

قائم مقام معاونت پیشگیری از وقوع جرم داد گستری استان خبر داد:

شناسایی آسیب های اجتماعی با کمک سفیران پیشگیری



گروه جامعه- طرحی در قالب سفیران پیشگیری با هدف شناسایی آسیب های اجتماعی در حال اجراست. قائم مقام معاون پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان روز گذشته در حاشیه گردهمایی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی که در سالن اجتماعات این دانشگاه برگزار شد به خبرنگار ما گفت: این طرح پیش از این در قالب برگزاری کارگاه های آموزشی با حضور علمای شیعه و سنی استان آغاز شده بود و اکنون نیز با آغاز سال تحصیلی جدید با حضور دانشجویان در حال انجام است. «رسول نامی» افزود: در این کارگاه ها آموزش های لازم برای شناسایی و کاهش آسیب های اجتماعی به دانشجویان و علمای تشیع و تسنن ارائه می شودو آن ها با حضور در جامعه هدف از جمله دانشگاه ها، طوایف و در میان مردم به شناسایی آسیب های اجتماعی می پردازند و با جمع بندی این اطلاعات برنامه ریزی لازم بری کاهش آسیب ها انجام می شود. وی خاطرنشان کرد: پیشگیری از وقوع جرم با آسیب های اجتماعی در جنبه های مختلف امنیتی، فرهنگی، اجتماعی یک ضرورت و شناخت آسیب ها در این موارد قابل اهمیت است. اتخاذ تدابیر علمی در هر جامعه آماری برای مدیریت هر مقوله منوط به شناخت و پاسخ گویی به سوالات است. این طرح نیز با هدف توسعه اجتماعی مردم در حال انجام است و بدون حضور و مشارکت همه جانبه آن ها به نتیجه نخواهد رسید. وی تصریح کرد: باید از ظرفیت و توانمندی دانشجویان برای سالم سازی جامعه به عنوان قشر نخبه استفاده شود. انتظار جامعه از دانشجویان این است که در عرصه سلامت سازی پیشقدم وورچم دار محیط باشند، چرا که شرایط سنی و جسمی و علمی ایجاب می کند که به عنوان قشر تأثیرگذار جامعه ایفای نقش کنند.

وی با بیان این که برای مواجه شدن با یک جامعه سالم

نگاه

زمین های رها شده!

شهر کی- وارد خیابان پهلوانی ۲۸ شدم تا به منزل یکی از آشنایان بروم که حضور چند کارتن خواب در زمین رها شده نظرم را به خود جلب کرد. پهلوانی ۲۸ در زاهدان کوچه ای است که بسیاری از ساکنان آن از زمین های خالی رها شده گلایه

آشپزی

سوپ قارچ

مواد لازم : نصف پیاز کوچک خرد شده، سه حبه سیر، یک فنجان قارچ خرد شده، نیم فنجان کرفس خرد شده، دو قاشق سوپ خوری کره، یک فنجان شیر، چهار قاشق سویچوری شیر خشک، دو قاشق سوپ خوری آرد، نصف قاشق چای خوری نمک، مقداری فلفل

طرز تهیه: سیر و یک چهارم پیاز خرد شده را همراه یک لیوان آب سرد داخل مخلوط کن بریزید و

گیاهان دارویی

رزماری

رزماری و تقویت حافظه: رزماری به بهبود حافظه و افزایش هوش و تمرکز کمک می کند. این ماده به شما کمک می کند ذهن تازه و جوان تری داشته باشید. رزماری برای تحریک فعالیت های شناختی در دوران کهن سالی مفید است. در افرادی که از اختلالات شناختی رنج می برند مصرف رزماری می تواند مفید باشد. رزماری یک مکمل جایگزین خوب برای بیشتر درمان های مدرن است.

بهبود خلق و خو و استرس با رزماری: عطر و بوی رزماری می تواند به تنهایی خلق و خو را بهبود ببخشد،

مند هستند. در این میان قطعه زمینی وجود دارد

که به گفته ساکنان منطقه سال هاست رها شده

و حتی ساکنان قدیمی هم صاحب آن را نمی

شناسند! چهاردیواری اطراف این زمین حکایت از

دیوارهای لرزانی دارد که هر لحظه ممکن است بر

سر رگه زری آوار شود. دیوارهایی که سال هاست

همان بافت خشت و گلی با ترک های کوچک و

بزرگ روی آن نشان از قدیمی بودن آن دارد و به

گفته یکی از ساکنان هر آن ممکن است ریزش

کند. رو به روی این چهار دیواری خالی از سکنه،

زمینی طویل قرار دارد که در انتهای آن دو اتاقک

قدیمی به چشم می خورد. این همان زمینی است

که چندین نفر در آن رفت و آمد می کردند. و به نظر

اجازه دهید مواد خوب با هم ترکیب شوند. بعد آب

آن را از صافی عبور دهید. در داخل ظرف دیگری

یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون یا کره بریزید

و قارچ و پیاز و کرفس را داخل آن سرخ کنید. بقیه

مواد را داخل مخلوط کن بریزید و آن ها را کامل

با هم مخلوط کنید. سیر و پیازی را که قبلا حاضر

کرده اید به آن ها اضافه کنید. سپس مواد سرخ

شده را نیز به آن ها اضافه کرده و به مدت ۱۰ ثانیه

در داخل مخلوط کن با هم مخلوط کنید. همه مواد

را داخل ماهی تابه بریزید و آن ها را روی حرارت

ملایم بپزید. برای داشتن سوبی غلیظ می توانید

یک قاشق سوپ خوری خامه به مواد اضافه کنید.

که باقی مانده را می توانید قبل از سرو سوپ به

آن اضافه کنید.

ذهن را پاک سازد و استرس را کاهش دهد. در افرادی

که دچار اضطراب مزمن و یا عدم تعادل هورمون های

استرس هستند، مصرف رزماری می تواند مفید باشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن: ترکیبات فعال در

رزماری آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی

است. رزماری حاوی مقدار قابل توجهی از این ترکیبات

قدرتمند از جمله رزمارینیک اسید، اسید کافئیک و

اسید بتولیک است.

خاصیت های آنتی باکتریایی: این ماده در مقابل

عفونت های باکتریایی به ویژه در معده مفیدو موثر است.

هلیکوباکتر پیلوری یک پاتوژن شایع و خطرناک است

که می تواند موجب زخم معده شود اما رزماری از رشد آن

جلوگیری می کند. رزماری از بروز عفونت های استاف

نیز جلوگیری می کند.

تسکین دهنده معده: رزماری برای درمان درد های

شکمی، یبوست، نفخ و اسهال استفاده می شود. تأثیر

ضد التهابی و محرک آن موثر است. اضافه کرن مقادیر

مناسب از رزماری به رژیم غذایی می تواند به تنظیم

اجابت مزاج کمک کند و سیستم گوارشی شما را بهبود

۴۴ جامعه



www.khorasannews.com
e-mail: info@khorasannews.com

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

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سرمدیر:

دفتر مرکزی:

صندوق پستی:

تلفن:

نمابر شهرستان ها:

پاکت:

موسسه فرهنگی هنری خراسان

محمد سعید احدیان

علی ولی زاده

شهید. بلوار سازمان آب

۵۱۱-۹۱۷۳۵

۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰

۰۵۱-۳۷۶۴۳۴۴

۰۵۱-۳۷۶۴۳۴۴

۳۲۰۰۹۹۹

امروز	فردا	امروز	فردا
۰۴:۰۸	۰۴:۰۹	۰۴:۰۸	۰۴:۰۹
۰۵:۲۶	۰۵:۲۷	۰۵:۲۶	۰۵:۲۷
۱۱:۱۳	۱۱:۱۳	۱۱:۱۳	۱۱:۱۳
۱۶:۵۹	۱۶:۵۸	۱۶:۵۹	۱۶:۵۸
۱۷:۱۶	۱۷:۱۵	۱۷:۱۶	۱۷:۱۵

۱۴	۳۲	۱۳	۳۳
----	----	----	----

مشاور حقوقی

جرم جعل

در چه شرایطی جرم جعل محقق می شود؟

حور به معلم ابتدائی، کارشناس ارشد حقوق خصوصی: از نظر قانون گذار برای تحقق جرم جعل شرایطی لازم است: موضوع جعل باید سند، نوشته یا دیگر چیزهای مذکور در قانون مثل تمبر، منگنه، علامت، امضا و مهر باشد. جعل در چیزی قابل تصور است که خود آن ساختگی و تقلبی نباشد، تغییر سند مجعول، جعل محسوب نمی شود. باید امکان مشتبه کردن و به اشتباه انداختن اشخاص متعارف وجود داشته باشد، یعنی این احتمال برود که آن ها مورد ساختگی و تقلبی را با اصل اشتباه بگیرند حتی اگر شباهتی بین مورد ساختگی با اصل مشاهده نشود.

مهم ترین شرط درباره جعل اعم از مادی یا معنوی این است که موضوع جعل باید ماهیتاً ساختگی و تقلبی باشد و صرف این که حاوی اطلاعات دروغ است تقلبات نمی کند.

پرداخت نکردن نفقه زن

آیا می توان مرد را مجبور به پرداخت نفقه زن کرد؟

پاسخ: در بیشتر موارد زنان هنگامی به سراغ شکایت کیفری نفقه می روند که از سوی همسرانشان از خانه بیرون شده اند یا این که با وجود زندگی در خانه همسرشان، مرد به او نفقه نداده و او را رها کرده است. در شکایت ترک انفاق (ندادن نفقه) اولین قدم ثبت شکایت در دادرس است.

در این شکایت مانند هر نوع شکایت دیگری زن باید وقوع جرم ترک انفاق را ثابت کند. راه های اثبات مانند شکایت های دیگر شیوه هایی کاملاً مشخص است. مثلاً در مواردی که زن می گوید همسرش او را از خانه بیرون کرده یا مدتی است به او نفقه نداده، این موضوع در صورتی برای دادگاه ثابت می شود که با همسر زن در دادگاه اقرار کند و این اتهام را بپذیرد یا این که شاهدهای معرفی شده از سوی زن به دادگاه این موضوع را تأیید کنند.

اگر زنی به حالت قهر خانه را ترک کرد، مرد بهتر است مبلغی پول که در حد و اندازه نفقه باشد، با ذکر جمله برای نفقه به حساب همسرش بریزد و این فیش را نزد خود نگه دارد. شکل دیگر ارائه پول به همسر هم ارسال پول از طریق کارت بانکی است که می تواند بعداً مورد ادعای مرد واقع شود. شکل دیگر نیز این است که مرد از همسر خود بابت پولی که به او می دهد رسید بگیرد.

مجازات قانونی جرم ترک انفاق در صورت اثبات از سوی دادگاه ۶ ماه تا دو سال است. این جرم از جرایم قابل گذشت است به این معنی که در هر مرحله از دادرسی و حتی بعد از صدور حکم یا اجرا، با رضایت زن پرونده متوقف و مختومه خواهد شد.

مشاور تغذیه

مصرف سویا در کودکان

آیا مصرف زیاد سویا در کودکان به ویژه پسرها عوارض دارد؟

دکتر زرین اثر، مشاور تغذیه: سویا از خانواده لوبیاهاست که به دلیل داشتن میزان بالای پروتئین و چربی های مفید از بقیه لوبیاهاست مستثنی است. تأثیرهای مثبت سویا در پایین آوردن میزان کلسترول خون و بیماری های قلبی شناخته شده و دارای اسیدهای چرب امگا۳ و کلسیسم است.

سویا دارای عناصر ضد سرطان به نام ایزوفلاون است که از این نظر هم مصرف آن توصیه می شود. درباره سویا تحقیقات، نتایج ضد و نقیض فراوانی عرضه می کند برخی از ارزش غذایی و تأثیرهای ضد سرطانی این لوبیا دفاع می کنند و برخی دیگر باور دارد که سویا نه تنها مفید نیست بلکه مصرف فراوان آن برای بدن مضر است. محصولات تغییر شکل یافته سویا مانند شیر سویا یا پودر پروتئین آن در پروسه تغییر شکل مقدار زیادی از مواد خود را از دست می دهد در نتیجه سویا را باید فقط به شکل اصلی آن (فرم لوبیا) یا به صورت توفو مصرف کرد.

سویا دارای ماده ای به نام استروژن گیاهی است. این ماده می تواند با استروژن طبیعی بدن در ورود به سلول رقابت کند و میزان فعالیت استروژن طبیعی بدن را پایین بیاورد. همین عمل موجب می شود که مصرف سویا را برای بیماران مبتلا به سرطان سینه و همچنین برای تخفیف دردها و عوارض دوران قاعدگی توصیه کنند. درباره مردان و پسران به نظر نمی رسد که میزان کم فعالیت استروژنی سویا تأثیری در باروری یا توسعه اندام های تناسلی و رشد هورمون های مردانه داشته باشد.

بر اساس تحقیقات افرادی که سویا مصرف می کنند کمتر به سرطان پروستات دچار می شوند. توصیه می شود به جای مصرف همه روزه یا فراوان سویا از دیگر اعضای خانواده حبوبات به ویژه نخود و لوبیای سبز، عدس و انواع لوبیاهای خشک استفاده کنید.

اگر هدف از استفاده سویا تأمین پروتئین است، همه سبزیجات دارای پروتئین فراوان و با کیفیت عالی و قابل جذب هستند، در نتیجه می توانید با کم کردن مصرف سویا، اضافه کردن انواع دیگر حبوبات و مصرف فراوان برگ های سبز و پهن مانند کاهو، جعفری، برگ شلغم و چغندر به مقدار فراوان پروتئین بدن خود و فرزندان را تأمین کنید. فرزندان در سنین رشد باید از مقدار فراوان سبزی و میوه استفاده کند. برای تأمین چربی های لازم و بسیاری از مواد معجزه آسای دیگر موجود در غذاهای گیاهی مصرف دانه ها و مغزهای خام را جزو برنامه روزمره او قرار دهید. به جای شیر سویا، شیر بادام یا بیشتر دیده می شود اما برگ های آن نیز تأثیر خوبی بر روی پوست دارد و می تواند موجب جوان سازی آن شود. رزماری در درمان لکه و جوش نیز به خوبی عمل می کند.

جیغ کشیدن نوزاد

پسر ۷ ماهه ای دارم که گاهی اوقات بسیار جیغ می کشد. دلیل این رفتار چیست؟

دکتر اکبر کوشانفر، متخصص اطفال: بستگی دارد که جیغ زدن نوزاد در چه مواقعی پایان می

یابد. برای مثال برخی نوزادان به محض این که مادر

کمی از آن ها دور می شود شروع به جیغ زدن می کنند و پس از نزدیک شدن مادر آرام تر می شوند.

اگر شما هم چنین شرایطی دارید، نشانه آن است

که نوزاد شما به شدت استرس و اضطراب دارد و می

ترسد مادرش را از دست بدهد. بچه ها در این سن

درک درستی از این ندارند که اگر مادر جلوی چشم

شان نباشد باز هم وجود دارد. این روال ممکن است

تا ۱۸ ماهگی ادامه داشته باشد.

درمان میگرن است.

خاصیت ضد التهابی: اسید کارنوسیک آنتی اکسیدان

و ترکیب ضد التهابی قدرتمندی است که در رزماری

یافت می شود و می تواند برای کاهش التهاب مفاصل،

مایه چچها و رگ های خونی مفید باشد. رزماری یک

درمان موثر برای بیماری های مختلفی همچون فشار

خون، نفرس، ورم مفاصل و صدمات متحمل شده در

فعالیت بدنی یا جراحی است.

سم زدایی از بدن: رزماری دارای طبیعت ادرار آور

است که می تواند سموم بدن را از طریق ادرار دفع

کند. این کار سبب افزایش سلامت کلی بدن می شود.

رزماری به بهبود سلامت کبد در بدن نیز کمک فراوانی

می کند.

سلامت پوست: خاصیت ضد پیری رزماری به خوبی

شناخته شده است. اگر چه این خاصیت در اسانس

رزماری بیشتر دیده می شود اما برگ های آن نیز تأثیر

خوبی بر روی پوست دارد و می تواند موجب جوان سازی

آن شود. رزماری در درمان لکه و جوش نیز به خوبی

عمل می کند.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با طرح و رنگ متمایز

دکتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱

تلفن ۰۶: ۳۳۲۱۷۸۶۵