روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۵ | طلوع آفتاب: ۶:۱۸ | اذان ظهر: ۱۱:۲۶ | غروب آفتاب: ۱۶:۳۳ | اذان مغرب: ۱۶:۵۲
فردا: اذان صبح: ۴:۵۵ | طلوع آفتاب: ۶:۱۹ | اذان ظهر: ۱۱:۲۶ | غروب آفتاب: ۱۶:۳۴ | اذان مغرب: ۱۶:۵۳

آب و هوای زاهدان
امروز: ۲۴ / ۲
فردا: ۲۴ / ۴

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: شهرچاپ‌خراسان

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

یک‌شنبه ۳ دی ۱۳۹۶ .۵ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۱۴۰

مشاور تغذیه

سارا راحتی، کارشناس ارشد تغذیه

مواد غذایی گروه متفرقه

مواد غذایی گروه متفرقه شامل انواع سس ها، روغن ها، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و ... است که به دلیل کالری بالا باید در مصرف آن جوانب احتیاط را رعایت کرد. سعی کنید تا حد امکان از انواع روغن ها کم خریداری کنید و روغن های خریداری شده برای مصارف مختلف متفاوت باشد. به عنوان مثال روغن مایع سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن باشد. روغن زیتون و روغن هسته انگور هم مانند دیگر روغن ها دارای انرژی بالایی است و اگرچه در مقایسه با روغن های دیگر خواص بیشتری دارد، ولی در مصرف آن هم باید احتیاط کرد. از خرید انواع سس ها به ویژه سس های پر چرب خودداری کنید. سس های کم چرب کالری کمتری دارد، به جای خرید انواع نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی، دوغ کم نمک و بدون گاز بخرید و به جای چیپس، پفک، پاستیل و تنقلات بی ارزش مقداری آجیل کم نمک یا بی نمک خریداری کنید. خرید انواع شیرینی، کیک، شیرینی های خامه ای، شکلات و آب نبات را محدود کنید. در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی، بهتر است به سراغ شیرینی های بدون خامه، کم چرب، کم شیرین با سایز کوچک بروید. خرید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید. استفاده بی رویه از کشمش و خرما به جای قند هم می تواند کالری زیادی به بدن وارد کند. پیراشکی، باقلوا و سمبوسه هم کالری زیادی دارد و خرید و مصرف آن باید با احتیاط باشد.

امسال ۳۲ هزار و۸۱۳ نوزاد پسر و ۳۱ هزار و ۹۴ نوزاد دختر متولد شدند

مدیرکل ثبت احوال خبر داد:

