

گزارش «سیستان وبلوچستان» از اجرای یک طرح در زاهدان

## توقف مجاز،بابرچسب پارکبان!

ارباب افضلی- خیابان های کم عرض و شلوغ در مرکز زاهدان به پارک کردن های نامنظم خودرو مشهور است اما مدتی است که شهرداری برای این وضعیت چاره ای اندیشیده است و طرح پارک در حاشیه خیابان که به پارکبان معروف است از ابتدای امسال در خیابان های مرکزی شهر در حال اجراست که با واکنش ها و حرف و حدیث های متفاوتی همراه است. اکثر شهروندانی که تا به حال به راحتی و رایگان اقدام به پارک خودروی خود در این خیابان ها می کردند دیگر اجازه پارک ندارند و اگر بخواهند این کار را انجام دهند باید هزینه اش را بپردازند. بی اطلاعی اکثر مردم مشکل اصلی این طرح در زاهدان است.یکی از شهروندان در این باره می گوید: چرا باید برای پارک خودرو در خیابان که متعلق به همه مردم است هزینه پرداخت کنیم؟ چه کسی هزینه توقف خودروها را با چه ملاک و معیاری محاسبه می کند؟

«راشکی» ادامه می دهد: اطلاع رسانی صحیح درباره این طرح انجام نشده است تا مردم با اطلاع از اجرای این طرح راضی شوند.طرح پارکبان در شهرهای بزرگ مانند تهران به صرفه است اما به نظر در شهری مانند زاهدان موفق نخواهد بود. یکی دیگر از شهروندان می گوید: چند روز پیش قصد پارک کردن خودرو در خیابان امیرالمؤمنین (ع) را داشتم که شخصی گفت به دلیل این که برچسب پارک ندارم نمی توانم پارک کنم! «سرحدی» ادامه می دهد: باتوضیحاتی که پارکبان برایم داد قانع شدم و برچسب را خریداری و ۱۵ هزارتومان آن را شارژ کردم. از آن روز به مدت یک ماه می توانم در خیابان ها بدون دغدغه پارک کنم و هزینه آن را شارژی که پرداخت کردم کم می شود. یکی دیگر از شهروندان نیز معتقد است: شهرداری

است مگر این که قانون گذار به جایز بودن عقد تصریح کرده باشد، یعنی اگر تردید داشتیم که عقد لازم است یا جایز باید بگوییم که لازم است. مفاد ماده ۲۱۹ قانون مدنی که مقرر کرده است «عقودی که بر طبق قانون واقع شده باشد بین متعاملین و قائم مقام آن ها لازم الاتباع است مگر این که به رضای طرفین اقاله یا به علت قانونی فسخ شود» نیز موید این اصل است. عقد جایز عقدی است که هر یک از طرفین در هر زمان که بخواهند می توانند آن را برهم زند مانند عقد وکالت، عقد ودیعه و ... عقد جایز به موت هر یک از طرفین و همچنین هر یک از آنان در مواردی که رشد شرط اعتبار عقد باشد فسخ می شود. عقد جایز را چنانچه ضمن عقد لازم باشد نمی توان برهم زد مگر آن که عقد لازم مزبور به علتی از علل فسخ یا اقاله شود. در صورتی که نسبت به یک طرف لازم و نسبت به طرف دیگر جایز باشد عقد مختلط گفته می شود مانند عقد رهن، معذلک این عقد به فوت یا جنون طرفین یا یکی از آن ها منحل نمی شود.

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: گاهی فرآیند کاهش وزن حتی با اتخاذ رژیم گیاهی هم به خوبی پیش نمی رود. گاهی دلیل کم نشدن وزن به دنبال رژیم های گیاه خواری دریافت نکردن پروتئین کافی است. پروتئین از جمله گروه های غذایی است که باید در رژیم های گیاهخواری سهمی برای آن قائل و از این گروه غذایی به میزان متعادل بهره مند شد.

