روزنامه سیستان و بلوچستان
دوشنبه اول خرداد ۱۳۹۶ .۲۵ شعبان ۱۴۳۸ . شماره ۸۴۱
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



# چهره شهر پس از تبلیغات

**گروه جامعه-** تبلیغات نامزدهای ریاست جمهوری شورای شهر در مهلت تبلیغات و تشکیل ستادهای تبلیغاتی نامزدها در جای جای شهر زاهدان چهره شهر را تغییر داد.با وجود بهره گیری از فضاهای مجازی، تبلیغ کاغذی همچنان از مهم ترین شیوه های تبلیغی در ستادها محسوب می شود.با شدت گرفتن تبلیغات، افراد برای شناساندن نامزد مورد نظر خود سعی در توزیع پوسترهای تبلیغاتی کردند و بسیاری از مردم و رهگذران نیز پس از مشاهده این تبلیغات، بدون توجه به پاکیزگی و نظافت شهر آن را در خیابان و معابر رها می کردند.چهره شهر با وجود برگه های رنگارنگ که در مسیرها رها یا به دیوارها چسبیده می شد حالت آلبوم به خود گرفت و کمتر کسی برای پاکسازی زباله های حاصل از تبلیغات کمک حال شهر داری بود و اکثر افرادی که تبلیغات نامزدها را برعهده داشتند بی توجه به سلامت شهر، کار پاکسازی زباله های حاصل از تبلیغات را به سازمان های متولی نظیر شهرداری محول کردند!طرفدار یکی از نامزدها به خبرنگار ما می گوید: هواداران نامزدها هر یک به طریقی سعی در جمع کردن آرا به نفع کاندیدای مورد نظر خود داشتند اما باید پرسید چه کسی پاسخگوی جمع آوری زباله های حاصل از این تبلیغات در محل ستادها و معابر شهر است؟«محمد» ادامه می دهد: زمان تبلیغات و مکان های در نظر گرفته شده از سوی شهرداری برای معرفی نامزدها کم بود به همین دلیل مجبور شدیم تبلیغات خود را روی شیشه و دیوار های خانه و مغازه ها هم نصب کنیم.وی با بیان این که چهره برخی از کاندیداها برای مردم ناشناس

بود تصریح می‌کند: طرفداران سعی کردند برای شناساندن آن ها از آگهی های تبلیغاتی، پوستر، بنر، و... استفاده کنند.یکی دیگر از شهروندان به خبرنگار ما می گوید: کاش نامزدهای انتخاباتی به جای تبلیغات کاغذی که به طور قطع روزها و گاه ماه ها زیبایی چهره شهر را درگیر می کند از تبلیغات مدرن استفاده می‌کردند.وی ادامه می دهد: قبل از این که تبلیغات شورای شهر شروع شود فضای زاهدان حال و هوای تبلیغاتی نداشت اما با شروع تبلیغات سطح شهر پر از کاغذهای رنگین شد.وی می افزاید: هواداران می توانستند به جای توزیع کاغذ بین مردم، تبلیغات خود را روی خودروها بچسبانند چرا که زیبایی شهر حق همه شهروندان است و نباید حق کسی را پایمال کرد.یکی دیگر از شهروندان در این باره می گوید: اگر کسانی که کار تبلیغات کاندیداها را انجام می‌دادند در مکان های مشخص شده از سوی شهرداری اقدام به چسباندن آگهی های تبلیغاتی می کردند جمع آوری آگهی ها و پاکسازی نیز راحت تر بود. وی ادامه می دهد: در واقع بسیاری از هواداران در شور و هیجان حاکم در زمان تبلیغات انتخاباتی به چیزی جز تبلیغ فکر نمی کردند و بدون در نظر گرفتن شرایط محیطی بعد از انتخابات به هر جایی که دستشان می رسید آگهی و پوستر چسباندند.

