روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۰۳ طلوع آفتاب: ۵:۳۵ اذان ظهر: ۱۲:۳۲ غروب آفتاب: ۱۹:۲۹ اذان مغرب: ۱۹:۴۸
فردا: اذان صبح: ۴:۰۴ طلوع آفتاب: ۵:۳۵ اذان ظهر: ۱۲:۳۲ غروب آفتاب: ۱۹:۲۸ اذان مغرب: ۱۹:۴۷

آب و هوای زاهدان
امروز ۳۸ ۲۲
فردا ۳۸ ۲۲

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۷ ـ ۲۸ شوال ۱۴۳۹ ـ شماره ۱۱۶۳

شهرکی

حجاب بومی استان هنری که همچنان حفظ شده است

مدپوششی بانوان استان

کمتر بانویی را در استان می توان یافت که نشانی از اصالت های دیرینه نداشته باشد. اصالتی که ریشه در فرهنگ و اعتقادهای عمیق مردم این سرزمین دارد. از سیستانی تا بلوچ همه پوششی اصیل دارند و به آن عشق می ورزند. حجابی کامل که موید تقید و اعتقاد آنان به رعایت پوششی توام با آراستگی دارد. ۸۳ سال پیش در ۲۱ تیر ماه، بغض ناشی از اختناق و خفقان ایجاد شده بر مردم در مسجد گوهرشاد مشهد ترکید و مردم این شهر به دفاع از حجاب و عفاف در مسجد تجمع کردند، اما نیروهای رضا شاهی تجمع کنندگان را به جرم دفاع از حیثیت و عفت زنان ایرانی در مسجد به خاک و خون کشیدند. سال ها زنان زیادی به انتقاد از تمدن و غربی گرایی رضا خان در خانه های خود ماندند و رفت و آمد در معابر عمومی را از خود گرفتند تا خدشه ای به اعتقاداتشان وارد نشود تا این که با پایبندی خود به ارزش ها اجازه حضور در معابر را با حجاب و پوشش یافتند. به همین منظور ۲۱ تیر ماه روز عفاف و حجاب نامیده شده است. روزی که یادآور دفاع ایرانیان از عفت، حجب و حیای زنان سرزمینشان است. سیستان و بلوچستان از دیرباز سرزمین پوشش های سنتی بوده و هست، به طوری که این پوشش نسل به نسل منتقل شده و به امروز رسیده است. زنان و مردان این خطه از کشور از سیستان تا بلوچستان هنوز هم پوشش خود را مانند نیاکان شان با کم ترین میزان تغییر حفظ کرده اند. پوششی که در عین آراستگی معیارهای اسلامی را هم رعایت کرده است و نمونه ای آشکار از رعایت حجاب و عفاف در میان مردمان این سرزمین است.

آشنایی با عفاف و حجاب از کودکی

یکی از بانوان که از پوشش سنتی استفاده می کند به خبرنگار ما می گوید: این نوع پوشش در خانواده ها دیده می شود و دختران هم از کودکی با آن خو می گیرند چون مادرانشان از این پوشش استفاده می کنند. لباس زنان بلوچ و سیستانی به طور کامل پوشیده است و نمونه کاملی از پوششی مناسب برای عفاف و حجاب محسوب می شود.«سکینه. م» تصریح می کند: به علاوه مردان استان هم به دلیل این که چنین پوششی را در میان مادران خود دیده اند از زنان و دختران خود انتظار دارند با رعایت حجاب و عفاف در جامعه حضور یابند. به علاوه در سیستان و بلوچستان بافت های قومی و مذهبی هنوز هم به قوت خود باقی است و مردم باورهای دینی قوی دارند، همین سبب شده است به حجاب اهمیت دهند.یکی دیگر از بانوان به خبرنگار ما می گوید: حجاب و عفاف برای زن مصونیت و سبب آرامش اوست و اجازه فعالیت های اجتماعی را بدون این که خطری وی را تهدید کند می دهد. البته رعایت حجاب و عفاف برای مردان هم لازم است و آن ها نیز باید حجاب را در پوشش، نگاه و رفتار خود داشته باشند. «زهرا.ر» می افزاید: به عنوان یک بانو هنگامی که شاغل شدم تصمیم گرفتم حجاب کامل تری داشته باشم، زیرا احساس کردم با چادر و حجاب کامل تر، نگاه ها هم توام با احترام بیشتر است.

حجاب دافعه آسیب های اجتماعی است

مدیرکل امور بانوان استانداری به خبرنگار ما می گوید: حجاب بیان گر وقار و افتخار یک زن و اطاعت از خداوند است. حجاب پاکدامنی است و زن که موجود ظریفی است مظهر جمال خلقت محسوب می شود و آن چه اسلام از زن می خواهد شخصیت و گران بهایی اوست که با حفظ عفاف و پاکدامنی و حجاب محقق می شود تا بنیان خانواده مستحکم تر شود که این امر از جنبه روانی به بهداشت روانی اجتماع می انجامد و از جنبه خانوادگی سبب تحکیم روابط میان اعضای خانواده و برقراری صمیمیت می شود. حجاب دافعه آسیب های اجتماعی و بسترساز رشد و ترقی و عزت بانوان در اجتماع است. «فاطمه فاضلی» بیان می کند: حجاب پاکدامنی است و برای هر زنی لازم است که اگر رعایت آن از حد خود خارج و سبب به نمایش گذاشته شدن زن شود او را در معرض آسیب قرار می دهد. پوشش اسلامی نگهبان زن است، دختران و بانوان باید بدانند که حجاب وسیله ای برای مصونیت آن هاست که نهادینه شدن این موضوع به قدرت تشخیص بانوان بر می گردد. وی اظهار می کند: باید از حجاب، سمبلی داشته باشیم که سبب جذابیت شود و زنان و دختران را به سمت خود بکشاند، نه این که آن ها را دور و ایجاد دافعه کند. پوشش زنان و دختران آینه شخصیت آن هاست، اگر ناهنجار باشد شخصیت او را نامناسب نشان می دهد. یک زن هر چه پوشش سنگینی داشته باشد بر وقار و شخصیت او می افزاید. باید در این باره تلاش زیادی شود و آثار اجتماعی، روحی و روانی حجاب را با برنامه های مختلف که جاذبه دارد تشریح کرد.

مدیرکل امور بانوان استانداری: مادران الگوهای فرزندان خود هستند و فرزندان هم با الگوگیری از آن ها تربیت و وارد اجتماع می شوند. آینه فرزندان والدین هستند و برای گسترش عفاف و حجاب در جامعه خانواده ها نقش زیادی دارند

باورهای دینی مستحکم در استان

وی درباره نقش خانواده ها در گسترش عفاف و حجاب خاطرنشان می کند: مادران، الگوهای فرزندان خود هستند و فرزندان هم با الگوگیری از آن ها تربیت و وارد اجتماع می شوند. آینه فرزندان، والدین هستند و برای گسترش عفاف و حجاب در جامعه خانواده ها نقش زیادی دارند. وی ادامه می دهد: البته عفاف و حجاب فقط مربوط به بانوان نیست و آقایان هم باید حجاب چشمانشان را رعایت و از پوشش متعارف استفاده کنند اما رعایت آن در زنان بیشتر مدنظر قرار می گیرد و باید بانوان در اجتماع و ادارات خود را مصون داشته باشند.

وضعیت حجاب و عفاف در استان ما نسبت به دیگر نقاط کشور خیلی بهتر است، زیرا باورهای دینی مستحکم تری در این استان وجود دارد. وی درباره برنامه های حوزه بانوان استانداری در زمینه حجاب و عفاف می افزاید: برگزاری اجتماع بزرگ مردمی حافظان حریم خانواده در ۲۴ تیر ماه در حسینیه ثارا... زاهدان، گردهمایی در ۱۹ شهر استان، همایش اسطوره های نجابت و روشنی در ۲۵ تیر ماه در سینما هلال، نمایشگاه توانمندی های بانوان استان و تجلیل از دختران نمونه کارمند استان از برنامه های هفته حجاب و عفاف است.