عقد جایز یا عقد لازم چه تفاوتی دارد؟
علی مرادیان، حقوقدان: عقد در اصل به معنی جمع بین اطراف جسم و گره زدن و بستن است و در اصطلاح عبارت است از ایجاب و قبول یا ارتباطی که شرعا معتبر است. عقود به اعتبار دوام به عقد لازم و عقد جایز تقسیم می شود. عقد لازم عقدی است که هیچ یک از دو طرف حق برهم زدن (فسخ) آن را ندارند مگر در صورتی که در آن شرط فسخ باشد، مانند عقد بیع، عقد اجاره و ... به طور مثال بیع عقد لازم و وکالت عقد جایز است. آدمی که کسی را وکیل کرد و او هم قبول کرد، هر زمانی که بخواهد حق دارد و این وکالت را به هم بزند ولی بیع یا اجاره این طور نیست. اصل در عقود لازم بودن

### مشاور حقوقی

تفاوت عقد جایز با عقد لازم

عقد جایز یا عقد لازم چه تفاوتی دارد؟

عقد جایز یا عقد لازم چه تفاوتی دارد؟
علی مرادیان، حقوقدان: عقد در اصل به معنی جمع بین اطراف جسم و گره زدن و بستن است و در اصطلاح عبارت است از ایجاب و قبول یا ارتباطی که شرعا معتبر است. عقود به اعتبار دوام به عقد لازم و عقد جایز تقسیم می شود. عقد لازم عقدی است که هیچ یک از دو طرف حق برهم زدن (فسخ) آن را ندارند مگر در صورتی که در آن شرط فسخ باشد، مانند عقد بیع، عقد اجاره و ... به طور مثال بیع عقد لازم و وکالت عقد جایز است. آدمی که کسی را وکیل کرد و او هم قبول کرد، هر زمانی که بخواهد حق دارد و این وکالت را به هم بزند ولی بیع یا اجاره این طور نیست. اصل در عقود لازم بودن

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: گاهی فرآیند کاهش وزن حتی با اتخاذ رژیم گیاهی هم به خوبی پیش نمی رود. گاهی دلیل کم نشدن وزن به دنبال رژیم های گیاه خواری دریافت نکردن پروتئین کافی است. پروتئین از جمله گروه های غذایی است که باید در رژیم های گیاهخواری سهمی برای آن قائل و از این گروه غذایی به میزان متعادل بهره مند شد.

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: گاهی فرآیند کاهش وزن حتی با اتخاذ رژیم گیاهی هم به خوبی پیش نمی رود. گاهی دلیل کم نشدن وزن به دنبال رژیم های گیاه خواری دریافت نکردن پروتئین کافی است. پروتئین از جمله گروه های غذایی است که باید در رژیم های گیاهخواری سهمی برای آن قائل و از این گروه غذایی به میزان متعادل بهره مند شد.

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: گاهی فرآیند کاهش وزن حتی با اتخاذ رژیم گیاهی هم به خوبی پیش نمی رود. گاهی دلیل کم نشدن وزن به دنبال رژیم های گیاه خواری دریافت نکردن پروتئین کافی است. پروتئین از جمله گروه های غذایی است که باید در رژیم های گیاهخواری سهمی برای آن قائل و از این گروه غذایی به میزان متعادل بهره مند شد.

### مشاور تغذیه

### رژیم گیاهی

۴ ماه است که برای لاغری از رژیم گیاه خواری استفاده می کنم اما هنوز موفق به کاهش وزن نشده ام. لطفا راهنمایی کنید دلیل چیست؟

## پزشک خانواده

## حجامت برای افراد کم خون

آیا افراد مبتلا به کم خونی می توانند حجامت کنند؟
برای این افراد چه توصیه ای دارید؟
لیلا اردشیری، متخصص بیماری های خونی: بیشتر مردم تصور می کنند که افراد کم خون نباید حجامت کنند، اگر چه این موضوع در مورد افرادی که کم خونی شدید دارند، صدق می کند، اما حجامت در افرادی که کم خونی عادی دارند، باعث خارج شدن مواد زائد و سمی از بدن می شود و استخوان ها را تحریک به خون سازی می کند.

