



گزارشی از جمعه‌بازار چابهار

بازار داغ کمبودها

ارباب‌افضلی

خبرنگار اعزامی روزنامه سیستان و بلوچستان

میوه های خوش آب و رنگ گرمسیری، سبزی تازه، خرما، ریز و درشت وسایل مورد نیاز خانه، خلاصه همه چیز موجود است جز نظافت! در جمعه بازار چابهار همه اقلام مورد نیاز برای یک خرید هفتگی با قیمت های مناسب فراهم است. از هر قشر و صنفی میان مشتریان این بازار مشاهده می‌شود حتی چینی های مقیم چابهار هم این بازار را برای خرید هفتگی خود انتخاب کرده اند. فروشندگان خون گرمی که برای کسب روزی حلال از شهرهای اطراف به این بازار می آیند، هر که هر چه دارد برای فروش آورده است. حال و هوای این بازار مانند هوای چابهار گرم است اما بازار کمبودها گرم تر! زمین خاکی و پر از زباله های ریز و درشت این بازار تازه واردها را برای خرید مرددمی کند چرا که گردوغبار برخاسته از رفت و آمد از دور پیداست و خریداران برای حضور در این بازار باید از این گردوغبار عبور کنند. همین زمین خاکی و پرزباله محل کسب روزی صدها نفر است که به امید درآمدی حلال از روستاها و شهرهای اطراف هر هفته خود را به اینجا می‌رسانند اما همین یک روز را به سختی می گذرانند گویا مرام و اخلاقی آن خاکی تر از زمین



لاغری باشند نوزادان کم وزن به دنیا می آورند؛ در نقطه مقابل مادرانی که دچار چاقی یا اضافه وزن افراطی در حین بارداری می شوند نوزادانی به دنیا می آورند که احتمال بروز دیابت در آنها نسبتا زیاد است. در هر دو گروه مادران باردار چاق یا لاغر احتمال ایجاد مشکلات تنفسی برای نوزاد بیشتر از حد معمول است. لذا توجه به وزن گیری مناسب مادران باردار اهمیت زیادی دارد. مادران لاغر تا ۱۸ کیلوگرم، مادران چاق از ۷ تا ۱۱ کیلوگرم و مادران با وزن طبیعی در حدود ۱۶ کیلوگرم اضافه وزن می توانند داشته باشند. اضافه شدن وزن ممکن است تا سه ماه اول بارداری صورت نگیرد اما بعد از ماه سوم در یک خانم باردار با وزن طبیعی لازم است حدود ۴۰۰ گرم در هفته افزایش وزن ایجاد شود. افزایش حدود ۳۰۰ کیلوکالری به محتوای انرژی رژیم غذایی یک خانم باردار برای افزایش وزن طبیعی کفایت می کند و این باور غلط عامه که خانم باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد؛

صحّت ندارد. با افزودن دو و نیم لیوان شیر و یا یک لیوان شیر و یک پیاله کوچک آجیل شامل پسته، بادام، کشمش و انجیر خشک این نیاز افزایش یافته انرژی به راحتی فراهم می‌شود. نیاز مادران باردار به پروتئین نیز افزایش می‌یابد که با مصرف شیر و آجیل اضافه بر رژیم معمولی فوق‌الذکر و نیز مصرف مواد پروتئینی مرغوب مانند شیر و لبنیات، انواع گوشت و نیز تخم مرغ و آجیل و حبوبات قابل تأمین است. برای تأمین عنصر ید کافی برای رشد و تکامل جنین مصرف ماهی و میگوی دریایی و نمک ید دار توصیه می‌شود که حتماً نمک ید دار باید دور از آفتاب نگهداری شود و در انتهای مراحل پخت به غذا اضافه شود تا ید موجود در آن غیرفعال نشود. برای رشد و تکامل عصبی جنین لازم است روغن های حاوی اسید چرب امگا ۳ نیز به اندازه کافی مصرف شود که در روغن زیتون و انواع آجیل و تخمه و ماهی های چرب سالمون یافت می‌شود. روغن زیتون علاوه بر فراهم سازی اسید چرب امگا ۳ به بهبود یبوست خانم باردار