یک بانو: لباس زنان بلوچ و سیستانی به طور کامل پوشیده و نمونه کاملی از حجاب است

مشاور پزشکی

افسردگی بعد از زایمان

افسردگی بعد از زایمان، وضعیتی جدی است که از هر ۹ زن که صاحب فرزند می شوند یک نفر به این عارضه روانی دچار می شود.

اضطراب: زنانی که به تازگی زایمان کرده اند، به عنوان یک مادر، نگران نوزاد تازه متولد شده خود هستند بنابراین احتمال بروز افسردگی پس از زایمان (PPD) یا اضطراب پس از زایمان در این دسته از خانم ها بسیار چشمگیر است.

زود رنجی: در روزهای اول، مادر شدن بی خوابی های مداوم، مسئولیت های جدید، فقدان حمایت از سوی همسر، خانواده و دیگر نزدیکان می تواند سبب زود رنجی، کج خلقی و عصبانیت مادر شود. اگر متوجه شدید با کوچک ترین تلنگری خیلی زود به هم می ریزید و قادر نیستید به اعصابتان مسلط باشید، احتمال دارد مبتلا به افسردگی بعد از زایمان هستید این نوع از انواع افسردگی، ضعف یا نقص شخصیتی نیست بلکه گاهی عارضه زایمان است و پس از تولد نوزاد رخ می دهد.

قاطع نبودن در تصمیم گیری ها: مسئولیت های جدید و استرس های ایجاد شده در بسیاری از تازه مادران می تواند توانایی درست تصمیم گیری را از آن ها بگیرید و مادران را دچار دو دلی و تردید در تصمیم هایشان کند. افسردگی پس از زایمان، حالتی است که احساسات عادی را تشدید و آن را به احساسات غیر عادی مبدل می کند.

تغییر اشتها: برای تامین ویتامین ها و شیر کافی، لازم است روزانه در رژیم غذایی مادران شیر ده ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری وجود داشته باشد که این مقدار کالری در نظر گرفته شده بیش از حد نرمال است. اما اگر مادر اشتها به غذا ندارد، از نشانه های افسردگی بعد از زایمان است. قبل از تولد نوزادتان با خانواده در مورد احتمال افسردگی پس از زایمان صحبت کنید تا در صورت بروز چنین حالاتی راحت تر بتوانند به شما کمک کنند.

بی خوابی یا کم خوابی: لازمه خواب آرام نوزاد، خواب آرام و دور از استرس مادر است. در حالی که مادر مبتلا به افسردگی، آشفته و نا آرام است و از مشکلات خواب به ویژه کم خوابی رنج می برد.

زیاد گریه کردن: بهترین و هیجان انگیز ترین لحظه زندگی یک زن، هنگامی است که وی مادر می شود. اما مشکلاتی چون کم خوابی و نوسانات هورمونی، سبب تغییر روند زندگی وی می شود. اگر دو هفته از تولد نوزادتان گذشته است و شما همچنان مشغول گریه کردن هستید احتمال دارد افسردگی پس از زایمان دارید.

منبع: نی نی بان

مشاور حقوقی

اکرم فرخ وکیل پایه یک دادگستری

مطالبه وجه از کارفرما

پس از استعفا حدود شش میلیون تومان از کارفرمای خود طلبکارم، ولی گفته است به دلیل اوضاع نامناسب صنعت در زمان تسویه حساب قسمتی از پول را به من می دهد و بقیه را به دلیل نداشتن توان مالی بعد پرداخت می کند. چگونه وجه خود را از کارفرما مطالبه کنم؟

برای وصول مطالبات بهتر است در ابتدای امر با کارفرما توافق کنید. به عنوان مثال برای وصول مطالبات خود از وی چک دریافت کنید، در غیر این صورت از طریق مراجعه به اداره کار نسبت به وصول مطالبات خود اقدام کنید.

مطالبه مهریه از مرد

در سه سال ۶۵ میلیون تومان سند رسمی بانکی دارم که نشان می دهد بدهی های همسرم شامل چندین فقره چک، تسویه بدهی های او از کسبه محل و ... را پرداخت کردم. آیا با وجود پرداخت بدهی هایش می تواند مهریه و نفقه خود را از من مطالبه کند؟

در صورتی که شما برای بدهی ها و چک های وی قرض را پرداخت کرده باشید می توانید برای استرداد آن اقدام کنید. ولی بدانید مهریه و نفقه حق زن است و در هر شرایطی به او تعلق خواهد گرفت ولی اجرت المثل زمانی به زن تعلق می گیرد که طلاق از طرف مرد باشد.

آشپزی

کوفته آلو شیرازی

مواد لازم برای ۲۴ عدد کوفته:

ماست پر چرب کم نمک ۵۰۰ گرم، کره آب شده ۵۰ گرم، تخم مرغ دو عدد، آرد ۲۰۰ گرم، گندم آسیاب شده ۸۰ گرم، قند ۲۴ عدد، کره ۱۰۰ گرم، شکر چهار قاشق غذا خوری، آرد سوخاری یا مخلوط شکر و دارچین، نمک

طرز تهیه:

ماست را با کره، تخم‌مرغ و کمی نمک مخلوط و سپس آرد و گندم آسیاب شده را اضافه کنید و ورز دهید تا خمیر شود. خمیر را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در یخچال قرار دهید. در این فاصله، آلوها را بشویید و به دو قسمت تقسیم کنید. هسته آن را در بیاورید و جای هسته را با یک حبه قند پر کنید. قابلمه بزرگی از آب را با کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. خمیر را به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید، هر کدام از قسمت ها را روی تخته آردپاشی شده لوله کنید و لوله ها را به شش قسمت تقسیم کنید تا در آخر ۲۴ تکه به دست آید. خمیر را دور آلو بگیرید و قلقلی کنید. گلوله ها را در دو مرحله در آب جوش بیندازید. اما نباید زیاد پخته شود. شعله را کم کنید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بپزد. در این فاصله، کره و شکر را در ماهیتابه کوچکی کاراملیزه و آرد سوخاری یا مخلوط شکر و دارچین را به آن اضافه کنید. کوفته ها را آبکش کنید و داخل بشقاب بریزید.

نکته:

