روزنامه سیستان و بلوچستان
دوشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۶ .۱۱ شعبان ۱۴۳۸ . شماره ۸۲۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر 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، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

آینده سازان همزمان با روز جوان عنوان کردند:

ناگفته های جوانان

ارباب افضلی- جوانی بهار عمر آدمی است چرا که دوران شادابی و نشاط است. دوره رسیدن به مرتفع ترین منازل زندگی است. روح جوان، لبریز از آرزوها و سرشار از عشق و امید است به همین دلیل این ایام پرفروغ ترین دوران زندگی است. دوران شادمانی، دوران کوشش و شور و هیجان است دوره ای که می تواند طعم و عطر آن را با چشیدن بهترین افکار کامل و این طعم مطبوع را تا پایان عمر حفظ کرد. از طرفی جوانی دوران اضطراب ها، تزلزل ها و گاه احساسات تند است. دوران پرفراز و نشیب شادی ها و غم ها، سختی ها و آسانی ها، پیروزی ها و شکست هاست، دوران کنجکاوی ها و یافتن پاسخ چراها، دوران استقلال طلبی و در عین حال شکوفایی است. سالروز میلاد حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان فرصت و مناسبتی شد برای شنیدن درد و دل های جوانان و آینده سازان استانی که خود جوان ترین استان کشور است.

آرزوهای دور و دراز

یک جوان ۳۰ ساله زاهدانی که با گذشت یک دهه از عمر جوانی اش هنوز در آرزوی ازدواج و تشکیل خانواده است به خبرنگار ما می گوید: به نظرم روز جوان بیشتر به یاد خودمان و آرزوهای دور و درازی می افتیم که هر چه پیش می رویم از آن دورتر می شویم. ازدواج و داشتن یک شغل با پشتوانه مالی از آرزوهای دست نیافتنی بسیاری از جوانان است. «مهدی» که دانش آموخته رشته حسابداری است، در میانه درد دل های خود می گوید: آن قدر جمعیت افراد تحصیل کرده زیاد شده است که جایی برای استخدام وجود ندارد. تا زمانی هم که خیالمان از کار و درآمد راحت نباشد نمی توان به ازدواج و تشکیل خانواده فکر کرد. وی می افزاید: فقط یک راه برای رسیدن به آرزوها برای جوانی مانند من باقی می ماند آن هم وام گرفتن و تا آخر عمر زیر بار قسط و قرض رفتن است.

امیدم به خداست

یکی دیگر از جوانان برخلاف مهدی دل را به دریا زده است و در ۲۰ سالگی قبل از آن که شغلی داشته باشد به توصیه خانواده اش ازدواج کرده است. او از زندگی مشترکش راضی است اما می گوید: ازدواج در ابتدای جوانی نعمتی بود که خداوند نصیبم کرد چرا که با وجود مشکلات مالی آرامش روحی و روانی ام را مدیون وجود همسرم هستم اما هر چه تلاش می کنم نمی توانم شغل مناسبی پیدا کنم که برای اداره زندگی و تامین نیازهایمان مناسب باشد. چون لیسانس کامپیوتر هستم توانسته ام در یک فروشگاه موبایل فروشی کار کنم. این کار را فقط برای این که بیکار نباشم و بتوانم روی همین میزان حقوق پایین حساب باز کنم انجام می دهم اما امیدوارم در آینده بتوانم برای خود کاری دست و پا کنم و مستقل باشم.«رضا» با بیان این که بیمه نیست، ادامه می دهد: مدتی که در این فروشگاه کار می کنم در سابقه کاری من ثبت نمی شود و در آینده نیز نمی توانم از مزایای آن بهره مند شوم. این کار را فقط انجام می دهم تا روزهای جوانی ام به بطالت نگذرد برای روزهای بازنشستگی، امیدم به خداست!

رها کردن تحصیلات

«مجتبی» نیز یکی دیگر از جوانان زاهدان است که درباره ایام جوانی خود می گوید: بعد از گرفتن دیپلم برای برآوردن انتظار خانواده ام و همچنین کم نیاوردن در برابر دوستان و آشنایان وارد دانشگاه شدم و در مقطع کاردانی رشته کامپیوتر مشغول به تحصیل شدم. اما بعد از گذشت ۲ ترم به دلیل شهریه ها و هزینه ها از رفتن به دانشگاه پشیمان شدم زیرا خودم که منبع درآمدی نداشتم و مسئولیت پرداخت شهریه بردوش خانواده ام افتاده بود به همین دلیل از دانشگاه انصراف دادم و توانستم با کمک پدرم و دریافت وام، غرفه ای در میدان تره و بار برای خود دست و پا کنم. اکنون نیز از وضعیتم راضی هستم و تصمیم دارم زمانی که اوضاع مالی ام بهتر شد دوباره برای رفتن به دانشگاه اقدام کنم چرا که این بار هزینه هایش را خودم می توانم پرداخت کنم.

پیمودن ره صد ساله در یک شب!

دختر ۲۷ ساله ای که درس خواندن در دانشگاه را هدر رفتن عمرش می داند، می گوید: با کلی خیال و آرزو بعد از دوره دبیرستان وارد دانشگاه شدم و در رشته شیمی تحصیل کردم. آن زمان بی خبر از این که قرار است جوانی ام را با بیکاری بگذرانم واحدهای درسی را پشت سر هم با نمرات عالی گذراندم و دانش آموخته شدم. یک سال گذشت اما نتوانستم شغلی مرتبط با تحصیلاتم پیدا کنم تا این که یکی از دوستانم یک کار بی دردسر و در عین حال نان و آب داری را پیشنهاد داد. عضویت در یک شرکت بازاریابی پیشنهادی بود که من هم آن را پذیرفتم و با گرفتن سرمایه اولیه از پدرم فعالیتم را آغاز کردم. اما نه تنها این کار برایم بی دردسر و نان و آب دار نبود بلکه سبب شد تا هم وقت و هم سرمایه ای که هزینه کرده بودم از دست برود. این شرکت بازاریابی که وعده پیمودن راه صد ساله را در یک شب به من و بسیاری از جوانان داده بود بعد از مدتی پلمب شد.«مهدیه» ادامه می دهد: احساس می کنم من و بسیاری از دوستانم که با آن ها معاشرت دارم این روزها دچار سردرگمی و ابهام هستیم. از این شاخه به آن شاخه پریدن کار اغلب هم نسلی های ماست.

ایده های جدید

«نسرین» هم که دانشجوی سال آخر رشته مدیریت است می گوید: از وضعیت بازار کار باخبرم و از مشکلات دانش آموختگان آگاهم اما هر چه باشد تحصیلات هم یک نوع سرمایه محسوب می شود. تصمیم دارم بعد از فارغ التحصیلی به جای استخدام شدن به فکر کارآفرینی باشم و با تاسیس یک شرکت تعاونی هم برای خودم و هم برای دیگران فرصت اشتغال فراهم کنم فقط امیدوارم بتوانم به آرزوهایم جامه عمل بپوشانم و بعد از دانشگاه مانند بسیاری از دانش آموختگان با آینده شغلی مبهمی روبه رو نشوم. وی خاطر نشان می کند: بسیاری از جوانان ایده های جدید و خلاقانه ای در ذهن دارند اما فرصت ارائه یا عملی کردن این ایده ها به آن داده نمی شود که این موضوع بیشتر متوجه مشکلات مالی برای به ثمر رساندن ایده هاست. به نظرم مشکل اشتغال بسیاری از جوانان با حمایت مالی و تأمین سرمایه حل می شود اما امروزه هر کس که توان مالی و سرمایه ای دارد ترجیح می دهد آن را برای ساختن خانه و املاک هزینه کند. این در حالی است که با همان میزان سرمایه می توان چرخ تولید یک کارخانه یا واحد تولیدی را به حرکت درآورد.