کم خونی انواع مختلفی دارد که می توان به کاهش هموگلوبین، کاهش حجم گلبول های قرمز خون، کم خونی میکروسیتیک، کم خونی نورموسیتیک و کم خونی ماکروسیتیک اشاره کرد. تشخیص کم خونی معمولا با انجام تست در آزمایشگاه انجام می گیرد که طی این آزمایش ها مواردی مانند گلبول های قرمز خون، هماتوکریت، هموگلوبین، گلبول های سفید خون و پلاکت ها ارزیابی می شود. علایم شایع این بیماری خستگی و ضعف، سردرد و سر گیجه، ضریان قلب نامنظم، تنگی نفس، درد در قسمت قفسه سینه، سوزن سوزن شدن کف دست و پا، خشک شدن ناخن ها و سرد شدن سر و صورت از جمله علایم این بیماری به حساب می آید. افرادی که از کم خونی رنج می برند، معمولا رنگ پریده هستند و نسبت به مسائل اطرافشان بی اعتنا می شوند و

## جامعه



دستگاه بارکد برچسب راثبت سیستم می کند. پارک به مدت نیم ساعت رایگان است اما در صورت پارک خودرو بیش از نیم ساعت هزینه استفاده از حاشیه را حق خود می دانند. «عطاء... شه بخش» ادامه می دهد: در خیابان های اصلی و مرکزی شهر که تعداد مغازه ها زیاد است بسیاری از صاحبان مغازه ها از صبح تا ظهر و همچنین عصرها تا شب خودروی خود را در خیابان ها مشکل خود را رفع کنند.اوی تصریح می کند: این وضعیت در خیابان های زاهدان در حالی است که دویارکینگ عمومی سعدی و طالقانی با وجود سرمایه گذاری فراوان و مشارکت بخش خصوصی بدون استفاده مانده است. بر این اساس اجرای این طرح می تواند تمایل مردم برای استفاده از پارکینگ عمومی و پرداخت هزینه کمتر و همچنین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را بیشتر کند.وی درباره هزینه پارک در این طرح خاطر نشان می کند: افراد با خرید برچسب مخصوص، ۱۰ تا ۳۰ هزار تومان به پارکبان پرداخت می کنند که ۳ هزار تومان آن هزینه برچسب است و بقیه به عنوان شارژ در سیستم برای خودرو ثبت می شود. وی ادامه می دهد: از زمان نصب برچسب بر شیشه خودرو هر زمان افراد خودروی خود را در حاشیه مشخص شده پارک کنند، پارکبان توسط

دستگاه بارکد برچسب راثبت سیستم می کند. پارک به مدت نیم ساعت رایگان است اما در صورت پارک خودرو بیش از نیم ساعت هزینه استفاده از حاشیه را حق خود می دانند. «عطاء... شه بخش» ادامه می دهد: در خیابان های اصلی و مرکزی شهر که تعداد مغازه ها زیاد است بسیاری از صاحبان مغازه ها از صبح تا ظهر و همچنین عصرها تا شب خودروی خود را در خیابان ها مشکل خود را رفع کنند.اوی تصریح می کند: این وضعیت در خیابان های زاهدان در حالی است که دویارکینگ عمومی سعدی و طالقانی با وجود سرمایه گذاری فراوان و مشارکت بخش خصوصی بدون استفاده مانده است. بر این اساس اجرای این طرح می تواند تمایل مردم برای استفاده از پارکینگ عمومی و پرداخت هزینه کمتر و همچنین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را بیشتر کند.وی درباره هزینه پارک در این طرح خاطر نشان می کند: افراد با خرید برچسب مخصوص، ۱۰ تا ۳۰ هزار تومان به پارکبان پرداخت می کنند که ۳ هزار تومان آن هزینه برچسب است و بقیه به عنوان شارژ در سیستم برای خودرو ثبت می شود. وی ادامه می دهد: از زمان نصب برچسب بر شیشه خودرو هر زمان افراد خودروی خود را در حاشیه مشخص شده پارک کنند، پارکبان توسط

