

امروز تردید نکنید

یادداشت سردبیر

علی ولی زاده

امروز برای به میدان آمدن نباید تردید کرد. چگونه می توان تردید کرد در برائت از آمریکا و استکبار جهانی؟ امروز آمریکا با خیانت جدیدی به میدان آمده و آن قدر هم که این خیانت متضخ است که حتی دیگر هم پیمانانش هم حاضر نیستند با او در این مسئله شریک شوند. سال ها طول کشید تا برجام به گونه فعلی شکل گیرد و آمریکا همیشه در صدر میز مذاکره قرار داشت ولی امروز همان توافقی را حاضر نیست جامعه عمل بپوشاند و سازهای جدید را می زند. اگر چه در این میدان تنهاتست ولی این حرکت، اوج خصومت

و ذالت آمریکا را می رساند. امسال روز «مرگ بر آمریکا» با شرایطی که گفته شد اقتضای جدیدی را دارد و استکبار باید در همین میدان پاسخش را بگوید به خصوص این که جبهه نظامی استکبار که در قالب داعش و تروریسم در سوریه و عراق جنایت می کنند، امروز در سراسرشیب نابودی است و داعش مجبور شده آخرین پایگاه های خود را به صاحبان عراقی و سوری واگذار کند. توفان خروشنده مدافعان حرم و جبهه مقاومت در عراق و سوریه، به شرایط خاورمیانه را برای آمریکا تغییر داده و دیوارهای او را به هم ریخته است

همه با هم در ۱۳ آبان

امروز؛ تکرار فریادها علیه استکبار

شرکت خواهیم کرد.

وی ادامه می دهد: مردم با حضور پر شور خود بار دیگر نشان می دهند حامی این انقلاب و اسلام هستند و با همه وجود از انقلاب و آرمان های آن دفاع خواهند کرد. مردم ایران دسیسه های دشمنان و به ویژه آمریکا را در چند سال اخیر از یاد نمی برند و با حضور خود در این راهپیمایی نشان می دهند حامی انقلاب و اسلام هستند.

وی می گوید: آمریکا از دیرباز به عنوان یکی از دشمنان راهپیمایی ۱۳ آبان می تواند نقشه های دشمنان اسلام علیه کشورمان را نقش بر آب کند. این روز همچنین یادآور شهادت دانش آموزان و دانشجویانی است که سال ۵۷ فریاد استکبار سیزی را سر دادند و هدف تیرهای مأموران رژیم پهلوی قرار گرفتند و باید راه آن ها ادامه یابد.



از استکبار جهانی بود. این واقعه نقطه عطف در تقویم انقلاب اسلامی محسوب می شود. شکوه مراسم راهپیمایی ۱۳ آبان می تواند نقشه های دشمنان اسلام علیه کشورمان را نقش بر آب کند. این روز همچنین یادآور شهادت دانش آموزان و دانشجویانی است که سال ۵۷ فریاد استکبار سیزی را سر دادند و هدف تیرهای مأموران رژیم پهلوی قرار گرفتند و باید راه آن ها ادامه یابد.

حضور در راهپیمایی وظیفه همگان

یکی از فرهنگیان در این باره می گوید: با توجه به یلوه گویی های آمریکا حضور در راهپیمایی وظیفه همه مردم است و باید این اقدام به شکل پرشوری انجام شود تا مشیت محکمی به سیاست های ظالمانه این کشور علیه ایران باشد. وی اضافه می کند: آمریکا باید بداند مردم ایران در مقابل سیاست های خصمانه این کشور تا پایان ایستادگی می کنند و کمر خم نخواهند کرد، این حضورها فقط نشان دهنده قسمت کوچکی از خشم آنان نسبت به این کشور است.

به گفته وی آمریکا تهیه سلاح و کلاهک های اتمی را دلیل ایجاد تحریم های ظالمانه به ایران معرفی کرده در حالی که خود منبع تهیه و توزیع آن هاست و اتفاق های رخ داده در عراق، لبنان، سوریه، بحرین و حتی برخی از کشور های قاره سیاه شاهد و گواهی بر این ادعاست.

اتحاد و یکپار چگی

یکی از کارمندان هم می گوید: حضور ما در راهپیمایی ۱۳ آبان می تواند اتحاد و یکپار چگی این ملت را در برابر استکبار نشان دهد و می توانیم به دنیا و آمریکا ثابت کنیم ملت ایران شکست ناپذیر است. حضور مردم در این راهپیمایی مشتش محکمی بر دهان آمریکا و صحبت های اخیر ترامپ است. راهپیمایی روز ۱۳ آبان فقط محدود به دانشجویان و دانش آموزان نیست بلکه همه باید در این راهپیمایی شرکت کنیم و به عنوان یک کارمند حتما در این مراسم

به خصوص این که همزمان در عراق و سوریه، داعش آخرین پایگاه های خود را از دست داد. البته راهپیمایی اربعین حسینی نیز از تحولات بزرگ منطقه است که مشاهده آن برای بدخواهان قابل تصور نیست. همه این شرایط، تردید را از انسان می گیرد و حکم می کند که حضور در راهپیمایی ۱۳ آبان یک وظیفه ملی و دینی است. به فرموده امام راحل، ۱۳ آبان یوم ا... است» و به فرموده رهبر معظم انقلاب «تنهاراه مقابله با آمریکا ایستادگی است». بنابراین بدون تردید مثل همیشه باید گفت: مرگ بر آمریکا.

ماندنی است تصریح می کند: وظیفه همه مردم ایران است که در راهپیمایی بزرگ این روز شرکت کنند چون ۱۳ آبان روز ضدیت با آمریکاست و باید به همه جهانیان بفهمانیم آمریکا هنوز یک استعمار گر است و به کشورهای جهان سوم ظلم می کند.

به گفته وی مردم ایران با شرکت در روز ۱۳ آبان استکبار سیزی ملت را برای جهانیان به نمایش خواهند گذاشت چون این روز تاریخی مختص دانش آموزان نیست و همه مردم باید در این مراسم باشکوه شرکت کنند.

مردم با حضور حداکثری خود در این روز باید پاسخ یاده گویی های ترامپ را بدهند، چون ۱۳ آبان فرصتی را ازمنشدن برای بیان ایستادگی و مقاومت مردم ایران در مقابل استکبار است.

یادآور سه واقعه مهم

یکی دیگر از شهروندان می گوید: ۱۳ آبان به عنوان روز مبارزه با استکبار جهانی نامیده شده و یادآور سه واقعه مهم در تاریخ معاصر ایران است، امروز با شرکت در راهپیمایی ۱۳ آبان ثابت می کنیم که یاهو گویی های رژیم جمهوری آمریکا بی پاسخ نخواهد ماند زیرا امروز جهان، آمریکا را شیطان بزرگ و حامی تروریسم می داند و ایران را دوست مظلومان جهان که این موضوع سبب عصبانیت آن ها شده است.

وی ادامه می دهد: رئیس جمهور آمریکا مردم ایران را حامی تروریسم دانست و به ملت ایران توهمین کرد اما امروز با حضور پر شور مردم در این راهپیمایی به آن ها خواهیم فهماند که تروریسم خود آن ها هستند و این پاسخ محکم مردم ما در راهپیمایی ۱۳ آبان امروز است.

یکی دیگر از جوانان می گوید: آمریکا و عربستان نشان داده اند خون خورا‌های بزرگ جهان امروز هستند و از هیچ اقدامی برای کشتار مردم بی گناه دریغ نمی کنند که حضور ایرانیان در راهپیمایی های همچون ۱۳ آبان نشان دهنده انزجار آن ها از این خونخواری هاست، خونخواری هایی که در سال های دور جان بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان ایرانی را نیز گرفت. وی تصریح می کند: تسخیر لانه جاسوسی توسط دانش آموزان مختص به تاریخ ایران نیست و این قشر همیشه برای دفاع از انقلاب و اسلام جان بر کف حضور خواهد داشت.

نرقت کباب خوب روز دادن آن است. برای نیم ساعت مایه کباب را داخل یخچال قرار دهید. مواد را شکل دهید و بعد از شکل دادن به هم فشرده کنید تا منسجم بماند و در نهایت داخل ماهی تابه ای که فقط کمی کف آن چرب شده است سرخ کنید. از این مقدار مایه کباب تقریباً ۸ عدد کباب لقمه ای تهیه می شود.




ماهی تابه کباب را روی حرارت ملایم بگذارید و در ماهی تابه قرار دهید. روی سطح کباب سماق بپاشید و باز در ماهی تابه را بگذارید تا پنج دقیقه دیگر بپزد. سپس کباب ها را زیر و رو ر کنید، روی سطح طرف دیگر هم سماق و بر گوجه های چهار قاچ کرده نمک بپاشید، کره را به آن اضافه کنید و یک ربع دیگر به آن زمان دهید. در ۱۰ دقیقه نهایی زعفران را روی همه کباب ها بریزید و باز در ماهیتابه را ببندید. کباب لقمه ای حاضر است و بهتر است کمی آب دار سرو کنید و در نهایت کباب زعفرانی را با برنج سرو کنید.

می برد. پو‌ست موز حاوی کلسیم، منیزیم و مواد معدنی است که رشد گل ها را تسریع می کند. در زمان آکنه: قسمت سفید درونی پو‌ست موز ریز مغذی های مفیده برای پوست دارد و تاثیر قابض آن به درمان آکنه کمک می کند. هر شب قبل از خواب این قسمت میوه را روی پوست بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. سپس آب بکشید. کاش چنین و چرک: اگر گوشت هنگام پخت سخت دیده نمی شود اما مقدار بالای ویتامین C و آنتی اکسیدان های پو‌ست موز به کاهش چین و چروک های مرتبط با افزایش سن کمک می کند. قسمت داخلی پوست موز را روی پوست صورت و گردن ماساژ دهید. به این ترتیب تولید کلاژن تحریک می شود و جریان می پهبود می یابد. براق کردن نقره ها: ظروف و وسایلی را که به خاطر آلودگی ها کدر شده اند با پو‌ست موز براق کنید. بخش داخلی پو‌ست موز را با آب خیس کرده و روی وسایل نقره ای بکشید. سپس با یک دستمال مرطوب آن را تمیز کنید.



اخبار»»»۴۲

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان			
تلفن گه‌ی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	صاحب امتیاز	موسسه فرهنگی هنری خراسان	
تلفن مسئول نشر یه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹	مدیر مسئول	محمد سعید احدیان	
نمایر نشر یه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	سردبیر:	علی ولی زاده	
تلفن های نشر یه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	دفتر مرکزی:	مشهد، بلوار سازمان آب	
تلفن و نمایر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	مسئول یستنی:	۵۱۱-۹۱۷۳۵	
چاپخانه:	تلفن:	۰۵۱-۳۲۶۴۴۰۰۰	
	نمایر شهرستان ها:	۵۱۱-۳۲۶۴۳۴۴	
	بایات:	۳۰۰۰۹۹۹	

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۲	اذان صبح	۰۴:۲۳			
۰۵:۴۲	طلوع آفتاب	۰۵:۴۳	۲۸	۲۷	۲۹
۱۱:۱۰	اذان ظهر	۱۱:۱۰			
۱۶:۳۸	غروب آفتاب	۱۶:۳۷			
۱۶:۵۵	اذان مغرب	۱۶:۵۴			

مشاور حقوقی

نحوه ملاقات طفل

نحوه ملاقات طفل برای هر یک از والدین که حضانت او را بر عهده ندارد چگونه است؟

مرضیه **فراهانی فر**، مشاور حقوقی: در قانون مدنی تصریح شده است: «هر کدام از والدین که طفل تحت حضانت او نیست، حق ملاقات طفل خود را دارد. تعیین زمان و مکان ملاقات و دیگر جزئیات مربوط به آن، در صورت اختلاف میان والدین با محکمه است.» با توجه به این ماده، هر یک از والدین این حق را دارند که در فواصل معین با کودک خود ملاقات کنند و حتی فساد اخلاقی مادر یا پدر هم سبب نمی شود از ملاقات او یا فرزندش جلوگیری شود، بلکه تمهیدهای لازم برای ملاقات در محیط مناسب و با حضور اشخاص مورد اعتماد اندیشیده خواهد شد.

پدر یا مادری که حضانت فرزند را بر عهده دارد، نمی تواند او را از محل حضانت خارج کند مگر آن که در شرایط ضروری از دادگاه برای انتقال اجازه بگیرد. قانون حمایت خانواده مقرر کرده است: «صغیر و مجنون را نمی توان بدون رضایت ولی، قیم، مادر یا شخصی که حضانت و نگهداری آن به او واگذار شده است، از محل اقامت مقرر میان طرفین یا محل اقامت قبل از وقوع طلاق به محل دیگر یا خارج از کشور فرستاد؛ مگر این که دادگاه آن را به صلحت صغیر و مجنون بدارند و با در نظر گرفتن حق ملاقات اشخاص ذی حق این امر را اجازه دهد. دادگاه در صورت موافقت با خارج کردن صغیر و مجنون از کشور، بنابر درخواست ذی نفع، برای تضمین بازگرداندن صغیر و مجنون تأمین مناسبی اخذ می کند.» حال اگر پدر به دفعات مانع ملاقات مادر با فرزندان شود، مادر می تواند موضوع سلب صلاحیت پدر برای نگهداری از فرزندان را در دادگاه مطرح کند.

مطابق قانون اگر کسی که حکم حضانت علیه او صادر شده است (پدر، مادر و یا شخص دیگر)، مانع اجرای حکم شود یا از پس دادن طفل خودداری کند، دادگاه صادر کننده حکم، او را ملزم می کند که فرزند یا فرزندان را به طرفی که حضانت را بر عهده دارد، بازگرداند و فرد در صورت اجرا نشدن حکم، طبق قانون حمایت خانواده بازداشت و تا اجرای حکم محکوم می شود. در مجموع و در صورت تخلف از شرایط حضانت، طرف مقابل می تواند به مراجعه به دایره اجرای احکام دادگاه، برای اجرای حکم و الزام فرد متخلف به اجرای قانون، درخواست کند.

مشاور پزشکی

سلیاک در کودکان

سلیاک در کودکان چگونه است؟

دکتر نسرین السادات دومی، متخصص کودکان و نوزادان: دلیل دقیق بیماری سلیاک مشخص نیست، اما سابقه خانوادگی در آن دیده می شود. گلوتن نوعی پروتئین موجود در گندم، چاودار و جو است. بسیاری از ما غذاهای حاوی گلوتن را بدون مشکل مصرف می کنیم. اما برخی افراد در صورت مصرف گلوتن دچار مشکلاتی می شوند که به این وضعیت سلیاک می گویند. پس از این که غذا می خوریم، غذا وارد معده می شود. معده قسمتی از دستگاه گوارش است و قسمت مهم دیگر دستگاه گوارش روده کوچک نام دارد که سطح داخلی آن با پرز پوشیده شده است. پرزهای سطح داخلی روده، زائده های میکروسکوپی شبیه انگشت گلوتن مصرف کنند(معمولاً به شکل نان یا کیک) واکنش سیستم ایمنی آن ها برانگیخته می شود. سیستم ایمنی در حالت طبیعی با میکروب ها و مواد خارجی مقابله می کند و مانع بیمار شدن می شود، اما در باره سلیاک بدن شروع به تخریب پرزهای روده می کند. اگر پرزهای روده تخریب شود، بدن نمی تواند ویتامین ها و مواد مغذی غذا را جذب کند. در صورتی که بدن کودک مواد مغذی کافی جذب نکند، سلامتی او به خطر می افتد و دچار مشکلات رشد می شود. حتی در صورتی که کودک مقدار زیادی غذا بخورد، باز هم ممکن است دچار کاهش وزن و به کم خونی مبتلا شود چرا که نمی تواند آهن کافی جذب کند. در صورتی که فردی در خانواده دچار بیماری سلیاک باشد، احتمال ابتلا به آن در کودک ۵ تا ۱۰ درصد است. بسیاری از افرادی که مبتلا به این بیماری هستند خود از آن خبر ندارند. اگر همه این افراد شناسایی شوند احتمال دار د تعداد آن ها بیشتر از دیابت نوع یک باشد. خوشبختانه آگاهی از سلیاک رو به رشد است و روش های خوبی برای شناسایی و تشخیص آن وجود دارد. چگونه متوجه بیماری سلیاک شویم؟ اگر کودک به مراتب دچار دل درد، اسهال، وزن گیری ضعیف، کاهش وزن یا هر یک از علایم دیگر بیماری سلیاک باشد باید به پزشک نشان داده شود. ممکن است این ها علایم سلیاک باشد یا ارتباطی با آن نداشته باشد اما در هر صورت فقط پزشک می تواند با آزمایش های غربالگری و آزمایش خون، عامل آن را مشخص کند.

مشاور تغذیه

رژیم غذایی بیماران دیابتی

آیا بیماران دیابتی باید رژیم غذایی خاصی داشته باشند؟

هادی قمری، کارشناس پرستاری: یکی از نکاتی که سبب بد حال شدن اورژانسی بیماران دیابتی می شود، رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب است که تعادل ترکیبات نمک و آب در خون این افراد را به هم می زند. توجه به نکاتی برای بیماران دیابتی لازم است که در این مطلب به آن اشاره می شود.

آب: یک فرد همودیابتی ادرار تولید نمی کند یا میزان ادرار وی اندک است. از این رو لازم است فرد همودیابتی از میزان ادرارش به طور دقیق باخبر باشد. مصرف بیش از حد آب، سیستم قلبی عروقی را مختل می کند و سبب به هم خوردن وضعیت عمومی بدن می شود. **نمک:** فرد دیابتی مصرف نمک را در روز به کمتر از یک تا ۱/۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد، از این رو نمک را به غذای فرد دیابتی اضافه نکنید.

میوه ها: میوه های حاوی پتاسیم همچون موز، هندوانه، گوجه فرنگی، کیوی و آناناس می تواند پتاسیم فرد دیابتی را بالا ببرد و او را در معرض عارضه کشنده ایست قلبی قرار دهد. از مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان باید پرهیز شود. خیار و سیب میوه های مناسب برای بیماران دیابتی است.

گوشت: یک فرد دیابتی روزانه به ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

مصرف چربی: دلیل ۵۰ درصد مرگ افراد دیابتی ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی متاثر از چربی بالاست. روغی های مصرفی فرد دیابتی باید از چربی های گیاهی حاوی امگا ۳ باشد و چربی مناسبی بود.

رژیم مناسب: رژیم غذایی یک بیمار دیابتی باید رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و کم پروتئین باشد. یک بیمار دیابتی باید تا حد امکان از گوشت قرمز کمتر استفاده کند، در غذاهای خود از نمک استفاده نکند و از مصرف حبوبات نیز خودداری کند.

ورزش: ورزش را ترک نکنید. داشتن تحرک و نشاط علاوه بر این که از نظر جسمی به بهبودی بیماری ها کمک می کند، در ارتقای روحیه فرد بیمار نیز تاثیر شگرفی دارد. ورزش کردن برای بیمار دیابتی ممنوع نیست، بلکه این گروه از بیماران هم می توانند ورزش کنند، فقط باید از انجام ورزش های سنگین امتناع کنند و ورزش های معمولی و سبک را انجام دهند.