

انگشت هایی که برای اولین بار رنگی می شود



یکی از رای اولی ها ضمن آمادگی خود برای شرکت در انتخابات شورای اسلامی و ریاست جمهوری به خبرنگار ما می گوید: تماشای مناظره ها باعث شد تا از بسیاری مسائل کشور آگاه شوم و از طرفی متوجه شوم کدام کاندید بیش از بقیه سعی در آینده سازی و آبادانی کشور دارد. چه کسی دلسوزتر است و چه کسی برای منافع شخصی خودش در انتخابات شرکت کرده است. «محمد» ادامه می دهد: با آن که هنوز هم آن قدر که باید از مسائل سیاسی و اقتصادی آگاهی ندارم اما همین که اسامال مانند دیگران در انتخابات شرکت می کنم و حق رأی دارم سبب می شود تا احساس بزرگ شدن کنم.وی خاطر نشان می کند: متأسفانه از نامزدهای شورای شهر کسی را نمی شناسم اما قطعاً کسی انتخاب

تقویت روح، بدن و افزایش طول عمر به کاربرده می شد. این گیاه ضد آلزایمر قوی است و در ایران از قدیم به عنوان داروی آرام بخش و برطرف کننده سوء هاضمه، درد و نفخ استفاده می شد. علاوه بر این خواص، این گیاه برای کاهش قندخون مفید است. برگ های مریم گلی دارای اسانس روغنی فرار، ساپونین و یک ماده تلخ به نام پیکروسالوین است و دارای خاصیت متوقف کردن رشد باکتری و دارای اسیدهای آلی است.
جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، روماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید مؤثر است. مریم گلی ضدسرطان، ضدآلزایمر، ضدمیکروب، ضدعریق، آنتی اکسیدان، کاهش دهنده شیر در زنان باردار، کاهش دهنده میل جنسی، قاعده آور و کاهشده پرشارخی خون است.



گیاهان دارویی

مریم گلی

حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی: مریم گلی از خانواده نفعاع است که بیشتر از برگ های آن استفاده می شود. گیاه تلخ مزه ای که در کتب طب سنتی به نام «مریمی» نیز نامیده شده است. این گیاه در تمام مناطق معتدل رشد می کند و دارای گل های زیبایی است و جزو گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد. مریم گلی داروی مؤثر برای مطالعه عوارض نیش حشرات است. همچنین به عنوان داروی تونیک و مقوی برای

پزشک خانواده

نشانه های بیماری کلیوی

بیماری کلیوی از سنگ کلیه گرفته تا نارسایی در خانواده ما سابقه دارد و هر کس که مبتلا شده است به گفته پزشک دیر متوجه شده است. چگونه می توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد و یا زودتر علایم آن را تشخیص داد؟

دکتر محمد افشاریان، متخصص کلیه و مجاری ادراری: افراد بسیار زیادی در سراسر جهان، بدون این که بدانند با بیماری کلیوی زندگی می کنند. بیماری کلیوی چندین علت فیزیکی دارد ولی گاهی اوقات افراد این علامت ها را به مشکلات دیگر ربط می دهند. همچنین آن هایی که دچار بیماری کلیوی هستند خیلی وقت ها تا مراحل بسیار پیشرفته بیماری که کلیه ها دچار نارسایی می شوند یا میزان بسیار بالایی پروتئین در ادرار دیده می شود علامت های آن را مشاهده نمی کنند. این یکی از علت هایی است که سبب می شود فقط ۱۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری های کلیوی مزمن از

حسن خمیری متولد ۱۳۵۱ زاهدان ، لیسانس روابط عمومی، از سال ۱۳۶۹ کار حرفه ای خود را درعرصه فرهنگ و هنر آغاز کرد و موفق شد در طول این مدت، بیش از ۳۰ عنوان برتر را از جشنواره های مختلف استانی، منطقه ای و کشوری در رشته های مختلف را کسب نماید :
پخش از کارنامه هنری کاندیدای پنجمین شورای اسلامی شیر زاهدان :

- عضو شورای مشورتی تئاتر کشور به مدت دو سال
- رئیس انجمن هنر های نمایشی استان به مدت شش سال
- رئیس شورای نظارت بر نمایشی استان به مدت چهار سال
- عضو هیئت امناء و یازرس انجمن طنز استان به مدت ۱۵ سال
- عضو هیئت امناء و یازرس انجمن نمایش سازمان بسیج هنرمندان به مدت ۲ سال
- دبیر دو دوره اردیبهشت تئاتر استان
- رئیس ستاد اجرایی عمومی تئاتر استان هم اکنون
- بازین بیش از ۵ جشنواره مختلف استانی
- دور جشنواره تئاتر بسیج استان
- داور اولین جشنواره نمایشنامه نویسی کشور
- تهیه کننده و کارگردان بیش از ۵۰۰ برنامه تلویزیونی
- تهیه کننده، کارگردان هنری و بازیگر سه مجموعه نمایشی ارث پدری ، ایستگاه پنجم، سکه سازان
- بازیگر بیش از ۵۰ قسمت سریال نمایشی پخش از شبکه های سراسری
- بازیگر بیش از ۵ تله فیلم، پخش از شبکه های سراسری
- مجری بیش از ۱۰۰۰ برنامه تلویزیونی از جمله جنگ شبانه، برنامه نیم نگاه، برنامه سیاسی و اجتماعی، برنامه در شهر و...
- کارگردان برتر جشنواره تئاتر پچه های مسجد
- ۵ دوره کارگردان برتر جشنواره تئاتر منطقه ای کشور
- ۱۰ دوره کارگردان برتر جشنواره های استانی تئاتر
- بازیگر برتر جشنواره کشوری تئاتر دفاع مقدس
- ۱۰ دوره بازیگر برتر جشنواره های تئاتر منطقه ای کشور
- ۲۰ دوره بازیگر برتر جشنواره های تئاتر استانی
- مجری برتر جشنواره تولیدات سینمایی مراکز کشور
- آشنایی کامل به مشکلات و معضلات شهر و شهروند از طریق برنامه های چالشی صداو سیما



جامعه >>>>

مسئولیت کنم.وی خاطر نشان می کند: از چند روز قبل شناسنامه ام را آماده کردم تا روز انتخابات به همراه دوستانم به پای صندوق رأی برویم و هر کدام به اندازه خود در انتخاب رئیس جمهور و اعضای شورای شهرمان سهمیم باشیم.وی ادامه می دهد: برای انتخاب رئیس جمهور توانستم از مناظره ها و همچنین فیلم های تبلیغاتی کاندیداها کمک بگیرم و انتخابم را قطعی کنم. نظر خانواده ام نیز در انتخابم بی تأثیر نبود. اما درباره کاندیداهای شوراها چون تعدادشان خیلی زیاد است تصمیم گیری نیز مشکل است. از طرفی زمینه شناخت آن ها نیز مانند کاندیداهای ریاست جمهوری فراهم نیست به همین دلیل در این باره هنوز تصمیمی نگرفته ام.«نسترن» نیز که دستبندی به عنوان نماد کاندیدای مورد علاقه اش به دست دارد و قرار است اسمال برای اولین بار مهر انتخابات در شناسنامه اش ثبت شود، می گوید: از امروز برای رسیدن روز انتخابات لحظه شماری می کنم. وی ادامه می دهد: شب ها نیز به همراه برادر بزرگترم برای شرکت در تبلیغات انتخاباتی به خیابان ها می رویم. دلم می خواهد همیشه این حال و هوا در شهر وجود داشته باشد و خوش بگذرانیم. وی به بازیگوشی هایش اشاره می کند و می گوید: من و پدرم در انتخاب فرد مورد نظر برای ریاست جمهوری با یکدیگر اختلاف عقیده داریم. اما من شب گذشته خودروی پدرم را با عکس های کاندیدای مورد نظرم ترتین کردم. وقتی صبح زود پدرم برای رفتن به سر کار با این صحنه روبه رو شد چهره اش واقعا دیدنی بود.



هیچ نوع اختلافی در ظاهر هندوانه های رسیده و نارس وجود ندارد. در نتیجه برای تشخیص رسیدن هندوانه روش های متعددی وجود دارد. یک روش صادی است که با انگشت روی هندوانه زده می شود. هندوانه نارس صدای تو خالی نسبتاً تیزی دارد ولی هندوانه رسیده صدای آرام تری دارد. باید توجه داشت هندوانه بیمار یا نارس که زود از ساقه چیده و پلاسیده شده نیز صدای پر و آرامی دارد. مطالعات نشان می دهد بهترین علامت رسیدن میوه تغییر رنگ پوست میوه است. به هنگام رسیدن میوه رنگ پوست روشن تر

پوستستان خشک شده است

کلیه های سالم وظایف بسیار زیادی در بدن دارد آن ها مواد زائد و آب اضافه را از بدن بیرون می کنند. به ساخت گلبول های قرمز خود کمک می کنند. به استحکام استخوان ها کمک می کنند و برای حفظ میزان درست مواد معدنی در خون همکاری می کنند خشک و خارش دار شدن پوست می تواند نشانه بیماری مربوط به مواد معدنی بدن و استخوان ها باشد که معمولاً در مراحل پیشرفته بیماری های کلیوی اتفاق می افتد که کلیه ها دیگر قادر به ایجاد تعادل بین مواد معدنی و مواد مغذی خون نیستند.

بیشتر نیاز به دفع ادرار دارید

اگر احساس می کنید نیاز بیشتری به دفع ادرار به خصوص در شب دارید می توان نشانه بیماری کلیوی باشد وقتی فیلترهای کلیه خوب کار نکنند می تواند موجب نیاز به دفع ادرار بیشتر شود.گاهی اوقات این می تواند نشانه یک عفونت ادراری یا بزرگ شدن غده پروستات در مردها هم باشد.

مشاهده خون در ادرار

کلیه های سالم معمولاً وقتی مواد زائد را از خون فیلتر می کنند و ادرار را درست می کنند گلبول های خون را در بدن نگه می دارند اما وقتی فیلترهای کلیه ها آسیب دیده باشند، این گلبول های خون به ادرار نشت می کنند و وجود خون در ادرار نه تنها می تواند هشداری برای بیماری

کلیوی باشد بلکه می تواند نشانه تومور، سنگ کلیه یا عفونت هم باشد.

ادرار تان کف آلود است

وجود حباب زیاد در ادرار مخصوصاً وقتی مجبور می شوید سیفون توالت را آن چندین مرتبه بزنید نشانه وجود پروتئین در ادرار است این کف می تواند شیه کفی باشد که روی نیمرو می بینید زیرا پروتئینی که در ادرار یافت می شود آلبومین و همان پروتئین موجود در تخم مرغ است.

دور چشماتان مدام پف دارد

وجود پروتئین در ادرار یکی از نشانه های زود هنگام آسیب دیدگی فیلترهای کلیه هاست این پف آلودگی دور چشم ها می تواند به خاطر این واقعیت باشد که کلیه هایتان سبب نشست میزان بسیار زیادی پروتئین در ادرارتان شده است.

معج پاهایتان ورم دارد

پایین آمدن عملکرد کلیه ها می تواند موجب احتباس سدیم در بدن و در نتیجه آن ورم کردن پاها شود. البته ورم کردن پایین تنه می تواند نشانه بیماری قلبی، کبدی و مشکل عروقی مزمن پاها هم باشد.

اشتهایتان کم شده است





این یک علامت بسیار عمومی است ولی انباشته شدن سموم در د نتیجه کاهش عملکرد کلیه ها اتفاق می افتد می تواند یکی از دلایل آن باشد.

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی نبش مولوی ۲۱
تلفن ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن نشریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نماپر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دفتر مرکزی:
صندوق پستی:
تلفن:
نمایر شهرستان ها:
پایکات:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
شهید. بلوراسازبان اب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱-۳۷۶۴۴۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۴	اذان صبح ۰۴:۰۳			
۰۵:۳۲	طلوع آفتاب ۵:۳۲			
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳			
۱۹:۱۳	غروب آفتاب ۱۹:۱۳			
۱۹:۳۱	اذان مغرب ۱۹:۳۲			

سنگ صبور

نمی دانم برای آینده چه کنم؟

پسری ۲۷ ساله، دارای مدرک کارشناسی با وضعیت اقتصادی متوسط هستم. تازه خدمت سربازی ام تمام شده است. مشکل من این است که نمی‌دانم برای آینده ام چه کار کنم؟ ادامه تحصیل بدهم یا بی خیال ادامه تحصیل و مشغول کار شوم؟ در ضمن دوست ندارم تا آخر عمر با حقوق کارمندی بخور و نمیر زندگی کنم. بسیار علاقه مند به کارآفرینی هستم ولی نمی‌دانم چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟
فاطمه شیبک، روانشناس: به نظر می‌رسد که در انتخاب بین خوب و خوب تر، بر سر دو راهی مانده اید اما برای تصمیم‌گیری لازم است که دوباره به اهداف‌تان نظری بیندازید. هدف‌تان از ادامه تحصیل چیست؟ آیا این هدف با شافل شدن، زودتر کسب می‌شود؟ متأسفانه بیشتر ما اهداف را کلی و مبهم در نظر می‌گیریم و این باعث سردرگمی می‌شود در حالی‌که اهداف را باید بسیار جزئی در نظر گرفت.

منتقدانه اندیشیدن در تعمرین کنید

اگر بخواهیم برای شغل آینده خود تصمیم درستی بگیریم باید فعالانه اطلاعات بیشتری کسب کرده، احتمالات مختلف را در نظر گرفته، با افرادی که در آن زمینه تجربه دارند، مشورت کرده و سپس به تمام این عوامل، نقادانه واکنش نشان دهیم. یک جنبه مهم تفکر نقاد، این است که موقعیت‌هایی را که با آن درگیر هستیم به وسیله سوال های مختلف واریسی کنیم. در واقع توانایی پرسیدن سوال‌های مناسب یکی از قوی ترین ابزارهای تفکر است. سوال هایی که لازم است پرسیده شود عبارتند از:

(الف) سوال هایی درباره واقعیت موجود: با واژه‌هایی نظیر کی، چه، چطور، کجا شروع می‌شوئند و... هدف از این سوال‌ها، دست‌یابی به اطلاعات پایه درباره مسئله موردنظر است. به طور مثال کجا می‌توانم اطلاعات صحیحی درباره کارآفرینی به دست آورم؟
(ب) سوال‌های مربوط به تفسیر: این‌گونه سوالات در پی پاسخگویی به فرآیند است. مانند: چه مرحله‌ی (۱، ۲، ۳، ۴...) برای کارآفرینی لازم است؟
(ج) سوال‌های مربوط به تجزیه و تحلیل: با پاسخگویی به این سوالات می‌توان عوامل مختلف را طبقه‌بندی، احتمالات را بررسی و استدلال ارائه کرد. مانند: انتخاب‌های من برای کارآفرینی چیست؟ انتخاب‌های من برای ادامه تحصیل کدام خواهد بود؟
(د) سوال‌های ترکیبی: هدف از این سوالات دست‌یابی به یک نتیجه کلی برای طراحی راه‌حل است؛ مانند: اگر به سراغ کارآفرینی بروم، در آینده به دلیل اینکه ادامه تحصیل نداده‌ام، چه احساسی خواهم داشت؟ یا براساس تمام اطلاعات دریافتی، چه تصمیمی باید گرفته‌شود؟

سبک، سنگین کنید

جدولی با ۵ ستون ترسیم کنید و ستون‌هایش را به ترتیب به مزایای ادامه تحصیل، میزان امتیاز مثبت، معایب ادامه تحصیل و میزان امتیاز منفی و در نهایت برآیند آن اختصاص دهید. برای مثال، ادامه تحصیل امکان به دست آوردن شغلی با درآمد بالاتر را تسهیل می‌کند، امتیازی که به این مزیت می‌دهید ۵ از ۱۰ است و اینکه تحصیل هزینه بر و زمان بر است که شما به این عیب، ۴ امتیاز منفی می‌دهید، حاصل برآیند یک امتیاز به نفع ادامه تحصیل می‌شود. این گونه می‌توانید تمام ابعاد را در درستی بررسی و عینی‌سازی کنید و حتی از مشورت دیگران در تکمیل جدول سود ببرید.