دستگاه بارکد برچسب راثبت سیستم می کند. پارک به مدت نیم ساعت رایگان است اما در صورت پارک خودرو بیش از نیم ساعت هزینه استفاده از حاشیه را حق خود می دانند. «عطاء... شه بخش» ادامه می دهد: در خیابان های اصلی و مرکزی شهر که تعداد مغازه ها زیاد است بسیاری از صاحبان مغازه ها از صبح تا ظهر و همچنین عصرها تا شب خودروی خود را در خیابان ها مشکل خود را رفع کنند.اوی تصریح می کند: این وضعیت در خیابان های زاهدان در حالی است که دویارکینگ عمومی سعدی و طالقانی با وجود سرمایه گذاری فراوان و مشارکت بخش خصوصی بدون استفاده مانده است. بر این اساس اجرای این طرح می تواند تمایل مردم برای استفاده از پارکینگ عمومی و پرداخت هزینه کمتر و همچنین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را بیشتر کند.وی درباره هزینه پارک در این طرح خاطر نشان می کند: افراد با خرید برچسب مخصوص، ۱۰ تا ۳۰ هزار تومان به پارکبان پرداخت می کنند که ۳ هزار تومان آن هزینه برچسب است و بقیه به عنوان شارژ در سیستم برای خودرو ثبت می شود. وی ادامه می دهد: از زمان نصب برچسب بر شیشه خودرو هر زمان افراد خودروی خود را در حاشیه مشخص شده پارک کنند، پارکبان توسط

دستگاه بارکد برچسب راثبت سیستم می کند. پارک به مدت نیم ساعت رایگان است اما در صورت پارک خودرو بیش از نیم ساعت هزینه استفاده از حاشیه را حق خود می دانند. «عطاء... شه بخش» ادامه می دهد: در خیابان های اصلی و مرکزی شهر که تعداد مغازه ها زیاد است بسیاری از صاحبان مغازه ها از صبح تا ظهر و همچنین عصرها تا شب خودروی خود را در خیابان ها مشکل خود را رفع کنند.اوی تصریح می کند: این وضعیت در خیابان های زاهدان در حالی است که دویارکینگ عمومی سعدی و طالقانی با وجود سرمایه گذاری فراوان و مشارکت بخش خصوصی بدون استفاده مانده است. بر این اساس اجرای این طرح می تواند تمایل مردم برای استفاده از پارکینگ عمومی و پرداخت هزینه کمتر و همچنین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را بیشتر کند.وی درباره هزینه پارک در این طرح خاطر نشان می کند: افراد با خرید برچسب مخصوص، ۱۰ تا ۳۰ هزار تومان به پارکبان پرداخت می کنند که ۳ هزار تومان آن هزینه برچسب است و بقیه به عنوان شارژ در سیستم برای خودرو ثبت می شود. وی ادامه می دهد: از زمان نصب برچسب بر شیشه خودرو هر زمان افراد خودروی خود را در حاشیه مشخص شده پارک کنند، پارکبان توسط

