روزنامه سیستان و بلوچستان
چهارشنبه ۲۵ اسفند ۱۳۹۵ . ۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۳۸ . شماره ۷۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

رویاهای ناتمام آخرین روزهای سال

علوی- این روزها بیشتر مردم برای خرید عید به خیابان ها آمده اند، هنوز خیابان آن قدر شلوغ نشده که جایی برای سوزن انداختن نباشد اما باز هم رونق آن غنیمت است. دوباره شور و هیاهوی عید برپا شده است، پشت ویترین مغازه لباس و کفش های جدید چشم بینندگان را خیره می کند، اما حکایت کودکان پایین شهر و رؤیاهای ناتمام آن ها حکایتی دیگر است.

از این مغازه به آن مغازه

یکی از خریداران که به یکی از پاساژهای شهر برای خرید آمده است از این مغازه به آن مغازه می رود تا جنس دلخواهش را پیدا کند، لباسی را که برای فرزندش انتخاب کرده است، به تن او می کند و سر تاپای او را ورانداز می کند تا ببیند مناسبش است یا نه. از آن جا به مغازه کفاشی می رود بی توجه به اطراف، کفش های مختلفی را برای فرزندش انتخاب می کند اما هیچ یک از آن ها باب سلیقه اش نمی شود. مادر دیگری هم مدتی است به قفسه رنگین کفش ها چشم دوخته است، مدل های مختلف آن را از نظر می گذراند اما هر یک را که برمی‌دارد، قیمتش را نگاه می کند، با شرمساری آن را سر جایش می گذارد، دخترچه دست او را می کشد و یک جفت کفش ورنی قرمز را انتخاب می‌کند، اما مادر وقتی قیمت آن را می بیند، می گوید: این کفش ها اندازه پای تو نمی شود. دختر که از ذوق و شوق داشتن یک جفت کفش قرمز در پوست خود نمی گنجد، بالا و پایین می پرد و می گوید:«از آقای مغازه دار بپرس، همه اندازه ها را دارد، مادر تو رو خدا...»، مادر که طاقت شنیدن این جمله را ندارد، از مغازه بیرون می رود اما دختر همچنان به کفش ها چشم دوخته است،متوجه بیرون رفتن مادر نمی شود. مادر که نمی خواهد بیش از این پیش دخترش و دیگران شرمنده شود، سر به زیر می افکند و می رود و دخترک هم گریه کنان به دنبالش.

یک شماره بزرگ تر

کیسه گونی پر از مواد بازیافتی را در دستان کرخت شده اش گرفته است و از میان هر کوچه ای که می گذرد نگاهی به اطرافش می اندازد تا مبادا زباله بازیافت شدنی را از دست بدهد. در همین حین که نگاهش به این سو و آن سو پرت است، به عابران پیاده ای که هر یک با شتاب در جستجوی یافتن اجناس مورد نظر خود هستند، می خورد و با برخورد شدید یکی از عابران مواجه می شود، کودک در برابر اهانت یک عابر پیاده سکوت و فقط با تعجب او را نگاه می کند او دلیل این برخورد را نمی فهمد، او آن قدر در دنیای کودکی خود غرق است و بر بال رویاهایش سوار شده است که هیچ نمی شنود. او خود را مانند کودکانی که دست در دستان مادر و پدر، از این مغازه به آن مغازه می روند تصور می کند، خود را جای کودکی که از پشت ویترین مغازه ای دیده بود می‌گذارد که مشغول پرو کردن یک جفت کفش است و هر قدر تلاش می کند کفش به پایش نمی رود و او از فروشنده می خواهد تا کفش بزرگ تری برایش بیاورد. دوباره فکر می کند که راستی تا سال دیگر پاهایش یک شماره بزرگ تر می شود و او پولی ندارد که دوباره کفش بخرد، با این افکار با دستپاچگی نظرش را عوض می کند و می خواهد تا یک جفت کفشی که ۲ شماره بزرگ تر است برایش بیاورند. او در این افکار خوش، غرق است که مرد عابر او را تکان می دهد و می گوید: چرا هر چه به تو می گویم پاسخ نمی دهی و فقط به اطراف زل زده ای؟ پسرک به خودش می آید و همین رویای کوچکش هم ناتمام می ماند. سرش را پایین می اندازد تا این بار دیگر هیچ نبیند؛ شاید این طور بهتر باشد...

این جا خبری نیست

خیابان های مرکزی شهر رنگ شلوغی گرفته اما چند خیابان آن طرف تر، سمت پایین شهر خبر چندانی از شلوغی و هیاهو نیست. هر چه پایین تری می روی سطح زندگی ها نیز پایین تر می آید، انگار فقر می خواهد گوی سبقت را از اهالی برباید و برنده نهایی زندگی آن ها شود. هر چند بوی عید را اگر کمی دقت می کنی می توانی از لا به لای کوچه های شیب دار و تنگ پایین استشمام کنی. همان جایی که دیوارهایشان کاهگلی و آجری و برخی جاها نیز نیمه فرو افتاده است، بوی فقر و نداری از میان آجر پاره های دیوارشان هم به مشام می‌رسد. آن ها به تهیه نان شبشان فکر می کنند و بهار برایشان معنایی ندارد بهار برای آن ها واژه غریبی است که فقط دردشان را تازه تر می کند اما برخی از آن ها با همین نداری به گفته خودشان می‌خواهند صورتشان را با سیلی سرخ نگه دارند و به استقبال بهار رفته اند، آن ها باز هم خدا را شاکر هستند هر چند بسیاری از آرزوهای کودکانشان بر دل می ماند اما دل، خوش دارند که سایه پدر و مادر بالای سرشان هست و مانند آن هایی نیستند که در کنج تنهایی خانه های نگهداری از کودکان بی سرپرست دقیقه ها را ساعت پیوند می زنند تا این روزها هم بگذرد و روزی نو بیاید شاید شب های تاریک عمرشان را به سپیدی صبح پیوند بزنند.

نگهداری میوه در تعطیلات

چند روز قبل از عید، مردم مناطق مختلف نسبت به خرید میوه و آجیل به میزان قابل توجه و در مقادیر زیاد اقدام می‌کنند و در برخی موارد میوه‌ها را به صورت جعبه‌ای تهیه می‌کنند. روش نگهداری و ذخیره‌سازی این اقلام تا پایان تعطیلات از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا طی تعطیلات نوروز، بخشی از این میوه‌ها کیفیت خود را از دست می دهد و دورریز خواهد شد، لذا توصیه می‌شود میوه را در تنوع مورد نظر برای دوره‌های زمانی کوتاه‌تر تهیه کنید.به عنوان مثال، هر هفته میوه‌هایی تازه و مناسب تهیه کنید. البته با به‌کارگیری برخی توصیه‌ها در هنگام خرید و نگهداری میوه‌ها می‌توان مدت نگهداری آنها را افزایش داد که در این مطلب به برخی از این نکات اشاره می‌شود. در هنگام تهیه میوه بهتر است انواع تازه‌تر و فاقد هر نوع له‌شدگی یا لکه‌های نشانگر رسیدگی زیاده از حد را انتخاب کنید. دقت داشته باشید که میوه‌ها ۲ نوع هستند؛ برخی انواع میوه‌ها باید در زمان جدا شدن از درخت به طور کامل رسیده باشند و طی دوره نگهداری فرآیندهای مربوط به رسیدگی در این میوه‌ها متوقف می‌شود، در حالی که برخی دیگر از میوه‌ها را می‌توان در شرایطی که هنوز نرسیده‌اند، از ساقه درخت جدا نمود و طی دوره نگهداری، فرآیندهای رسیدن در این میوه‌ها قابل انجام بوده و میوه به حد کامل رسیدگی خود می‌رسد. بهتر است در هنگام خرید میوه‌ها علاوه بر نگهداری آسان آنها، به ارزش تغذیه‌ای میوه‌ها نیز توجه داشته باشید. دقت کنید که هر یک از میوه‌ها تامین کننده نیازهایی خاص است و مواد مغذی ویـژه‌ای را بـرای بـدن تامین می کند، به عنوان مثال پرتقال را می‌توان به عنوان یک منبع خوب از ویتامین C در نظر داشت، در حالی که سیب تامین کننده فیبر و برخی مواد مغذی است.