کمک خواهد کرد. برای رفع یبوست مصرف کافی آب و سبزیجات و میوه جات هم توصیه می‌شود که به تأمین املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن نیز کمک اساسی می‌کند. برای جلوگیری از عارضه فشار خون کاهش مصرف نمک و مواد خوراکی شور توصیه می‌شود. برای کنترل و پیشگیری از تهوع صبحگاهی مصرف چند عدد بیسکویت یا نان خشک ترد در هنگام برخاستن از خواب توصیه می‌شود. برای تأمین آهن مورد نیاز مصرف انواع گوشت، آجیل، دل، قلوه و حبوبات توصیه می‌شود، اما مصرف چکر به علت میزان زیاد ویتامین A و خطر تراتژونیک برای جنین ممنوع است. مصرف شیر و لبنیات و تخم مرغ برای تأمین ویتامین D و کلسیم مادر و جنین توصیه می‌شود. برای مشاوره و تنظیم رژیم غذایی صحیح مراجعه به کارشناس مشاور رژیم درمانی و تغذیه ضروری است و در صورت نیاز به مکمل های ویتامینی و معدنی پزشکان متخصص زنان می‌توانند تصمیم گیری کنند.

تفلون شما سیاه نشوند و از سوختگی احتمالی قابلمه ها جلوگیری کنید. برای پاک کردن لکه روی قابلمه ها ماهیتابه که بر اثر سوختگی به آب یا آب پز کردن مواد غذایی سیاه شده اند، برای تمیز کردن این قابلمه های سیاه شده مقداری آب، نمک و آب لیمور مخلوط کنید و در قابلمه ریخته و مدت کوتاهی آنها را بجوشانید و مشکل قابلمه را با مایع ظرفشویی بشویید.

در صورتی که از ظروف تفلون برای پخت غذا استفاده می‌کنید، در حین پختن غذا مقداری آب لیمو به آن اضافه کنید تا ظروف

۴

جامعه

روز لنگ می ماند. وی ادامه می دهد: این اجبار برای دریافت حق غرقه ها وجود دارد اما هیچ اجباری برای مسئولان شهرداری وجود ندارد که مشکلات این بازار را حل کنند. چرا که آن ها می دانند فروشندگان برای درآمد خودشان هم که شده مجبور به تحمل این شرایط هستند، حتی اگر خدمات دریافت نکنند. یکی دیگر از غرقه داران نیز از تاریکی این بازار گلایه مند است و می گوید: برای این که تمامی اجناس به فروش برود مجبور هستیم تا آخر شب در بازار بمانیم اما متأسفانه نبود روشنایی کافی در معابر خاکی این بازار بعد از غروب آفتاب کار را مشکل می کند.

بارانی ادامه می دهد: بعد از اذان مغرب هر یک از غرقه داران با استفاده از باتری خودروها یک لامپ روشن می کنند تا خرید و فروش تا پایان یافتن اجناس ادامه داشته باشد. شهدادی یکی از مشتریان این بازار به خبرنگار ما می گوید: به لحاظ قانونی محل جمعه بازار باید به گونه ای باشد که موجب ایجاد ترافیک نشود. همچنین فاصله ای حدود ۵ کیلومتر با شهر داشته باشد اما در حال حاضر نه تنها این جمعه بازار این شرایط را ندارد بلکه تاکنون چندین بار بعد محال این بازار عوض شده است.

جای خالی بهداشت

«نیسی» یکی دیگر از خریداران این بازار، خاکی بودن سه معبر اصلی را مهم ترین مشکل بازار می داند و در این باره می گوید: تنها یکی از معابر این بازار را آسفالت کنند. حدود ۳ ماه است که محل غرقه ها را از جایگاه قبلی به این محل منتقل کرده اند اما هنوز برای آسفالت جایگاه جدید اقدامی نکرده اند. وی اذعان می کند: فروش میوه و سبزی جات در محیط خاکی به لحاظ بهداشتی درست نیست. هر چه قدر هم که میوه ها را تمیز کنیم بازهم در طول روز روی آن ها گرد و خاک می نشیند.

مجبوریم تحمل کنیم



یکی دیگر از کسبه بازار که او هم از شرایط بهداشتی و محیطی این بازار ناراضی است عنوان می کند: هر هفته تمامی غرقه داران موظف به پرداخت ۲۰ هزار تومان ۲۵ ساله است به خبرنگار ما می گوید: قیمت غرقه ها در این بازار متفاوت است. اگر غرقه در اولین ردیف ورودی بازار باشد چون حضور مشتری ها در آن جا بیشتر است باید بهای بیشتری پرداخت اما قیمت غرقه در میانه بازار همان ۲۰ هزار تومان است.

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان چاپخانه:

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

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱-۳۷۶۴۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۷	اذان صبح	۰۴:۱۸			
۰۵:۴۵	طلوع آفتاب	۰۵:۴۶			
۱۲:۲۳	اذان ظهر	۱۲:۲۳			
۱۹:۲۰	غروب آفتاب	۱۹:۱۹			
۱۹:۳۸	اذان مغرب	۱۹:۳۸			

مشاور حقوقی

رابطه تلفنی و چت کردن

آیا داشتن رابطه تلفنی و چت کردن جرم است؟ آیا قاضی می‌تواند دستور بشود مکالمات و دریافت پرینت پیامک ها را در این پرونده‌ها بدهد؟
دریافت پرینت‌بندانی کارشناس ارشد حقوق خصوصی:
در رویه قضایی با باز گذاشتن دست قضات در مواد قانونی مربوطه، آنها می‌توانند نسبت به این موارد به ویژه در مواردی که شاکی خصوصی داشته باشد و تقاضای پیگیری کرده باشد حکم به مجازات متهمان صادر کنند. در پاسخ به سوال دوم بله، این موضوعی است که در رویه فعلی قضایی اتفاق می‌افتد و قضات به مخابرات دستور ارسال متن پیامک های رد و بدل شده بین متهمان و یا پرینت تماس های آن‌ها را می‌دهند که البته بیشتر در مواردی است که شاکی خصوصی برای اثبات ادعای خود این موضوع را از قاضی تقاضا می‌کند و در غیر از مورد تقاضای شاکی خصوصی قاضی نباید در حریم خصوصی افراد وارد شود و یا به کشف دلیل برای محکومیت متهمان اقدام کند.

شناسنامه برای اطفال حاصل از رابطه نامشروع

اخذ شناسنامه برای اطفال ناشی از رابطه نامشروع چگونه است؟
پاسخ: به موجب بند الف ماده یک قانون ثبت احوال مصوب سال ۱۳۵۵ یکی از وظایف سازمان ثبت احوال ثبت ولادت و صدور شناسنامه است و مقنن در این مورد بین اطفال متولد از رابطه مشروع و نامشروع تفاوتی قائل نشده است و تبصره ماده ۱۶ و ماده ۱۷ قانون مذکور نسبت به مواردی که از دواج پدرو مادر به ثبت نرسیده باشد و اتفاق در اعلام ولادت و صدور شناسنامه نباشد یا اینکه اپوین طفل نامعلوم باشد تعیین تکلیف کرده است. اما در مواردی که طفل ناشی از زنا باشد و زانی اقدام به اخذ شناسنامه نکند با استفاده از عموما‌ت و اطلاق مواد یاد شده و مسأله ۳ و مسأله ۴۷ از موازن قضایی از دیدگاه حضرت امام خمینی (رض) زانی پدر عرفی طفل تلقی می‌شود در نتیجه کلیه تکالیف مربوط به پدر از جمله اخذ شناسنامه برعهده وی می‌باشد و حسب ماده ۸۸۴ قانون مدنی صرفا موضوع توارث بین آنها منتفی است و لذا رأی شعبه سی ام دیوان عالی کشور که با این نظر مطابقت دارد به نظر اکثریت اعضاء هیأت عمومی دیوان عالی کشور موچه و منطبق با موازین شرعی و قانونی تشخیص داده می‌شود. این رأی با استناد ماده واحده قانون مربوط به وحدت رویه قضایی مصوب تیرماه سال ۱۳۲۸ برای شعب دیوان عالی کشور و دادگاه ها در موارد مشابه لازم الاتباع است.

