



خالکوبی بر دیوارهای شهر!

شهر کی - «آشغال نریزید، تیم مایپروز است»، «دنیا وفا ندارد»، «بر ناریفغان شرم باد»، «نگران نباش حمایتت می کنیم» و ... این ها تنها بخشی از جملاتی است که دیوار های شهر زاهدان را پوشانده است. البته در کنار دل نوشته هایی که در دیوار های شهر از غم، بی وفایی و ناراحتی از زمانه حکایت می کند باید الفاظ رکیک را نیز اضافه کرد. برخی از کنار این دیوار نوشته ها به راحتی عبور می کنند و برخی هم با کمی تامل نگاهی به آن ها می اندازند. اما تعدادی از شهروندان هم هستند که افشره های رنگی به دست می گیرند و در ساعاتی که کوچه و محله آن ها خلوت است بر روی دیوار ها چیزهایی می نویسند. گاهی این دیوار نویسی ها را عده ای نوجوان برای ابراز وجود خود انجام می دهند و می خواهند با این دیوار نوشته ها خودی نشان دهند. آلودگی های بصری در زاهدان به همین دیوار نویسی ها بسنده نمی شود. در کنار این دیوار های خط خطی و ناخوش احوال شهر تابلوهای تبلیغاتی هم عرض اندام می کنند. تابلوهایی که در گوشه و کنار شهر، برای هر فروشگاه و مغازه ای نصب شده اند و در ابعاد کوچک و بزرگ، عریض و طویل جلب توجه می کنند تا از این طریق درآمدی عاید کسبه شود و بتوانند مشتری بیشتری جذب کنند.

دیوار هایی پر از نوشته های بی معنا

یکی از شهروندان زاهدانی در این رابطه به خبرنگار ما می گوید: برخی از دیوار نویسی های زاهدان شامل آگهی های کاریابی است که افراد با استفاده از افشره شماره تماس و شغل خود را راحت تر کار پیدا کنند. اما برخی دیگر از دیوار نویسی ها شامل الفاظ رکیک و ناسزا است. عده ای از افراد به راحتی با افشره های رنگی مطالبی را بر دیوار های کوچه ها می نویسند که چهره منطقه را زشت می کند. اغلب این نوشته ها معنا و مفهومی ندارند و تنها باعث زشت شدن دیوار های می شوند.

یکی دیگر از شهروندان هم بیان می کند: در محله ما افرادی هستند که ادعای قدرت و قلدری دارند و بر روی بیشتر دیوار های محله نام خود را نوشته اند تا از این طریق بتوانند خودی نشان دهند! به تازگی یکی از همسایگان منزلش را بازسازی کرده و نمای جدیدی به کار برده است اما در کمتر از یک هفته از بازسازی آن نمای بیرونی منزل آلوده به نوشته های نامفهوم شد. این موضوع ناراحتی های زیادی را ایجاد کرد و تمام زحمات همسایه مان را برای زیباسازی خانه اش به باد داد. اگرچه تلاش کر نمای منزلش

را از این دیوار نویسی ها پاک کند اما متأسفانه هیچ تاثیری در تمیز کردن آن نداشت.

یکی دیگر از شهروندان هم اظهار می کند: برخی از افرادی که بر روی دیوار ها می نویسند به دلیل ناآگاهی این کار را انجام می دهند و پس از آن پشیمان می شوند. من در ۱۴ سالگی با یک افشره مشکي رنگ بر دیوار بیرونی منزلمان شعاری نوشتم که پس از مدتی از این اقدام خودم پشیمان شدم و تلاش کردم آن دیوار نوشته را پاک کنم که تاثیر چندانی نداشت. در محله ما بیشتر نوجوانان هم سن و سالم این کار را انجام می دادند و نام خودشان را بر دیوار ها می نوشتند و من هم تحت تاثیر آن ها این کار را انجام دادم که باعث ناراحتی والدینم شد و خیلی زود هم پشیمان شدم. سن بلوغ هیجانات خاصی خود را دارد و این موضوع هم در اغلب موارد ناشی از هیجانات نوجوانی است.

پاک سازی دیوار ها انجام می شود

مدیر زیباسازی شهرداری زاهدان در این رابطه به خبرنگار ما می گوید: برنامه ریزی های لازم برای پاک سازی دیوار نویسی ها از دو سال پیش آغاز شده است و در این راستا برخی از دیوار ها رنگ آمیزی می شود و آن دسته از دیوار نویسی ها که به وسیله تبلیغات نور زیاد و زنده ای دارد و دید راننده را هنگام عبور از جلوی مغازه مختل می کند. برخی از فروشگاه ها هم در خیابان هایی که حجم ترافیک زیاد است تابلوی تبلیغاتی با ال ای دی های پر نور نصب کرده اند که در آن شلوغی و ترافیک ممکن است باعث بروز تصادف شود.

