

# سیستان و بلوچستان

پنج شنبه ۲۵ تايان ۱۳۹۶ ۲۷ صفر ۱۴۳۹ شماره۹۸۵

روزنامه

## نسخه‌ای برای مبتلایان به بیماری خاموش

**شهرکی**– بیماری خاموش؛ شاید این عنوان برای دیابت مناسب‌تر باشد. بیماری‌ای که به صورت خاموش در بدن گسترش می‌یابد بدون آن که فرد متوجه شود و زمانی علایم آن بروز می‌کند که شاید دیگر دیر شده باشد. بیماری که شاید به‌ایده‌می قرن مشهور باشدو به گفته محققان شایع‌ترین بیماری مزمن و غیر واگیر در جهان است. در کشور ما ۱۹ تا ۲۵آبان ماه هفته دیابت نام گذاری شده است.

**باید و نباید‌های غذایی**

یک کارشناس تغذیه به خبرنگار ما می‌گوید: بیماران دیابتی باید قند خون و در کنار آن فشار و چربی خون را هم کنترل کنند. غذاهای اصلی که دیگران استفاده می‌کنند در فهرست غذای این بیماران هم وجود دارد، اما باید اعتدال و تنوع در آن رعایت شود. تعداد وعده‌ها به جای سه وعده به شش وعده تقسیم شود اما حجم غذایی کمتر و دفعات غذا خوردن بیشتر شود. «مسعود فیروز کوهی» می‌افزاید: غذاهای توصیه‌شده به بیماران دیابتی نان سبوس دار و جو است و نان‌های سفیدی که در بسیاری از نانواپی‌ها پخته می‌شود مناسب نیست. برنج قهوه‌ای، سیب زمینی به مقدار محدود، ماکارونی از نوع سبزی دار و سبوس‌دار، شیر کم چرب، حبوبات، جودوسر، عدس، ماست چکیده و دو گو کثیر در برنامه غذایی هفتگی این بیماران باید گنجانده شود. وی بیان می‌کند: شیر شتر در همان بیمار دیابتی بسیار موثر است، البته در صورتی که فرد مبتلا به فشارخون نباشد، زیرا شیر شتر سدیم آن بیشتر از شیرهای دیگر است. استفاده‌از سالا‌به همراه لی‌موت‌رش، روغن گیاهی، مایع و اشباع نشده هم مناسب است که روغن زیتون برای بیماران دیابتی جنبه‌درمانی نیز دارد.

وی اظهار می‌کند: مصرف سبزیجات و میوه در این افراد باید بیشتر از حالت عادی باشد. از سبزیجات فراوان از جمله پیاز، سیر، قارچ، کلم، خیار، گوجه و بامیه استفاده‌و از میوه‌های شیرین نظیر لیمو شیرین، انگور و انجیر کمتر استفاده‌شود. میوه‌هایی که در این

## نسخه‌ای برای مبتلایان به بیماری خاموش



بیماران جنبه‌درمانی دارد شامل گلابی، پاپوست، توت‌ها (توت‌فرنگی، توت‌سبز)، سیب، کیوی، پرتقال، هلو، آلو و آووکادو است. بیماران دیابتی باید قند و شکر را کنار بگذارند و استفاده از توت، خرمای زرد زاهدی، کشمش سیاه و میوز برایشان مناسب است. ترکیبات شکلات یا ژله که حاوی قند فروکتوز است را نیز می‌توانند استفاده کنند. وی تصریح می‌کند: بیماران مبتلا به دیابت بهتر است از گوشت ماهی، مرغ و ماکیان استفاده کنندو مصرف گوشت قرمز را کاهش دهند.

**طب سنتی و دیابت**

این کارشناس تغذیه‌ادامه می‌دهد: طب سنتی، ادویه‌هایی را برای بهبودوضعیت و کاهش قند خون بیماران توصیه می‌کند. برای مثال این بیماران می‌توانند تخم شنبلیله را پودر کنند، در آب ولرم بریزند و مثل آب مصرف کنند. عرق گزنه و آلوئه‌ورا نقش درمانگر دارد، پیاز و سیر هم مناسب است. دارچین مفید است اما کسانی که فشارخون دارند بهتر است استفاده نکنند، زنجبیل اثر مفیدی دارد، اما همزمان با دارو استفاده نشود. چای سبز، کدوی سبز، چای ترش یا چای

## جامعه

## نسخه‌ای برای مبتلایان به بیماری خاموش

شبانه باید کامل و عمیق باشد و خواب روز زیاد توصیه نمی‌شود. افراد دیابتی نباید ساعات زیادی را ساکن نشسته باشند، هر نیم‌ساعت باید حرکت داشته باشند و همیشه به صورت نشسته نباشند.

**چاقی، دخانیات و استرس در دیابت**

فیروز کوهی بیان می‌کند: اگر بیمار دیابتی چاق باشد به طور قطع باید برنامه غذایی در کنار برنامه دیابتی استفاده کند تا وزن خود را به وضع مطلوب برساند، دخانیات برای این بیماران فوق العاده مضر است، استرس و نگرانی که متأسفانه بسیاری از افراد به دلایل شرایط خاصی زندگی گرفتار آن هستند برای دیابتی‌ها مناسب نیست و خانواده باید محیط آرامی را برای بیمار مهیا کند. ورزش برای همه خوب است و دیابتی‌ها در کنار ورزش‌های دیگر می‌توانند از یوگا استفاده کنند، پیاده روی ساده‌ترین و بهترین ورزش و شنا و دوچرخه سواری برای این بیماران مفید است.

**چکاپ هر شش ماه**

وی خاطر نشان می‌کند: افراد دیابتی به صورت مرتب در دوره‌های خاص (شش ماهه) بهتر است به پزشک مراجعه کنند و چکاپ شوند. چشم، قلب و عروق، اعصاب، کلیه، زخم‌هایی که در دست و پا به وجود می‌آید و فرمزی پوست و کف پا را کنترل کنند. وی اضافه می‌کند: یکی از مشکلات بیماران دیابتی، افت قند خون است که برای این کار همیشه یک فرد دیابتی باید تعدادی بیسکویت، شکلات و قند همراه داشته باشد که اگر دچار افت قند خون شد سریع بتواند بخورد و پس از آن بیسکویت را استفاده کند. وی ادامه می‌دهد: زنان دیابتی اگر می‌خواهند باردار شوند به پزشک مراجعه کنند و هماهنگی‌های لازم را انجام دهند زیرا ممکن است در بارداری دچار مشکلاتی شوند. کسانی که مادران دیابتی دارند فرزندان آن‌ها در آینده ممکن است دیابتی باشند و جنبه ارثی هم دارد.

### سرقت پلاک خودرو

**پلاک خودرویمر سرفت شده است و نتوانستم به مراجع قانونی برای اطلاع رسانی مراجعه کنم. آیا این عمل جرم است؟**
چنان چه وسیله موتوری یا پلاک آن سرقت یا مفقود شود، شخصی که وسیله را اختیار و تصرف او بوده است اعم از آن که مالک بوده یا نبوده پس از اطلاع، مکلف است بلافاصله مراتب را به نزدیک‌ترین مرکز نیروی انتظامی اعلام کندو متخلف از این ماده به جزای نقدی محکوم خواهد شد.
با توجه به ماده ۱۲۵ قانون مجازات اسلامی می‌توان این گونه استنباط کرد که هر گاه شخص یا اشخاصی در عملی مشارکت کنند و جرم‌مسئند به رفتار همه آن‌ها باشد خواه رفتار هر یک به تنهایی برای وقوع جرم کافی باشد یا نباشد در مورد جرایم غیر عمد هر گاه جرم‌مسئند به تقصیر دوا یا چند نفر باشد مقصران شریک در جرم محسوب می‌شوند و مجازات هر یک از آنان مجازات فاعل مستقل آن جرم است.
بنابراین می‌توان با توجه به این ماده این گونه بیان کرد که گزارش نکردن صاحب پلاک و عدم اعلام مفقودی چون موجب تسهیل جرم می‌شود می‌تواند مصداق مشارکت در جرم باشد.