### پاکسازی شهر حداقل ۱۵ روز زمان می برد

مدیر خدمات شهری شهرداری زاهدان درباره جایگاه های تعیین شده برای نصب پوسترهای تبلیغات ریاست جمهوری و شوراها در شهر به خبرنگار ما می گوید: شهرداری ۲۲۲ مکان را برای تبلیغات انتخابات پیش بینی کرد.«طباطبایی» ادامه می دهد: از این تعداد ۱۳ مکان در منطقه یک، ۳۱ مکان در منطقه دو، ۲۶ مکان در منطقه سه، ۴۸ مکان در منطقه چهار و ۱۰۳ موقعیت مکانی نیز در منطقه پنج در نظر گرفته شد.وی با بیان این که کاندیداهای شورای شهر نقشی در پاکسازی شهر پس از تبلیغات ندارند تصریح می کند: هر کارگر شهرداری مجبور است علاوه بر وظیفه اصلی، پاکسازی شهر از پوسترهای تبلیغاتی را هم انجام دهد که از ۳۰ اردیبهشت نیروهای شهرداری برای پاکسازی شهر از تبلیغات انتخابات شورای شهر و ریاست جمهوری در محدوده های تعیین شده مستقر شدند.وی می گوید: متاسفانه اغلب هواداران خارج از محدوده هایی که شهرداری برای تبلیغات در نظر گرفته بود کاغذهای تبلیغاتی را چسباندند که این خود بر چهره شهر تاثیر گذاشته است.با وجود اعلام فرمانداری و شهرداری در هر دوره از انتخابات، امسال نیز این اتفاق افتاد و پوستر ها خارج از محدوده های معین نصب شد.وی خاطرنشان می کند: از محل هایی که برای نصب پوستر انتخاب شد استقبال شد اما برخی افراد پوستر ها را روی تابلوهای راهنمایی رانندگی، تیر برق، شیشه ها و دیوار های منازل چسباندند.به گفته وی هزینه پاکسازی این تبلیغات برآورد نشده اما حداقل ۱۵ روز برای این کار زمان لازم است.

| امروز | اوقات شرعی به افق زاهدان | فردا |
|---|---|---|
| ۰۴:۰۰ | اذان صبح ..... | ۰۳:۵۹ |
| ۰۵:۳۰ | طلوع آفتاب ..... | ۵:۲۹ |
| ۱۲:۲۳ | اذان ظهر ..... | ۱۲:۲۳ |
| ۱۹:۱۶ | غروب آفتاب ..... | ۱۹:۱۶ |
| ۱۹:۳۴ | اذان مغرب ..... | ۱۹:۳۵ |