برخی از آن ها با اصلاح رژیم غذایی دریافتی قابل پیشگیری است. تغییر الگوی زندگی افراد در زمینه مصرف دخانیات، الکل و افزایش تحرک می تواند در پیشگیری از این بیماری مهلك موثر باشد. اغلب بیماران قلبی از چاقی رنج می برند که سبب افزایش فشار قلب و فشار خون می شود. پس اولین قدم باید در جهت کاهش وزن باشد. برای تحقق این هدف توصیه می شود بیمار تحت نظارت کارشناس مشاور تغذیه و رژیم درمانی با دریافت برنامه غذایی مناسب اقدام به کاهش وزن کند. با توجه به نقش مهم افزایش فشار خون در ایجاد بیماری قلبی و وخیم شدن شرایط بیماری در قدم بعدی کاهش و محدودیت مصرف نمک خوراکی مطرح می شود. توصیه می شود از قرار دادن نمکدان در سفره خودداری شود و غذاها را با نمک کمتری طبخ کرد. نمک می تواند از راه مصرف

برخی چاشنی های پر نمک مانند رب گوجه رنگی و انواع خوراکیها و تنقلات شور مانند چیپس و پفک و کنسروها و ترشحات گاوشتی سوسیس و کالباس؛ به رژیم غذایی ما وارد شود. عامل مهم دیگر در ایجاد بیماری های قلبی عروقی افزایش کلسترول بد خون یا ال دی ال و تری گلیسرید خون است. با استفاده از رژیم غذایی محدود از کلسترول و چربی های اشباع شده و استفاده بیشتر از چربی های غیر اشباع در پیشگیری موثر است. استفاده نکردن از روغن های جامد نباتی و روغن های حیوانی مثل کره، خامه، سرشیر، دنبه و غذاهایی مانند کله پاچه، مغز، جگر و گوشت های قرمز پرچرب می تواند کمک موثری در کاهش چربی های مضر خون بیماران داشته باشد. در مقابل با مصرف روغن های گیاهی غیر اشباع مانند زیتون و کنجد و کانولا و مغز گردو می توان به اصلاح

که کودکش پس از جدایی با او زندگی می کند قبل از تشکیل زندگی مجدد باید فرزندش را با صحبت کردن در مورد موضوع ازدواج و قرار گرفتن در شرایط جدید با خانواده ای جدید آماده کند. افرادی که می خواهند با کسی ازدواج کنند که از همسر سابقش فرزند دارد باید فرزند او را مانند فرزند خود دوست داشته باشند که کودکان در کنار آنها احساس غریبه بودن نکنند. به این کودکان باید حس مهم بودن داد تا دچار سرخوردگی و افسردگی در نبودن پدر یا مادرشان نشوند. چرا که در غیر این صورت اختلاف بین کودکان و حتی والدین زیاد خواهد شد. با توجه به اینکه کودکان نسبت به والدین خود حساس هستند بد گویی پدر یا مادر جدید از پدر یا مادر قبلی حس پر خاشگبری

مدیر زیباسازی شهرداری زاهدان می گوید: تابلوهای عمود بر نما در خیابان های زاهدان عامل آلودگی های بصری است و برای رانندگان نیز مشکل ساز است. آیین نامه ای دوسال پیش تحت عنوان «آیین نامه جامع تبلیغات شهر زاهدان» تصویب شد که ما براساس آن آیین نامه تابلوهای عمود بر نما را شناسایی می کنیم. همچنین تابلوهایی که از لحاظ ابعادی با تابلوهای مجاور خود هماهنگی لازم را ندارند و نیز تابلوهایی که از لحاظ بصری و ظاهری وضعیت مناسبی ندارند شناسایی شده است و جمع آوری می شود. اولویت ما در سامان دهی تابلوهای تبلیغاتی برای خیابان های امیر المومنین و دانشگاه است و در حال انجام است. البته انجام این کار زمان می برد و باید واحدهای صنعتی قانع شوند که تابلوهای متناسب با آیین نامه نصب کنند. البته برای این کار تعیین جریمه در دستور کار است و برنامه ریزی می شود.

