روزنامه سیستان و بلوچستان

دوشنبه ۲۱ فروردین ۱۳۹۶ . ۱۲ رجب ۱۴۳۸ . شماره ۸۰۷

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
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: شهر چاپ 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

روزت مبارک، پدر

ارباب افضلی- پدر و مادر بهترین و مهربان ترین افرادی هستند که نمی توان جایگزینی برای آن ها یافت. به موجب همین اهمیت، سفارش های متعددی نیز بر تکریم آن ها شده است و در کشور ما نیز روزهای ولادت والاترین پدر و مادر در دنیا یعنی حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) به عنوان روز پدر و مادر نامگذاری شده است که خانواده های ایرانی هر یک به نوعی این روزها را گرامی می دارند و بر وجود این دو نعمت الهی شکرگزارند. در آستانه روز پدر بسیاری از خانواده ها بی ریاترین آغوش را تجربه می کنند و با بوسه بر دستان پدرانشان این مناسبت فرخنده را به آنان تبریک می گویند. در این میان برخی افراد نیز امسال جای خالی پدرانشان را در کنار خود احساس می کنند و حالا بیش از گذشته ارزش این نعمت الهی را درک می کنند.

شادی روح پدرم بهترین هدیه است

«شهرکی» از کسانی است که دو ماه پیش پدرش را از دست داده است و در این روزها حال و هوای غریبی دارد چرا که امسال برای روز پدر به جای خانه پدری باید به مزار پدرش حاضر شود و با زبان دل با او به گفت وگو بنشیند و این روز را تبریک بگوید. هر چند که نوروز امسال را نیز بدون پدر به پایان رسانده است. به گفته او تماشای عکس ها و فیلم های روز پدر سال گذشته بهترین و در عین حال غم انگیزترین خاطره ای است که می تواند در روز پدر امسال از ذهنش بگذرد. اما با این حال به فکر شادی روح پدرش هست و می گوید: با خواهر و برادرانم تصمیم گرفتیم در روز ۱۳ رجب غذایی تهیه و در مناطق محروم توزیع کنیم تا با شادی افراد نیازمند، روح پدرمان نیز شاد شود. شاید این بهترین کادوی روز پدر باشد.

بچه داری به سبک پدرانه

یکی دیگر از شهروندان نیز از پدرش که ۲ سال پیش فوت کرده است، به نیکی یاد می کند و می گوید: از پدرم خاطرات زیادی دارم اما بهترین خاطره ای که از او به یاد دارم مربوط به دوران کودکی ام است که همیشه در روز پدر این خاطره را برای اعضای خانواده تعریف می کنم.«حسینی» در بیان این خاطره طنز خود ادامه می دهد: در ۸ سالگی یک روز که مادرم نگهداری از من را به پدرم محول کرد از بس که با شیطنت هایم او را خسته کردم، پدرم به ناچار مرا در حمام زندانی کرد و خودش جلوی تلویزیون به خواب رفت و به کل مرا فراموش کرد. شب که مادرم به خانه بازگشت پرسان پرسان به دنبال من می گشت و جالب این جا بود که پدرم فراموش کرده بود که مرا در حمام حبس کرده است! من نیز از خستگی در حمام خوابیده بودم وقتی مادرم متوجه قفل بودن در حمام شد تازه باخبر شد که پدرم چگونه از من نگهداری کرده است!

بهترین پشتیبان دنیا

«مهدیه» ۲۲ ساله هم می گوید: پدرم برای من بهترین پشتیبان دنیاست و فکر می کنم هیچ وقت هیچ کس نتواند جای او را برایم پر کند.وی ادامه می دهد: به نظر من ارزش و جایگاه یک پدر آن قدر والاست که نمی توان تنها برای گرامی داشتن آن به یک روز اکتفا کرد اما در همین یک روز هم تمام تلاشم را می کنم تا پدرم را با هدیه و تبریک خوشحال کنم هر چند سختی هایی که یک پدر برای آسایش فرزنداش تحمل می کند با هیچ هدیه ای قابل جبران نیست.«مینا» نیز معتقد است: پدر نعمتی است که تا وقتی آن را از دست ندهیم قدرش را نمی دانیم. تا زمانی که پدرم زنده بود هیچ وقت نمی توانستم تصور کنم روزی در جمع ما نباشد اما حالا که او را از دست داده ام، وقتی به یاد مهربانی هایش می افتم متوجه می شوم که آن گونه که باید حقش را ادا نکردم و قدرش را ندانستم. به همین دلیل همیشه به کسانی که هنوز از این نعمت بزرگ بهره مند هستند توصیه می کنم تا می توانند به پدرشان احترام بگذارند و قدرش را بدانند.

