روزنامه سیستان و بلوچستان
پنجشنبه ۲۴ فروردین ۱۳۹۶ .۱۵ رجب ۱۴۳۸ . شماره ۸۰۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
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: 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

رهایی از شکنجه‌های دوران کودکی

ارباب افضلی- روزهای پایانی سال بود که پیرزن با نگاهی خسته و مضطرب وارد دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان شد. ناگفته می شد التماس برای کمک را در چشمانش خواند. وقتی دلیل حضورش را جویا شدم بغضش ترکید و برای نجات نوه هایش درخواست کمک کرد.«عادله صفت گل» مشاور دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری استان ماجرا را این گونه روایت می کند: مادربزرگ که دیگر تحمل دیدن شکنجه های فرزندان دخترش را نداشت نشانی منزل دخترش را داد تا برای نجات بچه ها به آنجا برویم. با انجام هماهنگی های قضایی لازم به همراه ماموران انتظامی به آدرس مراجعه کردیم. دختری ظریف اندام در را باز کرد و در همان نگاه اول آثار زخم و کبودی روی صورتش حرف های مادربزرگ را تصدیق کرد. ۲ دختر و ۲ پسر در آن خانه زندگی می کردند که وقتی متوجه شدند برای بردن آن ها آمده ایم با خوشحالی فراوان شروع به جمع آوری وسایل شان کردند و مانند یک زندانی که زمان آزادی اش فرا رسیده است، برای رفتن از زندان خانه پدری آماده شدند. «مریم» خواهر بزرگ تر بود و ۱۵ سال بیشتر نداشت. در نگاهش به جای شوق نوجوانی، ترس و اضطراب پنهان بود اما هنوز هم می شد از زیر زخم های صورتش، معصومیت را دید. وقتی خانه پدری را به همراه بچه ها به سمت اورژانس اجتماعی ترک کردیم با فاصله گرفتن از خانه مریم کمی ترس و نگرانی را کنار گذاشت و شروع به صحبت کرد و گفت: از وقتی به یاد دارم در خانه ما همیشه یا میان پدر و مادرم یا بین پدرم با یکی از ما دعوا بود. پدرم برای هر موضوع کوچکی عصبانی می شد و همیشه این عصبانیت به کتک زدن ما ختم می شد. مادرم آن قدر از او کتک خورد که برای فرار از دردهایش به مواد مخدر پناه برد و معتاد به کریستال است و چون دیگر تحمل این زندگی را نداشت خانه را ترک کرد. همه تلاش من و خواهر و برادرانم این بود که کوچک ترین بهانه ای برای عصبانیت پدرمان ایجاد نکنیم و جز اطاعت او کار دیگری را انجام ندهیم اما باز هم رفتار پدرم قابل پیش بینی نبود. یک بار برادرم را آن قدر کتک زد که از شدت خونریزی تصور کردم دیگر جان ندارد تا این که پدرم از شدت ترس او را بیمارستان منتقل کرد و گفته بود که برادرم با خودرو تصادف کرده است. شدت جراحت ها هم آن قدر زیاد بود که آن ها حرفش را باور کرده بودند چون برای هیچ کس قابل باور نیست کسی تا این حد مورد ضرب و شتم قرار گیرد. پدرم من و برادرم را که بزرگ تر بودیم بیشتر کتک می زد. یک بار هم که از من خواسته بود برایش چای بیاورم حتی مهلت نداد آب سماور به جوش بیاید و مرا برای این که چای را دیر آماده کردم به درختی در باغچه خانه بست و تا می توانست کتک زد! بعد از آن نیز چون همه صورتم کبود شده بود دو ماه اجازه نداد تا به مدرسه بروم که مبادا کسی از کبودی ها و زخم هایم باخبر شود در خانه ما چه می گذرد. اعضای فامیل و همسایه ها همه از رفتارهای پدرم باخبرند اما از او می ترسند به همین دلیل هیچ کس به خانه ما رفت و آمد ندارد. مادرم هم که دیگر حاضر به برگشتن به آن خانه نیست. خداروشکر که مادربزرگم شما را از وضعیت ما باخبر کرد و بالاخره از کتک های هر روزه او رها شدیم.«صفت گل» در این باره می گوید: براساس حرف های فرزندان و همچنین تایید رفتارهای پرخاشگرانه پدر توسط اقوام درجه اول آن ها مانند مادر، مادربزرگ و عمه ، این مرد به نوعی جنون مبتلاست که بدون دلیل خاص و مهم اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه نسبت به اطرافیان خود مخصوصا کودکانش می کند. ضمن این که او هیچ نوع سابقه اعتیاد به مواد مخدر ندارد که بتوان رفتارهای پرخاشگرانه او را به این موضوع ارتباط داد. با این وجود بعد از این که فرزندانش را از او جدا کردیم ادعا می کند که بچه ها را دوست دارد و با جدیت خواهان بازگرداندن آن هاست. وی ادامه می دهد: از آنجایی که این مرد حاضر نیست مشکل روانی را بپذیرد پرونده برای بررسی و پیگیری به دادگاه ارجاع تا با تشخیص و حکم قاضی بچه ها به مادرشان سپرده شوند و از طرفی پدر برای درمان بستری شود.

ضرورت حساسیت جمعی نسبت به کودک آزاری

سرپرست دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری استان با بیان این که این مورد، نمونه بارز کودک آزاری است، می گوید: کودک آزاری شامل رفتارهایی است که توسط دیگران خصوصا بزرگسالان، نسبت به کودکان انجام می گیرد و به نوعی سلامت جسمی، عاطفی، جنسی و روانی آن ها را مورد تهدید قرار می دهد.«راضیه شهیدی» ادامه می دهد: این آزارها از رفتارهای بسیار سهل انگارانه آغاز می شود. به طوری که حتی توجه نکردن به صحبت های کودک نیز در مصادیق کودک آزاری است در حالی که درباره مریم و خواهر و برادرانش شاهد مصادیق بسیار بدتر از کودک آزاری هستیم.وی تصریح می کند: هر گونه آسیب یا تهدید سلامت جسم و روان یا سعادت و رفاه و بهزیستی کودک به دست والدین و یا افرادی که با کودک ارتباط دارند و مسئول تامین نیازهای او هستند کودک آزاری تلقی می شود. بی توجهی به نیازهای عاطفی کودک، طرد کردن کودک، اعمال خشونت خانوادگی در حضور کودک، تحقیر کردن کلامی و رفتاری و خشونت های جسمی مانند کتک زدن، ایجاد جراحت های سطحی و عمیق از جمله مواردی است که از آن ها به عنوان کودک آزاری یاد می شود هر چند گستره این رفتارها بسیار وسیع تر است که لازم است با اطلاع رسانی مناسب و آگاهی بخشی به اقشار مختلف جامعه حساسیت جمعی نسبت به این موضوع کودک آزاری را افزایش داد تا در صورتی که هر شهروند در اطرافش مصادیق آن را مشاهده کرد موضوع را به کلانتری ها یا دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری اطلاع دهد که بیش از این شاهد آزار و اذیت کودکان آن هم در محیط خانواده نباشیم.وی خاطر نشان می کند: علاوه بر موارد یاد شده یکی از انواع بسیار مهم کودک آزاری، کودک آزاری جنسی است که با توجه به عوامل مختلف در میان پرونده های موجود بیش از گذشته شاهد آن هستیم که بنابراین خانواده ها باید بیشتر با این موضوع آشنا شوند و این زنگ خطر را جدی بگیرند.شهیدی معتقد است: از آنجایی که دوران کودکی مهم ترین مرحله رشد و تکامل جسمی و روانی کودک است و آسیب در این دوران پیامدهای طولانی مدت و گاهی مادام العمر را در پی دارد، لازم و ضروری است که والدین و بزرگسالان نیز در این زمینه با کسب آگاهی، آمادگی لازم برای محافظت از این فرشته های آسمانی را به دست آورند و به اقتضای سن کودکشان او را با این موضوع آشنا کنند تا کودک بتواند در مواقع بحرانی بهترین واکنش را انجام دهد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۱	اذان صبح	۰۴:۳۹
۰۶:۰۲	طلوع آفتاب	۰۶:۰۱
۱۲:۲۷	اذان ظهر	۱۲:۲۶
۱۸:۵۲	غروب آفتاب	۱۸:۵۲
۱۹:۰۹	اذان مغرب	۱۹:۰۹

امروز	زاهدان	فردا
۳۳ / ۱۶	۳۰ / ۱۵	

آشپزی

شیرینی نان خامه ای

مواد لازم: خامه ۲۵۰ گرم، روغن ۲ قاشق سوپخوری، آرد ۲۰۰ گرم، شکر یک قاشق سوپخوری، آب ۱/۵ فنجان، وانیل نصف قاشق چایخوری، پودر قند دو سوم فنجان، نمک نصف قاشق چایخوری، تخم مرغ ۴ الی ۵عدد