آذرمینا بیان می کند: این تابلوهای روان محدوده نوری دارد که مورد تایید پلیس راهنمایی و رانندگی قرار می گیرد و برآن اساس باید تنظیم شود. برخی از تابلوهای روان به دلیل رعایت نکردن این طیف نوری باید حذف شوند. البته برخی از ارگان های دولتی تابلوهای عمودی در محوره های شهری نصب می کنند که مجوزهای لازم را از نظر میزان نور و ... کسب کرده اند. به علاوه برای تابلوهایی که جدید نصب می شوند هم اگر استانداردهای لازم را نداشته باشند تذکر داده می شود. تابلوهای تبلیغاتی هم که شهرداری نصب می کند استانداردهای لازم را دارند.




چربی های خون کمک کرد. در زمینه مصرف زرده تخم مرغ نیز باید تعادل رعایت شود اما مصرف سفیده بلا مانع است. استفاده از گوشت های سفید مرغ و ماهی و گوشت های کم چرب مانند شتر مرغ و ب سبب مفید است. مواد غذایی حاوی روغن های امگا ۳ مانند روغن های کانولا و زیتون و ماهی سالمون می تواند به کاهش چربی های مضر خون کمک کند. مصرف غذاهای با فیبر کافی مثل میوه و سبزیجات به کاهش چربی خون کمک می کنند اما مصرف بیش از حد میوه توصیه نمی شود چون زمینه را برای کبدچرب و دیابت فراهم می سازد. نکته مهم بعدی کاهش مصرف قندهای ساده مثل شکر و قند حبه ای، شیرینی ها، شکلات ها و نوشابه ها است که زمینه را برای چاقی، دیابت، فشار خون و کبدچرب و بیماری های قلبی عروقی فراهم می سازند.

را در کودکان تقویت خواهد کرد به طوری که به این رفتار واکنش نشان خواهند داد. والدین جدید باید در برخورد با فرزند همسر خود آرامش داشته باشند و از کودکان انتظار دوستی طی یک روز را نداشته باشند. امکان دارد کودکان پس از جدایی والدین خود عصبانی و گوشه گیر شوند. کودکانی که دلیل طلاق والدین را می فهمند احساسات شدیدی درباره این موضوع خواهند داشت که صحبت کردن درباره آن برای آن ها سخت خواهد بود. مدیریت احساسات خود والدین برایشان پس از طلاق چالش برانگیز خواهد بود، اما با این وجود والدین باید به دنبال راه حلی برای کمک به فرزندان خود باشند که آنها آسیبی از این جدایی نبینند.

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های نشر بره: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان چاپخانه: ۳۰۰۰۹۹۹

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سرمدین:
دفتر مرکزی:
مستوفی بیستی:
تلفن:
نمابر شهرستان ها:
پایگاه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احادیان
علی ولی زاده
شهید. بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۳۷۶۴۴۰۰۰-۵۱
۳۷۶۴۳۳۴-۵۱
۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۵	اذان صبح ۰۴:۱۶			
۰۵:۴۳	طلوع آفتاب ۰۵:۴۴	۱۸	۳۸	۱۸
۱۲:۳۳	اذان ظهر ۱۲:۳۳			
۱۹:۲۲	غروب آفتاب ۱۹:۲۱			
۱۹:۴۰	اذان مغرب ۱۹:۴۰			

مشاور حقوقی

توقیف منزل بابت مهریه :

همسر من ۳ ماه پیش ترک منزل کرده و دادخواست تامین خواسته داده است و از حقوق بنده هر ماه یک چهارم کسر می شود. هنوز جلسه دادگاه برگزار نشده است. آیا منزل مسکونی من که یک باب آپارتمان است می تواند برای مهریه همسرم مصادره شود؟ در صورتی که با قولنامه بنگاهی فروخته شده باشد آیا برای دادگاه قابل قبول است؟ آیا برای مهریه باید پیش پرداخت کرد؟ اگر توان پرداخت نداشته باشیم زندان می روم؟

حوریه معلم بدانی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: توقیف منزل مسکونی در مرحله تامین خواسته و با همان توقیف اموال بلا مانع است ولی مرد می تواند به توقیف اعتراض و به عنوان مستثنیات دین درخواست رفع آن را از دادگاه بخواهد ولی اگر در مرحله اجرای حکم باشد معمولاً منزل مسکونی توقیف نمی شود. با این حال رویه مختلفی در مورد توقیف ملک بین قضات وجود دارد به هر صورت اگر منزل توقیف شود می تواند به توقیف آن اعتراض کرد که تشخیص اینکه مستثنیات هست یا نه بر عهده دادگاه است. ملکی که به صورت قولنامه فروخته شده باشد و اگر ثابت شود که مربوط مرد می باشد قابل توقیف است.

