روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز اذان صبح: ۰۴:۱۲ طلوع آفتاب: ۰۵:۳۸ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۹:۰۷ اذان مغرب: ۱۹:۲۵
فردا اذان صبح: ۰۴:۱۱ طلوع آفتاب: ۰۵:۳۸ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۹:۰۸ اذان مغرب: ۱۹:۲۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۳۴ ۲۱
فردا ۳۷ ۲۴

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

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

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

سه‌شنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۷ . ۲۱ شعبان ۱۴۳۹ . شماره ۱۱۱۳

معاون استاندار در آیین تجلیل از معلمان منتخب:

آموزش و پرورش استان تجمیع محرومیت هاست

شهرکی آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان تجمیع محرومیت هاست . این مطلب را معاون استاندار در آیین تجلیل از معلمان منتخب استانی که روز گذشته در سالن آمفی تئاتر اداره کل آموزش و پرورش برگزار شد اعلام کرد.

به گزارش «سیستان و بلوچستان»، مشاور وزیر آموزش و پرورش نیز در این مراسم، گفت: کار کردن در شرایط سیستان و بلوچستان بسیار سخت است و استان در زمینه آموزش و پرورش نسبت به دیگر استان ها کمبود و کسری بیشتری دارد.

«محمد حسن قائدیها» افزود: حق و حقوق معلم و دانش آموز در دل دیگر دستگاه ها نهفته است. در بسیاری از کشورها اداره آموزش و پرورش، بر عهده دولت نیست. سهم اعتبارات آموزش و پرورش در پایان دولت اصلاحات ۱۴ درصد بود که در دولت های نهم و دهم به ۹ درصد تقلیل پیدا کرد و تلاش شده است سقف اعتبارات به ۱۳ درصد برسد در حالی که در کل جهان ۲۵ درصد است. اجرای سند تحول بنیادین و شروع تبدیل پنج پایه به شش پایه بدون آماده شدن زیرساخت ها بار سنگینی را به آموزش و پرورش وارد کرد. وی اظهار کرد: یک سوم فضاهای آموزشی کشور نیاز به بازسازی و مقاوم سازی دارد که در سیستان و بلوچستان بیشتر است بنابراین همه دستگاه ها باید به کمک آموزش و پرورش بیایند.

مشاور وزیر آموزش و پرورش: استان در زمینه آموزش و پرورش نسبت به دیگر استان ها کمبود و کسری بیشتری دارد

زحمت معلمان در سیستان و بلوچستان بیشتر است

مدیر کل آموزش و پرورش هم در این جلسه گفت: معلمان در سیستان و بلوچستان بیش از دیگر معلمان در ایران متحمل زحمت، تلاش و فداکاری هستند. این استان نسبت به متوسط استان های کشور ۱۲ تا ۱۳ هزار معلم کمتر دارد.

۳۷ هزار فرهنگی در سیستم دولتی فعالیت دارند که باید به ۵۰ هزار فرهنگی می رسید. «علیرضا نخعی» افزود: معلمان این استان در هر ماه ۳۰۰ هزار ساعت حق التدریس اضافه متحمل می شوند که حدود پنج هزار نیروی جدید است و ماهانه معادل سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان هزینه دارد، اگر این میزان کار به نیروی انسانی تبدیل شود ۱۳ میلیارد تومان هزینه دارد. کار معلمان این استان برای دولت و آموزش و پرورش یک چهارم هزینه را دارد. وی اظهار کرد: در سیستان و بلوچستان حدود سه هزار و ۲۰۰ معلم خرید خدمات آموزشی در حال کار هستند که پس از گذشت هشت ماه از سال تحصیلی هنوز به آن ها مبلغی پرداخت نشده است.

محرومیت در آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان

معاون عمرانی استاندار نیز در این جلسه گفت: و محرومیت ها در این استان به صورت تاریخی باقی مانده است. همه دولت ها برای حرکت آموزش و پرورش استان اقدام کردند اما محرومیت تاریخی شتاب و شیب حرکت و پیشرفت را کند کرده است.

«باقر کرد» افزود: امروز مهم ترین نکته جامعه معلمان قضاوت منصفانه است، در فضای آشفته و متلاطم مجازی و غیرمجازی حق و ناحق درگیر و قضاوت برای معلم و هر فرد دیگری مشکل می شود. امروز همه با فضایی درگیر هستیم که شامل نقد و انتقاد و محصول فضای مجازی و شکستن حصار اطلاعات است. در این فضا حق و ناحق با هم ترکیب می شود این دید ماست که درست به موضوع های مختلف نگاه کنیم.

به گزارش خبرنگار ما، در پایان این مراسم از خانواده شهدای فرهنگی استان و جمعی از معلمان پیش کسوت تجلیل شد. همچنین ۴۳ معلم منتخب استانی در این مراسم تقدیر شدند.

مدیرکل آموزش و پرورش: معلمان در سیستان و بلوچستان بیش از دیگر معلمان در ایران متحمل زحمت، تلاش و فداکاری هستند. این استان نسبت به متوسط استان های کشور ۱۲ تا ۱۳ هزار معلم کمبود دارد. ۳۷ هزار فرهنگی در سیستم دولتی فعالیت دارند که باید به ۵۰ هزار فرهنگی می رسید

مشاور حقوقی

فسخ قرارداد فروش خودرو

خودروی ۲۰۶ خودرا بدون عقد قرار داد فروختم. سند و تعویض پلاک هم انجام شده است. پس از گذشت یک هفته خریدار می گوید که خودرو تعویض شده است. من هم شش ماه پیش آن را از کسی خریدم، او به من گفت که کاپوت ماشین رنگ شده است. آیا خریدار می تواند سند خودرو را فسخ کند و خودرو را برگرداند؟

امیر هاشمی، کارشناس حقوق: در صورتی که بتوان اثبات کرد که کاپوت خودرو رنگ شدگی دارد خریدار از زمانی که مطلع شده است مطابق خیار عیب می تواند برای فسخ قرارداد اقدام و ثمن معامله را مسترد یا مابه التفاوت قیمت خودروی سالم و معیوب را مطالبه کند.

مشاور پزشکی

مصرف ید در بارداری

با وجود در دسترس بودن مواد غذایی سالم و مقوی به نظر می رسد، خیلی از مادران باردار به میزان کافی ید دریافت نمی کنند. مصرف مناسب ید در بارداری بسیار مهم است زیرا یکی از ترکیب های هورمون تیروئید است، به همین دلیل می تواند روی رشد نامناسب مغز نوزاد تاثیر بگذارد.

۱ . ید در ضریب هوشی نوزادتان تاثیر دارد؛ فرزندان مادرانی که کمبود حتی بسیار ناچیز ید دارند، هوش کلامی کم تر و نمره پایین تری در درک متن نسبت به فرزندان مادرانی با میزان ید کافی دارند. اگر میزان ید در بدن شما کافی نباشد، احتمال تاثیر منفی روی فرآیند رشد مغز نوزادتان بیشتر است. این درصد با کمبود بیشتر ید در مادر افزایش پیدا می کند.

۲. ید در طول سه ماه اول اهمیت دارد؛ سه ماه اول بارداری ماه‌های مهمی برای شکل گیری اندام‌ها و رشد سیستم بدن است. ید در این دوره اهمیت زیادی دارد.

۳. غذای دریایی زیاد بخورید؛ غذاهای دریایی علاوه بر داشتن چربی های مفید منبع بزرگ ید است. از انواع غذاهای دریایی استفاده کنید که جیوه کمتری در خود دارد و نیاز ید بدن تان را تامین می کند. مثل: سالمون، شاه ماهی و میگو.

۴. مراقب مکمل ها باشید؛ بعضی کشورها برنامه ملی برای مصرف نمک های ید دار دارند اما در کشورهایی که این گونه نیست مردم باید خودشان مراقب کمبود ید باشند. مولتی ویتامین هایی که ید دارد می تواند خیال مادرها را راحت کند. پزشک می تواند بیشترین کمک را در انتخاب بهترین مکمل دارویی برایتان داشته باشد.

منبع: نی نی بان

کدبانو

کاربردهای پوست میوه

پوست میوه و سبزی ها پر از عطر، طعم و مواد مغذی است. این پوست ها می تواند فواید بسیاری داشته باشد.

برای مثال می توان برای پخت و پز یا زیبایی به کار برد.

۱ . **تهیه آب سوپ**: برای درست کردن آب مغذی سوپ می توانید از ساقه و پوست پیاز، هویج، کلم، کرفس، سیب‌زمینی، تره‌فرنگی، پیازچه، سیر، رازیانه، برگ چغندر، کاهو، لوبیا سبز، کدو، فلفل و بادمجان و نیز از ریشه گیاهانی مانند جعفری و گشنیز استفاده کنید.

۲. **لایه‌بردار و مرطوب‌کننده پوست**: آنتی اکسیدان و دیگر مواد مغذی پوست های میوه برای روشن کردن، لایه برداری و پاک سازی پوست عالی است. پوست چند پرتقال را خشک و آسیاب کنید. پودر به دست آمده را با دو قاشق چای خوری ماست ساده و یک قاشق عسل مخلوط کنید.

آن را روی پوست صورت و گردن بمالید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه منتظر بمانید. سپس آن را بشویید.

۳. **سفیدکننده دندان**: قسمت درونی پوست موز، لیمو یا پرتقال را به مدت چند دقیقه بر روی دندان های خود بمالید و بعد مسواک بزنید.

۴. **کود برای گیاهان**: پوست میوه و سبزی ها با داشتن مواد مغذی زیاد در خود، نوعی کود محسوب می شود. اگر خانه شما حیاط دارد می توانید پوست های باقی مانده را در باغچه حیاط خود بریزید.

۵.**تمیزکننده فلزات**: پوست مرکبات مانند لیمو و گریپ فروت می تواند سبب درخشندگی مس و برنج شود. فلز مد نظر را با آب بشویید. سپس کمی جوش شیرین روی آن بریزید و با پوست مرکبات آن را بسایید، آب‌کشی و خشک کنید.

۶. **ادویه فلفل و لیمو**: پوست چند لیمو را آسیاب و کمی پودر فلفل سیاه به آن اضافه و از این ادویه برای پخت مرغ و ماهی استفاده کنید.

۷. **چیپس**: پوست های سیب زمینی را با کمی آبلیمو و روغن زیتون مخلوط کنید و در فر بگذارید. پس از این که رنگ آن طلایی شد می توانید با کمی نمک و فلفل به عنوان یک میان وعده غذایی میل کنید.

آشپزی

سوپ پیازچه

مواد لازم: آب مرغ یک لیوان، پیازچه ۲۰۰ گرم، قارچ ۱۵۰ گرم، هویج دو عدد، جو پرک یک و نیم پیمانه، شیر یک لیوان، خامه سه قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل

طرز تهیه: جو را به همراه آب مرغ و چند لیوان آب روی حرارت مناسب بگذارید تا بجوشد، سپس هویج ها را رنده و به آن اضافه کنید. قارچ ها و پیازچه های خرد شده را به همراه کمی کره تفت دهید و به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم بپرد و جا بیفتد، آن گاه شیر را می توان در صورت تمایل اضافه کرد بعد از ۱۰ دقیقه خامه ها را بریزید و پس از گذشت پنج دقیقه گاز را خاموش کنید سوپ را در ظرف مناسب بکشید و آب‌لیمو را به آن اضافه کنید.

نکته: اگر شیر به سوپ اضافه شد برای مطلوب تر شدن طعم سوپ خامه هم اضافه شود. اگر شیر را حذف کردید، بودن خامه هم ضرورتی ندارد. این سوپ بدون شیر و خامه هم طعم دلچسب و مطلوبی دارد. اگر آب مرغ در دسترس نبود می توان از دو قرص عصاره مرغ یا گوشت استفاده کرد.

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

فروش ویژه دوربین های مداربسته ۰۹۳۶۹۶۸۵۶۵۱
فروش و ساخت سفارشی تابلو روان ۰۹۳۷۹۴۸۷۴۷۶
سبک سازی و جوشکاری ۰۹۱۵۶۰۶۲۳۸۵
تدریس حسابداری مقدماتی و پیشرفته ۰۹۰۱۰۲۲۸۱۴۵
جویای کار سرایداری و نگهبانی ۰۹۱۵۷۴۷۱۶۹۸
فروش انواع نهال پیوندی آدرس: زابل-ابتدای تقاطع سام شرقی وهیرمند
آموزش شطرنج آدرس: زابل- سالن ورزشی حجاب خانه شطرنج
تحلیل آماری spss ۰۹۳۷۱۴۶۲۶۲۹

ترجمه متون انگلیسی به فارسی و بلعکس ۰۹۱۰۴۹۲۷۹۳۲
پذیرایی از مراسمات و مجالسات ۰۹۳۶۱۹۱۶۶۳۴ ۰۹۱۵۲۷۸۷۰۶۲
دفتر بیمه ایران نمایندگی طباطبایی زاده کد۳۱۷۳۲ انواع بیمه، بیمه نامه اتومبیل(ثالث - بدنه)، آتش سوزی، عمر و ... آدرس: کمربندی خرمشهر، نرسیده به سه راه خیام روبروی بانک ملی ۰۵۴۳۳۴۴۳۱۶۸
کاشی و سرامیک الماس آبی خیابان خیام روبروی داروخانه ۰۹۱۵۹۶۸۴۵۰۷
رنگ آمیزی مرتضی ۰۹۱۵۳۴۸۱۰۶۴
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
نورپردازی و مهندسی روشنایی حرفه ای ۰۹۳۸۵۳۵۷۰۰۶
نصب ویندوز و هر گونه نرم افزار ۰۹۳۵۷۷۰۸۶۲۵
طراحی وب سایت ۰۹۱۵۸۵۰۶۶۵۲

فروش ویژه آجر و بلوک سقفی وتیغه۰۹۱۳۳۵۱۹۷۳۵
صافکاری برادران عدالت ۰۹۳۸۸۷۴۴۶۳۸
صافکاری و رنگ آمیزی ماشین های سبک و سنگین ۰۹۳۷۸۰۸۷۲۱۸
دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸
خرید و فروش تجهیزات قالب بندی بتنی ۰۹۱۵۰۰۷۶۸۶۴

فروشی اکازیون
۱۶۴/۷۵ متر مساحت - ۱۰۲متر تجاری دائم
در بهترین منطقه تجاری برای نمایشگاه اتومبیل و خرید و فروش اتومبیل های لوکس در شهر مشهد
۰۹۳۵۶۶۳۳۰۷۹

دکوراسیون داخلی رسپینا طراحی، نظارت و اجرای طرحهای کاغذ دیواری، پارکت، کفپوش، کناف، و... آدرس زیباشهر حدفاصل البرز ۱۴و۱۶
فروش و اجاره ی انواع اسپیس های نمایشگاهی و تبلیغاتی ، نورپردازی و موسیقی ۰۹۱۵۱۹۰۸۹۰۲
آرایش و پیرایش ماهانا ۰۹۳۷۴۱۶۱۱۹۰
صنایع ساعد شیمی زاریس تولیدکننده محصولات شیمیایی خودرویی، خانگی، تولیدکننده انحصاری آنتی اسکالنت های خودرویی و ... ۰۹۱۵۹۸۹۲۰۴۰ ۰۹۳۳۷۵۷۰۰۶۵
لوله بازکنی سیار بازکردن گیر لوله های آشپزخانه، حمام، توالت و ...۰۹۱۵۴۳۷۲۴۳۳
پیرایش چهره یار آدرس: خیابان مولوی، مولوی ۳ روبروی کوچه خدنگی ۳۳۲۶۴۰۲۸ ۰۹۱۵۸۵۵۵۳۷۵

رنگ آمیزی ساختمان در زابل۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
خدمات فنی مهندسی سرما گستر تعمیر یخچال، ماشین لباسشویی، اسپیلت. آدرس: کوچه حافظ ۳
چاپ عکس روی شمع ساخت انواع شمع های تزیینی، تولد و... ۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶

۹۷۰۲۵۰۳۹/م

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
بیمه
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