| امروز | زاهدان | فردا |
|---|---|---|
| ۳۶ ۲۱ | ۳۷ ۲۶ | |

## طب سنتی
### رژیم غذایی برای باروری

**چه دستورهای غذایی را برای افراد ناباروری‌پیشنهاد می کنید؟**

**دکتر سمیه ماهروزاده، متخصص طب سنتی:** یکسری غذاها به باروری کمک زیادی می کند مثلا مصرف غذای نخودآب هفته ای یک بار بسیار مفید است. این غذا مخلوطی از گوشت گردن گوسفند به همراه نخود، پیاز، دارچین و زعفران است اما در واقع باید بررسی شود که دلیل ناباروری به دلیل سوء مزاج رحم، انسداد لوله‌های رحم یا تخمک‌گذاری است. معمولا اگر بیماری دچار انسداد لوله رحمی باشد، طب سنتی نمی‌تواند زیاد به او کمک کند و باید از روش‌های کمکی استفاده کرد. اما اگر مشکل رحمی یا تخمدانی باشد طب سنتی اقدام به درمان می‌کند. در طب های کل‌نگر فقط به یک عضو توجه نمی شود بلکه وضعیت همه اعضا همچون کبد، معده و مغز بررسی می شود. مثلا اگر یک فرد نابارور گوارش خوبی نداشته باشد ابتدا باید مشکل گوارشی و سوء مزاج او را برطرف کرد یعنی با یک معاینه کلی مشکل اعضای دیگر بدن بررسی می‌شود. طول مدت درمان بستگی به نوع درگیری و بیماری فرد دارد اما در بسیاری از موارد همزمان از داروهای مختلف استفاده می‌شود مثلا همزمان با داروی تقویت تخمدان، مشکلات هضم را هم برطرف می‌کنیم. تغذیه موضوع بسیار وسیعی دارد، بسته به مزاج، فصل و سن افراد تغذیه متفاوت است مثلا باید گفت تغذیه فصل بهار با تغذیه زمستان تفاوت دارد. به صورت کلی به فردی که برای بارداری اقدام می‌کند توصیه می‌کنیم که خوراکی‌هایی که طبیعت گرم و تری دارد همچون مغز بادام، مویز، شیره انگور، گوشت گوسفند، تخم‌مرغ، شیر و شیره انگور در رژیم غذایی خود استفاده کند. همچنین افرادی که قصد بارداری دارند باید فست فودها و غذاهایی را که ماده نگه دارنده دارد از برنامه غذایی شان حذف کنند.

## مشاور تغذیه
### جلوگیری از ترش کردن معده

در طول روز بعد از خوردن غذا یا میان وعده احساس ترش کردگی در معده به من دست می دهد. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توان از به وجود آمدن این حالت جلوگیری کرد؟

**فرشته سلیمی، مشاور تغذیه:** همه ممکن است گاهی اوقات دچار حالت ترش کردگی معده شوند که در این وضعیت میزان اسید معده افزایش می یابد و به اصطلاح معده اسیدی می شود. این مشکل زمانی بروز می کند که غدد گوارشی در معده اسید زیادی ترشح می‌کند و وقتی مقدار آن ها از حد معمول بیشتر شود، احساس سوزش سردل ایجاد و با مصرف غذاهای ادویه دار تشدید می‌شود. برای پیشگیری از این حالت مصرف چند ماده خوراکی توصیه می شود.

موز یک پادزهر طبیعی و موثر در مقابله با ترش کردن معده است. این میوه به دلیل میزان بالای پتاسیم به رفع علایم اسیدی شدن معده کمک می کند. پتاسیم موجود در موز پوشش معده را به تولید مخاطی تحریک می کند که موجب کاهش میزان PH در بدن می شود.

آب نارگیل به حفظ میزان عادی pH بدن کمک می کند و در پی آن مانع از اسیدی شدن معده می شود. همچنین این نوشیدنی طبیعی به دفع سموم بدن کمک می کند و در نتیجه عامل تسکین دهنده سریع اسیدی شدن معده است.

علاوه بر شیر، محصولات لبنی دیگر نظیر دوغ و کشک هم برای رفع این مشکل مفید است. این محصولات با خنک کردن معده و کاهش سوزش و ناراحتی، با احساس سوزش ناشی از اسیدی شدن مقابله می کند.

یکی از این راه حل ها، نوشیدن آب داغ در صورت ترش کردن معده است. آب گرم به عنوان یک عامل سم‌زدای طبیعی عمل و سموم مختلف را از بدن دفع و به کاهش میزان اسید معده کمک می کند.