برنامه‌ای برای تکالیف نوروزی

این موضوع که والدین چگونه میان تفریحات نوروزی و تکالیف کودکانشان توازن برقرار کنند نکته ای است که سال هاست فکر خانواده ها و البته متولیان آموزشی را به خود مشغول کرده است. اما واقعا چگونه می توان برنامه ریزی دقیقی برای انجام تکالیف دانش‌آموزان در تعطیلات نوروز داشت؟ از آن جایی که به دلیل تغییر فصل ریتم خواب نیز دستخوش تغییرات می شود باید کنترل اوضاع را به دست گرفت! بهتر است برای جلوگیری از مشکلات آتی، مقرراتی برای خواب فرزندانتان در نظر بگیرید تا پس از شروع مدرسه مشکل کمتری داشته باشند. اما حواستان باشد که این مقررات به سختی زمان مدرسه رفتن نباشد چرا که کودکانتان در حال گذراندن تعطیلات نوروزی اند و تعطیلات یعنی فرصتی برای استراحت و تفریح؛ پس بیش از حد مته به خشخاش نگذارید و تعطیلات را به کام کودکان تلخ نکنید. با فرزندانتان صحبت و این موضوع را برایشان روشن کنید که قرار نیست شما به جای آنها تکالیفشان را انجام دهید و رسیدگی آنها مسئولیتی است که اول و آخر باید خودشان انجام دهند اما در عین حال به آنها این اطمینان خاطر را بدهید که در صورت لزوم از یاری رساندن به آنها دریغ نخواهید کرد و همیشه آماده راهنمایی و کمک رسانی به آنها هستید. اگر قصد مسافرت در تعطیلات نوروزی را دارید، باید به گونه برنامه ریزی کنید که فرصتی برای بازگشت دوباره اعضای خانواده به شرایط عادی زندگی در نظر گرفته شود. در واقع بهتر است زمان سفر را طوری تنظیم کنید که حداقل دو، سه روز قبل از اتمام تعطیلات نوروز به منزل خود بازگردید. این مسئله برای دانش آموزان اهمیت بسیار دارد چرا که فرصت پیدا می کنند تا تکالیفشان را جمع بندی کنید و آن مقداری را که انجام نداده اند به اتمام برسانند و برای مدرسه رفتن آماده شوند.

میزان مصرف شیرینی و آجیل و میوه در نوروز

در این روزهای مانده به عید، ویترین مغازه‌ها پر است از انواع و اقسام شیرینی‌ها و شکلات‌ها، در انواع سنتی و مدرن، با طعم‌ها و رنگ‌های مختلف و مارک‌های متنوع که مصرف آنها از چند روز مانده به تعطیلات نوروز آغاز می شود تا پایان سیزده به‌در و حتی تا یکی دو هفته بعد از آن ادامه می‌یابد. اما رعایت نکات تغذیه ای برای نوروز ضروری است.- انواع شیرینی و شکلات می‌تواند باعث کاهش اشتها به خصوص در کودکان شود. پس مصرف کمتر آن ها آن هم با فاصله ۲ تا ۳ ساعت از وعده اصلی توصیه می‌شود.- اکثر شیرینی‌ها، به خصوص شیرینی‌های تر از انواع روغن‌ها و چربی‌های جامد اشباع که اتفاقا حاوی اسیدهای چرب ترانس هم هستند، تهیه می شود که عامل افزایش چربی‌های مضر خون هستند بنابراین مصرف آنها به خصوص برای بیماران قلبی و عروقی و افرادی که چربی خون بالا دارند، در حداقل مقدار، توصیه می شود.- برای افراد دیابتی، شیرینی‌جات به دلیل داشتن قندهای ساده اصلاً توصیه نمی شود. بنابراین به افراد دیابتی پیشنهاد می شود انواع شکلات‌های رژیمی مخصوص بیماری دیابت در منزل داشته باشند و از مصرف شکلات‌های معمولی در مهمانی‌ها و شب نشینی‌ها خودداری کنند.- انواع آجیل، کالری بالایی دارد به همین دلیل افرادی که در معرض چاقی و یا به دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی مبتلا هستند، باید با احتیاط بیشتری از این گروه، مصرف کنند. - چون غالب مغزهای آجیل قربانی کپک‌ها و قارچ می‌شود که ماده‌ای سرطان‌زا موسوم به «آفلاتوکسین» را ترشح می کنند بنابراین درهنگام خرید، دقت کنید که حداقل آجیل‌های مرغوب و بسته بندی شده را خریداری کنید. - انواع تخمه‌ها مقادیر بالایی چربی و ارزش کالری‌زایی بالایی نیز دارد. افراد چاق و افرادی که دچار بیماری‌های چربی خون و فشارخون هستند، باید در مصرف آن مراعات کنند.- مصرف ۲ تا ۴ واحد میوه در روز توصیه می شود. در ایام نوروز معمولاً به دلیل بیشتر در دسترس بودن میوه‌جات، آن هم در اندازه‌های بزرگ، مصرف آنها معمولاً بیش از حد نیاز و به شکل افراطی است بنابراین اگر به اضافه وزن یا چاقی دچار هستید مصرف میوه جات را به دو عدد متوسط در روز محدود کنید.

نکته هایی برای تعطیلات

درست است که حضور در مهمانی‌های مختلف و تعارفات بی جا خیلی وقت‌ها سبب پرخوری می‌شود اما با رعایت بعضی نکات به سادگی می‌توان از دچار شدن به بیماری و تلخ شدن ایام نوروز جلوگیری کرد.

اهمیت صبحانه

صبحانه از مهمترین وعده‌های غذایی است که برای سلامت تندرستی افراد حائز اهمیت است ولی در این ایام به دلیل تغییر ساعات خواب معمولا افراد دیر از خواب بیدار می‌شوند و صبحانه از وعده‌های غذایی‌شان نادیده گرفته می‌شود. با این حال بهتر است در ایام تعطیل افراد ساعات خواب خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند صبحانه کاملی شامل مقادیر مناسبی نان، شیر، پنیر وگردو را صرف و حتی‌الامکان از خوردن کره، خامه و سرشیر پرهیز و برای ایجاد تنوع غذایی در صبحانه از تخم مرغ، خیار، گوجه فرنگی و میوه‌ها و آب میوه استفاده کنند.

مراقب دندان های خود باشید

مشکلات دندانی از جمله مشکلاتی است که در نتیجه مصرف زیاده از حد شیرینی و شکلات در کودکان ایجاد می‌شود به ویژه چنانچه بعد از هر بار مصرف به بهداشت دندان ها و مسواک زدن توجه نشود به همین دلیل توصیه می‌شود در این ایام به بهداشت دندان ها توجه بیشتری شود و استفاده از مسواک به وعده‌های غذایی محدود نشود و بعد از مصرف آجیل و شیرینی هم مسواک زدن را فراموش نکنیم.

آب بنوشید

تغییر دیگری که در ایام تعطیلات سال نو به طور معمول در تغذیه افراد رخ می‌دهد کاهش چشمگیر مصرف آب است. در حقیقت به علت دید و بازدید و گذراندن زمان طولانی در خارج از خانه مصرف آب در افراد کاهش می‌یابد و این امر می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی انسان ایجاد کند که بارزترین آنها، بروز یبوست است. مصرف آب برای تعدیل واکنش‌های داخلی بدن و حفظ شادابی و سلامتی پوست نیز ضروری است. پس توصیه می‌شود برای نوشیدن آب خود برنامه‌ریزی منظم داشته باشیم و این ماده حیات بخش را در ایام نوروز فراموش نکنیم.