جوان ترین استان

۲۴ هزار و۷۲۲ فاقد شناسنامه در استان تعیین تکلیف شدند

گروه جامعه

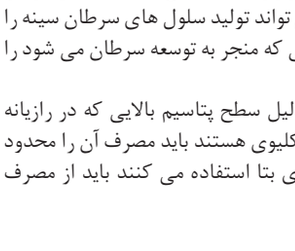
سیستان و بلوچستان با ۶۷ درصد جمعیت زیر ۳۰ سال رتبه نخست جمعیت جوان کشور را دارد.به گزارش «سیستان و بلوچستان» مدیرکل ثبت احوال روز گذشته در نشست خبری که به مناسبت روز ثبت احوال برگزار شد گفت: سوم دی ماه یادآور صدور اولین شناسنامه در ایران است، با گسترش فرهنگ و با توجه به دانش بشری، نیاز به ثبت وقایع چهارگانه ضروری شد که از این رو در سال ۱۲۹۷ اداره ثبت احوال در وزارت کشور به تصویب رسید.«رضا راحت دهمرده» افزود: یکی از اهداف اصلی ثبت احوال ثبت وقایع چهارگانه ولادت، فوت، ازدواج و طلاق است که در این استان به دلیل پراکندگی جمعیت، موضوع فاقدان شناسنامه و مشکوک التابعه ها، درصد ثبت ولادت به موقع، خوب نبوده است.وی با بیان این که از ابتدای امسال ۶۳ هزار و ۹۰۷ واقعه ولادت در استان ثبت شده است تصریح کرد: از این تعداد ۳۵ هزار و ۶۹۵ ولادت شهری و ۲۸ هزار و ۲۱۲ واقعه ولادت در روستاها بوده است.از کل تولدهای ثبت شده ۳۲ هزار و ۸۱۳ نوزاد پسر و ۳۱ هزار و ۹۴ نوزاد هم دختر بودند که نسبت جنسیتی ولادت ۱۰۵/۵ درصد بوده است، یعنی به ازای هر ۱۰۵ پسر، تولد ۱۰۰ دختر به ثبت رسیده است.وی با اشاره به این که بیشترین ولادت در گروه سنی مادران ۲۵ تا ۲۹ سال بوده است بیان کرد: ۷۹ درصد اعلام کنندگان واقعه ولادت در استان پدران بوده اند که ۶۹ درصد با گواهی بیمارستان ثبت ولادت را انجام داده اند.از ابتدای امسال هزار و ۴۳۱ چند قلوزایی در استان به ثبت رسید که از این تعداد هزار و ۳۹۸ نوزاد دو قلو و ۳۳ نوزاد سه قلو بودند.وی ادامه داد: در این مدت بیشترین نرخ ثبت ولادت با ۳۳/۴ در هر هزار نفر جمعیت در کشور مربوط به استان است که میانگین کشوری این عدد ۱۹ است.محمد، امیر علی، محمد عمر، محمد طاها و امیرحسین بیشترین فراوانی نام در استان میان آقایان را دارد و فاطمه، عایشه، مریم و زینب هم بیشترین فراوانی نام در میان خانم ها را به خود اختصاص داده است.مدیرکل ثبت احوال گفت: ۹ هزار و ۶۱۸ واقعه وفات در استان به ثبت رسیده است که ۴ هزار و ۹۰۵ واقعه شهری و ۴ هزار و ۷۱۳ واقعه روستایی بود و نسبت جنسیتی فوت ۱۲۹ بوده است، یعنی به ازای هر ۱۲۹ فوت مردان ۱۰۰ فوت زن به ثبت رسیده است. بیشترین گروه سنی وفات را ۷۵ سال به بالا بود که ۲ هزار و ۷۳۶ نفر به دلیل بیماری های قلبی و عروقی در استان جان خود را از دست دادند. همچنین در هر ساعت ۱۱ نوزاد در استان متولد می شود.طی امسال ۱۸ هزار و ۷۴۸ مورد ازدواج به ثبت رسید و در مقابل هزار و ۷۹۰ مورد طلاق رخ داد که بیشترین طلاق در زوجین با طول زندگی مشترک یک تا دو سال است.

پایین ترین سن ازدواج در کشور

دهمرده بیان کرد: پایین ترین سن ازدواج در کشور مربوط به سیستان و بلوچستان است که میانگین ازدواج برای خانم ها ۲۱ و آقایان ۲۳ سال گزارش شده و در اکثر ازدواج ها سن خانم ها و آقایان مساوی است. پایین ترین نرخ طلاق هم مربوط به این استان است که آمارها نشان می دهد روند ثبت طلاق در استان رو به افزایش است.وی اظهار کرد: سالیانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار شناسنامه مکانیزه در استان صادر می شود. یک میلیون و ۶۰۹ هزار و ۱۴۲ نفر از شناسنامه مکانیزه برخوردار هستند و به زودی همه شناسنامه ها مکانیزه صادر می شود. وی با بیان این که پرونده های فاقد شناسنامه در شوراهای تأمین شهرستان ها و ارائه طرح ویژه درباره تعیین تکلیف پرونده های فاقدان شناسنامه به شورای تامین استان در سال ۹۲ نقطه عطفی بوده است گفت: در سال ۹۳ رسیدگی و تعیین تکلیف ۹۲۹ پرونده موجب کسب رتبه اول در کشور شد که هفت هزار و ۳۴۵ پرونده بررسی و برای ۲۴ هزار و ۷۲۲ نفر افراد فاقد شناسنامه و فرزندان آنان شناسنامه صادر شده است.وی اظهار کرد: یک میلیون و ۶۰۹ هزار و ۱۴۲ جلد شناسنامه مکانیزه در استان صادر شده است که می توان گفت ۵۷ درصد جمعیت استان شناسنامه مکانیزه دریافت کرده اند.