## گیاهان دارویی
### سیر خشک شده

**حسن معارفی، کارشناس گیاهان دارویی:** شاید به دلیل بوی ناخوشایند و البته طولانی مدت و عوارض جانبی بالقوه سیر از قبیل نفخ شکم و اسهال امکان مصرف سیر تازه برای همگان میسر نباشد، و موجب شود از فواید سیر بی بهره بمانند. عصاره سیر خشک، مکملی بی بو و طبیعی است که از سیر طبیعی تازه و طی فرایندهای طولانی در دمای اتاق به عمل آمده و عصاره‌گیری شده است. ماده ای ناپایدار و تند از قبیل آلیسین که در هر حبه سیر یافت می‌شود و منبع بوی سیر است، به ترکیباتی پایدار از قبیل آلیل سیستئین برگردانده می‌شود، حداکثر آب ترکیبات قابل حل آلی گوگرد در عصاره سیر خشک برای همگون سازی مواد و آلیل مرکاپتوسیتنین که ترکیبی منحصر به فرد در عصاره سیر خشک است، مورد استفاده قرار می‌گیرد. عصاره سیر خشک که مملو از ترکیبات آلی گوگرد و سرشار از ترکیبات فعال آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی اند در برابر امراض و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن، که بسیاری از آن ها در نتیجه صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد و التهابات بوده، نقش محافظ را ایفا می کنند. سرطان، تصلب شرایین، بیماری های قلبی عروقی و اختلالات بازسازی سلول‌های عصبی از قبیل جنون و شکل غالب آن یعنی آلزایمر از جمله این موارد محسوب می‌شوند. اثبات شده است که عصاره سیر خشک سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، متابولیسم و مسمومیت‌ها را دفع می‌نماید، مواد و دیگر ترکیبات سرطانزا را از بدن دفع می کند.

## سنگ صبور
### تلاش می کنم اشتباه نکنم

۲۹ ساله و دانشجوی دکترا هستم. خیلی تلاش می کنم در حق فردی اجحاف یا مدام اشتباه نکنم، خلاصه به موضوع حق الناس حساس هستم و در مواردی تصور رعایت نکردن آن مرا دچار اضطراب می کند. خیلی هم کم حرف هستم. لطفا راهنمایی ام کنید.

**زهره حسینی، مشاور و روانشناس:** توجه به حقوق مردم و رعایت آن از سوی شما نشان دهنده رشد اخلاقی و بلوغ اجتماعی است البته گاهی تمرکز بیش از حد و افراطی بر یک موضوع، به بروز وسواس و زمینه های ایجاد اضطراب منجر می شود. همه رفتارهای اخلاقی ما در صورتی کارکرد درست و مثبتی دارد که حالت اعتدال و میانه داشته باشد و اگر دچار افراط یا تفریط شود از حالت سلامت خارج و نشانه های بیمارگونه پیدا خواهد کرد. برای مثال رعایت نظافت و تمیزی اگر در حد متعادل باشد اثرهای مثبت خواهد داشت اما در صورت افراط، تبدیل به وسواس تمیزی و در صورت تفریط و بی توجهی به بی قیدی و رعایت نکردن بهداشت فردی منجر می شود؛ بنابراین رعایت حد اعتدال در این زمینه سبب ایجاد آرامش و البته کارکرد درست آن در زندگی می شود. به نظر می‌آید شما هم دچار توجه افراطی نسبت به موضوع حق الناس شده‌اید چراکه زمینه اضطراب و استرس را در شما به وجود آورده است. زمانی که انتظار غیرواقعی از خود داشته باشیم و نسبت به خود سخت‌گیرانه برخورد کنیم به جای احساس رضایت از این ویژگی مثبت تنها در خود احساس گناه و شرم ایجاد می‌کنیم که سبب خودسرزنشی و به مرور زمان خستگی و اضطراب مدام فرد می‌شود بنابراین توصیه می شود از توجه افراطی و انتظار خارج از توان خود، در این باره پرهیز کنید و قضاوت را به خداوند بسپارید تا بتوانید با نگرانی خود کنار بیایید.

### از این عبارت ها بهره ببرید

همچنین بیان عبارت هایی که به بروز سرزنش و استرس در شما منجر می‌شود را کاهش دهید و از عبارت مثبت جایگزین استفاده کنید. برای مثال به جای گفتن «می‌ترسم حقی به گردنم باشد یا نکند حق‌الناس را رعایت نکردم» از عبارت «تلاش خودم را برای رعایت حق‌الناس کردم، دلیل و مدرکی برای اثبات ناحقی یا اجحاف ندارم، این‌ها فقط افکار استرس‌آور است» استفاده کنید.

### راهکارهای حل مشکل کم حرفی‌تان

درباره مشکل کم‌حرفی بهتر است از قضاوت دیگران نهراسید و از بزرگ نمایی اشتباه گفتاری و کلامی خود پرهیز کنید. افراد کم‌حرف، به طور معمول چون می‌خواهند موجب رنجش فردی نشوند یا نگاه تایید و تحسین دیگران را از دست ندهند بیشتر سکوت می کنند و کم‌حرف می شوند در حالی که درمان کم‌حرفی دقیقا عکس این رفتار است. تا زمانی که سکوت خود را نشکنید، به تقویت مهارت کلامی خود قادر نخواهید بود و به نقاط قوت و ضعف خود آگاه نمی‌شوید. ابتدا از افراد نزدیک که با آن‌ها راحت‌تر هستید شروع کنید. جملات کوتاه را انتخاب کنید. از کوچک شمردن و بی‌ارزش کردن صحبت‌های خود بپرهیزید. از اشتباه های کلامی یا پاسخ اشتباه به سوالات در کلاس نهراسید و بر ترس خود غلبه کنید. نسبت به خود سخت گیر نباشید و از خطاهای خود چشم پوشی کنید.

## مشاور حقوقی
### تقسیم اموال بعد از طلاق

**تکلیف اموالی که بعد از ازدواج در زندگی مشترک به دست آمده است پس از طلاق چیست؟**

**علی مردای، حقوقدان:** یکی از مباحثی که پس از طلاق در خصوص حقوق مالی زوجه و برای تأمین وضعیت اقتصادی او مطرح می شود، تقسیم دارایی های به دست آمده در ایام پیوند زناشویی و زندگی مشترک بین زن و شوهر است. در عقدنامه های رسمی ازدواج ، شروط و تعهدات متعددی وجود دارد که زن و شوهر ضمن عقد ازدواج ، متعهد می‌شوند به مفاد آن ها پایبند باشند و با امضای خود قبولی شرایط را اعلام می کنند. یکی از آن تعهدها و شروط، در مورد انتقال بخشی از دارایی های شوهر به زن پس از طلاق است که طبق آنچه در عقدنامه آمده است ضمن عقد ازدواج، مرد قبول می کند هرگاه طلاق بنا به درخواست زوجه نباشد و طبق تشخیص دادگاه تقاضای طلاق ناشی از کوتاهی زن از وظایف همسری یا سوء اخلاق و رفتار او نبوده، زوج موظف است نصف دارایی موجود خود را که در ایام زناشویی با او به دست آورده است، یا معادل آن را طبق نظر دادگاه بلاعوض به زوجه منتقل کند. اما در صورتی که شرط انتقال تا نصف دارایی توسط زوج پذیرفته نشده یا در صورت امضا و پذیرش به دلیلی قابل اجرا نباشد در این صورت زن می تواند از حق مطالبه اجرت المثل ایام زوجیت استفاده کند.

### حضانت دختر

**قانون درباره حضانت دختر چه می گوید؟**

طبق مقررات مربوط به حضانت اگر چه قانون مدنی بیان می کرد حضانت فرزند پسر تا ۲ سالگی و حضانت دختر تا ۷ سالگی به مادر سپرده شده و پس از انقضای این مدت حضانت با پدر است، اما با تصویب مجمع تشخیص مصلحت نظام، برای حضانت و نگهداری طفل که پدر و مادر او از یکدیگر جدا شده‌اند، مادر تا ۷ سالگی (پسر یا دختر فرقی ندارد) اولویت دارد و پس از آن حضانت با پدر است البته این تبصره هم افزوده شده است که پس از ۷ سالگی هم در صورتی که میان پدر و مادر درباره حضانت اختلاف باشد، حضانت طفل با رعایت مصلحت کودک و به تشخیص دادگاه است. مبحث حضانت حتی در مراجع قضایی نیز دارای اهمیت بالایی است، زیرا در اولین حالت مصلحت طفل را در نظر خواهند گرفت. بر این اساس حضانت فرزند پس از هفت سالگی به طور مطلق به پدر واگذار نمی شود بلکه هرگاه بین پدر و مادر طفل در مورد حضانت او اختلاف شود معیار تعیین کننده حضانت صرفا مصلحت طفل است. پس از رسیدن طفل به سن بلوغ، دادگاه خود را فارغ از رسیدگی درخصوص حضانت می داند و فرزندان حق انتخاب ادامه زندگی نزد یکی از والدین را خواهند داشت که در هر صورت تامین مخارج زندگی با پدر خواهد بود.

## کد بانو
### بالکن بهاری

بالکن ها و تراس ها جای خودشان را در خانه های آپارتمانی باز کرده اند و جانشین حیاط های قدیمی شده اند. ممکن است بیشترین استفاده ای که از یك بالکن و تراس به ذهن افراد برسد، فضایی برای خشك کردن لباس ها یا یك انباری دم دستی باشد. تراس هرقدر هم که کوچك باشد، باز هم می تواند در خوب شدن حال شما مؤثر باشد. می توانید روی تأثیر سرسبز بودنشان حساب باز کنید. برای شروع کافی است همه وسایل ریز و درشتی را که کنار تراس، روی هم گذاشته اید یا به دیوار ها آویزان کرده اید جمع و به انباری منتقل کنید. بسته به اندازه تراس می توانید انتخاب کنید که چه نوع گیاهی در آنجا پرورش دهید. می توانید از گلدان های آویز که به دیوار وصل می شود استفاده کنید. در همین گلدان ها می توانید به سراغ کاشت سبزی بروید و این قسمت از احتیاج خانه و سفره را خودتان تأمین کنید. اگر می خواهید فضای سبز ملموس تری داشته باشید باید سراغ گیاهان رونده بروید. یك گلدان از آنها تهیه کرده و شاخه ها و برگ های آن را به سمت توری ای که نصب کرده اید، هدایت کنید. به همین راحتی می توانید دید تراستان را کور و از فضای سبز و طراوت آن استفاده کنید. کف بالکن را زیبا کنید. اگر می خواهید کف تراس تمیز بماند و با فضای داخلی خانه همخوانی داشته باشد، می توانید به هنر دست خودتان رجوع کرده و یك دستباف ساده یا طرح دار برای این کار انتخاب کنید. کف آنجا را با کمك زیرپایی دستبافت خودتان بپوشانید و رنگ هایی را که در فضای تراس کم دارید به کمك نخ های کاموا و دنیای رنگ هایشان جبران کنید.

## آشپزی
### کلوچه مربایی

مواد لازم: آرد ۳۰۰ گرم، مارمالاد ۴ قاشق سوپخوری، کره ۱۰۰ گرم، آرد برنج ۳۰ گرم، تخم مرغ دو عدد، شیر ۳ قاشق سوپخوری، بکینگ پودر یک قاشق مرباخوری، پودر قند به میزان لازم

**طرز تهیه:** ابتدا آرد برنج و بکینگ پودر را در ظرف مناسبی ریخته و با هم مخلوط کنید. سپس کره را اضافه کرده و خوب ورز دهید. بعد شکر را اضافه کرده و پس از آن شیر و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب ورز دهید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید. سپس خمیر را به ۸ قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را به شکل گلوله درآورده و وسط آن را با انگشت گود کنید یک قاشق مرباخوری مارمالاد درون هر یک از کلوچه ها ریخته و از اطراف خمیر را جمع کنید. سینی فر را چرب کرده و روی آن کاغذ روغنی پهن کنید. روی کاغذ را نیز چرب کرده و کلوچه های آماده شده را در سینی بچینید. سینی را به مدت ۲۰ دقیقه در فر که از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید قرار دهید تا بپزد پس از پخت روی آن پودر قند پاشیده و اجازه دهید خنک شود.