دستگاه بارکد برچسب راثبت سیستم می کند. پارک به مدت نیم ساعت رایگان است اما در صورت پارک خودرو بیش از نیم ساعت هزینه استفاده از حاشیه را حق خود می دانند. «عطاء... شه بخش» ادامه می دهد: در خیابان های اصلی و مرکزی شهر که تعداد مغازه ها زیاد است بسیاری از صاحبان مغازه ها از صبح تا ظهر و همچنین عصرها تا شب خودروی خود را در خیابان ها مشکل خود را رفع کنند.اوی تصریح می کند: این وضعیت در خیابان های زاهدان در حالی است که دویارکینگ عمومی سعدی و طالقانی با وجود سرمایه گذاری فراوان و مشارکت بخش خصوصی بدون استفاده مانده است. بر این اساس اجرای این طرح می تواند تمایل مردم برای استفاده از پارکینگ عمومی و پرداخت هزینه کمتر و همچنین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را بیشتر کند.وی درباره هزینه پارک در این طرح خاطر نشان می کند: افراد با خرید برچسب مخصوص، ۱۰ تا ۳۰ هزار تومان به پارکبان پرداخت می کنند که ۳ هزار تومان آن هزینه برچسب است و بقیه به عنوان شارژ در سیستم برای خودرو ثبت می شود. وی ادامه می دهد: از زمان نصب برچسب بر شیشه خودرو هر زمان افراد خودروی خود را در حاشیه مشخص شده پارک کنند، پارکبان توسط

پس از باز کردن بسته بندی، گیاه دارویی را باید درون شیشه دردار و به دور از نور خورشید و رطوبت نگهداری کرد. عرقیات هم بهتر است در بطری های شیشه ای یا در محکم و داخل یخچال نگهداری شود. همچنین مصرف زیاد شیرین بیان موجب افزایش فشار خون و ورم اندام ها می شود. مصرف درازمدت ریشه شیرین بیان در افراد مستعد، به افزایش فشار خون یا ورم اندامها منجر می شود. امروزه متأسفانه به دلیل اختلاط بخش های چوبی یا ساقه ای گیاه با برگ و گل مورد استفاده در عرق گیری، برخی عرقیات حاوی مقداری الککل متانول است که که مصرف مقادیر زیاد و درازمدت این عرقیات، می تواند مسمومیت با الککل و عوارض آن را به دنبال داشته باشد. بسیاری از گیاهان معطر مانند آویشن، نعنای گلپر، رازیانه، زیره سبز، زیره سیاه، دارچین، برگ مورد و کاکوتی، به شکل پودر یا عرق می شود که اگر مدتی از پودر شدن آن ها گذشته باشد، ماده مؤثر و عطر و بوی آن ها به سرعت کاهش می یابد و اثرات درمانی آن ها کم می شود.

پروتئین در رژیم گیاهخواری برای عده ای دشوار است اما به همین ناممکن بودن آن نیست. به عنوان مثال، لوبیا و حبوبات منبع مناسب و کافی پروتئین است و می توان آن را به رژیم گیاه خواری افزود. یکی دیگر از عواملی که مانع کاهش وزن می شود و فرد حتی اضافه وزن پیدا می کند، این است که مواد مغذی مصرفی بیشتر از نیاز بدن می شود.

به عبارتی پروتئین بخشی ضروری در برنامه کاهش وزن به شمار می رود. دانشمندان مطالعاتی را بین زنان و مردانی که برای لاغر شدن رژیم گرفته بودند، انجام دادند و دریافتند گروهی که در رژیم غذایی روزانه خود دو تا سه وعده پروتئین گنجانده بودند، بیشترین چربی اضافی را از دست داده و در کاهش وزن موفقیت بیشتری کسب کرده بودند. قرار دادن

به عبارتی پروتئین بخشی ضروری در برنامه کاهش وزن به شمار می رود. دانشمندان مطالعاتی را بین زنان و مردانی که برای لاغر شدن رژیم گرفته بودند، انجام دادند و دریافتند گروهی که در رژیم غذایی روزانه خود دو تا سه وعده پروتئین گنجانده بودند، بیشترین چربی اضافی را از دست داده و در کاهش وزن موفقیت بیشتری کسب کرده بودند. قرار دادن