راحت دهمرده: ۱۸ هزار و۷۴۸ مورد ازدواج در استان به ثبت رسیده و در مقابل هزار و ۷۹۰ مورد طلاق رخ داده که بیشترین طلاق در زوجین با طول زندگی مشترک یک تا دو سال به ثبت رسیده است

گیاهان دارویی



خواص رازیانه

سلامت استخوان‌ها: رازیانه حاوی ۱۱۵ میلی گرم کلسیم است و می‌تواند ۱۰ درصد از نیاز بدن به کلسیم را برطرف کند. با مصرف آن می‌توانید کلسیم موجود در رژیم غذایی را افزایش دهید. این موضوع برای افرادی که نمی توانند از دیگر منابع کلسیم دریافت کنند عالی است. این گیاه حاوی منیزیم، فسفر و ویتامین K است که نقش مهمی در حفظ و نگهداری سلامت استخوان ها بازی می کند.

بهبود سلامت پوست: رازیانه منبع خوبی برای ویتامین C محسوب می شود. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که آسیب رادیکال های آزاد را کمتر می کند. همین امر سبب می شود پوست صورت دچار پیری زودرس نشود.

کاهش فشار خون: رازیانه می تواند فشار خون و التهاب را به دلیل محتوای پتاسیم بالا و محتوای سدیمی اندک کاهش دهد. پتاسیم در برابر سدیم می ایستد و فشار خون را پایین می آورد. رژیم غذایی سرشار از پتاسیم می تواند فشار خون را کاهش دهد.

کمک به هضم: رازیانه هضم و گوارش را بهبود می بخشد. این گیاه فیبر غذایی دارد و می‌تواند به سلامت سیستم گوارش کمک فراوانی کند. فیبر مانند یک مسواک کوچک عمل می کند و می تواند سموم موجود در روده را پاکسازی کند. خود رازیانه همانند یک ملین عمل و به دفع سموم از بدن کمک می کند. رازیانه برای افرادی که رفلاکس اسید دارند نیز مفید است.

بهبود کولیک در نوزادان: کولیک یا قولنج در نوزادان یکی از شرایط پزشکی نسبتا بی خطر است. روغن دانه رازیانه می تواند درد را در نوزادان کاهش دهد و یک درمان طبیعی و خانگی برای کولیک محسوب می شود. شاید بتوان گفت که امن ترین روش برای درمان کولیک نوزادان نوشیدن چای رازیانه توسط مادر است.

کمک به پیشگیری از سرطان: رازیانه قرن هاست که در طب چینی برای کمک به درمان شرایط التهابی همچون بهبود جای نیش حشرات یا گلو درد استفاده می شود. روغنی به نام anethole که در رازیانه یافت می شود به عنوان درمان طبیعی سرطان شناخته شده است و می تواند تولید سلول های سرطان سینه را کاهش دهد. این روغن می تواند التهابی که منجر به توسعه سرطان می شود را هم کاهش دهد.

عوارض احتمالی مصرف رازیانه: به دلیل سطح پتاسیم بالایی که در رازیانه وجود دارد افرادی که مبتلا به بیماری کلیوی هستند باید مصرف آن را محدود سازند. افرادی که از مسدود کننده های بتا استفاده می کنند باید از مصرف رازیانه خودداری کنند.

سنگ صبور

محمد نعیم محمد حسنی، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

پرخاشگری

بعد از یک سال آشنایی و دوستی با «افسانه» ازدواج کردم. در دوران آشنایی گاهی اوقات برخی رفتارهای پرخاشگرانه از او می دیدم که هر بار عذرخواهی می کرد و موضوع خاتمه می یافت. حدود شش ماه از زندگی مشترک ما می گذرد، اما به جز روزهای اول زندگی هر روز دعوا و توهین داریم. لطفا راهنمایی کنید که باید چه کنم؟

هر رفتاری از انسان ها سر می زند دلیلی دارد که با شناخت درست می توان از آن جلوگیری کرد. برای درمان مشکلات رفتاری باید به دنبال دلیل آن رفت. تربیت خانوادگی او را بررسی کنید، به عنوان مثال تجاربی که قبل از ازدواج داشته، مشاهده هایی که از رفتار والدینش انجام داده و کمبودها و مشکلاتی که در زندگی با آن روبه رو شده است. البته وقتی به دنبال دلیل رفتار نامناسب او هستید مراقب باشید سبب تحقیر و تخریبش نشوید. به طور معمول سبک زندگی نامناسب و الگوگیری غلط، موجب بروز خشونت رفتاری و کلامی است اگر همسرتان در کودکی یاد گرفته است فریاد بزند یا اگر به دلیل مشکلات، زودرنج شده است باید در مقابلش انعطاف بیشتری به خرج دهید زیرا گاهی یک چرخه معیوب درست می شود و خشونت بیشتر روابط را تخریب می کند و عاطفه کمتر به عصبانیت می انجامد. البته بهتر است مطمئن شوید که مقصر شما نیستید، شاید لجبازی، نحوه حرف زدن یا رفتارهایتان کمک کند تا او نیز آرام تر شود. می توانید در زمان آرامش او، کمی در این باره صحبت کنید. البته مراقب باشید که نحوه گفت و گویتان به صورتی نباشد که فکر کند محاکمه می شود و گرنه بیشتر عصبی می شود و به نتیجه ای نمی رسید.

مراقب باشید که نحوه گفت و گویتان با فرد پرخاشگر به صورتی نباشد که فکر کند محاکمه می شود و گرنه بیشتر عصبی می شود

آشپزی

آش انار

آش انار یکی از خوشمزه ترین آش های ایرانی است. چون انار حاوی آنتی اکسیدان بالاست، این آش انتخاب مناسبی برای روزهای سرد و هوای آلوده است.

مواد مورد نیاز: برنج خیس شده ۲۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز دو عدد، لپه خیس شده ۱۰۰ گرم، سبزی آش یک کیلوگرم، رب انار یک پیمانه، پیاز داغ و نعنا داغ، انار دانه شده، نمک و فلفل، روغن مایع

طرز تهیه: مقداری روغن داخل قابلمه ای بریزید و یک عدد پیاز نگینی خرد شده را درون آن تفت دهید تا سبک شود. بعد لپه را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید. سپس دو لیتر آب را به آن اضافه کنید و بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. برنج، مقداری نمک و فلفل را به مواد اضافه کنید تا برنج و لپه به طور کامل بپزد. سبزی شامل جعفری، گشنیز، تره و رب انار را نیز به آن اضافه کنید و بگذارید تا برنج لعاب بیندازد. در صورت تمایل می توانید از چهار پیمانه آب انار به جای یک پیمانه رب انار استفاده کنید. گوشت را با بقیه پیاز رنده شده، نمک و فلفل مخلوط کنید و ورز دهید. سپس با دست از آن گلوله هایی به اندازه فندق درست کنید. بعد آن را در تابه ای حاوی مقداری روغن تفت دهید. گلوله های گوشت را به آش اضافه کنید و بگذارید تا جا بیفتد. آش را درون ظرفی بریزید و با پیاز داغ، نعنا داغ، گوشت قلقلی و انار تزیین کنید.

نگاه

خانه های فروریخته

شهرکی

به نظر می رسد دیوار خانه در گذشته فروریخته است. اندکی از دیوار باقی مانده است و نشان دهنده خانه ای قدیمی خشت و گِلی است که به مرور با فرسایش ناشی از شرایط طبیعی از جمله بارش باران، شکل دیواری قدیمی به خود گرفته است. خانه ای که یک در دارد و دیوار نیمه فروریخته آن جلوتر از خانه های دیگر واقع شده است. آن چه عجیب به نظر می رسد بر پا کردن چادر در محل دیوار فروریخته است. چادری که با استفاده از میخ و نخ های قطور به زمین متصل و ادامه آن هم با کمک پارچه هایی پوشانده شده است. شاید برای این است که استفاده از این چادر و پارچه ها فضای داخل حیاط خانه از دید دیگران پنهان ماند، اما آن چه به نظر می آید این است که خانواده ای در همین خانه ای زندگی می کنند که دیوار حیاطش فروریخته است و خود خانه نیز وضعیت چندان مطلوبی ندارد. خانه ای که در خیابان میرحسینی زاهدان واقع است و در همسایگی آن خانه هایی قرار دارد که به لحاظ فرسودگی دست کمی از این خانه ندارد. خانه هایی بناشده با خشت و گِل که هر آن امکان فرو ریختن آن وجود دارد و البته نظیر آن در زاهدان بسیار است و خانواده های زیادی هستند که در چنین مکان هایی زندگی می کنند! خانه های ناایمنی که سقف های لرزان دارد و دیوارهای شکسته آن منتظر تلنگر یک زلزله کوچک است تا فروریزد و بر سر ساکنان آن آوار شود.

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی EPC (نوبت اول)

شماره فراخوان ۱/۵۱۰/۱۰۲

شرکت گاز استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد، گازرسانی به شهر زابل، به روش CNG را با مشخصات و شرایط ذیل به صورت EPCF به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید:

۱-شرح مختصر کار:

۱-۱-تهیه مصالح و احداث ایستگاه مادر با ظرفیت ۵۰۰۰ مترمکعب برساعت در محدوده شهر زاهدان

۱-۲-تهیه مصالح و احداث ایستگاه دختر با ظرفیت ۵۰۰۰ متر مکعب برساعت در شهر زابل

۱-۳-خرید ۱۴ دستگاه کفی مخزن حمل CNG هر کدام به ظرفیت ۵۰۰۰ مترمکعب بر ساعت

۱-۴-حمل CNG از ایستگاه مادر به دختر طبق جداول مصارف ماهانه ارایه شده توسط کارفرما

۲-محل اجرای پروژه: شهرهای زاهدان و زابل

۳-حدود هزینه انجام کار: مبلغ ۳۱۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می باشد.

۴-مدت قرارداد: مدت اجرای پروژه ۲۴ماه تقویمی (۶ ماه اجرا و ۱۸ماه مدت بهره برداری) می باشد. شروع بهره برداری از مهر ۹۷

۵-میزان تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۷.۵۲۰.۰۰۰.۰۰۰ریال می باشد.

۶-نوع ضمانتنامه شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی معتبر یا واریز وجه نقد به حساب شماره ۲۴۶۳۲۶۰۱۳۵ بانک ملت شعبه امیرالمومنین بنام شرکت گاز استان سیستان و بلوچستان می باشد.

۷-مهلت دریافت فرم های ارزیابی کیفی: تا آخر وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۰ می باشد. همچنین متقاضیان می توانند این اسناد را از پایگاه اینترنتی شرکت گاز استان به آدرس www.nigc-sbgc.ir نیز دریافت نمایند.

۸-مهلت تحویل فرم های ارزیابی کیفی به همراه رزومه: تا آخر وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۶/۱۰/۲۵ می باشد.

۹-زمان توزیع اسناد مناقصه: از روز سه شنبه مورخ ۹۶/۱۱/۳ تا آخر وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۶/۱۱/۷ می باشد.

۱۰-مهلت بازگشت اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۱۱/۱۸

۱۱-تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۱۱:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۱۱/۱۸

۱۲-محل تحویل اسناد ارزیابی کیفی: زاهدان، بزرگراه خلیج فارس، نبش خیابان مهارت، امور قراردادهای شرکت گاز استان سیستان و بلوچستان

شرکت های دارنده گواهینامه مرتبط با مبلغ مناقصه می توانند ظرف مهلت های تعیین شده اسناد ارزیابی کیفی را تحویل گرفته و پس از تکمیل به همراه نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه، به آدرس فوق تحویل داده و رسید دریافت نمایند. متقاضیان می توانند برای رویت این آگهی به آدرس پایگاه اینترنتی www.nigc-sbgc.ir نیز مراجعه نمایند. شماره مجوز وزارت نفت: ۱۳۹۶/۴۴۳۵

روابط عمومی شرکت گاز استان سیستان و بلوچستان

۹۶۱۹۷۸۱۳/ه