### مشاور حقوقی

**رضایت شاکی از سارق**

**آیا در صورت رضایت شاکی ، سارق تبرئه می‌شود؟**

**اسما ده‌مرده کارشناس ارشد جزا و جرم شناسی:**
سرفت از جمله جرایمی است که هم جنبه عمومی دارد و هم خصوصی. جنبه عمومی مربوط به نظم اجتماعی است، بنابراین برای حفظ نظم و امنیت جامعه لازم است قوانین به طور کامل اجرا شود و جزو قواعد آمره است و امکان تخطی از آن وجود ندارد. در آن قسمت از جرم سرفت که جنبه عمومی دارد غیرقابل گذشت است و فرد باید به مجازات عمل ارتکاب خود برسد، اما آن قسمت که جنبه خصوصی دارد و مربوط به صاحب مال است با گذشت فرد، قابلیت رسیدگی ندارد و حسب مورد قرار موقوفی تعقیب یا موقوفی اجرای مجازات صادر می‌شود.



**نگاه**

**فضای سبز در «پهلوانی ۲۰» شاید!**

**گروه جامعه-** ساکنان خیابان پهلوانی ۲۰، سال هاست که در انتظار فضای سبز هستند. مدت‌ها پیش زمین بزرگی برای ایجاد فضای سبز در این منطقه جانمایی شد، اما به گفته اهالی منطقه، ۱۴ سال می‌گذرد اما هنوز حتی یک درخت هم کاشته نشده است!
زمینی که برای فضای سبز اختصاص یافته به محلی برای رها سازی زباله‌ها تبدیل شده است. نخاله‌های ساختمانی در گوشه و کنار این زمین نشان می‌دهد گویا رویای فضای سبز در این منطقه به این زودی‌ها محقق نمی‌شود.
یکی از اهالی منطقه می‌گوید: زمین در نظر گرفته شده برای فضای سبز سال‌ها پیش جانمایی و چند ماه پیش فردی مدعی شد که قسمتی از این زمین را از شهرداری منطقه خریداری کرده است و آن را دیوار کشی کرد. در

### سنگ صبور

**شناخت نامزد**

به تازگی با خانمی نامزد شده‌ام. چگونه می‌توانم رفتار او را در دوران نامزدی بشناسم؟
**محمّد نسیم محدّس‌حسنی، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی:**
اگر نامزدتان به شما می‌گوید آن قدر دوستان دارد که نمی‌خواهد لحظه‌ای بدون شما باشد، اگر شما را کنترل می‌کند و مرتب باید به او جواب پس بدهید، اگر نمی‌گذارد بدون حضور او آب بخورید و وقتی اعتراض می‌کنید، می‌شنوید که خب عزیزم، دوستم دارم، باید بداندید که با یک هشدار جدی مواجه هستید. فرد مقابل شما احتمالا کنترل گر است و اگر این

### سنگ صبور

**شناخت نامزد**

به تازگی با خانمی نامزد شده‌ام. چگونه می‌توانم رفتار او را در دوران نامزدی بشناسم؟
**محمّد نسیم محدّس‌حسنی، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی:**
اگر نامزدتان به شما می‌گوید آن قدر دوستان دارد که نمی‌خواهد لحظه‌ای بدون شما باشد، اگر شما را کنترل می‌کند و مرتب باید به او جواب پس بدهید، اگر نمی‌گذارد بدون حضور او آب بخورید و وقتی اعتراض می‌کنید، می‌شنوید که خب عزیزم، دوستم دارم، باید بداندید که با یک هشدار جدی مواجه هستید. فرد مقابل شما احتمالا کنترل گر است و اگر این

### اخبار حوادث




**محموله کالای قاچاق در کنار توقیف‌شد**

**گروه جامعه-** محموله کالای قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۱۵۰ میلیون ریال در کنار متوقف شد. فرمانده انتظامی کنارک گفت: مأموران این فرماندهی هنگام گشت زنی و کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی شهرستان به یک دستگاه کامیون مشکوک شدند و برای بررسی آن را متوقف کردند. به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ «غلام شهرکی» افزود: در بازرسی از این کامیون انواع لوازم بدکی خودرو، لوازم خانگی و مواد غذایی به ارزش یک میلیارد و ۱۵۰ میلیون ریال کشف شد و سه قاچاقچی دستگیر شدند.