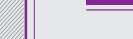
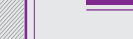
بیشتر مواقع حالت تهوع به آن ها دست می دهد که در صورت بروز چنین علایمی باید سریع به پزشک مراجعه کرد. به افرادی که علایم کم خونی در آن ها بروز کرده است، توصیه می شود غذای حاوی آهن، میوه هایی همچون پرتقال، گریپ فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، لیمو ترش، گوشت قرمز، ماهی، توت خشک، برگه آلو، کشمش و غلات و حبوبات جوانه زده مصرف کنند و از نوشیدن چای یا قهوه بعد از غذا خودداری کنند. برای پیشگیری از کم خونی تمهیداتی در نظر گرفته شده است که شامل غربالگری و تست های مخصوص است تا از متولد شدن نوزادان مبتلا به تالاسمی پیشگیری شود که این تمهیدات شامل غربالگری و تست جفت از کم خونی رنج می برند، معمولا رنگ پریده هستند دارند، پیش از بارداری تست کم خونی و غربالگری

بیشتر مواقع حالت تهوع به آن ها دست می دهد که در صورت بروز چنین علایمی باید سریع به پزشک مراجعه کرد. به افرادی که علایم کم خونی در آن ها بروز کرده است، توصیه می شود غذای حاوی آهن، میوه هایی همچون پرتقال، گریپ فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، لیمو ترش، گوشت قرمز، ماهی، توت خشک، برگه آلو، کشمش و غلات و حبوبات جوانه زده مصرف کنند و از نوشیدن چای یا قهوه بعد از غذا خودداری کنند. برای پیشگیری از کم خونی تمهیداتی در نظر گرفته شده است که شامل غربالگری و تست های مخصوص است تا از متولد شدن نوزادان مبتلا به تالاسمی پیشگیری شود که این تمهیدات شامل غربالگری و تست جفت از کم خونی رنج می برند، معمولا رنگ پریده هستند دارند، پیش از بارداری تست کم خونی و غربالگری

بیشتر مواقع حالت تهوع به آن ها دست می دهد که در صورت بروز چنین علایمی باید سریع به پزشک مراجعه کرد. به افرادی که علایم کم خونی در آن ها بروز کرده است، توصیه می شود غذای حاوی آهن، میوه هایی همچون پرتقال، گریپ فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، لیمو ترش، گوشت قرمز، ماهی، توت خشک، برگه آلو، کشمش و غلات و حبوبات جوانه زده مصرف کنند و از نوشیدن چای یا قهوه بعد از غذا خودداری کنند. برای پیشگیری از کم خونی تمهیداتی در نظر گرفته شده است که شامل غربالگری و تست های مخصوص است تا از متولد شدن نوزادان مبتلا به تالاسمی پیشگیری شود که این تمهیدات شامل غربالگری و تست جفت از کم خونی رنج می برند، معمولا رنگ پریده هستند دارند، پیش از بارداری تست کم خونی و غربالگری

از آن ها گرفته می شود و در صورت مشاهده هر گونه ناهنجاری، از به وجود آمدن فرزند مبتلا به تالاسمی پیشگیری می شود. افرادی که مبتلا به کم خونی هستند، باید حتما در کنار تزریق خون، داروهایی را که پزشک تجویز کرده است مصرف کنند، زیرا در صورت استفاده نکردن از داروها با عوارضی چون مشکلات کبد و طحال مواجه می شوند. ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد به همین دلیل مصرف این ویتامین به همراه آهن توصیه می شود. همچنین باید در نظر داشت که درمان دارویی نیز باید در کنار مصرف این مواد پیگیری شود. بهتر است برای جلوگیری از ایجاد کم خونی در بدن از نوشیدن هر گونه چای بعد از غذا پرهیز کرد چای دو ساعت بعد از صرف هر وعده غبار را به هوای خانه انتقال دهد و برای تنفس مشکل ساز شود. در غار از بین نبرد.