روز پدری متفاوت

«سلطانی» یکی دیگر از شهروندان است که می گوید: روز پدر همیشه در خانواده ما حال و هوایی متفاوت با دیگر خانواده ها دارد چرا که پدرم از ما می خواهد در این روز به جای این که برایش هدیه بگیریم با همان پول برای فرزندان محرومی که از نعمت پدر بی بهره هستند وسایل مورد نیازشان را تهیه کنیم.وی ادامه می دهد: پدرم معتقد است هدیه های ما هیچ وقت نمی تواند جایگزین سایه پدر برای آن ها شود اما همین که در این روز دل آن ها شاد شود و متوجه شوند افرادی در این دنیا به فکر آن ها هستند، کافی است.وی خاطرنشان می کند: این توصیه های پدرانه برای من و برادرانم از هر میراث پدری دیگری در این دنیا و آخرت با ارزش تر است.

حضور پدران برکت زندگی است

«عباسی» که پدر در بیمارستان است و امسال این روز را در کنار تخت پدرش سپری خواهد کرد با آرزوی شفای همه بیماران می گوید: بازگشت سلامتی پدرم مهم ترین آرزویی است که دارم و امیدوارم به برکت ولادت باسعادت حضرت علی(ع) پدرم مانند گذشته سلامتی اش را بازیابد و دوباره شاهد حضور گرمش در خانه مان باشیم.وی ادامه می دهد: پدرم به دلیل کهولت سن، توانایی راه رفتن و انجام امور شخصی اش را ندارد اما با این وجود حضورش پر از برکت است چرا که ناتوانی امروزش نتیجه سال ها تلاش و از خودگذشتگی اش در طول زندگی است و حالا که من توانایی نگهداری از او را دارم تلاش و افتخار می کنم تا با تمام وجود خدمتگزارش باشم.

پزشک خانواده

حساسیت های بهاری

در فصل بهار، بسیاری از افراد دنبال راه چاره ای برای رهایی از آلرژی و علائم آن یعنی عطسه، آب ریزش بینی و چشم، سوزش چشم ها، خارش و احتقان ریه ها هستند. همه این علائم در اثر واکنش شدید سیستم ایمنی بدن به مواد آلرژی زا مثل گرده گل ها و گیاهان به وجود می آید. طی فصل بهار گرده گیاهان در هوا پخش و سبب ایجاد آلرژی در افراد می شود. «علیرضا محمدی» پزشک عمومی در این باره می گوید: برای رهایی از آلرژی بهاری افراد باید مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان را بیشتر مصرف کنند. تا جایی که ممکن است در روز چای سبز بنوشید. تحقیقات نشان داده است که آنتی اکسیدان موجود در چای سبز، واکنش های آلرژیک را در بدن متوقف می کند. همچنین می توان با خوردن میوه و سبزیجاتی مانند انواع توت (غیر از توت فرنگی)، کیوی، پرتقال، فلفل تند، کلم بنفش، اسفناج، لیموترش و چغندر تا حدودی از این آلرژی ها رهایی یافت. مصرف دیگر مواد غذایی و ادویه هایی که آنتی اکسیدان زیادی دارد مانند لوبیا چیتی، لوبیای سویا، گردو، جو، ادویه میخک، دارچین و پونه وحشی نیز در این زمینه مؤثر است.

در صورتی که می خواهید برای از بین بردن آلرژی فصلی از داروهای شیمیایی استفاده کنید حتما این کار را تحت نظر پزشک انجام دهید. هنگامی که میزان گرده گل ها و گیاهان در هوا خیلی بالاست، از منزل خارج نشوید و در هوای آزاد قرار نگیرید. این اوقات ساعات بین ۵ تا ۱۰ صبح و عصر است. درها و پنجره های اتاق خود را در این اوقات ببندید. جارو کردن منزل با جاروبرقی میزان گرده ها و همچنین گرد و غبار را در خانه کم می کند. همچنین تمیز نگه داشتن و گردگیری اسباب و اثاثیه منزل مثل مبلمان، فرش ها، بالش ها و لباس ها از پخش شدن گرده گل ها و گیاهان در فضای منزل جلوگیری می کند.

