روزنامه سیستان و بلوچستان

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۷ ۷
فردا ۲۲ ۹

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ 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: شهرچاپ‌خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

اوقات شرعی به افق زاهدان

امروز: اذان صبح: ۵:۰۰ طلوع آفتاب: ۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۵ غروب آفتاب: ۱۶:۴۹ اذان مغرب: ۱۷:۰۷
فردا: اذان صبح: ۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۶ غروب آفتاب: ۱۶:۵۰ اذان مغرب: ۱۷:۰۸

سه‌شنبه ۲۵ دی ۱۳۹۷ ۸ جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۱۳

عروسک بازی به جای خانه‌داری

گروه جامعه

غرق در بازی های کودکانه و لالایی دادن عروسکم بودم و همه حواسم به غذای روی اجاق پلاستیکی ام بود، آن را هم می زدم تا نسوزد و مدام قربان صدقه عروسکم می شدم. بی توجه به مهمان هایی که در خانه مان حضور داشتند به بازی ام ادامه می دادم، تا این که برادرم صدایم زد و از من خواست بازی را ترک کنم و به آشپزخانه بروم، از پچ پچ مادر و خواهرهای بزرگم که همه شوهر داشتند متوجه شدم چه خبر است، انگار دوران اجاق گاز پلاستیکی و عروسک بازی برایم تمام شده بود، باید به زندگی واقعی وارد شوم هر چند خواسته یا ناخواسته! این ها گفته های خانم جوانی است که در سن پایین مجبور به تشکیل زندگی مشترک شد، مشکلی که در برخی از نقاط استان شاهد آن هستیم، در این باره با چند نفر از خانم هایی که در سنین پایین ازدواج کرده اند همکلام شدیم.

همسرم همرا هم بود

بانویی که ۲۵ ساله و صاحب دو فرزند است به خبرنگار ما می گوید: ۱۵ ساله بودم که با اصرار عمویم و رضایت پدرم با پسر عمویم ازدواج کردم، علاقه زیادی به درس خواندن داشتم، اوایل تن به ازدواج نمی دادم اما در نهایت مجبور شدم ازدواج کنم. «مریم. ب» ادامه می دهد: همسرم بسیار پسر فهمیده و عاقلی بود خودش هم دانشجو بود و از اول به من می گفت که دوست دارد همسرش تحصیل کرده باشد و همه شرایط را فراهم کرد من درس بخوانم، در خانه جدید بهتر از خانه پدرم می توانستم با وجود همسری مثل او درس بخوانم و دانشگاه بروم و معلم شوم، اوایل زندگی مشکلاتی وجود داشت اما بعد از به پایان رسیدن درس مشکلاتم کمتر شد. وی اظهار می کند: اما احساس می کنم خیلی زود بزرگ شدم، شاید خیلی از همسن و سال هایم هنوز هم ازدواج نکرده باشند.

ازدواج در ۹ سالگی

« اربابی» بانوی دیگری که ۴۲ ساله است بیان می کند: ۹ ساله بودم که با مردی ۲۵ ساله ازدواج کردم، چیزی از کودکی ام نفهمیدم. هنوز به رشد جسمی نرسیده بودم و انگار بعد ازدواج هم دیگر قد نکشیدم و قد کوتاه و ضعیف ماندم. وی ادامه می دهد: اوایل زندگی متاهلی باردار شدم و پشت سر هم پنج فرزند به دنیا آوردم. در ۱۶ سالگی شوهرم را از دست دادم و من ماندم با پنج بچه کوچک که اگر پدرم متمکن نبود، نمی توانستم آن ها را بزرگ کنم. آن زمان دخترها مثل الان نمی توانستند به تنهایی از پس زندگی خود بر بیایند و حتی برای خرید به تنهایی بیرون نرفته بودم و همسرم همه خریدهای خانه را انجام می داد. شاید اگر این همه اختلاف سنی با هم نداشتیم به این زودی بیوه نمی شدم.

۲ فرزند در ۱۶ سالگی

خانم ۱۶ ساله ای نیز که صاحب دو فرزند است می گوید: پدرم معتاد بود و مادرم او را ترک و زندگی جدیدی را آغاز کرده بود، یک روز که در حال و هوای بچگی ام بودم، پیرمردی به خواستگاری ام آمد و پدرم که از نظر مالی مشکل داشت اجازه داد با او ازدواج کنم. «طیبه» ادامه می دهد: همسرم دو زن دیگر هم دارد که هم سن مادربزرگم هستند، بعد از ازدواج همه کارهای خانه را به من سپردند، شرایط سختی در زندگی مشترکم دارم اما به دلیل نداشتن هیچ حامی، چاره ای جز تحمل ندارم. وی اظهار می کند: دو فرزند دارم که یکی از آن ها بیماری گوارشی دارد، گاهی باید در بیمارستان بستری شود، همه کارهای درمان او نیز بر عهده من است و پسر بزرگ ترم در خانه می ماند و کسی از او مراقبت نمی کند.