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان	خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱
تلفن داخلی و انتشارات:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های نشر بر به:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
چاپخانه:	شهرچاب زاهدان
صاحب امتیاز	مدیر مسئول
سردبیر:	علی ولی زاده
دفتر مرکزی:	مشهد، بلوار سازمان آب
صدور یستی:	۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن:	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
نمابر شهرستان ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
پایگاه:	۳۰۰۰۹۹۹
موسسه فرهنگی هنری خراسان	محمّد سعید احدیان
مدیر عامل:	علی ولی زاده
مدیر عامل:	مشهد، بلوار سازمان آب
صدور یستی:	۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن:	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
نمابر شهرستان ها:	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
پایگاه:	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۸	اذان صبح	..... ۰۳:۵۷			
۰۵:۲۹	طلوع آفتاب	..... ۵:۲۸			
۱۲:۲۳	اذان ظهر	..... ۱۲:۲۳			
۱۹:۱۸	غروب آفتاب	..... ۱۹:۱۸			
۱۹:۳۶	اذان مغرب	..... ۱۹:۳۷			

امروز: ۳۷ درجه سانتیگراد
فردا: ۲۳ درجه سانتیگراد

### سنگ صبور

### جواب های منفی به خواستگاری

۳سال و ۴ماه است که با دختری آشنا شده‌ام. پس از توافق با یکدیگر چند ماه بعد از آشنایی مان از او خواستگاری کردم اما پدرش جواب رد داد بدون این که نظر دخترش یا دیگر اعضای خانواده را بپرسد. دوباره بعد از چند ماه به خواستگاری اش رفتم اما باز هم جواب رد دادند، چند بار دیگر این کار را انجام دادم. چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

**ماتilde نیازی فر، مشاور و روانشناس:** به طورمعمول ازدواج یک فرایند دوطرفه است که میزان علاقه و خواست هر کدام از زوجین در نحوه شکل گیری آن موثر است. شما با هر بار اقدام برای خواستگاری، حسن نیت و میزان علاقه را برای شروع یک زندگی مشترک را نشان داده‌اید، اما باید بدانید فرایند ازدواج غیر از تمایل دختر و پسر، در ایران آدابی دارد هرچند که این رسوم در نقاط مختلف کمی متفاوت است اما یک اصل کلی در آن مشترک است. در ایران به طورمعمول بزرگان برای امر خیر پیش قدم می‌شوند، می‌توانید کسی را که مورد اعتماد خانواده خانم است، واسطه قرار دهید تا به صورت مستقیم با آن ها صحبت کند و دلایل این مخالفت زیاد، مشخص شود و بعد از مشخص شدن دلیل جواب منفی، چاره‌اندیشی کنید. از طرف دیگر مرد نظر تان هم باید با خانواده وارد مذاکره شود و از علاقه خودش نسبت به شما و تصمیمش برای زندگی صحبت کند. می‌تواند از نزدیک ترین فرد که با او صمیمی و راحت است کمک گیرد مثل خواهر یا مادر یا مستقیم وارد گفت‌وگو با پدر شود. به هر جهت خانواده‌ها برای مخالفتشان دلایلی دارند مانند شرایط شغلی، سنی، خانوادگی و ... اگر بتوانید نگرانی‌هایشان را مبنی بر خوشبختی دخترشان بر طرف کنید، به مقصودتان می‌رسید. با وجود این، همه ما در زندگی با ناکامی‌هایی روبه رو می‌شویم که باید آماجگی مواجهه با آن‌ها را داشته باشیم. شاید خانواده ایشان هنوز دخترشان را آماده ازدواج نمی‌دانند، شاید هم دلایل دیگری دارند که به هر روی پس از برخی پیگیری‌ها، باید نظر طرف مقابل را محترم دانست. تکل بر خدا و پذیرفتن آن‌چه برای ما مقدر کرده است، بهترین راه آرامش و مواجهه با ناکامی‌هاست، مطمئن باشید آن‌چه مقدر می‌شود خیر ما را در خود نهان دارد. باید بپذیرید در فرهنگ ما دو خانواده با هم پیوند برقرار می‌کنند نه دو فرد، بنابراین رضایت خانواده طرف مقابل و پذیرفتن شما از سوی آنان تأثیر مستقیمی بر زندگی مشترک تان دارد.

### آشپزی

### ماکارونی

**مواد لازم:**
ماکارونی ساده یا فرم دار یک بسته ۵۰۰ گرمی، گوشت چرخ کرده یا مرغ خرد شده ۲۵۰ گرم، روغن به میزان لازم، نمک و فلفل به میزان لازم، زردچوبه نصف قاشق چای خوری، سیر ۲ عدد، کنسرو ذرت نصف لیوان، کنسرو نخود فرنگی نصف لیوان، پیاز خرد شده یک عدد متوسط، قارچ ۲۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذا خوری، سبب زمینی برای ته دیگ یک عدد.

### طرز تهیه:

ابتدا داخل قابلمه مناسبی را پر از آب کنید و مقداری نمک و روغن داخلش بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید، پس از به جوش آمدن آب ماکارونی را اضافه کنید و با چنگال کمی هم برزید تا رشته های ماکارونی به هم نچسبند.
ماکارونی را پس از پنج تا هفت دقیقه با آب سرد آبکشی کنید و کنار بگذارید تا آب اضافی اش برود.
پیاز خرد شده را داخل روغن سرخ کنید تا کاملا پیاز طلایی شود، سپس سببها را له کرده و به پیاز داغ اضافه و بعد از تفت پیاز و سبب گوشت چرخ کرده یا مرغ را اضافه کنید. بعد از سرخ شدن گوشت چرخ کرده یا مرغ قارچ خرد شده را اضافه کنید تا کمی تفت بخورد بعد از این که قارچ خوب تفت داده شد رب گوجه فرنگی و زرد چوبه و نمک را اضافه کنید تا خوب مواد مزه را شود. در انتها کنسرو ذرت و نخود فرنگی را به مواد اضافه و نصف لیوان آب را داخل ظرف مواد بریزید تا خوب بپزد.
کف قابلمه مقداری روغن بریزید و سبب زمینی های حلقه شده بچینید، مقداری ماکارونی روی سبب زمینی ها روی آن مقداری مایه ماکارونی بریزید. به همین صورت داخل قابلمه را با ماکارونی و مایه مخصوص بر کنید، لایه آخر را با ماکارونی پوشش دهید در قابلمه را بگذارید و با حرارت کم اجازه دهید به مدت نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه ماکارونی دم بکشد.

### کد بانو

### جزئیات را در نظافت نادیده نگیرید

هنگام نظافت خانه به همه وسایل توجه داشته باشید به خصوص وسایلی را تمیز کنید که فکر نمی کنید نیاز به تمیز کردن داشته باشند. مثلا گلدان مصنوعی ای که به نظر شما تمیز است، می تواند آن قدر قدر گرد و خاک در خودش ذخیره کرده باشد که برایتان ایجاد حساسیت کند. تمیز کردن تلفن را از یاد نبرید چرا که محققان دریافته اند گوشی تلفن می تواند سبب انتقال ویروس یا باکتری شود و همین عوامل بیماری زا با لب های شما پر خورد می کند و در نهایت به دهانتان راه می یابد. نظافت سطل زباله به خصوص سطل های آشپزخانه و دستشویی نیز اهمیت بسیاری دارد. به این نکته توجه داشته باشید خالی کردن زباله به معنای تمیز شدن سطل آن نیست پس نیاز است تا خود سطل نیز هر از گاهی کاملا شسته و عاری از آلودگی شود. پرده حمام هم احتیاج به نظافت دارد. این به دلیل آن است که پرده ها در فضای مرطوب قرار دارد و بیشتر اوقات نمناک است، از این رو می تواند به محل خوبی برای رشد میکروب بدل شود. اگر در خانه تان ماشین ظرفشویی دارید، نظافت آن را از یاد نبرید. این وسیله نیاز دارد که هر از گاهی کاملا شسته، جرم زدایی و ضد عفونی شود. مبلمان خانه را حتما گردگیری کنید چرا که یک ضربه آهسته به مبل می تواند ذرات گرد و غبار را به هوای خانه انتقال دهد و برای تنفس مشکل ساز شود.