روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۲ | طلوع آفتاب: ۶:۱۵ | اذان ظهر: ۱۱:۲۳ | غروب آفتاب: ۱۶:۳۰ | اذان مغرب: ۱۶:۴۹
فردا: اذان صبح: ۴:۵۲ | طلوع آفتاب: ۶:۱۶ | اذان ظهر: ۱۱:۲۳ | غروب آفتاب: ۱۶:۳۱ | اذان مغرب: ۱۶:۵۰

آب و هوای زاهدان
امروز: ۱۵ / -۱
فردا: ۱۴ / صفر

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

دوشنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۶ . ۲۹ ربیع الاول ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۰۹

جامعه

رژیم های میوه و سبزیجات یک هفته ای یا ده روزه مفید نیست

عوارض کاهش وزن خودسرانه
لاغری به هر قیمتی!

شهرکی- از چاقی اندام خود گلایه دارد و می خواهد در دوره کوتاهی خود را لاغر کند و به وزن ایده آل برسد. هنگامی که دوستان و آشنایان را می بیند که اندام متناسبی دارند تلاش می کند خود را به وضعیت آن ها نزدیک کند و بدون کمک گرفتن از یک متخصص تغذیه متناسب با شرایط جسمی خود از دوستان و آشنایان کمک می گیرد! این حکایت خانمی ۳۰ ساله است که می خواهد راه صد ساله را یک شبه بپیماید و در مدت کوتاهی کمتر از یک ماه به وزن ایده آل خود برسد.

دم نوش ها، رژیم ها و داروهای لاغری

یکی از خانم هایی که به صورت خودسرانه اقدام به کاهش وزن کرده است به خبرنگار ما می گوید: پس از بارداری اضافه وزنی حدود ۱۵ کیلوگرم داشتم که متاسفانه کاهش نیافت به همین دلیل تصمیم گرفتم با استفاده از رژیم های سخت غذایی خود را به وزن مطلوب برسانم. از طریق یکی از دوستانم با رژیم میوه درمانی در یکی از کانال های فضای مجازی آشنا شدم و آن را امتحان کردم. در مدت یک هفته از اجرای رژیم مصرف غلات، گوشت سفید و قرمز ممنوع شده بود و فقط باید میوه مصرف می کردم که متاسفانه رژیم سختی بود و پس از اجرای آن احساس ضعف شدیدی داشتم. به علاوه با اجرای آن نتوانستم در یک هفته به کاهش وزن مد نظرم دست یابم.

یکی دیگر از شهروندان زاهدانی هم به خبرنگار ما می گوید: ۳۸ ساله هستم و در مدت یک ماه با خرید یک بسته دم نوش های لاغری به قیمت ۲۰۰ هزار تومان برای لاغر شدن تلاش کردم. با این دم نوش ها از طریق صفحه ای در فضای مجازی آشنا شدم. تبلیغات زیادی در این زمینه وجود داشت که مرا هم به استفاده از آن ها ترغیب کرد و توانستم از این طریق چند کیلوگرم وزن کم کنم، اما پس از رها کردن دم نوش ها دوباره دچار اضافه وزن شدم. به علاوه گمان می کنم این اقدام خودسرانه موجب به هم ریختن سیستم گوارشی من و مشکلات معدی شده است.

یکی دیگر از خانم هایی که برای کاهش وزن از رژیم غذایی مورد توصیه دوستش استفاده کرده بود می گوید: یکی از دوستانم برای کاهش وزن به متخصص تغذیه مراجعه کرد و با دریافت رژیم غذایی و برنامه ورزشی توانست هر ماه سه تا چهار کیلوگرم وزن کم کند. وی ادامه می دهد: من هم به صورت خودسرانه از همان رژیم استفاده کردم که نتیجه چندانی نگرفتم. زیرا شرایط جسمی و تغذیه ای من با دوستم متفاوت بود، به همین دلیل، نتیجه ای نگرفتم.

نابارووری از عوارض کاهش وزن سریع

یک کارشناس تغذیه در این باره به خبرنگار ما می گوید: داروهای لاغری و دم نوش های مختلف معمولا در کانال های تلگرامی تبلیغ می شود و افرادی هم که می خواهند یک شبه لاغر شوند با استفاده از این روش های ارزان قیمت اقدام به لاغری می کنند که اغلب نتیجه دلخواه را به دست نمی آورند. گاهی هم افراد برای لاغر شدن از دیگر کسانی که لاغر شده اند راهنمایی می گیرند که این روش اصولی، عملی و قابل پذیرش نیست.

«مسعود فیروزکوهی» می افزاید: رژیم درمانی به همراه ورزش می تواند موجب کاهش وزن اصولی شود. برخی از دم نوش ها از جمله چای سبز می تواند در کاهش وزن نقش داشته باشد به شرط آن که در مصرف آن زیاده روی نشود. چای زنجبیل و دارچین هم در کاهش وزن موثر است. سبزیجات سبب افزایش متابولیسم می شود و افزایش مصرف آن می تواند موجب کاهش وزن شود. محدود کردن مصرف غذاهای کربوهیدراتی به دلیل چاق کنندگی در کاهش وزن موثر است.

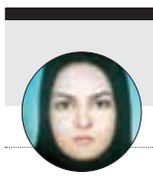
وی اظهار می کند: رژیم های میوه و سبزیجات یک هفته ای یا ده روزه مفید نیست. این رژیم ها موجب ضعف و بی حالی می شود. در این روش فقط ویتامین ها، املاح و فیبرها تامین و چربی ها و کربوهیدرات های تولید کننده انرژی حذف می شود. این رژیم ها موجب کاهش تمرکز، بی حالی و ضعف می شود. در حالی که پروتئین ها برای ترمیم، رشد سلولی و هورمون ها مورد نیاز است که به دلیل حذف گوشت از این رژیم ها پروتئین کافی تامین نمی شود و سلول ها دچار فقر پروتئینی می شود و نظم بدن به هم می خورد. وی تصریح می کند: افرادی که با شیب تند اقدام به کاهش وزن می کنند بعد از اتمام رژیم حریص به خوردن مواد غذایی می شوند و افرادی که رژیم های سخت می گیرند دچار ناباروری می شوند. شیب کاهش وزن باید ملایم باشد و دو تا چهار کیلوگرم در ماه متناسب است. البته در کنار آن برای نتیجه بهتر باید ورزش هم وجود داشته باشد و برنامه های غذایی در کنار ورزش نتیجه بهتری دارد. مواردی از مراجعه کنندگان یک هفته رژیم های غذایی سبزیجات یا میوه ها را دنبال کردند که اگر چه کاهش وزن یکی دو کیلوگرم در ماه را داشتند اما در انتها از رژیم خود راضی نبودند چون دچار فقر مواد اولیه مورد نیاز بدن می شدند.

عوارض مصرف خودسرانه قرص های لاغری

این کارشناس ادامه می دهد: قرص‌های لاغری اگر به صورت خودسرانه استفاده شود می‌تواند سبب به وجود آمدن مشکلات بزرگی شود. قرص‌های لاغری که به عنوان چربی سوز استفاده می‌شود، حاوی «افدرا» است که یک محرک قوی برای سیستم عصبی انسان محسوب می شود. این ماده در واقع به از دست دادن آب بدن کمک می کند نه چربی! بنابراین نتایج آن طولانی مدت نخواهد بود. کمبود آب در بدن موجب خشک شدن دهان، بی‌خوابی، ابتلا به یبوست و افزایش فشار خون می شود. تمام این ها می توانند مشکلات سلامتی بزرگی همچون ایست قلبی را ایجاد کنند.

وی بیان می کند: این داروها می تواند بدن را دچار کمبود تغذیه کند، برخی از قرص های لاغری موجب سرکوب اشتها می‌شود. این قرص ها از آن جایی که مصرف کننده آن به غذا خوردن میل پیدا نمی کند، سبب کاهش وزن او خواهد شد بنابراین بدن از مواد غذایی مورد نیاز محروم می شود. عوارض جانبی چنین قرص هایی، خواب آلودگی یا بی خوابی، فشار خون بالا و یبوست است.

کارشناس تغذیه: افرادی که با شیب تند اقدام به کاهش وزن می کنند بعد از پایان رژیم حریص به خوردن مواد غذایی می شوند و افرادی که رژیم های سخت می گیرند دچار ناباروری می شوند



مشاور حقوقی
اسما دهمرده
کارشناس ارشد حقوق و جزا

اثبات مشکل روانی همسر

برای این که اثبات کنم همسرم مشکل روانی دارد به کجا باید مراجعه کنم؟

بستگی به این دارد که شما به چه منظور می خواهید مشکل روانی همسر خود را ثابت کنید، اگر صدمه جسمی به شما وارد کرده است و می خواهید دیه آن را بگیرید باید به دادسرا شکوائیه تقدیم کنید که البته اگر او مشکل روانی در حد جنون داشته باشد مسئولیتی ندارد و اگر اثبات روانی بودن همسرتان را برای طلاق گرفتن می خواهید باید دادخواست طلاق به دادگاه خانواده ارائه کنید تا دادگاه او را به پزشکی قانونی برای بررسی معرفی کند.

بستن چک

چگونه و در چه مواردی می توان جلوی چک را بست؟

صادر کننده چک یا ذی نفع یا قائم مقام قانونی آن ها با تصریح به این که چک مفقود، سرقت یا جعل شده یا از طریق کلاهبرداری و خیانت در امانت یا جرایم دیگری تحصیل شده است، می‌تواند به صورت کتبی دستور پرداخت نشدن وجه چک را به بانک دهد. بانک پس از احراز هویت دستور دهنده از پرداخت وجه آن خودداری خواهد کرد و در صورت ارائه چک بانک گواهی پرداخت نشدن را با ذکر دلیل اعلام شده صادر و تسلیم می کند. دارنده چک می تواند علیه کسی که دستور پرداخت نکردن را داده است شکایت کند و هرگاه خلاف ادعایی که موجب این موضوع شده است، ثابت شود دستور دهنده علاوه بر مجازات مقرر در ماده هفت این قانون به پرداخت همه خسارات وارده به دارنده چک محکوم می شود.

کدبانو

راه حل های آسان در خانه داری

*اگر شیشه اتاقتان دچار شکستگی سطحی شده است، می توانید برای پوشاندن سوراخ ایجاد شده به طور موقت روی آن نوار چسب بی رنگ بچسبانید.

*اگر سی دی یا دی وی دی را مکرر استفاده کرده اید و داغ کرده است، باید آن ها را در معرض باد سشوار به مدت چند دقیقه بگیرید. اگر در خودرو هستید آن را مدتی رو به روی کولر یا خارج از پنجره نگه دارید.

*برای شستن میوه ها اگر مواد مخصوص در اختیار ندارید کمی نمک در آب بریزید و مدتی میوه ها را در آن قرار دهید.

*اگر کشوهای میزهای چوبی به راحتی باز و بسته نمی شود آن را کاملاً درآورید و اطراف لولاهای آن کمی صابون خشک بزنید. صابون سطح لولاها را لغزنده می کند.

*بعضی ها دوست دارند که مبل های چوبی شان قدیمی و آنتیک به نظر آید برای این کار بهتر است کمی دوده را با لاک الکل مخلوط کنید و روی چوب ها بکشید این مخلوط شکل چوب را قدیمی تر می کند.

*اگر روی میزهای چوبی کمی خش افتاده است می توانید روی خش ها مداد شمعی هم رنگ بمالید.

*اگر روی بدنه مبل های پارچه ای فرورفتگی های سطحی ایجاد شده است می توانید با استفاده از اتوی بخار آن را مرمت کنید.

*اگر می خواهید شیشه پنجره ها کاملاً پاک و درخشان شود برای تمیز کردن آن از مخلوط یک دوم فنجان آمونیاک، یک فنجان سرکه سفید و دو قاشق غذاخوری آرد ذرت در یک سطل آب گرم استفاده کنید.

*برای آن که بوی بد دهان را از بین ببرید همیشه از نخ دندان همراه با مسواک استفاده کنید. بقایای بعضی از غذاها که مولد بوی بد است لابه لای دندان ها گیر می کند و با مسواک زدن معمولی پاک نمی شود.

نگاه

معابر در تسخیر فروشندگان سیار

شهرکی | انواع میوه ها در این تقاطع به فروش می رسد. میوه و سبزی، صیفی جات و آن چه مورد نیاز سبد خانواده باشد. اما همه این ها بر گاری دستی ها عرضه می شود. این جا تقاطع خیابان های امیرالمومنین (ع) و سعدی است. جایی که از ابتدای صبح دستفروش های میوه با گاری های دستی خود جمع می شوند و بیشتر پیاده رو و قسمتی از خیابان را به عنوان محل کسب خود در اختیار می گیرند و با توقف گاری دستی و قرار دادن سبدهای میوه و حتی ریختن زباله های باقی مانده از میوه ها و سبزیجات این مکان را در تملک خود دارند. حوالی غروب که می شود تعداد گاری چی ها افزایش می یابد، و تلاش می کنند میوه های خود را به فروش برسانند تا فردا میوه های تازه ای را عرضه کنند و بسیاری از خریداران هم برای تامین میوه مورد نیاز در آن جا حضور می یابند. شلوغی این تقاطع در ساعات پایانی روز بیشتر می شود و تعداد گاری ها افزایش می یابد و خریداران و فروشندگان هم در تکاپوی خرید هستند اما این شلوغی در خیابان بیشتر اوقات موجب بروز ترافیک شدید می شود. صاحبان گاری های میوه برای بازار گرمی و فروش و قرار گرفتن در معرض دید دیگران قسمت هایی از خیابان را می گیرند و برخی خریداران هم برای تهیه میوه خود پارک های غیرمتعارف انجام می دهند که موجب می شود رانندگانی که قصد عبور از آن خیابان را دارند، در مواقعی در تنگنای ترافیکی قرار گیرند. رهگذرانی هم که در حال پیاده روی هستند برای عبور از پیاده رو دچار مشکل می شوند، چون پیاده رو با گاری ها و سبدهای میوه مسدود شده است.