**دستگیری ۳ قاچاقچی در سیب و سوران**

سه قاچاقچی در سیب و سوران دستگیر شدند. فرمانده

<b>روزنامه سیستان و بلوچستان</b> رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان نظفین آگاهی و انتشارک. ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ نظفین مسئول تحریر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ نظفین‌های تحریر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ نظفین و نمایر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان چاپخانه:	<b>صاحب امتیاز</b> <b>مدیر مسئول</b> <b>سرمدین:</b> <b>دفتر مرکزی:</b> <b>مسئلهد:</b> <b>بلوارسازان آب</b> <b>۵۱۱-۹۱۷۳۵</b> <b>تلفن:</b> <b>۳۷۶۴۴۰۰۰-۰۵۱</b> <b>تلفن و نمایر شهرستان‌ها:</b> <b>۳۷۶۴۳۴۴-۰۵۱</b> <b>۳۰۰۰۹۹۹</b> <b>پاینت:</b>	<b>موسسه فرهنگی هنری خراسان</b> <b>محمد سعید احدیان</b> <b>علی‌ولی زاده</b> <b>مشهد، بلوارسازان آب</b> <b>۵۱۱-۹۱۷۳۵</b> <b>تلفن:</b> <b>۳۷۶۴۴۰۰۰-۰۵۱</b> <b>تلفن و نمایر سرپرست دفتر:</b> <b>۳۷۶۴۳۴۴-۰۵۱</b> <b>۳۰۰۰۹۹۹</b> <b>پاینت:</b>
---	--	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۰	اذان صبح	..... ۰۴:۳۱			
۰۵:۵۱	طلوع آفتاب	..... ۰۵:۵۲			
۱۱:۱۱	اذان ظهر	..... ۱۱:۱۱			
۱۶:۳۱	غروب آفتاب	..... ۱۶:۳۰			
۱۶:۴۸	اذان مغرب	..... ۱۶:۴۸			

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

مشاور پزشکی

میوه‌هایی که برای تهیه مربا انتخاب می‌کنید باید سالم، تازه و بدون لک و گرم‌زدگی باشد.

مربا را باید در ظرف لعابی یا تفلون درست کرد، به غیر از مربای به که باید در ظرف مس سفید پخته شود. موقع پختن مربا نباید در ظرف را بگذاریم تا رنگ مربا تغییر نکند. فقط هنگام پخت مربای به باید در ظرف بسته باشد تا رنگ مربا قرمز خوش رنگ شود.
اسانسی که برای معطر کردن مربا به کار برده می‌شود باید در اواخر پختن مربا داخل آن ریخته شود. اگر مربا شکر کم زده، به دلیل آن است که زیاد جوشیده است. باید کمی آب جوش در آن بریزید و مربا را دو سه جوش دهید تا یک دست شود.

شریت مربا باید کامل قوام یابید. برای آن که متوجه شویم شریت قوام آمده مقداری از شریت را با قاشق بر می داریم، پس از سرد شدن شریت باید حالت کشدار مانند عسل پیدا کند و به سختی از قاشق ریخته شود. غلیظ نشدن شریت مربا سبب کپک زدن آن می‌شود. اگر مربا بعد از مدتی کپک‌زده بین دلیل است که آب آن زیاد بوده و شریت مربا به اندازه کافی غلیظ نشده یا شکر آن کم بوده است. در این صورت مقداری شکر روی آن بریزید و بگذارید مجدد چند جوش بزند تا غلیظ شود. بهتر است مربا را هر بار بیش از دو یا سه کیلوگرم درست نکنیم با این مقدار مربا برای یک دست است. اگر آید، کارواسته باشید مربای بیشتری بپزید در چند نوبت و هر مر حله دو یا سه کیلوگرم درست کنید.

