

قل قل حلیم های غیر مجاز

بازار داغ فروش غیر مجاز حلیم جلوی چشم مسئولان بهداشت

گروه جامعه- هر ساله با فرارسیدن ماه مبارک رمضان در بسیاری از محله ها و مغازه های خیابان های شهر زاهدان شاهد عرضه غذاهای مرسوم این ماه مثل آش و حلیم شده ایم. مغازه هایی که اصلا مجاز به ارائه این نوع غذا نیستند و ظاهر اهیچ واحد صنعتی قصد پرخورد یا تخلفات آن ها را ندارد چرا که با گذشتن بیش از ده روز از ماه مبارک رمضان این واحدها همچنان به کار خود ادامه می دهند. واحدهای خانگی که ممکن است به دلیل نبود

بازرسی از سوی مرکز بهداشت، تعزیرات حکومتی و پلیس اماکن ضوابط بهداشتی را رعایت نکنند و با عرضه غذای ناسالم سلامت روزه داران را به خطر بیندازند. با توجه به این که تابلوهای قیمت این غذاها باید در محل فروش نصب شود، در اکثر محل فروش این غذاها تنها شاهد برگه ای که روی آن نوشته شده «حلیم» یا «آش» هستیم. برگه هایی که در کنار مغازه های خیاطی، میوه فروشی، سوپرمارکت و ... نصب شده اند همچنین در بسیاری از موارد نیز بساط آش و حلیم داغ در خیابان ها توسط دست فروشان پهن است به طوری که کار اصلی خود را رها کرده اند و به فروش این غذاها برای کسب درآمد بیشتری روی آورده اند. یکی از شهروندان به خبرنگار ما می گوید: اکثر افراد به دلیل این که سنت ماه رمضان را سرسره به جا بیاورند به سمت خرید غذاهایی مثل آش و حلیم می روند.وی با بیان این که در بیشتر محله ها حلیمی که به دست مشتری داده می شود سرد است، تصریح می کند: قیمت حلیم خیلی گران است به طوری که کسی بری بار دوم به سمت خرید این غذا نخواهد رفت.وی می افزاید: ظاهر نظارتی در تهیه و توزیع این غذا صورت نگرفته چون در چندین مکان شاهد توزیع این غذا بوده ایم که اصلا فعالیت شان در حیطه کاری رستوران داری یا پخت غذا نیست.

یکی دیگر از شهروندان نیز به خبرنگار ما می گوید: در ماه مبارک رمضان در لخته افطار از غذاهای سنتی بیشتر استفاده می شود و یکی از دلایل آن به جا آوردن همان سنت دیرینه و مصرف های افطار و علاقه مردم به این غذاها است.وی اذعان می کند: بالا رفتن ناگهانی قیمت غذاها در ماه مبارک رمضان تقریباً مشکلی است که هر سال شاهد آن هستیم و مردم مجبور هستند مواد غذایی خود را هر طور که

گیاهان دارویی شربت ریحان



با فرارسیدن فصل تابستان بازار نوشیدنی های خنک داغ می شود و همه به تهیه و خرید این نوشیدنی ها روی می آورند و در این بین افرادی هستند که به دلیل اهمیت دادن به سلامت خود، نوشیدنی های گیاهی و خانگی را به نوشیدنی های صنعتی ترجیح می دهند. از طرفی مصادف شدن ماه رمضان با این فصل نیز احتیاج افراد به این نوشیدنی ها را افزایش می دهد. بسیاری از این نوشابه های طبیعی وقتی به شیشه های شیشه و مصرف می شود نه تنها ماندن نوشابه های صنعتی سلامت بدن را تهدید نمی کند بلکه حتی خواص بسیار مفیدی دارد برای مثال

مشاور تغذیه

بهترین غذاها برای درمان گرمازدگی

خدیجه رحمانی، کارشناس تغذیه: مصرف سبزی هایی مثل جعفری، کرفس، مارچوبه، کنگر فرنگی در زمان کم آبی بدن و گرمازدگی باید قطع یا حداقل محدود شود. کنترل دمای بدن توسط هیپوتالاموس مغز انجام می گیرد. کم آبی بدن باعث تولید گرمای بیشتری در بدن می شود و اگر این دما کنترل نشود، موجب گرمازدگی می شود.

گرمازدگی اختلالی جدی است که در آن بدن توانایی خود را در تنظیم دما از طریق تعریق از دست می دهد. اما اگر بدن آب نداشته باشد از راه تعریق، دمای زیاد را کاهش می دهد. باتوجه به این که دو سوم بدن را آب تشکیل می دهد، اگر آب بدن کم شود کم آبی شدید

جامعه



منبع عالی پروتئین که از غذاهای دیر هضم است در ماه مبارک رمضان به مقدار کم توصیه می شود چون مصرف زیاد آن مخصوصا در وعده افطار موجب سنگینی، احساس کلافگی و خواب آلودگی خواهد شد و هضم آن با معده خالی نیز مشکل خواهد بود. کارشناس تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی استان تصریح می کند: مصرف آش رشته و دیگر غذاهای دیر هضم که افراد پس از استفاده از آنها دچار اختلالات هضم می شوند مناسب افطار نیستند و بهتر است به عنوان شام استفاده شود.