ازدواج زود هنگام؛آسیب اجتماعی

یک مدرس دانشگاه در این باره به خبرنگار ما می گوید: ازدواج زود هنگام دختران می تواند به عنوان یک آسیب اجتماعی تلقی شود ممکن است به دلایلی چون فقر خانواده ها و سعی در فرستادن زودتر دختران به خانه شوهر، رهایی از هزینه های او، تفکرهای سنتی و ناآگاهی باشد، برخی والدین فکر می کنند باید دختر هر چه زودتر ازدواج کند، در غیر این صورت ممکن است دچار انحراف شود، بلوغ زود هنگام دختران ناشی از عوامل متعدد، نقش دوستان و همسالان دختران نوجوان که زودتر ازدواج کرده اند باشد. «امان ا... تمنده رو» می افزاید: به ویژه در مناطق جنوبی و گرمسیر کشور که دختران در سنین پایین تری به بلوغ جسمی می رسند اما با توجه به شرایط جامعه و به منظور جلوگیری از مشکلات پس از ازدواج نیاز است دختران آموزش های لازم درباره مشکلات خانواده، همسرداری، مهارت های زندگی و اصول بهداشتی را فرا گیرند و تحصیلات حداقلی داشته باشند و پس از آن اقدام به ازدواج کنند. به گفته وی، البته ازدواج دختران در سنین نوجوانی به شرطی که از نظر جسمی رشد یافته و از نظر عقلی و آموزشی نیز به حدی رسیده باشند که توانایی پذیرش زندگی مشترک را داشته باشند می تواند قابل توجیه باشد. وی تصریح می کند: رفتن به دانشگاه و کسب علوم و فنون یکی از ضرورت های زندگی دختران است که شاید اولویت آن کمتر از ازدواج و همسرداری نباشد، همین امر سبب افزایش سن ازدواج و جلوگیری از ازدواج های زود هنگام می شود. وی ادامه می دهد: ترس والدین از افزایش سن و بدون همسر ماندن دختران گاه سبب قبول و انجام ازدواج های زود هنگام دختران می شود. وی اظهار می کند: با توجه به شرایط اقتصادی جامعه و تمایل برخی خانواده ها برای راهی کردن دختران به خانه بخت، لازم است رسانه ها، سیستم آموزشی اعم از مدارس و دانشگاه ها، سازمان های مردم نهاد و دستگاه های متولی امور فرهنگی موضوع های مربوط به کسب مهارت های زندگی، آموزش همسرداری، آشنایی با حقوق زندگی مشترک، بهداشت ازدواج و... را در دستور کار خود قرار دهند تا دختران جوان بتوانند به راحتی و در سنین نوجوانی این مهارت ها را فرا گیرند.

تمنده رو: ازدواج زود هنگام دختران می تواند به عنوان یک آسیب اجتماعی تلقی شود

یک مدرس دانشگاه: ازدواج دختران در سنین نوجوانی به شرطی که از نظر جسمی رشد یافته و از نظر عقلی و آموزشی نیز به حدی رسیده باشند که توانایی پذیرش زندگی مشترک را داشته باشند می تواند قابل توجیه باشد

آشپزی

گراتن کدو سبز و سیب زمینی

گراتن ها اغلب یک فرمول دارند و فقط موادشان فرق می کند. برای افرادی که رژیم گیاه خواری دارند و می توانند لبنیات نیز بخورند این گراتن پیشنهاد می شود.

مواد لازم:

کدو سبز ۳ عدد، سیب زمینی ۲ عدد، آرد سفید ۴ قاشق سوپ خوری، شیر ۲ پیمانه، کره ۵۰ گرم، پودرنان خشک مقداری، کنجد ۳ قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل به میزان لازم، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم و روغن مقداری

طرز تهیه:

کدوها را پوست بکنید و حلقه حلقه کنید. در تابه ای کمی روغن بریزید و سه قاشق آب اضافه کنید. کدوها را در آن بچینید. در تابه را بگذارید تا کدوها آرام آرام بپزد ولی خیلی سرخ نشود. سیب زمینی ها را پوست بکنید حلقه حلقه برش دهید و آن را با کمی آب و نمک بپزید. کره را در تابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. آرد را اضافه کنید و کمی تفت دهید تا جایی که رنگ آرد تغییر نکند. کم کم شیر را اضافه کنید و مدام هم بزنید تا غلیظ شود. در آخر نمک و فلفل را هم اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. ظرف مناسب برای فر را انتخاب و آماده کنید. مقداری از سس سفید را کف ظرف بریزید و کدوها و سیب زمینی ها را روی آن بچینید. روی آن سس سفید بریزید و در نهایت مواد را با پنیر پیتزا بپوشانید. روی سطح غذا پودر نان و کنجد بپاشید و در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قرار دهید تا رویه آن به طور کامل طلایی شود. غذا آماده است آن را از فر خارج کنید و در همان ظرف سرو کنید.

گیاهان دارویی

خواص چای سیاه

بسیاری از فواید چای سیاه برای خیلی از افراد ناشناخته باقی مانده اند. چای سیاه نه تنها جایگزینی برای قهوه است بلکه فواید سلامتی بی شمار و البته ناشناخته‌ای هم دارد.

ترمیم بریدگی ها: چای سیاه حاوی ترکیبی به نام تانین است که جلوی خون ریزی زخم ها و بریدگی های باز را می گیرد.

از بین بردن بوی بد پا: استفاده از چای سیاه، یکی از موثرترین راهکارها برای از بین بردن بوی بد پاست. اسید تانیک موجود در چای سیاه غلیظ، باکتری ها را از بین می برد و منافذ را مسدود می کند و در نتیجه، پا کمتر عرق می کند.

تقویت سلامتی لثه‌ها: چای سیاه حاوی اسید تانیک است که ورم بافت ها را کاهش می دهد و جلوی خون ریزی را می گیرد.

تقویت سیستم ایمنی بدن: دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که قدرت آنتی اکسیدانی چای سیاه و چای سبز که به مدت پنج دقیقه دم کشیده باشد، از پرآوازه‌ترین میوه ها و سبزیجات هم بیشتر است.

مبارزه با حساسیت: چه به محرک ها در فصل بهار و چه محرک های پاییزی حساسیت داشته باشید، می‌توانید از چای سیاه، به دلیل این که سرشار از فلاونوئیدهاست، کمک بگیرید.

۱۸۲۹ لیتر بنزین قاچاق در مرز سراوان کشف شد

گروه جامعه

هزار و ۸۲۹ لیتر بنزین قاچاق در مرز سراوان کشف و قاچاقچی به پرداخت جریمه نقدی محکوم شد. رئیس اداره تعزیرات حکومتی سراوان گفت: مأموران سپاه در نقطه مرزی این شهرستان از یک دستگاه خودروی وانت تویوتا هزار و ۸۲۹ لیتر بنزین قاچاق کشف کردند. به گزارش روابط عمومی اداره کل تعزیرات حکومتی، «موسی عباس زاده محمودی» افزود: با تشکیل پرونده، اقداماتی مربوط به رسیدگی در تعزیرات حکومتی سراوان انجام شد. با توجه به پیگیری و بررسی های انجام شده، شعبه تعزیرات حکومتی، تخلف را وارد دانست و متخلف افزون بر ضبط بنزین های مکشوفه به میزان ۹۹ میلیون و ۱۳۵ هزار ریال جزای نقدی در حق دولت محکوم شد .

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
جورچین فروش انواع اسباب بازی نبش مولوی۱۹
بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵
جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳
خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
چاپ توحید چاپ کارت عروسی و.... ۳۳۲۱۶۰۰۵
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
اجرای انواع رنگهای پلاستیک و روغنی و اکریلیک و.... ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰
تعمیرات کامپیوتر لپ تاپ ۰۹۳۶۴۳۶۹۴۱۴
داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس:تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
کافی شاپ و فست فود لرد برای اولین بار پیتزای بعلبکی لبنان را در منوی اختصاصی ما تجربه کنید معلم۸روبروی باغ خانواده
جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۳۴۴۱۶
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۳
مهر سازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس نبش مولوی۲۱
کرایه ظروف دو طبقه،کرایه صندلی با کاور و کرایه میز گرد ۵ نفره با رومیزی۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
گازرسانی شعله ۰۹۳۶۰۱۹۴۱۵۱
رستوران درکه انواع غذاهاشامل کوبیده، اکبر جوجه،قیمه،قورمه و... خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
رنگ آمیزی ساختمان و تابلو در زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
تنظیم موتور امین تنظیم موتور انواع خودرو شستشوی انژکتور و ... خیابان امام خمینی غربی نبش هیرمند۳
سیم کشی ساختمان با ۳۰ سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹
انجام کلیه سرویسهای آسانسور و تعمیر و نگهداری ماهیانه نصب و تعویض قطعه ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
تالار و رستوران دربار آماده عقد قرارداد با سازمانها وارگانهای دولتی و شخصی جهت مجالس و مهمانیهابا فضا یی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷
حمل وجابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
فروش انواع رب لیمو رب انار سه شیره و..... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس: ۳۳۲۸۱۱۱۱
لوازم یدکی فرامرز فروش انواع قطعات پژو پراید ،سمند و .... خیابان امام خمینی غربی نبش هیرمند۳
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی شماره تماس ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
تعمیرات آبگرمکن و لوازم خانگی ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷
کلید سازی و قفل سازی (سعدی) ساخت و تعمیر انواع کلید منزل و خودرو، تعمیر شیشه بالابر خودرو و ... خیابان سعدی۸۲ بین طباطبایی و رجایی

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