گیاهان دارویی

مرزه

گیاه خوشبو و خوش طعم مرزه یکی از گیاهان محبوبی است که به طور گسترده در غذاهای اروپایی و آمریکای شرقی به کار گرفته می‌شود.
خواص مرزه برای سلامتی:
برگ مرزه و شاخه‌های آن دارای ترکیبات شیمیایی با کیفیت بالا هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. این ترکیبات از بروز بیماری‌ها پیشگیری کرده و باعث افزایش سلامت کلی بدن می‌شود. علاوه بر این، فیبر موجود در این گیاه به کاهش LDL یا کلسترول بد خون کمک می‌کند، در حالی که کلسترول خوب خون یا همان HDL را افزایش خواهد داد.
برگ‌های مرزه دارای فنول‌های روغنی ضروری فراری همچون تیمول و کارواکرول است. ترکیباتی همچون لینالول، کامفن، کاربوفیلن و دیگر ترپنوئیدها نیز در آن یافت می‌شود. تیمول یکی از مهم‌ترین روغن‌های ضروری است که خاصیت ضد قارچی و ضد عفونی آن از لحاظ علمی ثابت شده است. ترکیبات فنولی دیگر همچون کارواکرول در مرزه از رشد باکتری‌های مختلف جلوگیری می‌کند.
مرزه منبع عالی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست که برای سلامت کلی بدن مفید و موثر است. برگ‌ها و شاخه‌های آن منبع غنی از پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی و سلنیم است. این گیاه منبع غنی از ویتامین‌های گروه B کمپلکس، ویتامین A، ویتامین C، نیاسین، تیامین و پیروودو کسین است.

مرزه خشک حاوی سطح خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

کاربردهای درمانی:
گیاه مرزه حاوی روغن‌های ضروری است که خاصیت آنتی باکتریایی و ضد قارچی دارند. همانند آویشن، مرزه نیز برای غرغره کردن گلو مورد استفاده قرار می‌گیرد. این کار باعث تسکین درد گلو شده و نشانه‌های برونشیت را کاهش می‌دهد. اجزای تشکیل‌دهنده این گیاه، به خصوص شاخه گل آن، دارای خاصیت ضد عفونی، ضد نفخ، خلط آور و ضد روماتیسمی (درد مفاصل را تسکین می‌دهد) است.

استفاده‌های آشپزی:
برگ مرزه به صورت خشک و یا تازه، می‌تواند در آشپزی مورد استفاده قرار گیرد. بخش‌های مختلف آن دارای طعم خوب و بی نظیری هستند. این گیاه را می‌توان با گیاهان دیگر ترکیب کرد. برای اینکه طعم و بوی مرزه به صورت دست نخورده باقی بماند، می‌توانید در مراحل آخر پخت آن را به غذای خود اضافه کنید.
زمان پخت طولاتی ممکن است باعث تبخیر روغن‌های ضروری آن شود. برگ مرزه تازه به عنوان چاشنی در سالادها و غذاها استفاده می‌شود. دم کرده گیاه مرزه به عنوان یک نوشیدنی سالم شناخته شده است. این گیاه برای آماده سازی سوپ‌های فصلی و سس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این، می‌توان مرزه را برای طعم‌دار کردن گوشت، مرغ و ماهی مورد استفاده قرار داد.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

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