مشاور تغذیه

خوردن میوه با وعده های غذایی

آیا خوردن میوه همزمان با وعده های غذایی مثل ناهار و شام صحیح است؟

فرشته سلیمی، مشاور و کارشناس تغذیه: یکی از باورهای رایج در این زمینه این است که میوه را نباید همزمان با وعده های غذایی مثل ناهار یا شام مصرف کرد چون میوه مانع جذب مواد مغذی می شود. مردم در هر ساعتی از شبانه روز می توانند میوه یا سبزی مصرف کنند. در واقع فواید میوه ها و سبزی ها آن قدر زیاد است که در هر زمانی از شبانه روز که مصرف شوند مشکلی ایجاد نمی کند.میوه منابع غنی از فیبر است. این فیبرها باعث سریع شدن حرکات روده ها می شود و در نتیجه عبور مواد غذایی را در دستگاه گوارش سرعت می بخشد. به این ترتیب وقتی ما میوه را همراه یا بلافاصله بعد از غذا می خوریم، مواد غذایی با سرعت بیشتری از دستگاه گوارشمان عبور می کند و در نتیجه تبدیل خیلی از مواد مغذی مثل ویتامین ها و مواد معدنی، به اضافه کالری و حتی ترکیبات غذایی مضر مثل کلسترول و قند کمتر می شود .بنابراین اگر فردی مشکل خاصی از نظر کمبود مواد مغذی نداشته باشد می تواند با خیال راحت همراه ناهار یا شام میوه مصرف کند . افراد چاق و دیابتی برعکس افراد لاغر خوب است میوه را همراه غذا میل کنند. مصرف انواع میوه ها به جز میوه های شیرین مثل خرما، انجیر و توت یا سبزیجاتی مثل کاهو و سبزی خوردن همراه غذا در افراد چاق یا مبتلایان به دیابت، نه تنها مضر نیست بلکه می تواند مفید هم باشد. چون مصرف میوه باعث کند شدن سرعت جذب مواد مغذی از جمله قند می شود. همچنین مصرف میوه قبل غذا در افراد چاق باعث احساس سیری در آنها می شود و اشتهایشان را کمتر می کند. اما برای کسانی که دچار لاغری هستند مصرف میوه همراه غذا توصیه نمی شود چون سبب می شود کالری موجود در غذا به میزان لازم جذب بدنشان نشود و در وزن گیری دچار مشکل می شوند .

سنگ صبور

گاز گرفتن های کودک

کودک ۳ ساله ای دارم که به تازگی به شدت اطرافیانش را گاز می گیرد به طوری که یک بار دست دوستش را با گاز گرفتن زخمی کرد. لطفا راهنمایی کنید چگونه این رفتار او را مهار کنم.

مریم امیری، روانشناس کودک: کودکان هنگامی که احساس ضعف یا ترس کنند گاز می گیرند. گاز گرفتن در شرایط مختلف اتفاق می افتد، به خصوص زمانی که کودکان دور همدیگر جمع باشند. گاز گرفتن در کودکان بعدها معمولا به مشکلات رفتاری منجر نمی شود. اما کودکانی که مرتب گاز می گیرند یا دیگر رفتار های خشونت آمیز را از خود نشان می دهند و به خصوص زمانی که بزرگ تر از سه سال هستند ممکن است دچار مشکلات عاطفی یا بالینی باشند که نیاز به درمان ویژه دارد. باید بررسی کنید دلیل اصلی این رفتار در کودک چیست. ممکن است کودکتان به دلیل رشد دندان ها و احساس درد و ناراحتی یا این که به خاطر نشان هیجان و احساس یا جلب توجه، این کار را می کند. گاهی گاز گرفتن، روشی برای بروز خشم و عصبانیت اوست. بچه ها تا وقتی مهارت کلامی پیدا نکرده‌اند، نمی‌توانند در موقعیت های حساس، به‌سرعت، کلمات مورد نیاز خود را بیابند و بازگو کنند بنابراین دنبال روش جایگزین هستند. کودکان در سنین سه سال و بالای آن، قصد کنترل دیگران، به خصوص کودک دیگر را دارند. همچنین خشم از بازنده شدن یا حس ضعف و ترس از آزار دیگران، از عوامل گاز گرفتن است. همچنین گرسنگی، خستگی، بی‌حوصلگی و ترس می‌تواند باعث شود فرزندتان، دندان‌هایش را به کار بیندازد. به کودک یاد بدهید که برای ابراز خشم و ناراحتی خود، راه های درستی وجود دارد. به او، مهارت گفتن «نه» یا استفاده از جمله «این مال منه» یا «بس کن» را بیاموزید. مراقب باشید که این موضوع را به عنوان یک اتفاق بامزه و جالب تلقی نکنید. او باید بداند که در محیط زندگی اش، این کار، عملی ناپسند و قبیح به حساب می‌آید. اگر فرزندتان در جمع کسی را گاز گرفت ابتدا توجه خود را به فردی معطوف کنید که گاز گرفته شده است. به خصوص اگر کودک باشد. سریع، ولی با آرامش، مداخله کنید. کودک را از جمع دور کنید. هرگز برای تلافی، او را گاز نگیرید. قاطعانه، به او بگویید «گاز نگیر. گاز گرفتن، آسیب می‌رساند و من به تو اجازه نمی‌دهم گاز بگیری و به کسی آسیب برسانی». اثر گاز گرفتن او را توضیح دهید؛ مثلا بگویید «علی گریه می‌کند؛ چون تو، او را گاز گرفته‌ای و به او آسیب رسانده‌ای». به یاد داشته باشید استرس‌هایی نظیر شلوغی، سروصدا، گرسنگی، خستگی، خواب‌آلودگی، نبودن اسباب‌بازی، بی‌توجهی یا توجه زیاد به کودک، از دلایل احتمالی گاز گرفتن است.حسب سن کودک، برای مدت زمانی، او را از جمع دور کنید، در یک اتاق خلوت، دور از هرگونه عامل خطر یا محرک قرار دهید و به او بگویید که در صورت تکرار گاز گرفتن، این تنبیه را برای او تکرار می‌کنید. به کودک خود آموزش دهید که برای بیان احساسات، به جای کارهای این‌چنینی، از لغات استفاده کند؛ البته این کار را پس از فروکش کردن هیجانات منفی او انجام دهید تا تاثیرگذاری بیشتری داشته باشد.

امروز | زاهدان | فردا

۳۰	۳۱	۳۲
۱۲	۱۳	۱۴

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۶	اذان صبح	۰۴:۴۵
۰۶:۰۶	طلوع آفتاب	۰۶:۰۵
۱۲:۲۸	اذان ظهر	۱۲:۲۷
۱۸:۴۹	غروب آفتاب	۱۸:۵۰
۱۹:۰۶	اذان مغرب	۱۹:۰۷

اخبار

ارائه خدمات حقوقی به ۲۳۴ مددجوی کمیته امداد

۲۳۴ مددجوی تحت پوشش کمیته امداد در سال گذشته خدمات حقوقی دریافت کردند. رئیس اداره حقوقی املاک و امور نمایندگان کمیته امداد استان گفت: این اداره ارائه خدمت و حل و فصل اختلافات حقوقی جامعه هدف و نیازمندان و محرومان را در اولویت قرار داده که در این زمینه تفاهم‌نامه‌هایی با کانون وکلای دادگستری، مرکز مشاوران امور حقوقی، کارکنان و کارشناسان رسمی دادگستری برای دریافت خدمات حقوقی به مددجویان منعقد شده است.«محمد خواجه داد» با اشاره به این که ۱۹ وکیل نیکوکار با این نهاد همکاری مستمر دارند، افزود: معرفی وکلا به کمیته امداد با محور قرار دادن رفع اختلافات، حضانت فرزند، طلاق، مطالبه‌وجه، مهریه، نفقه، شرکت در جلسات دادگاه، تنظیم دادخواست و ... از دو طریق مرکز مشاوران وکلای قوه قضاییه و کانون وکلای استان است.به گزارش سایت خبری کمیته امداد، وی ادامه داد: بر این اساس برای اجرای تفاهم نامه های منعقده و تحقق سیاست‌های قانون خانواده و قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی درمجموع ۳۵۹ میلیون و ۳۲۲ هزار و ۲۲۲ ریال خدمات مختلف به ۲۳۴ نفر از مددجویان مورد حمایت ارائه‌شده است.وی با بیان این که وکلای نیکوکار در طول هفته با توجه به ناآگاهی مددجویان از مسائل حقوقی برای پیگیری امور حقوقی آن‌ها اقدام می کنند، ادامه داد: مددجویان تحت حمایت با معرفی این نهاد به مرکز مشاوران حقوقی از خدمات معاضدت قضایی و خدمات حقوقی شامل پرداخت حق‌الوکاله و هزینه مشاوره به شکل تخفیف و کاهش تعرفه هزینه‌های کارشناسی بهره مند هستند.وی خاطرنشان کرد: باهدف جلوگیری از مشکلات حقوقی، تسهیل در احقاق حقوق و رسیدگی به دعاوی له و علیه مددجویان میز خدمت حقوقی در مدیریت کمیته امداد شهرستان‌های این استان راه‌اندازی شده است و جامعه هدف از خدمات کارشناسان این نهاد به‌صورت کامل بهره‌مند می‌شود.وی افزود: با توجه به حجم بالای اقدامات حقوقی و استیفای حقوق نیازمندان و توانمندسازی مددجویان، این نهاد با تشکیل شورای حل اختلاف با عنوان ویژه کمیته امداد امام (ره) در استان ضمن راهنمایی و مشاوره، پیگیر مسائل حقوقی و قضایی خانواده‌هاست و تا حد امکان در احقاق حقوق آنان تلاش می کند.