پرداخت مهریه بعد از محکومیت و صدور اجرائیه خواهد بود و اگر تا قبل از اجرا مرد دادخواست اعسار بدهد و مهریه قسطی شود زندان ندارد ولی اگر اعسار صادر نشود مرد به علت پرداخت نکردن مهریه به زندان معرفی خواهد شد.

گیاهان دارویی

بابونه

بابونه گیاهی معطر که به صورت خودرودر مزارع و کنار جاده های می روید. بابونه گیاهی ضد درد. ضد التهاب، ضد اسهال، ضد عفونلات است. این گیاه از خانواده کاسنی بود و دمو بیعتی گرم و خشک دارد.

مهمترین خواص درماتی بابونه:

خواص گوارشی بابونه: شامل رفع سوءهاضمه، ضد اسهال، اسهال عفونی، تقویت معده، تقویت اشتها، ضد نفخ و بادشکن، رفع اسهال عفونی، جلوگیری از زخم معده، کمک درمان مسمومیت های غذایی، کمک درمان زخم معده و طحال است.

خواص مغزی بابونه: شامل تقویت حافظه، تقویت اعصاب و مغز، آرام بخش، ضد میگرن، خواب آور، ضد اضطراب، ضد بی قراری، درمان سرگیجه، کمک به درمان تشنج های عصبی و صرع است.

خواص قلبی و عروقی: شامل گشاد کننده عروق، کاهش فشار خون، رقیق کننده خون و درمان کم خونی است.

خواص پوستی: ضد التهاب پوستی که همانند کورتون هاعمل می کند. ولی عوارض آن ها را ندارد. رفع درمان اگرما، کمک به درمان جوش غرور و آکنه، ضد زرد و قرمزی پوست، برطرف کننده زخم های جلدی، ترمیم سوختگی، تقویت کننده پوست، تنگ کننده منافذ پوست، ضد عفونی کننده پوست و کنترل عفونت های پوستی است. خواص عمومی این گیاه نیز شامل افزایشده قدرت سیستم ایمنی بدن، ضد سرخه، خلط آور، درمان گلودرد، درمان سرخوردگی، ضد التهاب ریه و حنجره، ضد التهاب مفاصل، ضد درد دمل، کننده عضلانی، درمان دردهای تقرسی، کنترل علائم بیماری های روماتسمی، رفع ورم کلیه و مثانه، درمان سخت ادراری، قاعده آور، تقویت رحم، کنترل و درمان اختلالات دوران یائسگی، کنترل علائم کولیت روده ای، رفع خستگی است. عصاره بابونه و فرآورده های دارویی حاوی این گیاه موجب افزایش سرعت ترمیم زخم و کاهش ترشحات و در نتیجه خشکی زخم می شود.

همچنین در درمان زخم بستر، سوختگی ناشی از آفتاب و ادرار سوختگی نوزدان کاربرد دارد. عوارض جانبی بابونه: ممکن است به طور نادر واکنش های خفیف آلرژیک بروز کند و در صورت مصرف بیش از اندازه ممکن است سردرد، پیدایش زخم در دهان، ورم چشم و تعریق زیاد در فرد بروز کند. به دلیل خاصیت رقیق کنندگی خون بهتر است بیمار حداقل ۷ روز قبل از عمل جراحی مصرف گیاه را قطع کند.

آشپزی

خورشت بادمجان

مواد لازم : مرغ ۴ تکه، بادمجان ۲ عدد متوسط، پیاز ۱ عدد متوسط، پیاز سرخ کرده ۲قاشق غذاخوری، رب گوجه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری، آب لیوان، نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه خورشت بادمجان

بادمجان ها را از یک ساعت قبل پوست بگیرد و آغشته به نمک کنید و بگذارید که نمک به طور کامل جذب بادمجان شود به این صورت هم تلخی بادمجان از بین می رود و هم در حین سرخ کردن روغن کمتری مصرف خواهد شد. داخل یک قابلمه ۳ لیوان آب بریزید و مرغ ها را به همراه یک عدد پیاز متوسط، نمک و زردچوبه به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید نیم پز شود. بادمجان ها را نیز سرخ کنید. بعد از ۲۰ دقیقه مرغ ها را از قابلمه خارج کنید و در روغن کمی سرخ کنید. رب گوجه را هم کمی تفت داده به همراه مرغ ها، آب و پیاز سرخ شده داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. در این مرحله آلبیمورا کم کم به خورشت اضافه کنید و مراقب باشید که خورشت بیش از اندازه ترش نشود. دارچین و در صورت نیاز کمی نمک هم به خورشت اضافه کنید.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