کاراملیزه کردن: حرارت دادن شکر که منجر به قهوه ای و سیاه شدن آن می شود و ماده کارامل که حاوی رنگ های ملانوئیدی و طعم های مطبوع است تولید می شود.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی
به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
ساخت سردخانه های ثابت و متحرک و انواع دستگاه های یخ سازی پودری ۰۹۱۷۴۸۰۹۰۰۲
خشکشویی درخشش شستشوی انواع البسه کت و شلوار، پتو و... ۰۹۳۷۴۸۴۱۵۳۸
پارچه فروشی سالاریور تقاطع بهشتی و مصطفی ۳۳۲۳۱۵۶۸
لوازم آشپزخانه ایده آل خیابان شریعتی جنب خرازی ۰۹۱۵۹۶۹۳۸۰۰
مشاور املاک لوکس زیباشهر - خیابان البرز، البرز۱۵ ۰۹۱۵۵۴۱۲۲۸۰
کارواش سیار نانوتک کارواش اتومبیل در منزل و یا محل کارتان ۰۹۳۱۳۹۹۵۸۶۵
اجرای چاه ارت درکوتاه ترین زمان و تست دقیق آن با کمترین قیمت پذیرفته می شود ۰۹۱۵۳۶۲۴۸۴۵
اورژانس شبانه روزی وخدمات تاسیساتی ادیب در چابهار ۰۹۱۵۹۱۲۰۱۲۱ ۰۹۰۲۱۴۵۰۱۲۱
رنگ آمیزی ساختمان تفتان ۰۹۰۲۷۶۱۸۱۷۳ ۰۹۰۲۸۱۰۱۵۶۰
نصب و تعمیر انواع سیستم های صوتی و تصویری اتومبیل ۰۹۱۵۹۴۱۶۹۰۲
نصب و راه اندازی سیستم های اداری،خانگی، پشتیبانی نرم افزاری سیستم ها، اجرای داکت کشی و راه اندازی شبکه و... ۰۹۳۹۲۰۶۰۵۱۱
کارت عروسی کلاس آدرس خیابان مصطفی خمینی حدفاصل مولوی و بهشتی روبروی پاساژ ایران زمین ۰۹۱۵۱۹۰۱۰۹۵
نصب الواع موکت وکناره برای ادارات، سازمان ها،منازل و... ۰۹۳۸۰۳۰۷۱۶۵
نمایشگاه و فروشگاه تاب فروش هود، سینک، گاز، شیرآلات و کابین های روشور آدرس: بلوار شهید فلنبر نبش فلنبر ۱۲ - ۰۹۱۳۰۲۹۰۸۹۰
ترکیب رنگ کامپیوتری اتومبیل ساعدی آدرس: شهرک کارگاهی بلوار کار نبش کار ۵
خدمات جرثقیل شبانه روزی ۰۹۳۹۳۸۱۶۴۸۰
حجاب سرای گوهر عفاف عرضه کننده مانتو عربی، چادر، مقنعه و... ۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۲
عینک امیر آدرس: خیابان مصطفی خمینی حدفاصل امیرالمومنین و شریعتی ۳۳۲۲۸۵۸۶
گالری مروارید بهترین عطرهای فرانسوی و عربی آدرس: خیابان ثارا... تقاطع گلستان ثارا... ۱۱ ۰۹۱۵۵۴۹۴۳۱۳
کلبه لباس زاهدان عرضه کننده انواع لباس بچه گانه و زنانه آدرس: خیابان پهلوانی بین امام و مصطفی روبروی پهلوانی ۷
کرایه چی برادران صالحی کرایه صندلی، میزغسلی، میزشام و... آدرس: خیابان مصطفی خمینی ۸ ۰۹۳۸۰۱۹۲۶۸۴
لوازم خانگی حاج عبداللهی عرضه جدیدترین و به روزترین لوازم خانه و آشپزخانه خیابان امیرالمومنین ۲۴ کوچه حافظ نبش پاساژ بابایی ۳۳۲۱۱۶۶۹
فالیشویی مکانیزه اعتماد شستشوی انواع موکت فرش، قالی و فالیچه ۳۳۵۰۶۴۸۹-۰۹۳۹۵۴۱۳۲۴۰
گالری شیک پوشان بورس شیکترین کت و شلوار دامادی ومجلسی،کت اسپرت،کاپشن،شلوارو،پیراهن زاهدان،خ امام خمینی تقاطع باقری ۰۵۴۳۳۲۲۱۶۵۵،رخشانی
کلایی پزشکی خیام کلیه لوازم پزشکی، آزمایشگاهی، طبی، ارتوپدی و توانبخشی آدرس: خ خیام، ساختمان پزشکان خیام، پاساژ ولی عصر ۳۳۴۲۳۶۲۵
گالری مروارید بهترین عطرهای فرانسوی و عربی آدرس: خیابان ثارا... تقاطع گلستان ثارا... ۱۱ ۰۹۱۵۵۴۹۴۳۱۳
سبک سازی با کارایی آسان و ارزان ۰۹۱۵۹۴۳۲۹۷۸
کلید سازی و قفل سازی سعدی ساخت و تعمیر انواع کلید منزل و خودرو، تعمیر شیشه بالابر خودرو و... خیابان سعدی۸۲ بین طاطبایی و رجایی ۰۹۳۶۴۹۸۷۷۱۲
وانت یار تلفنی البرز حمل کالا و لوازم منزل ۰۹۱۵۰۴۲۰۱۸۱ ۳۳۲۹۱۸۵۰
خدمات ماشین های اداری پاپیروس آدرس: مسیل رودخانه (۲۵متری مصلی) ماپین امام و مولوی
۰۹۷۰۰۳۱۲۶

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