پلمب موسسه جعلی ترمیم پوست و مو

موسسه جعلی ترمیم پوست و مو در زاهدان تعطیل شد.رئیس شعبه پنجم بدوی اداره کل تعزیرات حکومتی گفت: با شکایت تعدادی از شهروندان از یک موسسه ترمیم پوست و مو در زاهدان موضوع در دستور کار قرار گرفت و تیم گشت مشترک با حضور بازرسان معاونت غذا و دارو از محل بازدید کرد .به گزارش روابط عمومی این اداره کل «موسی تنهای جهانتیغ» گفت: در بررسی های صورت گرفته مشخص شد که واحد صنفی فاقد مجوز فعالیت است و افراد فعال در موسسه نیز بدون هیچ گونه تخصصی در این زمینه مشغول فعالیت هستند که با توجه به مشاهده تخلف، پرونده تشکیل و در شعبه پنجم بدوی مورد رسیدگی قرار گرفت .وی افزود : شعبه به دلیل محرز بودن تخلف با استناد به مواد قانون تعزیرات حکومتی در امور بهداشتی و درمانی رأی بر محکومیت متصدی به تعطیلی موسسه و ضبط ملزومات به نفع دولت صادر کرد.

قاچاقچیان سوخت ۳۸۳ میلیون ریال جریمه شدند

دو قاچاقچی سوخت در سراوان و زابل در مجموع ۳۸۳ میلیون ریال جریمه شدند.رئیس اداره تعزیرات حکومتی سراوان گفت: ماموران انتظامی سیب و سوران از یک دستگاه خودروی بنز ۹ هزار لیتر نفت گاز بدون مجوزهای قانونی کشف و با متوقف کردن خودرو پرونده را جهت رسیدگی قانونی به تعزیرات حکومتی سراوان ارسال کردند.به گزارش روابط عمومی اداره کل تعزیرات حکومتی، «موسی عباس زاده محمودی» افزود: شعبه ویژه تخلفات قاچاق کالا و ارز تعزیرات حکومتی سراوان اقدام به رسیدگی به پرونده کرد که با توجه به اقرار متهم شعبه تخلف را وارد دانست و متخلف را علاوه بر ضبط سوخت های مکشوفه به میزان ۱۸۳ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم کرد.وی خاطر نشان کرد: در شرایط کنونی معدل سنی متخلفان در اکثر پرونده های تشکیل شده در حوزه قاچاق سوخت به جوانان اختصاص دارد که این موضوع را باید تلنگری جدی برای مسئولان دانست.رئیس اداره تعزیرات حکومتی زابل نیز از تعزیر عرضه کننده خارج از شبکه سوخت در این شهرستان خبر داد و گفت: ماموران پلیس آگاهی ۳ هزار و ۲۰۰ لیتر سوخت از نوع نفت گاز که در حال عرضه خارج از شبکه بود را کشف کردند.«جهان آبادی» افزود: با تشکیل پرونده اقدامات مربوط به رسیدگی در تعزیرات حکومتی آغاز و متهم برای رسیدگی به پرونده احضار شد.وی ادامه داد: با توجه به اقرار متهم شعبه تعزیرات حکومتی، تخلف را وارد دانست و متخلف را علاوه بر عرضه سوخت در شبکه به میزان ۲۰ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم کرد.

محکومیت ۴۰ میلیون ریالی قاچاقچی لاستیک

قاچاقچی ۳۴ حلقه لاستیک خودرو قاچاق در نیکشهر جریمه شد.رئیس اداره تعزیرات حکومتی چابهار به خبرنگار ما گفت: مأموران مبارزه با قاچاق نیکشهر در بازرسی از یک دستگاه خودروی پژو ۳۴ حلقه لاستیک خودرو با ارزش ۳۷ میلیون و ۵۱۷ هزار ریال کشف کردند.«محمود میرشکار» افزود: با توقیف خودرو، کالاهای مکشوفه تحویل اداره جمع آوری و فروش اموال تملیکی و پرونده نیز برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی چابهار ارسال شد. وی تصریح کرد: با توجه به ارائه ندادن مدارک و مجوزهای قانونی از سوی مالک کالا و نحوه کشف آن ها، شعبه تخلف را محرز دانست و متخلف را علاوه بر ضبط لاستیک های قاچاق به میزان ۴۰ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم کرد.