۱۵ واحد مجاز در زاهدان

مسئول بازرسی اصناف به خبر نگار ما می گوید: از اول خرداد ماه طرح ضیافت ویژه مبارک رمضان همزمان با کل کشور در استان آغاز شده است. در این طرح ضیافت، نظارت بیشتر بر روی اقلام پرمصرف مثل خرما، اقلام لبنی، پروتئین، قند و شکر، روغن، شیرینی جات و غذاهای سنتی مثل آش و حلیم است. «هادی پهلولی» با بیان این که از ابتدای ماه مبارک رمضان در بحث غذاهای سنتی تاکنون حدود ۴۰ مورد بازدید انجام شده است، تصریح می کند: از این تعداد ۱۰ پرونده تخلف در زمینه گران فروشی و درج نکردن قیمت تشکیل و به تعزیرات حکومتی استان منتقل شده است. وی می افزاید: حدود ۱۵ واحد مجاز در خصوص آش،

آشپزی

آشپزی رشته



مواد لازم: لوبیا چیتی، نخود، عدس، لوبیا سفید هر کدام یک لیوان، ارد گندم یک قاشق غذاخوری، رشته آش ۶۰۰ گرم، پیاز داغ یک لیوان، سیر داغ نصف لیوان، کشک یک کیلو گرم، سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، شویذ، اسفناج) ۲ کیلو گرم، نمناع داغ به مقدار لازم برای تریین.

طرز تهیه: حبوبات را برای کاهش نفخ ناشی از آن

یک روز قبل خیس کنید و ۲ تا ۳ بار آب آن ها را عوض کنید و دور بریزید. پیازها را سرخ کنید و سیر داغ را هم آماده کنید. پیاز داغ را با رازدچوبه کمی تفت دهید.

مثل خیار ، کاهو، گوجه فرنگی و هندوانه که می توان از این مواد در سالاد یا غذا، یا حتی از فالوده آن ها استفاده کرد. استفاده از غذاهای آبکی مثل انواع سوپ و آش و خوراک که به صورت کم روغن آماده شده باشد، توصیه می شود. همچنین مصرف شیر و لبنیات کم چرب به ویژه دوغ می تواند بسیار کمک کننده باشد. مصرف مواد غذایی کافتین دار مثل چای، قهوه و شکلات باعث می شود بدن آب بیشتری از دست بدهد. سبزی هایی که مصرف آن ها در زمان گرمازدگی ممنوع است عبارت است از سبزی هایی مثل جعفری، کرفس، مارچوبه و کنگر فرنگی که مصرف این سبزیجات باید قطع یا حداقل محدود شود.

اگر کسی گرما زده شد




اگر فردی دچار گرمازدگی شد، باید دمای بدن او را پایین بیاوریم. در قدم اول باید فرد گرمازده را محیطی که در آن قرار دارد خارج کنیم و وی را

روزنامه سیستان و بلوچستان
رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی: جنب مولوی ۲۱
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دفتر مرکزی:
مستوفی هیئت:
تلفن:
نمابر:شهرستان ها:
پاکت:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۳	اذان صبح	۰۳:۵۳			
۰۵:۲۶	طلوع آفتاب	۰۵:۲۶	۳۵	۱۹	۱۸
۱۲:۲۵	اذان ظهر	۱۲:۲۵			
۱۹:۲۵	غروب آفتاب	۱۹:۲۵			
۱۹:۴۴	اذان مغرب	۱۹:۴۴			

سنگ میبور

بهباه هایش قابل تحمل نیست

من شغل مناسبی دارم، بیمه هستم و مشکلی برای ادامه زندگی ندارم. خانمم اهل شهرستان دیگری است. برای رفتن به شهر خودش هر روز دعوا دارد. اعصاب خودم و دو بچهام همیشه خرد است. با صداقت، کار و تا ریال آخر درآمدم را در زندگی خرج می کنم.

اما این رفتارها را دیگر نمی توانم تحمل کنم.
راهله فارسی، مشاور: در شرایط بدی قرار دارید و این که طبق گفته خودتان همه شرایط زندگی شما خوب است اما هنوز همسرتان برای حفظ زندگی تان تلاشی ندارد، خیلی ناراحت کننده و شاید در بخشی هم بسیار عصبانی کننده است.

مشکل تان را ریشه یابی کنید

بهترین کار، ریشه یابی این موضوع است که چرا همسر شما، این قدر بی تاب خانواده است. این نشان دهنده این است که همسر شما هنوز از خانواده خودش جدا نشده و هنوز هم خانواده اول خود را پدر و مادرش می داند.

تفاوت بحث کردن با گفت و گو

اولین مهارتی که لازم است برای حل مشکل تان کسب کنید تا زندگی آرام و توأم با عشق داشته باشید، مهارت گفت و گوست. گفت و گو به جای دعوا، خوب شنیدن و خوب گفتن. تفاوتی که بحث کردن با گفت و گو دارد این است که در بحث کردن فرد می خواهد بگوید حرف من درست است و به جای این که خوب بشنود، می خواهد جواب بدهد و طرف مقابل را بگوید و خودش را ثابت کند. در حالی که در گفت و گو هر دو نفر می خواهند به موضوع مشترکشان فکر و به صورتی صحبت کنند که به نتیجه ای برسند و از یکدیگر چیزی یاد بگیرند؛ به عنوان مثال در مشکل شما، همسرتان از رفتن حرف می زند و شما هم در راستای این که باید سر خانه و زندگی اش باشد، بحث می کنید که به جای آن می توانید از او بپرسید عل دلتنگی اش چیست یا اینکه چه چیزی سبب می شود که کنار شما آرام نباشد.

یک نسخه عالی برای آرام کردن همسر خشمگین

برای آرام کردن همسر عصبانی بعد از پایان مشاخره، چند راهکار وجود دارد که به کار بردن آن ها ثمربخش است. تکنیک آینه یکی از این راهکارهاست. در این روش ما فقط نقش یک مشاهده گر را که فعالانه گوش می دهد، اجرا می کنیم. به بیان دیگر در این شیوه شما احساسات همسرتان را تایید می کنید بدون آن که به آن چیزی اضافه یا کم کنید. با استفاده از این تکنیک به شریک زندگی مان این موضوع را گوشزد می کنیم که او را در کم می کنیم. استفاده از تکنیک آینه جلوی تشدید عصبانیت را می گیرد. این در حالی است که اگر شروع کنیم به انتقاد کردن از همسر مان، او را تحریک کرده ایم که بیشتر عصبی شود و در این حالت، موضع دفاعی می گیرد و دفاع کردن سبب می شود که فرد عصبانی از گذشته ها و خاطرات، برخی مسائل ناخوشایند را بیرون بکشد و دوباره جر و بحث شدیدتر شود.

پزشک خانواده

مصرف داروی صرع برای روزه داران

در باره نحوه صحیح مصرف داروهای صرع در زمان روزه داری توضیح دهید؟

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: بیماران مبتلا به بیماری انسدادی ریوی(COPD) و صرع در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری هستند. پزشکان باید به بیماران مبتلا به صرع که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می شوند، مشاوره دقیق بدهند. همچنین باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه های تنفسی دچار حملات آسم می شوند، توصیه های لازم ارائه شود. مطالعات انجام شده درباره داروهای ضد فشار خون و ضد انعقاد خون نشان می دهد که روزه داری تأثیر خاصی در اثربخشی این داروها ندارد. البته در مورد داروهای مدر (ادرار آور)، برای جلوگیری از کم شدن آب بدن، گاهی لازم است پزشک دوز این داروها را برای بیماران روزه دار کاهش دهد. همچنین نکته ای که باید به آن اشاره کرد آن است که بارداری، شیردهی و برخی از بیماری ها مانند دیابت، فشار خون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم های گوارشی، اختلالات کلیوی، بیماری های اعصاب و روان و آسم همگی از جمله مواردی است که بیمار باید پیش از روزه داری، با پزشک معالج خود درباره روزه گرفتن مشورت کند. بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی یا تغییر زمان مصرف کنند. رعایت نکردن این اصول می تواند به بی اثر شدن دارو، درمان نشدن، بروز آثار جانبی و تشدید بیماری منجرشود. برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارد که دوبار در طول روز مصرف شود. مصرف این گونه داروها را می توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار یا سحر موکول کرد. پزشک معالج، برای درمان عفونت در بیمار روزه دار، می تواند آنتی بیوتیک هایی تجویز کند.

مشاور حقوقی

آیا مرد می تواند همسرش را بلا تکلیف بگذارد؟

آیا مرد می تواند همسرش را در دوران عقد سرگردان بگذارد به طوری که نه قصد زندگی کردن داشته باشد نه همسرش را طلاق دهد؟ در صورتی که زوج به کاره باشد تعیین تکلیف حق و حقوق زن چگونه مشخص می شود؟

علی مرادیان، حقوقدان: طبق ماده ۱۱۳۳ قانون مدنی، مرد می تواند با رعایت شرایط مقرر در این قانون با مراجعه به دادگاه تقاضای طلاق همسرش را کند و این کار تنها منوط به تعیین تکلیف حقوق مالی زن است و در صورت عدم تعیین تکلیف، زوجه چنانچه عسر و حرج و بلا تکلیفی و یا سایر موارد من جمله ترک انفاق زوج را اثبات کند می تواند به استناد آن دادخواست طلاق دهد و به صورت مستقل مهریه و نفقه خویش را نیز مطالبه کند.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان