



بی سرپرستی مجدد فرزندان هراس مادر جوان

شهرکی - خانه اش در حاشیه مسیل رود در بولوار رسالت زاهدان است. زیاله‌های انباشته شده و بوی فاضلاب هم‌نشین همیشگی خانه محقرش است. خانه زن جوان کوچک است اما دلش بزرگ به طوری که با گشاده رویی ما را به خانه اش دعوت می کند تا به نوشیدن آبی خنک یا جای گرمی مهمان کند. زن در حالی که زودتر حرکت می کند تا راه بلد ما باشد زیر لب برای درد دل هایش مقدمه چینی می کند. نمی داند از کجا بگوید، از نبود شوهرش گلایه کند یا بی پولی، از نداشتن اولین امکانات زندگی بگوید یا بیماری؟ در خانه را می گشاید و با مهمان نوازی ما را به خانه اش دعوت می کند. در حالی که منتظر ورود ما به خانه است، می گوید: مهمان حبیب خداست، اما چند وقتی است که مهمانی به خانه ما نیامده است. وارد که می شویم دو پسر ۷ و ۹ ساله اش را می بینیم که با شور و شوق در حیاط خاکی خانه بازی می کنندو هنگامی که ما را می بینند اشتیاقشان برای بازی کردن بیشتر می شود. تلاش برای مرتب نشان دادن حیاط این خانه بی فایده است. سمت چپ در ورودی باغچه کوچکی است

که با قرار دادن چندین آجر به صورت غیرحرفه ای و روی هم ایجاد شده است و حصار آن را نخ های باریکی تشکیل می دهد. دو سه نهال جوان هم در آن کاشته شده است که نشان دهندروح امید در این خانه کوچک است. روبه روی در ورودی دواتاق قرار دارد که به صورت نامنظم ساخته شده است. گویا خود اهالی خانه آن هارا سر هم کرده اند تا سرپناهی داشته باشند!

زندگی بدون برق

در گوشه دیگر حیاط خاکی خانه سرویس بهداشتی واقع شده که ورودی آن از تکه پارچه ای تشکیل داده است؛ زن به داخل یکی از اتاق های خانه می رود و دخترش را از ورود مهمان باخبر می کند و دختر نوجوان هم به استقبال ما می آید. او که حدود ۱۵ ساله به نظر می رسد ما را به نوشیدن چرعه ای آب خنک دعوت می کند و پسر ها همچنان مشغول بازی هستند البته قصد جلب توجه ما را هم دارند. آن سوی حیاط در فاصله سرویس های بهداشتی و باغچه مخزن ای رنگ برای ذخیره آب به چشم می خورد.

بلوچستان جان خود را بر اثر ریزش آوار اتاق مخروبه در همسایگی ساختمان مدرسه از دست داد و ۶ ماه پس از این اتفاق یعنی در ۱۳ شهریور ماه «فریبای پنج ساله در روستای بجار بازار منطقه دشتیاری هم در حال بازی در حوالی مدرسه روستا بر اثر ریزش دیوار مدرسه جان خود را از دست داد. مشاهده دیوار تخریب شده این دبیرستان یادآور آن حوادث تلخ بود. حادثه ای که



به باتوقی برای معاندان تبدیل شده است. این مدرسه با دیوار نایمن و در همسایگی یک زمین، احتمال وقوع حوادث دلخراش جابه‌ار خاش در سال گذشته را گوشزد می کند. حوادثی که در آن بر اثر ریزش آوار مدرسه علاوه بر داغدار شدن خانواده چاردیواری و گنگوزهی مردم استان داغدار یک کودک و معلم شدند. ۱۵ فروردین سال گذشته «حمیدرضا گنگوزهی» معلم دبستان در روستای نوکجویی سرحد

رو نیاز است از زاهبرد هایی که اشاره خواهد شد، استفاده کنند.