نکته

نگهداری از ماهی قرمز

اسدی- ماهی قرمز از اعضای جدایی ناپذیر سفره های هفت سین ایرانی است که سال هاست جایی در سفره برای خود باز کرده است و در کنار سبزه هفت سین قرار گرفته است، با وجود آن که برخی از افراد نسبت به قراردادن تنگ ماهی قرمز بر سر سفره هفت سین اصرار دارند امانگرانی هایی برای سالم بودن و شیوه نگهداری از آن برای خانواده ها وجوددارد، دکتر«رحیمی» کارشناس دامپزشکی به نگرانی ها و سوالهای احتمالی شهروندان در این خصوص پاسخ می دهد.وی درباره این که ماهی قرمز را باید از کجا تهیه کنیم می گوید: شهروندان باید ماهی قرمز را از مراکز دارای پروانه بهداشتی و با مکان های مسقف و دارای لوازم شستشو و ضد عفونی تهیه کنند تا ضمن حفظ بهداشت فردی، شرایط تداوم عمر ماهیان هم فراهم شود.وی با بیان این که شهروندان از خرید ماهی از فروشندگانی که ماهی را به شکل متراکم و در شرایط نامناسب بهداشتی و زیستی نگهداری می کنند خودداری کنند، اظهارمی دارد: نباید ماهی های بیمار، بی حال و دارای لکه های سفید روی پوست بدن و باله ها و ماهیانی که نمی توانند تعادل خود را در آب حفظ کنند خریداری کرد.وی با بیان این که ماهی تازه خریداری شده حداقل باید به مدت ۲ هفته از دیگر ماهی ها جدا باشد، عنوان می کند: برای نگهداری از ماهی قرمز به مدت طولانی برای هر ماهی در تنگ یا ظرف نگهداری از آن یک لیتر آب در نظر گرفته شود.وی با بیان این که از ظرف های دهان گشاد باید برای نگهداری از ماهی استفاده شود، ادامه داد: فضای مورد نیاز برای هر ماهی دو برابر حجم آب است و اگر از آب شرب برای ماهی قرمز استفاده می شود باید برای کلرزدایی آب چند ساعت در فضای باز قرار داده شود.وی به این نکته هم اشاره می کند که در هر بار تعویض آب باید تنها یک چهارم آب تعویض شود و ادامه می دهد: آب ماهی ها حداقل هفته ای ۲ بار باید تعویض شود تا ماهی ها زنده بمانند.وی مناسب ترین آب برای نگهداری از ماهی را ۵/۷ تا ۸/۶ و مطلوب ترین دمای آب را ۲۰ تا ۲۵ درجه ذکر و عنوان می کند: نگهداری ماهی قرمز در فضای سرد و یخچال کاملا اشتباه است.دکتر «رحیمی» با اشاره به تغذیه ماهی ها هم می گوید: برای تغذیه ماهی ها از غذاهای آماده ای که در فروشگاه های عرضه ماهی های زینتی وجود دارد استفاده کنید و از آن با رعایت تاریخ مصرف در جای خشک، خنک و ظروف دربسته نگهداری کنید.وی ادامه می دهد: حداکثر روزی ۲ بار باید به ماهی غذا داده شود اما باید حجم غذا به اندازه ای باشد که غذا در ۲ دقیقه تمام شود زیرا حجم زیاد غذا باعث از بین رفتن اکسیژن آب می شود.وی می افزاید: انتقال ناگهانی ماهی قرمز از فضای تاریک به روشن و بر عکس موجب وارد شدن شوک به ماهی می شود، بنابراین این کار باید به تدریج انجام شود و بهتر است که از شن و ماسه های رنگی برای ماهی ها استفاده نشود.وی به این نکته هم می پردازد که بدن ماهی به نور خورشید حساس است و قرار دادن آن ها مقابل پنجره موجب آسیب و سوختن آن ها می شود.وی در بخش دیگری از توصیه های خود به رعایت نکات بهداشتی از سوی خانواده ها اشاره و عنوان می کند: برای جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زای احتمالی و چشم و دهان کوک، دست ها پس از دست زدن به ماهی شسته شوند و اگر سابقه بیماری پوستی یا آلرژی وجود دارد برای دست زدن به ماهی و ظروف نگهداری از دستکش استفاده شود.دکتر «رحیمی» ادامه می دهد: برای جلوگیری از مخاطرات بهداشتی از رها سازی ماهی ها در منابع آبی طبیعی خودداری کنید، برای این کار به مکان های مشخص شده از سوی شهرداری مراجعه کنید.وی عنوان می کند: آب تعویضی ماهی ها مستقیم در چاه فاضلاب تخلیه و از ریختن آن در معابر عمومی خودداری شود.وی اظهارمی دارد: بعد از تعویض آب تنگ ماهی، دستان خود را با آب و صابون شستشو دهید و بعد از تعویض به چشم، دهان و صورت دست نزنید و در صورت مشاهده علایم ناراحتی پوستی به پزشک مراجعه کنید.وی به خانواده ها توصیه می کند که از نگهداری از لاک پشت و حلزون در منزل خودداری کنند زیرا این موجودات ناقل میکروبی به نام سالمونلاست و می توانند بیماری زا باشند.

رانندگی در تعطیلات

تعطیلات نوروزی فرصت مناسبی برای بسیاری از ایرانیان برای انجام سنت حسنه صله رحم و دید و بازدید از اقوام و دوستان است اما رعایت نکات ایمنی برای سفر ضروری است.
۱- درصورتی که قصد سفر به مسافت طولانی و بین شهری را با وسیله شخصی خود دارید، در مرحله اول نسبت به بازبینی خودرو خود از لحاظ مکانیکی و برقی اقدام و در صورت نواقص فنی احتمال قبل از حرکت آن ها را برطرف و سپس حرکت کنید.
۲- از قراردادن وسایل اضافه روی باربند خودرو پرهیز کنید و در صورت نیاز قبل از حرکت، اثاثیه چیده شده روی باربند خودرو را توسط طناب و چادر کاملاً مهار کنید به‌طوری که امکان سقوط اجسام از روی آن میسر نباشد.
۳-از سوار کردن افراد بیش از ظرفیت خودرو و یا در پشت کامیونت و کامیون و صندوق‌عقب خودرو جداً خودداری نمایید.
۴- از قرار دادن کپسول گاز از جمله پیک‌نیک و گالن‌های حاوی مواد سریع الاشتعال (بنزین و نفت) در صندوق‌عقب خودرو پرهیز کنید و درصورت نیاز قبل از قراردادن کپسول پیک نیک، شیر آن را توسط آب و صابون آزمایش کنید و از سلامت و استاندارد بودن آن مطمئن شوید.
۵- همراه داشتن کیف کمک‌های اولیه و خاموش کننده آتش‌نشانی در خودروی شخصی می‌تواند کمک به سزایی به شما در زمان وقوع حریق و حادثه احتمالی کند.
۶- وجود مواد غذایی انرژی‌زا و البسه گرم و پتو و زنجیر چرخ در خودروی شخصی شما با توجه به احتمال سرد شدن هوا ضروری است.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۱۹	اذان صبح	۰۴:۱۸
۰۵:۳۷	طلوع آفتاب	۵:۳۶
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵
۱۷:۳۴	غروب آفتاب	۱۷:۳۴
۱۷:۵۱	اذان مغرب	۱۷:۵۱

امروز	زاهدان	فردا
۲۵ ۱۲		۲۶ ۱۱