طرز تهیه: ابتدا آب، نمک، شکر و روغن را در ظرف مناسبی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش آید. سپس آرد را یک باره در آب در حال جوش بریزید و با قاشق چوبی مرتب هم بزنید تا خمیر به صورت توپی در وسط ظرف قرار گیرد بعد آن را از روی حرارت بردارید و خمیر را به دیواره ظرف بچسبانید تا کمی خنک شود. خمیر را در ظرف بزرگ تری بریزید و تخم مرغ ها را به تدریج اضافه کنید و خوب هم بزنید تا خمیر نرم و لطیفی به دست آید.سینی فر را چرب کنید و خمیر را در قیف ماسوره دار نسبتاً بزرگی بریزید و خمیر را به شکل گرد بزرگ یا کوچک در سینی با فاصله از هم قرار دهید. سینی را در طبقه بالای پنجره فر با درجه حرارت ۴۰۰ درجه به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید تا نان ها پف کند و طلایی شود. خامه را با وانیل و پودر قند آماده و پس از خنک شدن نان ها درون آن ها را به وسیله قیف پر کنید.

کدبانو

جلوگیری از کپک نان

نان، کشک، میوه، رب و بالاخره همه چیز کپک می‌زند. اگر چند روز که از یخچال غافل شوید ممکن است اقلام داخل آن کپک زند. بد نیست بدانید کپک آن دسته از قارچ هایی است که اگرچه بیماری خطرناکی ایجاد نمی کند، اما گاهی در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن می تواند بسیار خطرناک باشد و عاملی که باعث گسترش و افزایش آن ها می شود، مقدار بیش از حد رطوبت است به طوری که پخت غذاها نیز نمی‌تواند سموم آن ها را از بین ببرد. کپک ها در صورت مناسب بودن شرایط رشد، یعنی رطوبت و گرما به سرعت رشد می کنند و می توانند سبب تخریب و غیرقابل مصرف شدن میوه ها و غذاها شوند. کپک نان یکی از خطرناک ترین انواع کپک است، چون به سرعت در بافت نان نفوذ می کند و اگر لایه های نان روی هم چیده شده باشند، بخش های بالایی و پایینی خود را نیز آلوده می کند. برای این که این اتفاق نیفتد پیش از سرد شدن کامل نان ها، نباید آن ها را روی هم چید. چون حرارت نان موجب کپک زدگی زودرس می شود. این در حالی است که انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن، موجب تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس و بروز بیماری های گوارشی می شود. پس برای این که کپک، نان های شما را از بین نبرد آنها را پس از خنک شدن درون کیسه های پلاستیکی بگذارید و درون فریزر قرار دهید.

مشاور تغذیه

کنترل اشتها

اشتهای من خیلی زیاد است و در هر وعده خیلی غذا می خورم. لطفا راهنمایی کنید چه راه هایی وجود دارد که اشتهای زیادم را سرکوب کنم.