راهبردهای کمکی

خانواده را دوباره منسجم کنید: اولین قدم برای مقابله موثر با این مشکل، سعی کنید همه اعضای خانواده در کنار هم باشید و عملکرد معمول خود را تا جایی که امکان دارد، دوباره انجام دهید.



جامعه

رنج نبود همسر و بیماری قلبی دختر نوجوان در حالی که پرده ورودی اتاق را بالا گرفته است از ما می خواهد به اتاق وارد شویم. رو به روی ورودی اتاق دو یخچال قدیمی قرار دارد که به گفته مادر، مدتی است به دلیل نبود برق قطع است. کمی آن طرف تر رختخواب ها قرار دارد و در انتهای اتاق هم وسایل پخت و پز، اجاق گاز، کابینت و ظروف در کنار هم چیده شده. در میخ روی دیوار سه فانوس آویزان است که برای روشنایی در شب از آن استفاده می کنند.

زن جوان از خیلی ها گلایه دارد. دلش از همسرش بیشتر از همه پر است و می گوید: زن دوم همسرم بودم. هنگامی که با او در خاش آشنا شدم به خواستگاری ام آمد و خیلی زود ازدواج کردیم و قول های زیادی به من داد اما اکنون من و سه فرزندم بدون حضور او زندگی می کنیم! همسرم بیشتر وقتش را در کنار همسر اولش است و من و فرزندانم را رها کرده است. گاهی مبلغی ناچیز در حد ۱۰۰ هزار تومان به عنوان خرجی خانه برایمان می فرستد، اما در دیگر امور زندگی دخالت نمی کند.

زن ادامه می دهد: در حالی که نوجوان بودم ازدواج کردم و اکنون در آستانه چهل سالگی هستم اما در شرایط سخت زندگی دچار بیماری قلبی شده ام. به تازگی برای قلمپ فرزنداری کردم و یک سال و ۶ ماه از زمانی که متوجه بیماری ام شدم می گذرد. در این مدت دو بار به اتاق عمل رفتم اما برای پیگیری درمان پولی ندارم. تنها در آمدن می یارانه ای است که دریافت

می کنم و از این طریق روزگار می گذرانیم. بیماری بسیار رنج می دهد، اما راهی جز تحمل ندارم. پولی برای درمان نیست اگر چه بارها به همسرم این موضوع را گفته ام اما بی تفاوت از کنار بیماری ام می گذرد و می گوید که پول ندارم و در حالی که همه درآمدش از صرف همسر اولش و دیگر فرزندانش می کند.

ازدواج در سن کم

دخترش که در گوشه ای ایستاده است نگاهش دارد گویا نامزد دارد. اگر چه ۱۹ ساله است اما بیشتر از ۱۵ سال به نظر نمی رسد. مادرش می گوید وقتی یکی از اقوام به خواستگاری دخترم آمد به او جواب مثبت دادم. دامادمان بیکار است. به دلیل هراس از بیماری و بی سرپرستی فرزندانم با وجود بیکاری نامزد دخترم به او جواب مثبت دادم تا او سرپرستی داشته باشد. شاید سرنوشت دخترم هم مانند من شود اما برای این که سرپرستی داشته باشد مجبور شدم در سن پایین به خواستگارش جواب مثبت دهم.

ممکن است با سهل انگاری ها بازم هم مردم استان را داغدار فریباها و گنگوزهی های دیگری کند، یا کودکی در هنگام عبور از کنار دیوار زیر آوار ناشی از بی تدبیری مسئولان بماند. جا دارد مسئولان صحت و حمایت اجتماعی دریافت کنند. از طرفی آموزان به فکر انجام تعمیرات در مدارس باشند تا شاهد وقوع اتفاق های ناگواری چون حادثه سال قبل نباشیم.






مشکل غلبه کنند.

روابط اجتماعی خود را قطع نکنید: حمایت اجتماعی که از آشنایان یا هم نوعان خود می گیریم، یکی از کارآمدترین راهبردهای مقابله با استرس است.

به دلیل این که ممکن است با پاسخ منفی همسرتان در ایجاد ارتباط اجتماعی روبه رو شوید، در ابتدا می توان از آشنایانی که از بیماری فرزندان آگاه هستند استفاده کنید و از آن ها بخواهید به همسرتان نزدیک شوند. تفریحات خانوادگی را فراموش نکنید.

سلامت جسم و روان خود و همسرتان را مد نظر قرار دهید: برای مقابله با این مشکل نیاز است که شما و همسرتان از نظر جسمی و روانی در وضعیت خوبی باشید در غیر این صورت چگونه می توان انتظار داشت که فرزندان در آن سنین بحرانی بتوانند این مشکل را مدیریت کنند. با استفاده از راهبردهای ارائه شده می توانید تا حدی کار کرد معمول خود را داشته باشید.

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان خیابان مولوی ،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن ونامبر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان چاپخانه:	<p> صاحب امتیاز مدیر مسئول سرمدین دفتر مرکزی صندوق پستی تلفن نامبر شهرستان ها پایگاه: </p>	<p> موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده شهید. بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹ </p>
---	---	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۶	اذان صبح ۰۴:۰۷			
۰۵:۲۴	طلوع آفتاب ۰۵:۲۵	۳۲	۱۱	۳۴
۱۱:۱۳	اذان ظهر ۱۱:۱۳			
۱۷:۰۳	غروب آفتاب ۱۷:۰۱			
۱۷:۱۹	اذان مغرب ۱۷:۱۸			

مشاور تغذیه

پخت و پز در ظروف مسی

سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه:مس از فلزات بسیار مهم و مورد نیاز بدن است و در سیستم ریستی و فعل و انفعالات بدن، نقش بسیار مهمی دارد. مس در خون سازی و حفظ سلامت رگ های خونی و قلب موثر است و باید روزانه ۱/۵ میلی گرم از طریق غذا دریافت شود. اگر مس دریافتنی، بالاتر از مقدار توصیه شده باشد یا تر کبیات ثانویه ای تحت تاثیر حرارت در محیط های اسیدی و بازی در واکنش با مس به وجود آمده باشد، ممکن است سبب ایجاد مسمومیت حاد یا مزمن شود. در گذشته که از ظروف مسی در سطح وسیع تری به صورت دیگ، قابلمه و قاشق، چنگال و بشقاب های مسی برای سرو غذا استفاده می شد، به منظور جلوگیری از تماس مستقیم غذاهای اسیدی و بازی با آن و پیشگیری از ایجاد مسمومیت و بروز بیماری های ناشی از ورود یون های مس و تر کبیات دیگر به غذای در دست تهیه، ظروف مسی با قلع و نیکل پوشانده می شد و اگر لایه محافظ اندوده ظروف مسی خراش برمی داشت و فلز مسی مستقیم تحت تاثیر خاصیت اسیدی یا بازی مواد غذایی در حال پخت یا سرو کردن قرار می گرفت، مس با تر کبیات ثانویه آن به مقدار قابل توجهی وارد مواد غذایی می شد و به مسمومیت مصرف کنندگان می انجامید. با ورود تر کبیات جدید به صنایع تولید ظروف غذا و وسایل پخت و پز شاهد تنوع این ظروف و تحول چشمگیری در این زمینه هستیم. هنوز در موارد خاص برای پخت و پز و سرو غذا از دیگ های بزرگ یا سینی های مسی استفاده می شود و برای احتیاط، هر سال برای تجدید و بازسازی لایه محافظ از طریق پوشاندن آن با قلع و نیکل اقدام می شود. از آن جا که این فلزها گران تر است، گاهی بعضی از سفیدگران برای صرفه جویی یا سرعت بخشیدن به روند سفیدگری، سرب را با فلزهای مورد اشاره ترکیب می کنند که خطرهای بسیار جدی را برای افراد در پی دارد. نگهداری و پخت گوشت، گوچه فرنگی، آلو، چغندر و جوشاندن سر، که بظهور دو آب نارنج در ظروف مسی آسیب دیده توصیه نمی شود.

کدبانو

کاربردهای لیمو ترش در منزل

لیمو ترش یکی از خوشمزه ترین و پر کاربردترین چاشنی ها در آشپزخانه است. یکی از ویژگی های مهم لیمو، تمیز کردن فضای داخلی منزل است.

های داخل مایکروفر را تازه می کند

برای این که فضای داخل مایکروفر را پاک و تمیز نگه دارید، یک فنجان آب تهیه کنید و لیموی برش خورده ای را درون آن بیندازید. مایکروفر را روشن کنید تا شیشه آن را بخار بگیرد. سپس آن را خاموش و ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس در مایکروفر را باز کنید. حال می توانید به راحتی چربی، جرم و تکه های غذای داخل آن را تمیز کنید.

بوی نامطبوع سطل زیاله را از بین می برد

چند تکه از پوست لیمو ترش را درون سطل زیاله قرار دهید. روی آن را تا حدی آب سرد بریزید تا بوی ترش لیمو برطرف شود. حالا سطلی تمیز و بدون بو دارید.

لکه پارچه لنبن و کتان را پاک می کند

این روش برای پارچه های ظریف و نازک هیچ مشکلی به وجود نمی آورد. برای این که لکه روی پارچه را پاک کنید، آن قسمت را درون آب لیمو و نمک قرار دهید. اجازه دهید تا ۳۰ دقیقه این محلول روی لکه باقی بماند. سپس آن را با سرکه و آب گرم بشویید.

لکه های روی تخته برش را از بین می برد

یک عدد لیمو ترش را بر دارید و آن را برش دهید. قسمت برش خورده را روی تخته بمالید تا لکه و بوی مواد غذایی از بین برود. اگر می خواهید تاثیر بیشتری داشته باشد، مقداری نمک یا جوش شیرین را قبل از لیمو روی تخته بپاشید. اگر لکه برطرف نشد، فرصت دهید یک شب این مواد روی تخته بماند و سپس آب کنی کنید. اگر تخته برش از جنس چوب است، بعد از این که شسته و خشک شد، روی آن را روغن خوراکی بمالید.

آشپزی

حلوای سه آرد

مواد لازم- آرد گندم یک پیمانه، آرد برنج نصف پیمانه، آرد نخودچی نصف پیمانه، شکر یک پیمانه، کره ۵۰ گرم، روغن مایع نصف پیمانه، زعفران به میزان لازم، هل آسیاب شده نصف قاشق چای خوری، گلاب نصف پیمانه، آب سه چهارم پیمانه.
طرز تهیه- ابتدا شربت را درست کنید. برای این کار آب و گلاب، شکر و زعفران و هل را روی حرارت بگذارید. شکر که حل شد حرارت را خاموش کنید. می توانید به جای شکر از عسل هم استفاده کنید. آرد گندم (یا آرد نان سنگک) را داخل تابه روی حرارت ملایم بگذارید و حدود نیم ساعت تفت دهید تا بوی خامی آرد از بین برود. بعد روغن و کره را اضافه کنید و آرد را ۱۰ دقیقه تا یک ربع دیگر تفت دهید. تابه را از روی حرارت بردارید و آرد برنج را روی آن الک کنید سپس دوباره مواد را روی حرارت ۱۰ دقیقه دیگر تفت دهید . به یاد داشته باشید حتما اول آرد گندم را خوب سرخ و بعد آرد برنج را اضافه کنید. سپس آرد نخودچی را روی آردها الک کنید و کمی دیگر تفت دهید و بعد شربت را تا سه مرحله اضافه کنید و هم بزنید. حالا تابه را از روی حرارت بر می دارید. وقتی آب حلو خشک شد تابه را با دست تکان دهید و به چپ و راست بچرخانید تا حلو از تابه جدا شود. حلو را داخل ظرف بریزید و تزئین کنید.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با طرح و رنگ متمایز

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