مشاور حقوقی

بخشش مهریه

برای بخشش مهریه باید اقدام قانونی خاصی را انجام داد؟

علی مرادی، وکیل پایه یک دادگستری: مهریه مال زن است مرد هم بر اساس شرع و قانون باید آن را بپردازد. مالی است که مرد هنگام وقوع عقد نکاح یا به عبارتی ازدواج به همسر خود تقدیم می کند و مکلف است آن را بپردازد. درست است که می گویند مهر، هدیه ای از طرف مرد است اما زن می تواند هر وقت مایل بود این هدیه را به او بازگرداند. میزان مهریه از پیش تعیین شده نیست بلکه این امر به توافق زن و مرد بستگی دارد. زن می تواند مهریه خود را به همسرش ببخشد اما باید دانست این بخشش زمانی دارد. بخشش مهریه قبل ازعقد دائم کار بی اثری است زیرا شما فقط بعد از عقد مالک مهریه می شوید و بخشیدن آن چه تعلقی به شما ندارد امکان پذیر نیست. از طرفی داماد به موجب عقد پرداخت مهریه به گردنش می افتد. پس خانم هر زمانی که به عقد دائم همسرش درآمد می تواند این کار را انجام دهد.برای بخشیدن مهریه نیازی به دادگاه نیست حتی در صورتی که زن مهرش را به وسیله یک دست خط با امضا واثرانگشت ببخشد این تعهد از گردن مرد برداشته می شود و درآینده می تواند به عنوان مدرک از آن استفاده کند اما بهتر است این کار در دفاتر اسناد رسمی به صورت قانونی ثبت شود. در این صورت محضر دار اعتراف زن برای بخشش مهریه را در قالب اقرارنامه ثبتی تنظیم می کند؛ سپس این اقرار نامه را باید به دفتر خانه رسمی ازدواج که عقد خود را در آن مکان ثبت کرده اید ببرید تا در آنجا مفاد نامه را در صفحه ملاحظات عقد نامه ثبت کند.خانمی که قصد دارد مهریه اش را به شوهرش ببخشد بهتر است بدون اجازه پدر این کار را انجام ندهد. دفاتر اسناد رسمی در صورت اجازه پدر خانم مهریه را به شوهر می بخشند و آن را ثبت می کنند. طبق ماده ۱۰۸۲ از زمان عقد، زن مالک مهریه می شود و می تواند هر دخل و تصرفی در آن داشته باشد. اما اذن پدر در این مورد خاص لازم است هر چند این موضوع نه جنبه قانونی دارد و نه جنبه شرعی اما دفاتر اسناد رسمی به دلیل این که گاهی این بخشش مهریه از روی اجبار یا از روی احساسات آنی رخ می دهد این شرط را برای این موضوع می گذارند که یک شرط لازم نیست اما از بروز مشکلات بعدی پیشگیری می کند.بخشش از اعمال بسیار پسندیده در قوانین موضوعه کشور و دین ما است و این خیلی خوب است که خانمی تصمیم بگیرد مهریه را به همسرش ببخشد اما لازم است برخی از جوانب کار را نیز در نظر گرفت. درست است که زن به محض جاری شدن خطبه عقد مالک مهریه اش می شود اما تا زمانی که با همسرش عمل زناشویی انجام نداده فقط مالک نیمی از آن است. به همین دلیل در دروان عقد باید نسبت به بخشش مهریه احتیاط بیشتری انجام داد چرا که ممکن است دختری در دوره عقد مهریه اش را ببخشد و بعد ازعروسی به هر دلیل تمایلی به همسرش نداشته باشد و از او تقاضای طلاق کند در این میان چون زن خواهان طلاق است که در قانون به آن طلاق خلع می گویند زن باید معادل مهریه یا مبلغی کمتر یا بیشتر از آن را به داماد پرداخت کند به این ترتیب زن برای رهایی از زندگی که تمایلی به آن ندارد نه تنها مهریه ای نمی گیرد بلکه باید رقمی را نیز برای جدایی به مرد بپردازد. برای این که در این حوزه مشکلی ایجاد نشود شرع و قانون راه آن را پیش بینی کرده است. طلاق «خلع» و «مبارات» دقیقا همین هدف شما را به طور کامل و بدون ضرر و خطر تامین می کند. در این نوع طلاق زن و شوهر توافق می کنند در عوض مهریه یا کمتر یا بیشتر از آن از یکدیگر جدا شوند. در این روش دیگر شوهر حق رجوع ندارد و به این ترتیب زن با بخشیدن مالی معادل مهریه یا بیشتر و کمتر ازآن به شوهر او را راضی به طلاق می کند. البته اگر این بیزاری از ادامه زندگی دو طرفه باشد اما زن تقاضای طلاق بدهد باز هم باید مهریه اش را ببخشد تا این طلاق که مبارات نام دارد جاری شود.