هنگام پخت مربا اگر تا آخرین لحظه پخت کف می‌کند باید کف آن را گرفت. مربا را پس از آماده و سرد شدن، باید در شیشه در بسته و جای خشک نگهداری کرد. مربا را نباید گرم در شیشه ریخت. اگر مربا را پس از آن که پخته شد یک شب نگه داریم، سپس آن را در شیشه بریزیم بهتر است. پس از یک شب معلوم می‌شود که شریت آن قیق یا غلیظ است. اگر رقیق بود آن را چند جوش می‌دهیم تا غلیظ شود.

### آشپزی

### مرغ کبابی

**مواد لازم:** مرغ درشت یک عدد، سیر له شده هشت حب، آب دو عدد لیمو ترش، برگ بو یک قاشق چای خوری، پاپریکای شیرین دو قاشق، آب ۸۰ میلی لیتر، کره نرم شده دو قاشق سوپ خوری

**مواد سس پیری پی‌ری:**
چیلی قرمز کوچک ریز شده ۱۰ تا ۱۲ عدد، نمک به مقدار کم، آب نصف یک لیتم، روغن زیتون ۱۰۰ میلی لیتر، پودر سیر دو قاشق سوپ خوری
طرز تهیه: مرغ را تمیز کنیدو چربی اضافه آن را بگیرید. با یک چاقوی تیز یا قیچی مخصوص آشپزخانه ز استخوان قفسه سینه مرغ را نصف کنید. با ایجاد برش در زیر بال‌ها مرغ را تخت و صاف کنید. چند برش در گوشت مرغ ایجاد کرد تا سس خوب به خورد گوشت برود. برای جذب بیشتر با چنگال هم سوراخ‌هایی در آن ایجاد کنید. سیر، آب لیمو، برگ بو، پاپریکا، آب و کره را مخلوط کنید و به دو طرف مرغ بمالید و روی آن نمک بپاشید. به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه روی آن رو بپوشاند و بگذارید در یخچال بماند. سپس مواد هم را به خوبی مخلوط کنید تا سسی غلیظ به دست آید. مرغ را روی روغال کباب کرده و در حالی که مرتب آن را می‌چرخانید از باقی مانده مخلوط سیر روی آن بمالید تا خشک نشود. پخت را ۳۰ دقیقه طلایی شدن مرغ ادامه دهید، سپس آن را تکه تکه و با سس پیری پی‌ری سرو کنید.

### گیاهان دارویی

### نکات کاربردی گل گاوزبان

**یوسف پور کیخا کارشناس گیاهان دارویی:**
گل گاو زبان مورد استفاده در ایران، با گاو زبان مشهور در منابع گیاه درمانی نوین متفاوت است. هر دو گونه گاو زبان کاربردهای مشابهی دارند، ولی برخی عوارض در گاو زبان اروپایی مصرف آن را در بیماران کبدی و زنان باردار محدود می‌کند. گاو زبان موجود در ایران طبیعت گرم‌تر دارد و ایمن‌شمرده می‌شود ولی ایمنی کیفی آن به معنای ایمنی مطلق آن نیست. جوشانده گل گاو زبان ایرانی، برای تقویت قلب و سیستم عصبی، کاهش اضطراب و تشویش سودمند است. مقدار مصرف روزانه در یک فرد بالغ حدود ۶ گرم گل گاو زبان است که باید در حجم ۲۵۰ سی‌سی آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه آرام و ملایم جوشانده شود. افزودن لیمو عمانی یا آب لیمو به جوشانده ملایم گل گاو زبان ضروری نیست. ولی آن را خوش‌رنگ و خوش‌گوار می‌کند و برای کسانی که دچار تهش قلب اضطرابی همراه با داغی بدن، سینه و صورت می‌شوند سودمندتر است.

افزودن مقدار اندکی عسل یا نبات به این جوشانده اشکالی ندارد ولی این شیرینی باید ملایم باشد. مصرف جوشانده گل گاو زبان در پرفشاری خون به ویژه در مواردی که فشار خون بالا در افراد تنومند و پرخون رخ داده باشد، ملاحظاتى دارد و گاه می‌تواند به شدت مخاطره انگیز باشد، بنابراین آن را به عنوان یک داروی گیاهی ایمن برای کاهش فشار خون بالا نمی‌شناسیم.