طب سنتی

خواص زرشک

مطالعات اخیر نشان می دهد زرشک طیف وسیعی از مزایا را برای سلامتی افراد دارد و می تواند به آن ها کمک کند سالم بمانند. در ادامه شش خاصیت ویژه زرشک مشخص شده است:

مبارزه با عفونت: بربرین موجود در زرشک می تواند خاصیت قابل توجه آنتی باکتریایی، ضد قارچی و ضد میکروبی داشته باشد. این ماده می تواند در برابر عفونت های بسیاری مبارزه کند. زرشک برای تسکین طیف وسیعی از التهاب ها و عفونت ها در بدن استفاده می شود. این ماده به بهبود عفونت مثانه، مجاری ادرار و عفونت های معدی روده ای کمک می کند. زرشک همچنین به تسکین گلو درد، احتقان بینی، سینوزیت و برونشیت کمک می کند.

کمک به سیستم گوارشی: بربرین موجود در زرشک بر عضلات نرمی که در روده وجود دارد کار و به هضم و از بین رفتن دردهای معدی روده ای کمک می کند. زرشک می تواند در درمان اسهال همچون اسهال مسافران و اسهالی که به دلیل مسمومیت غذایی ایجاد شده است کمک کند. این گیاه قادر است مشکلات معدی روده ای را سریع تر از آنتی بیوتیک ها بهبود بخشد.

پیشگیری و درمان دیابت: زرشک اثرهای مثبت تایید شده زیادی روی قند خون دارد و می تواند آن را به حد تعادل برساند. بربرین قادر است قند خون و متابولیسم لیپید را مانند متفورمین کنترل کند و اختلال متابولیسم لیپید و گلوکز، حساسیت به انسولین را بهبود بخشد.

بهبود سلامت قلب: این گیاه در بهبود پرفشاری خون، بیماری قلبی، آریتمی و دیگر مشکلات قلبی مفید است. فیبریلاسیون دهلیزی ضربان قلب نامنظم و اغلب تندی است که سبب می شود جریان و گردش خون ضعیف شود. درمان های جایگزین همچون یوگا، طب سوزنی، بیوفیدبک و استفاده از مکمل های تهیه شده از گیاهانی همچون زرشک می تواند در درمان این بیماری مفید باشد. یکی از مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان داد که بربرین فعال در زرشک، فعالیت بیوشیمیایی در قلب ایجاد می کند و همین امر فیبریلاسیون دهلیزی را بهبود می بخشد. زرشک می تواند چگالی و تراکم تری گلیسیرید و کلسترول سرم را کاهش دهد و همین امر برای سلامت کلی قلب مفید است.

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							
کاشی استیل زاهدان- بین مدرس ۹ و ۱۱ ۰۹۱۵۸۲۱۷۷۴۱-۰۵۶۳۳۴۱۲۵۶۸	فروش آپارتمان در مشهد ۱۱۵ متر-تک واحدی ۰۹۱۵۵۰۴۰۴۶۱	شرکت بی سیم نت جهت تکمیل کادر رانندگان نیاز به راننده دارد ۳۳۳۲۸۸۸۸	جوشکاری سیار ،نصب و سرویس کولر آبی ۰۹۳۰۸۱۵۰۹۴۰	نمایندگی یخچال سازی تهران برودت- زاهدان خرمشهر ۲۴-۲۲	سرویس انواع دستگاه های تصفیه آب ۰۹۱۵۹۳۹۹۵۸۵	قالیشویی یاس شست و شوی انواع فرش ۰۹۱۵۸۴۲۷۸۳۰	سالن بزرگ پیرایش ۵ستاره- خیابان دانشجو روبروی دانشجو ۱۲
فروشگاه پرنیان عرضه انواع لباس راحتی خ مصطفی خمینی ۳۳۳۲۵۳۹۴	دستگاه های تصفیه آب خانگی حدفاصل فلکه خیام و مدرس ۳۳۴۲۱۱۸۴	فروش استثنائی لپ تاپ زاهدان ،زیبا شهر نبش البرز۷ ۳۳۲۸۵۱۸۵	نمایندگی یخچال سازی تهران برودت- زاهدان خرمشهر ۲۴-۲۲	جهان سیکلت شرق خیابان پادگان-مطهری۲۵ ۳۲۲۴۳۸۹۳	نصب کاشی و سرامیک با قیمت توافقی ۰۹۳۷۵۴۶۸۹۰۸	مرکز دوخت تخصصی لباس زنانه و مردانه ۰۹۱۵۷۸۰۹۳۱۰	خدمات الکترونیک کامیار خیابان جام جم بین ۱۴-۱۲ ۰۹۳۳۰۱۴۵۵۸۸
فروشگاه پردل کاشی، سنگ آنتیک، کاغذدیواری ۰۹۱۵۱۴۲۱۰۸۴	قالی شویی بزرگ برج زابل-خ شهید باقری ۰۵۴۳۲۲۲۶۷۱۴	ساخت انواع کابینت MDF فلزی با طرح ها و رنگ های مختلف ۰۹۳۸۴۲۷۵۷۰۸	حمل کالا و اثاثیه منزل به تمام نقاط شهر و استان ۰۹۱۵۹۴۹۷۵۰۷	گالری هانا-مجتمع مهستان خ مصطفی بین شریعتی و طالقانی ۰۹۲۱۵۸۰۴۵۷۱	فروش اقساطی و ویژه انواع اسپیلت های کم مصرف اجنرال ۰۹۱۵۱۹۱۶۶۲۹	طراحی و نصب انواع قفسه های فلزی ۰۹۳۳۱۹۸۴۵۴	شرکت خانه رویای اجرای کاغذ دیواری،پارکت،کفپوش ۰۹۱۲۷۱۹۷۱۲۲
مبل سردار تقاطع خ امام خمینی و فرهاد ۰۹۱۱۹۶۵۴۰۱۰	انواع جوشکاری اسکلت و نیمه اسکلت ۰۹۰۱۷۷۳۱۴۱۱	طرح کام(کمپین خرید کالای ایرانی) فروشگاه لوازم خانگی یاس ۰۹۱۵۲۵۸۴۴۶۱	تدریس خصوصی بافت فرش در زاهدان ۰۹۳۸۸۲۱۳۴۰۱	رفوگری فرش کمالی تعمیر،چرم دوزی، کاور و... ۰۹۱۵۹۶۲۵۴۳۳	مرکز پخش عمده انواع رک خ امام خمینی،مجتمع تجاری آسا ۰۹۱۲۰۷۱۵۰۱۳	پخش مواد غذایی گلستان عرضه انواع برنج،چای، پودر قهوه،نسکافه و ادویه جات چهارراه رسولی-پاساژ گلستان طبقه همکف - پلاک ۲۰۳ ۰۵۴۳۳۲۱۸۲۴۹-۰۹۰۱۳۰۲۴۵۴۳ ۰۹۱۹۲۲۰۴۰۸۷ ریگی	پوشاک TCM آلمان بورس انواع پوشاک آلمانی مجلسی،زنانه،مردانه و بچگانه کفش، کاپشن چهارراه رسولی-پاساژ گلستان طبقه بالا ۰۹۱۵۹۸۹۳۷۶۴
ساخت انواع تابلوهای تبلیغاتی ۰۹۱۵۹۴۰۱۲۱۶	تعمیرات لوازم خانگی ماشین ظرفشویی اتومات ۰۹۹۰۴۰۰۴۵۸۰	خشکشویی و اتوکشی فاضل زیباشهر- نبش خیابان نصر ۳ ۰۹۱۵۹۴۱۶۰۰۴	پیمانکاری ساختمان سدید بتن ایرانشهر- فلکه بسیج روبروی حوزه ۰۹۱۵۶۷۱۷۰۳۹	دوخت انواع کاور (ژله ای و پارچه ای) ۰۹۱۵۷۸۵۵۹۷	گالری آسوریک انواع شمعدان ،آینه کنسول ۰۹۳۹۶۵۹۰۲۱۶	کانون تبلیغات موعود(ع) ۰۹۱۵۱۴۱۱۸۰۲	جوشکاری سیار سایه گستر شهرک کارگاهی -صنعت۲ ۰۹۱۵۲۱۰۲۰۸

۰۹۶۱۹۳۹۰۰