سنگ صبور

دعوا؛ بحران زندگی های مشترک ۱۰ ساله

۱۰ سال از زندگی مشترکمان می گذرد. با وجود این که در سال های اول زندگی مشکل خاصی با یکدیگر نداشتیم به تازگی بیش از حد معمول در زندگی دچار تنش و اختلاف نظر می شویم که در نهایت به دعوا منجر می شود. لطفا راهنمایی کنید.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: بدیهی است همسران خواه یا ناخواه با هم مشکلاتی دارند که موجب تنش هایی بین آن ها خواهد شد. بالاخره هر زوجی از برخی اخلاق ها و صفات یکدیگر راضی هستند و از برخی خلقیات و عادات هم رنج می برند بنابراین زن و شوهرانی که راه مدارا و تسامح را در پیش نگیرند خیلی زود در اوایل ازدواج به نقطه جوش خواهند رسید اما کسانی که مدارا، تسامح و اغماض را بلد باشند خیلی دیرتر به این مرحله خواهند رسید. نقطه جوش از نظر ما در روابط زناشویی، همان نقطه ای است که فرد با رسیدن به آن، تحمل خود را از دست می دهد. در عین این که به همسرش بسیار علاقه مند و وابسته است، به طور متقابل از او خسته و منزجر نیز شده است یعنی نوعی دوگانگی در احساسات فرد نسبت به همسرش پدید می آید که موجب نزاع های بسیاری خواهد شد. این نقطه جوش برای اغلب زوجین در میانسالی اتفاق می افتد. البته به شرطی در میانسالی اتفاق می افتد که ازدواج در جوانی رخ داده باشد به عبارت دیگر معمولا چنین تعارضی بین فاصله ده تا پانزده سال بعد از ازدواج اتفاق می افتد.

بحران عشق و نفرت در میانسالی

فرض کنید فردی دارای همسر دروغگویی است. این دروغگویی ممکن است در سال های اولیه اصلا توجه طرف مقابل را جلب نکند یا آن که بی اهمیت به نظر برسد اما بعد از تحمل تلخی های بسیاری که محصول دروغگویی همسر اوست ، حساسیت های آزار دهنده و بزرگ کننده شکل می گیرد؛ بنابراین دعواها و نزاع ها برای اصلاح طرف مقابل آغاز خواهد شد. مرحله بعدی که مرحله درک بی نتیجه بودن نزاع هاست مرحله ای است که موجب دوگانگی در احساسات فرد می شود. او در عین این که همسرش را دوست دارد از برخورد با او عصبی و متنفر هم می شود. او طالب دوری و نزدیکی است که باهم ممکن نیستند این یعنی یک بحران واقعی. به همین دلیل در زندگی میانسالان شاهد اختلافاتی پایان ناپذیر و جرو بحث هایی بی فایده هستیم که گاهی فقط با یک اشاره و یک کلمه آغاز می شود. این مشاجرات که از نظر اطرافیان غیر منطقی به نظر می آیند از نظر خود زوجین اجتناب ناپذیرند. چنانچه اطرافیان پیوند عمیق موضوع مورد مشاجره را با احساسات طرف مقابل درک می کردند تحلیل بهتر و شفاف تری از رفتار طرفین پیدا می کردند.برای آن که شما چنین بحرانی را در میانسالی تجربه نکنید رعایت دو نکته موثر است. تا می توانید از مشاجرات و بگو مگوها کم کنید. مشاجرات وقتی روی هم انبار شوند و انرژی هایشان را درهم ضرب کنند، خستگی لازم برای رسیدن به آن احساس دوگانه و نقطه جوش را فراهم می آورند. ضمن آن که صفات بد و خلقیات ناپسند خودتان را از دسترس همسرتان دور نگه می دارید، از تلاقی با نقاط ضعف و خلقیات ناپسند او نیز خودتان را حفظ کنید.توجه زیاد به عیوب یکدیگر و صحبت در باره آن، شما را نسبت به هم حساس و عصبی می کند. از عیوب همسرتان چشم پوشی واقعی داشته باشید. یعنی در فکر و قلبتان هم آن ها را وارد نکنید. ما باید این هنر را داشته باشیم که با همین مجموعه خلقیات و عاداتی که داریم در کنار هم خوشبخت و پیروز زندگی کنیم.

پزشک خانواده

آیا آنژیو مانع سکته می شود؟

مادر ۵۰ ساله ام دچار گرفتگی عروق قلب شده است و به تشخیص پزشک باید عمل آنژیو را انجام دهد در غیر این صورت ممکن است دچار سکته قلبی شود. آیا آنژیو مانع سکته می شود؟

دکتر بابک حیدری ، فلوشیپ آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی: حمله قلبی وقتی اتفاق می افتد که مسیر جریان خون به قلب به طور کامل مسدود شده باشد. از این رو، در اولین ساعات بروزعلائم حملات قلبی اقداماتی چون آنژیوپلاستی در بازکردن شریان های مسدود شده بیشترین تأثیر را دارد. آنژیوگرافی بهترین روش تشخیص گرفتگی عروق قلب و همچنین بهترین راه برای رفع عارضه انسداد و رسوب کرونر قلبی است البته برای درمان هر بیماری، شیوه های مختلفی وجود دارد که تشخیص بهترین روش درمانی توسط متخصص انجام می شود .پس باید توجه داشته باشید آنژیوگرافی یک روش درمانی نیست بلکه روش تشخیصی است که با انجام آن محل تنگی رگ و رگ‌های گرفته شده مشخص می‌شود. هنگامی که بیماری به ما مراجعه می کند ابتدا با شرح حال بالینی که در اختیارمان می گذارد، تصمیم می گیریم آیا این بیمار نیازی به آنژیوگرافی دارد یا خیر؟ بیمار باید اکو، تست ورزش ، اسکن و سی تی آنژیو را انجام دهد و اگر در این آزمایش ها نکته منفی وجود داشت سپس آنژیوگرافی را انجام می دهیم .آنژیو می تواند در جلوگیری از سکته نقش مهمی داشته باشد .خیلی از بیماران می پندارند که عمل آنژیو دردناک و مشکل است. اصلا این گونه نیست و بیماران فقط درد سوزن بی حسی را باید کمی تحمل کنند. ۹۰ درصد از بیماران هیچ دردی را احساس نمی کنند .لازم به ذکر است برای افرادی که به ماده حاجب حساسیت دارند بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و قلب و افرادی که در گیر بیماری های انعقادی و آمبولی کبد هستند آنژیو انجام نشود .به خاطر داشته باشید آنژیوگرافی اقدامی تشخیصی است و روی پمپاژ قلب تاثیری ندارد اما می توان گفت فردی که دچار گرفتگی رگ و عضله قلب است هنگامی که آنژیو شود این گرفتگی برطرف می شود و روی عملکرد قلب اثر مثبتی خواهد داشت.

آشپزی

کلوچه گندمی با زردآلود

مواد لازم: شکر قهوه ای ۱۵۰ گرم، برگه زردآلوی ریزشده ۱۵۰ گرم، کره ۱۲۵ گرم، پودر نارگیل ۳۰ گرم، آرد مخمردار ۷۵ گرم، جو دو سر خرد شده ۳۰ گرم، جوانه گندم ۷۵ گرم، تخم مرغ یک عدد، کورن فلکس ۴۵ گرم، وانیل نصف قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ابتدا کره، وانیل، شکر و تخم مرغ را در ظرف مناسبی بریزید و با همزن بزنید تا نرم و یک دست شود. سپس آرد الک شده و دیگر مواد را به آن اضافه کنید و با همزن خوب بزنید از این مخلوط گلوله هایی به اندازه یک قاشق غذاخوری بردارید و با فاصله از هم در سینی چرب شده فر قرار دهید و به آرامی روی آنها را صاف کنید. سپس سینی را به مدت ۱۵ دقیقه در فر با درجه حرارت ۱۸۰ تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا کلوچه ها برشته شود. بعد سینی را از فر خارج کنید و اجازه دهید تا خنک شود.

مشاور تغذیه

تاثیر سرکه در کاهش وزن

آیا مصرف سرکه در رژیم لاغری تاثیر دارد؟ کدام نوع سرکه برای مصرف خوراکی توصیه می شود؟

فرشته سلیمی مشاور تغذیه: توصیه می شود با گنجاندن برخی سرکه ها در رژیم غذایی خود، علاوه بر تاثیر آن در کاهش وزن از دیگر خواص متعدد آن بهره مند شوید. اسیداستیک موجود در سرکه سوخت و ساز چربی را افزایش می دهد به همین دلیل انواع سرکه می تواند برای رسیدن به این مقصود مفید باشد.

سرکه سیب

سرکه سیب نه تنها به کاهش چربی دورکمر کمک می کند، بلکه می تواند قندخون را تنظیم کند. به همین دلیل به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ توصیه می شود اگر سطح قند خونشان به هنگام ناشتا پایین است، قبل از رفتن به رختخواب سرکه سیب بخورند. علاوه بر این سرکه سیب موجب درخشانی دندان ها می شود.PH موجود در سرکه سیب می تواند به از بین رفتن لکه های روی دندان ها کمک کند. هرچند مسواک زدن بیش از اندازه با آن هم می تواند موجب ساییده شدن دندان ها شود. محققان توصیه می کنند قبل از مسواک زدن به مدت یک دقیقه دندان ها را با سرکه سیب مسواک کنید و بعد با آب بشویید. سپس دندان ها را با خمیردندان بدون فلوراید مسواک بزنید. سرکه سیب موجب کاهش وزن می شود و روند آن را تسریع می کند.

سرکه بالزامیک

در سالیان دور، از سرکه بالزامیک برای کاهش کلسترول و فشارخون استفاده می شد. اخیرا نیز محققان دریافتند این سرکه موجب توقف فرایند تولید کلسترول مضر LDL در بدن می شود. همچنین سرکه بالزامیک سطح فشارخون را طبیعی نگه می دارد.

سرکه انگور قرمز

سرکه انگور قرمز حاوی میزان بالای آنتوسیانین است. این ماده باعث افزایش حافظه و کاهش خطر بیماری قلبی-عروقی می شود. افرادی که آنتوسیانین بیشتری مصرف می کنند، ۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون هستند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۱۲	اذان صبح	۰۴:۱۲
۰۵:۳۸	طلوع آفتاب	۵:۳۸
۱۲:۲۳	اذان ظهر	۱۲:۲۳
۱۹:۰۷	غروب آفتاب	۱۹:۰۷
۱۹:۲۵	اذان مغرب	۱۹:۲۵

امروز	زاهدان	فردا
۳۵ / ۱۹	۳۶ / ۱۸	