مشاور حقوقی

روال قانونی کوچک کردن سن شناسنامه ای

متولد ۱۳۴۳ هستم و می‌خواهم تاریخ تولدم را به ۱۳۴۵ تغییر بدم زیرا زمانی که من متولد شدم زمان جنگ بودو شناسنامه دقیقی برای من نگرفته اند. لطفا راهنمایی کنید چگونه اقدام کنم؟

علی مرادیان، وکیل پایه یک دادگستری: برابر ماده واحده قانون «حفظ اعتبار اسناد سجلی و جلوگیری از تزلول آن ها» مصوب سال ۱۳۴۷، از تاریخ تصویب قانون مذکور تغییر تاریخ تولد اشخاص ممنوع است. طبق تبصره این ماده واحده صاحب شناسنامه فقط یک بار در طول عمر خود و در صورتی که اختلاف سن واقعی با سن مندرج سجلی به تشخیص کمیسیون مرکب از فرماندار یا بخشدار، رئیس اداره ثبت احوال و پزشک منتخب، مدیر عامل سازمان بهداری استان و رئیس شورای اسلامی شهر و یا بخش محل صدور شناسنامه و با عضویت و ریاست قاضی دادگاه صالحه محل تشکیل می‌شود بیش از ۵ سال باشد، می‌تواند سن خود را اصلاح کند. گفتنی است، بنا به مراتب فوق و با توجه به رای واحد روبه هیئت عمومی دیوان عالی کشور تحت شماره ۵۹۹ مورخ ۱۳/۴/۱۳۷۴ و اصل ۱۵۹ قانون اساسی مرجع رسیدگی و اظهار نظر نسبت به درخواست تغییر تاریخ تولد کمتر از ۵ سال در صلاحیت دادگاه‌های دادگستری است. لازم به ذکر است، بنابه تجویز قانون ثبت احوال رسیدگی به درخواست اشخاص جهت اصلاح تاریخ تولد خود کمتر از ۵ سال در صلاحیت دادگاه حقوقی محل سکونت شخص باشد. ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که دعوا باشد به طرفیت اداره ثبت احوال صادر کننده شناسنامه فرد متقاضی صورت گیرد که رای مذکور قابلیت اعتراض از سوی طرفین را در دادگاه تجدین نظر خواهد داشت، اما تصمیمات کمیسیون مقرر در ماده واحد قانون حفظ اعتبار اسناد سجلی و جلوگیری از تزلول آنها در صورتی که خلاف قوانین و مقررات باشد از سوی فرد متقاضی قابلیت طرح شکایت در دیوان عدالت وفق مواد ۱۳ و ۱۵ را خواهد داشت. در خصوص طرح دعوا در دادگستری مبنی بر اصلاح سن کمتر از ۵ سال چه به نحو کاهش و چه به نحو افزایش هر گونه دلیل محکمه‌پسند از قبیل برگ ولادت، اشتباهات ماموران ثبت احوال و... را می‌توان به عنوان دلیل در دادگاه ارائه کرد. شایان ذکر است، در اغلب موارد دادگاه‌ها و کمیسیون مقرر جهت احراز سن واقعی شخص نسبت به کسب نظر پزشکی قانونی یا پزشک معتمد اقدام لازم را به عمل می‌آورد و همچنین از جمله آزمایشات کمیسیون به سنجش تراکم استخوان می‌توان اشاره کرد.

آشپزی

رولت رنگینگ

مواد لازم

خرما ۷۰۰ گرم، آرد گندم یک و نیم لیوان، گردوی نگینی نصف لیوان، کره آب شده ۲ قاشق سوپ خوری، روغن به میزان لازم، پودر زنجبیل و هل و دارچین از هر کدام یک قاشق چای خوری به دلخواه

طرز تهیه

خرمای هسته گرفته شده را با کره آب شده و رو دهدیت تا نرم و یکدست شود. نایلون تمیز را باز و روی سطح کار پهن و روی آن را خیلی کم چرب و خرما را روی آن پهن کنید. برای این که خرما به دستان نچسبد، دستان را چرب کنید.آرد را تفت دهید و بعد با مقداری روغن مخلوط کنید که غلظت آن مثل ماست چکیده شود. سپس آن را روی خرما پهن کنید. گردوی نگینی شده را روی مخلوط بریزید و کمی فشار دهید تا درآرد تفت داده شود. پودر زنجبیل، هل و دارچین را اضافه و به آرامی به کمک نایلون تمیز بادقت رول کنیدو به مدت ۴ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید.