



در باز دید جانشین فرمانده انتظامی از هنگ مرزی میرجاوه مطرح شد:

تأکید بر تأمین منابع انسداد مرز

سردار مومنی: اقدامات جنایتکارانه درمرز اراده مرزبانان را مصمم ترمی کند

ارباب افشلی- شهادت ۹ مرزبان جمهوری اسلامی ایران در پی اقدامی ناجوانمردانه چهارشنبه شب گذشته توسط اشرار در مرز میرجاوه حادثه ای تلخ بود که بار دیگر نعمت امنیت را به مردم ایران یادآوری کرد.
امنیتی که به گفته جانشین فرمانده نیروی انتظامی نتیجه رشادت ها و تاب آوری مدافعان وطن در برابر سختی هاست و اقدامات کور تروریستی مانند حادثه اخیر نه تنها خللی به این امنیت وارد نمی کند، بلکه سبب شده است تا مرزبانان با روحیه مضاعف و با اراده بیشتر از گذشته از تمامیت مرزی ایران دفاع کنند.به گزارش «سیستان و بلوچستان» سردار «اسکندر مؤمنی» که روز گذشته به منظور بازدید از نقطه صفر مرزی به میرجاوه سفر کرده بود، در جمع خبرنگاران درفرماندهی هنگ مرزی میرجاوه گفت: هدف از این اقدامات ناجوانمردانه و جنایتکارانه در درجه اول ضربه زدن به امنیت مردم منطقه برای رسیدن به منافع تروریستی است. وی حادثه هنگ مرزی میرجاوه را از نظر نظامی، تاکتیکی و عملیاتی فاقد هرگونه ارزش دانست و تصریح کرد: ما نسبت به حفظ حق حاکمیت کشور همسایه مقید هستیم و همواره سعی کرده ایم این حق را نقض نکنیم اما همین موضوع سبب شده است تا اشرار و تروریست ها در کنار مرزها جولان دهند و اقدامات تروریستی از این دست را به وجود آورند.وی با تأکید بر این که آمادگی و امنیت کامل در مرز برقرار است، خاطر نشان کرد: همه نیروها و دستگاه های امنیتی و انتظامی شجاعانه تر و مصمم تر از گذشته در مرزها حضور دارند و امنیت قابل قبول برقرار است.

پیگیری دیپلماتیک
جانشین فرمانده نیروی انتظامی درباره پیگیری های انجام شده پس از حادثه تروریستی میرجاوه تصریح کرد: یک بخش راینژی دیپلماتیک از طریق نیروی انتظامی انجام شده است و مرزبانان با بیان اعتراض رسمی نسبت به این حادثه مسیر ورود تروریست را به پاکستان اعلام کردند. وی ادامه داد: علاوه بر رایزنی های مرزبانی، دستگاه دیپلماسی کشور نیز از مرکز پیگیر این موضوع است و مراتب را به دولت پاکستان اعلام کرده است.وی تأکید کرد: با وجود رایزنی های دیپلماتیک، صبر و تحمل جمهوری اسلامی ایران در برابر این گونه سوء



استفاده ها از خاک پاکستان جدی دارد.

از پاکستان انتظار داریم در کنترل مرزها جدی تر از گذشته عمل کند چرا که معلوم نیست احترام ایران به حسن همجواری با این کشور در صورت تکرار اقدامات مشابه ادامه داشته باشد و به طور قطع تصمیمات جدید اتخاذ خواهد شد.وی درباره مفقود شدن سرباز حادثه میرجاوه گفت: براساس خبرهای دریافتی سرباز سعید براتی در این حادثه مجروح شده است و سپس تروریست ها او را به همراه خود به خاک پاکستان منتقل کردند.ردیابی های انجام شده توسط مرزبانی به پاکستان تحویل داده شده است و با جدیت پیگیری سرنوشت این سرباز

مورد رسیدگی قرار گرفت.به گزارش روابط عمومی این اداره کل، «محمد حسین اشرفی» ادامه داد:طبق گزارش پرونده، متهم با مشاهده مأموران اقدام به باز کردن شیر تخلیه سوخت کرد که ۸۰۰ لیتر سوخت از این طریق به هدر رفت و ۲۵ هزار و ۲۰۰ لیتر کشف و تحویل شرکت پخش فرآورده های نفتی شد.وی افزود: در ادامه تحقیقات متهم در شعبه به انجام تخلف اقرار و اعلام کرد سوخت ها را در زاهدان جمع آوری کرده و قصد انتقال به خاش برای فروش داشته است.وی اظهار کرد: شعبه رسیدگی کننده با توجه به اظهارات متهم و ارائه ندادن مدارک و مستندات قانونی تخلف را محرز دانست و متخلف را از حیث شروع به قاچاق و اتلاف سوخت علاوه بر ضبط سوخت های مشکوفا به ۵۴۷ میلیون ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم کرد.

دکتر محمد حسن نیک خو، دندانپزشک:
جوانه دندان های شیری بین هفته های ۶ تا ۸ رشد جنینی و دندان های دائمی بین هفته های بیستم در جنین و تا ماه دهم پس از تولد و دندان های کرسی سوم یا عقل تا ۵ سالگی در داخل فک به وجود می آید. هرگونه اختلال در این زمان بندی موجب از دست دادن دندان ها یا تشکیل دندان های اضافی می شود. به این زمان هایک زمان دیگری باید اضافه کرد. یعنی زمان آهکی شدن یا تشکیل مینا و عاج بر جوانه های دندان ها که معمولاً برای دندان های شیری ۲۰ هفتهگی به بعد در دوره جنینی و برای دندان های دائمی از ۳۵ هفتهگی به بعد تا ۱۲-۱۴ سالگی بعد از تولد است و هرگونه اختلال یا سوء تغذیه با بیماری مادر و کودک در این زمان بندی

پزشک خانواده

رشد دندان های کودک کم کند است

رشد دندان های کودک نسبت به هم سن و سال هایش کندتر است. اولین دندانش در ۷ ماهگی درآمد و وقفه ای طولانی بین رشد دیگر دندان ها داشت. آیا تأخیر در رشد دندان ها مشکلی جدی است؟ در ضمن به دلیل مصرف قطره آهن دندان های جلو سیاه شده است. آیا این تغییر رنگ، پوسیدگی محسوب می شود؟

مشاور تغذیه

رژیم درمانی بیماران دیابتی

برای کاهش وزن بیماران دیابتی چه نکاتی باید در رژیم غذایی رعایت شود؟

دکتر احمد ساعدی، مشاور تغذیه:
رژیم درمانی در بیماران دیابتی با هدف کنترل بالا و افت زود هنگام قند خون انجام می شود. پس اساساً رژیم غذایی، رژیمی است که سبب اجتناب از غذاهایی می شود

هستیم.سردار مؤمنی براساس بازدید انجام شده از نقطه صفر مرزی میرجاوه اظهار کرد: همه نوار مرزی به آخرین تجهیزات و سلاح های نظامی مجهز است که متناسب با نوع مأموریت در منطقه استفاده می شود. اما از آنجایی که به دلیل احترام به حق حاکمیت برای حضور در آن سوی مرز محدودیت داریم، برخی افراد روی نقطه صفر مرزی اقدامی ناجوانمردانه را انجام می دهند و به راحتی به خاک پاکستان متواری می شوند. وی عنوان کرد: نیروی انتظامی به سهم خود پیگیر طرح انسداد مرز است و امیدواریم منابع لازم در اختیار قرار گیرد تا این طرح تکمیل شود.وی خاطر نشان کرد: این اتفاق نه تنها اراده مرزبانان را مصمم تر کرده بلکه اراده مردم را نیز قوی تر کرده است به طوری که خانواده شهدا برای این که باز هم در تأمین امنیت کمک کنند، اعلام آمادگی کرده اند. وی افزود: امنیت و آرامشی که در کشور وجود دارد مرمون رشادت های مرزبانان است که در نقطه صفر مرزی مشغول دفاع از تمامیت ارزی کشور هستند.مرزبانان دشمن را در مرززمین گیر می کنند تا مردم در عمق کشور امنیت داشته باشند. همچنین درآموزه های دینی نیز آمده است که ارزش هیچ فعالیتی از دفاع مرزهای کشور بالاتر نیست. وی با بیان این که امنیت، مقدمه هر پیشرفتی است، عنوان کرد: تحقق آموزش، عدالت، پیشرفت علمی و اقتصادی تا زمانی که امنیت بر کشور حاکم نباشد امکان پذیر نیست.وی تأکید کرد: قاطعانه می گویم به یاری خدا و همت مرزبانان، عوامل و آمران این جنایت به سزای عمل خود می رسند.

دانشگاه علوم پزشکی زاهدی به بهره برداری رسید. به گزارش روابط عمومی این دانشگاه، دکتر «رامین سروانی» ادامه داد: این آزمایشگاه سیار دارای تجهیزاتی مانند سل کانتر، میکروسکوپ، فتوسومتر، سانتریفیوژ، بن ماری، انسکوباتور و الکتrolیت آنالیزور است.وی عنوان کرد: برای تجهیز این آزمایشگاه سیار، بیش از یک میلیارد ریال هزینه شده است و با استقرار آن در پردیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تأجیسات تعیین سی بی سی و گروه خونی برای همکاران به صورت رایگان انجام گرفت.وی خاطر نشان کرد: دانشگاه علوم پزشکی زاهدان همچنین به دو دستگاه اتوبوس آمبولانس مجهز به اتاق عمل و تجهیزات پیشرفته پزشکی مورد نیاز در مواقع بحران است.





چه در شیشه شیر مخصوصاً در طول شب و چه آغشته کردن پستانک به آن ها برای ساکت کردن کودک و نگه داشتن سینه مادر در طول شب در دهان شیرخوار بسیار خطرناک است و به پوسیدگی دندان ها منجر خواهد شد. قطره آهن سبب تیرگی دندان ها می شودولی سطح دندان با قطره آهن نرم وآهکی و خفره دار نمی شود. نحوه خوردن قطره آهن به کودک باید به نحوی باشد که کمترین تماس را با دندان ها داشته باشد مانند این که با قطره چکان در انتهای دهان کودک ریخته و بعد سریع به کودک آب خورانده شود. در افراد بالای ۳ سال استفاده از خمیر دندان و مسواک های متناسب با سایز دهان و فک افراد توصیه می شود. خمیر دندان های استاندارد و دارای فلوراید که خاصیت تمیز کنندگی دارد، مناسب است.

چرا این روند دنبال می شود باید گفت که اگر در يك وعده غذایی مقدار زیادی انرژی و مقدار زیادی کربوهیدرات استفاده کنیم، به طور قطع سبب بالا رفتن زودهنگام قند خون در يك مدت زمان بسیار کوتاه خواهد شد، قاعدتاً زمانی که این اتفاق می افتد، بدن به دنبال مکانیسمی برای پاسخ به این افزایش قند خون خواهد بود که این پاسخ اغلب بیمار بالاتر باشد، پاسخ هم شدیدتر و ترشح انسولین بیشتر خواهد بود بنابراین به صراحت می توان گفت افت قند خون هم بعد از وعده غذایی پر کربوهیدرات بیشتر خواهد بود. پس به خاطر داشته باشید زمانی که کربوهیدرات زیادی مصرف می کنید بعد از آن باید انتظار پایین افتادن قند خون را داشته باشید.

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱
تلفن:۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن:۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر:۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های بحر بریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن:۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ دفتر
شهرچاب خراسان
چاپخانه:

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سردبیر:
دفتر مرکزی:
صندوق پستی:
تلفن:
نمابر شهرستان ها:
پایک:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوارسازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱ ۳۷۶۴۴۳۴
۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۰	اذان صبح ۰۴:۱۹			
۰۵:۴۵	طلوع آفتاب ۵:۴۴			
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳			
۱۹:۰۲	غروب آفتاب ۱۹:۰۳			
۱۹:۲۰	اذان مغرب ۱۹:۲۰			

سنگ مبور

برادرم عزیز تر است

دختری ۱۷ ساله با روحیه‌ای حساس هستم. والدینم تفاوت زیادی بین من و برادر ۲۳ ساله‌ام می‌گذارند؛ مثلاً من برای تهیه گوشتی که به آن نیاز دارم به پدرم اصرار کردم ولی فایده‌ای نداشت؛ اما برای او با کمال میل تهیه می‌کنند. نمی‌توانم ناراحتی و عصبانیت‌م را در لحظه بروز دهم، و توی خودم می‌ریزم و فقط در اتاقم گریه می‌کنم. لطفاً راهنمایی کنید.
هادی محمدی مشاوره و روانشناس:
یکی از رفتارهای اشتباه و نادرستی که والدین در امر تعلیم و تربیت به کار می‌برند، تفاوت قابل شدن بین فرزندان است. این رفتار، تأثیری شگرف و بزرگ بر رفتار و شخصیت فرزندان دارد به گونه‌ای که در یکی حس حقارت و در دیگری احساس خود بزرگ بینی ایجاد می‌کند. البته تفاوت قابل نشدن به معنی رفتار کاملاً مساوی با فرزندان نیست چرا که فرزندان متناسب با سن و جنس خود، نیازهای متفاوتی دارند.

برون ریزی عاطفی

توصیه می‌کنم با والدین خود درباره این موضوع گفت وگو کنید و از احساسات بد و منفی که در اثر این مقایسه در شما ایجاد می‌شود برایشان صحبت و سعی کنید این احساسات منفی را درون خودتان نریزید؛ زیرا این کار سبب پرخاشگری به والدین یا ایجاد حالات افسردگی در خودتان می‌شود. فضای مبتنی بر گفت وگو و برون‌ریزی عاطفی موجب می‌شود خانواده و والدین شما نسبت به رفتار خویش، بینش کسب کنند؛ شاید والدین عملاً نمی‌دانند که رفتارشان اشتباه‌است و نمی‌دانند که این نوع رفتار چه اثرهایی بر شما دارد. عواطف، نیازها و خواسته‌های خود را مطرح کنید تا والدین هم نسبت به خواسته‌ها و نیازهای شما آگاهی یابند و برای رفع آن‌ها تلاش کنند. از افسردگی و حالات غمگین شما می‌کاهد؛ زیرا زمانی که این دلخوری را نزد خودتان نگه می‌دارید، بر حالت غمگینی و ناراحتی شما افزوده می‌شود.اگر در کنار گریه علامتی مانند کم‌خوابی یا پرخوابی، کم اشتیاهی یا پراشتهایی، لذت نبردن از زندگی، نادانن تمرکز و اختلال در حافظه، غمگینی مفرط، احساس بی‌ارزشی را هم دارید، حتماً به روان‌شناس مراجعه کنید.

آشپزی

نان تست فرانسوی



مواد لازم:
نان تست ۶ عدد، کالیاس مرغ یا گوشت چرخ کرده یک پیمانه، پیاز رنده شده یک عدد، پنیر چدار خرد شده نصف پیمانه، کره ۲ قاشق غذا خوری، روغن زیتون یک قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۲ عدد، شیر یک فنجان، نمک، فلفل قرمز و فلفل سیاه به مقدار لازم.

طرز تهیه:
اگر تمایل ندارید از کالیاس مرغ استفاده کنید، می‌توانید با استفاده از گوشت چرخ کرده و پیاز، کباب تابه‌ ای های نازک و کوچک تهیه کنید.
کناره های نان تست را برش بزنید، شیر، تخم مرغ، ادویه شامل فلفل قرمز و فلفل سیاه ، روغن زیتون و نمک را داخل یک ظرف بریزید و خوب هم بزنید. وسط دودان تست کالیاس خرد شده و پنیر چدار بریزید و مثلثی شکل ببرید. نان تست برش داده شده را داخل مخلوط تخم مرغ هم زده شده، غوطه ور کنید. داخل یک ماهی تابه که را باز کنید نان تست را داخل ماهی تابه بگذارید و دو طرف آن را سرخ کنید. پس از این که یک طرف تست طلایی شد برگردانید تا طرف دیگر نیز برشته و طلایی شود، تست آماده را در بشقاب قرار دهید و روی آن مقداری عسل بریزید و سرو کنید.

مشاور حقوقی

برداشت بیشتر از سهم الارث

ملک ورثه ای داشتیم که یکی از ورثا در هنگام فروش، از مبلغ حاصل از فروش آن بیشتر از سهم الارث خود برداشت کرده است. آیا ورثان دیگر می‌توانند اقدام قانونی برای بازپس گرفتن مبلغ اضافی سهم الارث انجام دهند؟ تکلیف مابقی مبلغ فروش ملک ورثه ای چیست؟

محمد جوادی، کارشناس حقوق:
وراث می‌توانند دادخواست مطالبه سهم الارث را به طرفیت ورثه ای که بیشتر از میزان سهم الارث خود برداشته است تقدیم دادگاه کنند یا چنان چه شخص مذکور برای انجام فروش ملک ورثه ای از وراث وکالت داشته است می‌توانند تحت عنوان خیانت در امانت شکایت کیفری طرح کنند و اگر ادعایی نسبت به مبلغ مورد نظر دارند مابقی مآثرک (اموال متوفی) طبق قانون بین آن‌ها تقسیم می‌شود.

بازپس گیری سفته

۴ سال یا یک شرکت خصوصی کار کردم و برای حسن انجام کار از من ۱۰ میلیون تومان سفته گرفتند و در آن نام و نام خانوادگی من و نام شرکت ذکر شد. الان می‌خواهم سفته ها را پس بگیرم. چه کاری باید انجام دهم؟
در صورتی که در قرارداد یا سفته های داده شده به شرکت، ضمانت یا حسن انجام کار بودن برای سفته ها قید نشده باشد امکان استرداد آن ها از شرکت وجود ندارد و شرکت می‌تواند برای مطالبه وجوه آن ها اقدام کند.