«فرشته سلیمی»، کارشناس و مشاور تغذیه: اولین کاری که باید به منظور کنترل اشتها انجام دهید این است که هر وقت احساس گرسنگی کردید مقداری غذا، میوه یا سبزی مصرف کنید. چرا که انتظار برای غذا خوردن اشتهای شما و متعاقباً میزان غذای لازم برای سیر شدن را افزایش می‌دهد و این همان پرخوری است نه غذا خوردن طبیعی. مورد دیگری که باید رعایت کنید انتخاب غذاهای مناسب است. رمز موفقیت در کاهش اشتها خوردن غذاهای پر فیبر است و البته دریافت مقدار بالای پروتئین.اگرچه گوشت دارای پروتئین است ولی به دلیل دارا بودن چربی‌های اشباع مصرف مقادیر بالا از آن به منظور دریافت بالای پروتئین توصیه نمی‌شود. به همین دلیل دریافت حبوبات و مغزها برای کنترل اشتها در ارجحیت است چرا که تامین کننده میزان بالایی از فیبرها و نیز پروتئین است. مزیت رعایت این دو نکته در کنار هم این است که مصرف مقادیر بالا از فیبرها و پروتئین باعث می‌شود شما تا ساعت‌ها بعد از غذا خوردن احساس سیری و پری معده کنید و علاقه به خوردن بیشتر نداشته باشید. قبل از شروع به غذا خوردن دقیق بدانید که چه مقدار از غذا را قرار است در این وعده میل کنید. با این توجیه که باقی غذا مانده و حیف است تلاش برای خوردن آن نکنید. شما می‌توانید باقیمانده غذا را برای وعده دیگر نگه دارید و البته از خوردن آن هم لذت ببرید. برای تشخیص این که آیا سیر شده‌اید یا خیر در هنگام صرف وعده غذایی، هرازچندگاهی نفس‌های عمیق بکشید. نفس کشیدن هنگام صرف غذا به مغز این فرمان را می‌دهد که توجهش به معده جلب شود و متوجه شود که معده هنوز تمایل به دریافت غذا دارد یا کاملا پر شده است. هنگام صرف غذا به تلویزیون، رادیو یا هر وسیله دیگری توجه نکنید و سعی کنید همه توجه خود را معطوف غذا و سیری کنید. به یاد داشته باشید که وقتی شما واقعاً سیر می‌شوید ۱۵ دقیقه بعد پاسخ سیری را از مغز دریافت می‌کنید. در واقع بهتر است همیشه قبل از کاملا سیر شدن دست از غذا بکشید. سعی کنید خود را مشغول و سرگرم فعالیتی کنید. خستگی و بی‌حوصلگی معمولاً به خوردن زیادی و اشتهای بی‌دلیل منجر می‌شود. از این رو داشتن کار و برنامه خاص برای مشغولیت و سرگرم کردن خود با کارها در تمام مدت روز یک کمک بسیار بزرگ و تأثیرگذار در کاهش اشتها خواهد بود. غذاهایی را بخورید که نیاز به جویدن بیشتری دارد. همچنین غذاهایی که بیشتر در دستگاه گوارش می‌ماند و دیرتر از معده و روده تخلیه می‌شود. جویدن بیشتر غذا از آن طریق موجب کاهش اشتها می‌شود که گیرنده‌هایی در تمام طول دستگاه گوارش و مخصوصاً دیواره‌های دهان و حلق وجود دارند که با ورود هر ماده خارجی تحریک شده و پیام وجود ماده غذایی را به مغز مخابره می‌کنند. از این رو مغز پیام‌هایی به مرکز اشتها مبنی بر وجود غذا در بدن و کم کردن اشتها ارسال می‌کند و فرد به مرور زمان اشتهایش کمتر می‌شود. خوردن غذاهایی مانند هویج، گوشت، کرفس و غیره برای این منظور بسیار مفید خواهد بود. لازم به ذکر است که دلیل توصیه به جویدن بیشتر غذا و آرام غذا خوردن نیز همین موضوع می‌باشد.برخی مواد غذایی به عنوان غذاهای «منفی کالری» وجود دارد که نه تنها کالری زیادی ندارد بلکه باعث کاهش اشتها نیز می‌شود. مصرف این‌گونه از میوه‌ها و سبزی‌های خاص نیز می‌تواند تأثیر مفیدی در کاهش وزن داشته باشد و مصرف آن‌ها سوخت و ساز چربی‌های بدن را سرعت می‌بخشد. تامین انرژی از چربی‌های ذخیره‌شده باعث کاهش اشتهای فرد به دریافت غذا و از این طریق در نهایت باعث کاهش وزن می‌شود. گل کلم، کرفس، مارچوبه، کلم بروکلی، کلم برگ، بادمجان، هویج، کاسنی، شاهی، خیار، رازیانه، کدو، تره فرنگی، کاهو، ترب، فلفل، تربچه، اسفناج، گوجه فرنگی، شلغم، سیر، لوبیا سبز و ریواس از جمله سبزیجات دارای کالری منفی است.

پزشک خانواده

سوزش معده

درمان سوزش معده و رفلاکس که حالاتی به واقع ناخوشایند است به دسته های مختلفی تقسیم می شود که علاوه بر آنها، راهی بسیار ساده برای رفع این مشکل وجود دارد.درمان سوزش معده یا همان رفلاکس معده بهتر است با استفاده از روش های طبیعی باشد. درمان های طبیعی متفاوتی برای تسکین سوزش معده توصیه می شود که ساده ترین آن نوشیدن یک نوشیدنی سالم است.بالا آمدن ترشحات اسیدی معده باعث سوزش در این اندام می شود که به آن رفلاکس گوارشی اطلاق می شود. این حالت به دلیل عملکرد نادرست دریچه مری است که در حالت طبیعی مانع از بالا آمدن اسید معده به سمت مری می شود.

سوزش معده شب ها بیشتر است

این ناراحتی در غالب موارد شب ها به وجود می آید اما ممکن است پس از غذا خوردن نیز احساس شود.زمانی که فرد بیشتر از دو بار در هفته دچار سوزش معده شود باید آن را بیماری بداند. برخی داروهای این ناراحتی به طور آزاد به فروش می رسد اما در صورت علائم غیر عادی و سوزش های بسیار مکرر یا دردناک باید با پزشک مشورت کرد تا دلیل بیماری تشخیص داده شود و داروهای مناسب تجویز شود.

راهی ساده برای درمان

نوشیدن یک لیوان برای کاهش اسید معده مناسب است. بر خلاف تصور عموم، نوشیدنی های گازدار به هیچ وجه توصیه نمی شود.به طور کلی برای درمان و تسکین سوزش معده ورفلاکس معده باید نکات تغذیه و عادات رفتاری خاصی را رعایت کرد. برای جلوگیری از رفلاکس معده توصیه می شود فرد پس از صرف غذا دراز نکشد. پس از شام نیز بهتر است صبر کرد و کمی زمان خوابیدن را به تعویق بیندازید.هنگام خوابیدن سر باید از سطح بدن بالاتر قرار گیرد. البته منظور استفاده از بالشت خیلی بلند نیست بلکه بالا آمدن حدود ۱۵ سانتی متر کافی است.

خود درمانی

داروهای ضد اسید معده به طور آزاد به فروش می رسد که حالت اسیدی محیط معده را خنثی می کند. البته این داروها بیماری را درمان نمی کنند اما علائم آن را تسکین می‌دهد. داروهای دیگری نیز وجود دارد که توسط پزشک با تشخیص دقیق بیماری تجویز می شود.به یاد داشته باشید خوددرمانی برای بهبود سوزش معده نباید بیشتر از ۱۵ روز ادامه یابد. در واقع این داروها برای طولانی مدت توصیه نمی شود. اگر علائم بیماری ادامه یابد باید حتما با پزشک مشورت شود.

سنگ صبور

افسردگی بعد از زایمان

در ماه هشتم بارداری به سر می برم و از حالا نگران مشکلات روحی بعد از زایمان هستم که اطرافیانم تجربه کرده اند.آیا این مشکلات روحی برای همه اتفاق می افتد؟

«زهرا عطاریان»، مشاور و روانشناس: اکثر زنان، بعد از زایمان دچار نوعی ناراحتی و اندوه می شوند که با ضعف و بی حالی، غمگینی، بی خوابی، بی قراری، تحریک پذیری و اختلال در خلق و خو همراه است. افسردگی گذرا یا دلتنگی پس از زایمان به احتمال زیاد نتیجه عواملی است که شایع ترین آن ها عبارت است از:

۱-مادر برای کم شدن جذابیت خود نگران است.

۲-مادر درباره توانایی های خود برای مراقبت از نوزاد بعد ترک بیمارستان اضطراب دارد.

۳-فشار روانی که به دنبال ترس و هیجان ناشی از حاملگی و زایمان در زنان به وجود می آید.

۴-مادر به دلیل بروز ناراحتی ها و دردهای اوایل دوران نفاس احساس ناامیدی و افسردگی می کند.

۵-مادر به دلیل کم خوابی در مدت دردهای قبل از زایمان و دوره بعد از زایمان در بیمارستان دچار خستگی شده است.توجه داشته باشید این پدیده یک واکنش طبیعی در برابر تولد کودک است و ۲ تا ۳ روز بعد از تولد آغاز می شود و حدود ۱۰ تا ۱۴ روز باقی می ماند. برای رفع آن اطرافیان و به خصوص همسر باید از لحاظ روحی، مادر را حمایت کنند.بیشتر مادران بعد از زایمان کمی حساس تر و بداخلاق می شوند که حداکثر دو هفته بیشتر ادامه پیدا نمی کند. احتمال دارد شما هم به این حالت دچار شوید. در این شرایط زیاد گریه می کنید، نگران و مضطرب هستید و خواب و خوراک تان به هم می ریزد. در این مواقع کمی استراحت کنید، از همسرتان بخواهید مدتی نگهداری از بچه را به عهده بگیرد تا شما فرصت پیدا کنید بیشتر به خودتان برسید.اگر تغییر احساسات شما بعد از ۲ هفته برطرف نشد، ممکن است به افسردگی بعد از زایمان مبتلا شده باشید. نیمی از زنانی که بعد از زایمان دچار افسردگی می شوند، قبل از زایمان نیز علائم و نشانه های افسردگی را داشته اند. در این گونه موارد باید مشاوره روانپزشکی انجام شود. ممکن است بعد از زایمان، احساس و افکارتان مثل گذشته نباشد و آرامش قبل را نداشته باشید. خیلی زود شادی شما از به دنیا آوردن یک موجود کوچک دوست داشتنی جای خود را به مسئولیت های ریز و درشتی می دهد که از این به بعد بر عهده شماست. این حالت ها تا حدی طبیعی است. با این حال اگر از حد بگذرد، باید آن را جدی بگیرید.