روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۰۲ طلوع آفتاب: ۰۵:۳۱ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۹:۱۴ اذان مغرب: ۱۹:۳۲
فردا: اذان صبح: ۰۴:۰۱ طلوع آفتاب: ۰۵:۳۱ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۹:۱۴ اذان مغرب: ۱۹:۳۳

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۶ ۱۲
فردا ۲۶ ۱۲

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: 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: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۷ .۳رمضان ۱۴۳۹ . شماره ۱۱۲۲

آشپزی

چلو گوشت

گروه جامعه

مواد لازم: گوشت گردن گوسفندی یک کیلوگرم، پیاز دو عدد، رب گوجه فرنگی دو قاشق غذا خوری، کره محلی سه تا چهار قاشق، زرشک پلویی دو تاسه قاشق غذا خوری، نمک، فلفل، زعفران، زردچوبه، دارچین، هل، خلال پسته و بادام برای تزیین، لیمو ترش تازه، برنج پنج پیمانه، سیب زمینی یک تا دو عدد، پودر سبوس برنج یک قاشق غذا خوری، روغن کنجد، کنجد یک قاشق غذا خوری، آب

طرز تهیه: پیازها را خرد کنید و در روغن کنجد تفت دهید. گوشت را به پیازهای تفت داده شده اضافه کنید.رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه، هل، دارچین و آب را هم به دیگر مواد بیفزایید و صبر کنید تا گوشت در حرارت ملایم به مدت سه تا چهار ساعت بپزد. اواخر پخت گوشت کمی زعفران دم کرده به آن اضافه کنید. موقع مصرف گوشت آب لیموترش تازه را روی آن بریزید. برنج خیس شده را با کمی نمک بجوشانید تا نیم پز شود سپس برنج را آبکش کنید. داخل قابلمه کمی روغن کنجد و کنجد بریزید. سیب زمینی های ورقه شده را هم کف قابلمه بگذارید. برنج آبکش شده را به همراه پودر سبوس برنج داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا دم بکشد. در انتهای پخت برنج کره محلی را به آن اضافه کنید. زرشک، خلال بادام و پسته را کمی در روغن کنجد تفت دهید. روی برنج را با زرشک، خلال بادام و پسته و زعفران دم کرده تزیین کنید.

آشامیدنی ها در افطار و سحر

شربت شفابخش

شهرکی

شیوه استفاده از تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان به ویژه در فصل گرما اهمیت ویژه ای دارد که روزه دار دچار مشکل نشود. افرادی که از نحوه تغذیه در این ماه اطلاعی ندارند ممکن است دچار بیماری هایی مانند زخم معده، رفلاکس معده و حتی بیماری های پوستی شوند. بنابراین یکی از نکات ضروری روزه داری برای بهره بردن کامل از معنویات این ماه پر فیض، رعایت نکات تغذیه ای آن است.

رعایت تنوع در برنامه غذایی

یک مشاور تغذیه به خبرنگار ما می گوید: مصرف غذا در ماه رمضان نسبت به ماه های دیگر باید ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر باشد. تغذیه مطلوب در ایام روزه داری که باید با کاهش مقدار غذا و بهبود کیفیت آن و به صورت منظم برای افطار و سحر همراه باشد مفید است. کم شدن چربی های ذخیره میزان چربی و کلسترول خون و فعال شدن سیستم ایمنی بدن از نتایج آن است.«مسعود فیروز کوهی» ادامه می دهد: در برنامه تغذیه خوب رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی مهم است. تغیرات ناگهانی و شدید در برنامه غذایی به هیچ وجه مناسب نیست. به طور قطع پس از ساعت ها تحمل گرسنگی و تشنگی نوع تغذیه در افطار باید مورد توجه قرار گیرد. معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد، بنابراین خوردن غذاهای سبک و با هضم راحت تر، کم حجم و پر کالری و تقریبا نرم برای افطار مناسب است. وی بیان می کند: روزه خود را با یک نوشیدنی گرم، مانند آب ولرم، نبات داغ، شیر ولرم یا چای باز کنید. سفره افطار را با خرما، نان و سبزی، پنیر کم چرب و یک غذای سبک مانند آش، حلیم، سوپ، شله زرد یا فرنی بچینید. از هر یک از مواد غذای سفره افطار مقدار کمی میل شود. صرف آب، چای و نبات داغ، دهان و مری را برای عبور غذا آماده می کند و مقداری مواد قندی نیز به بدن می رساند. مصرف سوپ یا آش ترکیبی از کربوهیدرات، پروتئین و به ویژه املاح و مواد معدنی را به بدن می رساند.وی خاطرنشان می کند: مصرف زیاد غذایی در زمان افطار سبب می شود معده ای که کمی کوچک شده به یک باره حجیم شود که اختلالات گوارشی را در پی دارد. از نان های کامل مانند نان سنگگ و نان جو که فیبر دارد استفاده کنید و در همه وعده ها صرف غذا به میزانی باشد که کامل سیر نشده باشید.

خوردن غذاهای سبک و با هضم راحت تر، کم حجم و پر کالری و نرم برای افطار مناسب است

مصرف مایعات

وی می گوید: اگر افطار تخم مرغ می خورید آب پز باشد زیرا هضم آن راحت تر است. در افطار از مصرف آب و مایعات زیاد به ویژه آب سرد خودداری شود. زیرا سبب ضعف می شود و میل به نوشیدن آب را بیشتر می کند. همچنین شیره معده را رقیق می کند و اختلال در جذب و هضم مواد غذایی را به دنبال دارد. حجمی از معده را پر می کند و سبب می شود مواد غذایی اصلی کمتری بخورید. ورم و فشار معده ایجاد می کند. مصرف زیاد چای نیز این اثر منفی را به همراه دارد. کارشناس تغذیه می گوید: مصرف زولبیا و بامیه به مقدار کم مفید است. زیرا روغن، نشاسته و قندهای ساده دارد، ولی مصرف زیاد و مستمر آن ضرر دارد و در تنظیم قند خون ایجاد اشکال می کند. به همین دلیل مصرف خرما و توت خشک به جای آن توصیه می شود.

شام مختصر

این کارشناس بیان می کند: دو تا سه ساعت بعد از افطاری سبک، شام کم حجم توصیه می شود. مواد غذایی شام چرب، شور، شیرین و پر ادویه نباشد و هیچ گاه چند نوع غذا را با هم مصرف نکنید. نوشیدن آب نیم تا یک ساعت قبل یا بعد از غذا مشکلی ندارد. از مصرف نوشابه همراه غذا پرهیز کنید زیرا گاز آن حجمی از معده را اشغال می کند و اجازه مصرف غذای اصلی را نمی دهد.وی تصریح می کند: مصرف سالاد، سبزی و ماست همراه غذا توصیه می شود. مصرف روغن های جامد، نباتی، کره یا دسرها، شیرینی و شکلات را کاهش دهید و از روغن های گیاهی مانند روغن زیتون استفاده کنید. مصرف کله پاچه، سیرابی، شیردان به دلیل احساس تشنگی در روز توصیه نمی شود. همچنین مصرف سس مایونز، سوسیس و کالباس به دلیل احساس تشنگی کاهش یابد.وی بیان می کند: بیدار نشدن در سحر مورد تایید مشاوران تغذیه نیست، زیرا در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه دار می شود. این افراد از ساعت ۱۱ قبل از ظهر دچار افت بازده کاری می شوند و گاه سردرد، سرگیجه، افت قند خون و فشار خون در آن ها دیده می شود. مهم ترین منبع سوخت و انرژی برای مغز، گلوکز است که از برنج، ماکارونی و نان تامین می شود و فقط به مدت هشت ساعت می تواند در بدن ذخیره شود، بنابراین اگر روزه دار، سحری نخورد این ذخیره در ساعات اولیه صبح تمام و مغز دچار کمبود سوخت می شود.

توصیه های تکمیلی

وی ادامه می دهد: اگر با گرفتن روزه دچار معده درد می شوید هنگام سحر مخلوطی از ترنجبین و خاکشیر بخورید. در زمان افطار هم یک لیوان عرق نعناع با نبات یا عسل میل شود. بلافاصله بعد از خوردن سحری نخوابید. در وعده سحری از خورش های ملین مانند خورشت کدو یا آلو و خورش بامیه استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید. غذاهای خشک مثل ماهی، شامی، کوکوهای سبزی و سیب زمینی، مرغ سوخاری و امثال آن در وعده شام مصرف شود زیرا برای سحر مناسب نیست.

روزه خود را با نوشیدنی گرم مانند آب ولرم، نبات داغ، شیر ولرم یا چای باز کنید. سفره افطار را با خرما، نان و سبزی، پنیر کم چرب و یک غذای سبک مانند آش، حلیم، سوپ، شله زردیا فرنی تزیین بخشید. صرف آب، چای، نبات داغ دهان و مری را برای عبور غذا آماده می کند و مقداری مواد قندی نیز به بدن می رساند

مشاور پزشکی

مسمومیت بارداری

گروه جامعه

به افزایش فشار خون بعد از هفته ۲۰ بارداری (ماه پنجم حاملگی) که همراه با ورم اندام ها یا دفع پروتئین از طریق ادرار باشد، مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی گفته می شود.

دلایل مسمومیت بارداری: دلیل اصلی مسمومیت بارداری ناشناخته است اما برخی از محققان معتقد هستند، پره اکلامپسی ناشی از ماده یا سمی است که جفت تولید می کند.عوامل تشدید کننده: تغذیه نامناسب، دیابت شیرین، سابقه فشار خون بالا، بیماری کلیوی مزمن، حاملگی اول، استعمال سیگار، مصرف الکل، استفاده از داروهای روان گردان، سابقه بیماری در فامیل درجه اول، سن بیشتر از ۳۵ سال، حاملگی مول (بچه خوره)

عوارض: در صورتی که شما تحت مراقبت های کامل دوران بارداری هستید و مسمومیت بارداری به موقع تشخیص داده و درمان شود، عارضه خاصی برای شما و جنین نخواهد داشت. اما اگر مادری تحت مراقبت های دوران بارداری نباشد و مسمومیت بارداری به موقع تشخیص داده نشود، عوارض جدی در پی خواهد داشت که این عوارض به دو دسته تقسیم می شود.

عوارض مادری: نارسایی کلیوی یا کبدی، سکته مغزی، تشنج، عوارض شدید ریوی (ادم ریه)، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا بدون ارتباط با بارداری، مرگ، اختلالات انعقادی،

عوارض جنینی: جدا شدن زودرس جفت، تاخیر در رشد داخل رحمی جنین، زایمان زودرس، مرگ داخل رحمی جنین، پارگی زودرس کیسه آب جنین

راه‌های پیشگیری: در سراسر دوران بارداری تحت نظر یک پزشک یا مرکز درمانی باشید. در طول دوران بارداری از مصرف سیگار، الکل یا داروهای روان گردان پرهیز کنید. در طول بارداری از برنامه های غذایی طبیعی و متعادل حاوی هر پنج گروه غذایی استفاده کنید. در صورتی که پزشک برای شما مکمل های ویتامینی و معدنی تجویز کرده است آن را نیز مصرف کنید. بدون توصیه پزشک دارویی را تهیه نکنید. **منبع: نی نی بان**

قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا
* گل فروشی ها * پارچه نویسان * تابلوسازان
* حکاکان * فیلمبرداران و عکاسان
* ظروف کرایه، ظروف یک بار مصرف

برای درج آگهی در صفحات روزنامه
با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:
۳۳۲۱۷۸۶۶

۰/۹۷۰۳۲۰۵۴

سرکار خانم ناظری
معلم پایه پنجم دبستان پسرانه توحید
از زحمات بی شائبه شما بزرگوار در جهت رشد و ترقی فرزندم امیرحسین مهرشاد از لحاظ درسی و پرورشی، نهایت قدردانی و سپاس را دارم. همچنین از استاد بزرگوار جناب آقای محمد نوکندی مدیر محترم دبستان نیز بسیار سپاسگزارم. در پناه حق سالم و محفوظ باشید.
از طرف والدین امیرحسین مهرشاد
۰/۹۷۰۳۲۰۵۱

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
تعمیر انواع ابزار و ماشین آلات صنعتی ۰۹۱۵۴۶۸۵۲۱
نصب کاغذدیواری و پوستر با کمترین زمان ۰۹۳۳۵۶۸۱۱۵۰
موسسه مردم نهاد حامی مکران تا سیستان ارائه مشاوره روانشناسی و درمانی به معتادان آدرس: زاهدان، مالک اشتر ۱۳
آجیل و خشکبار رنگین کمان آدرس: خیابان دانشگاه ۲۳
کابینت و دکوراسیون آرمین بصورت نقد و اقساط ۰۹۲۱۱۳۹۵۸۵۱
فروش آپارتمان درمشهد ۱۱۵متر-تک واحدی بلوار وکیل آباد، صیادشیرازی ۰۹۱۵۵۰۴۰۴۶۱
حمل شن شسته ۰۹۳۵۱۳۴۷۳۰۰
تابلوسازی حامد طراحی، چاپ کارت ویزیت، بنر، ساخت انواع مهر آدرس: بلوارشهیدمزاری بین مزاری ۲۷و۲۹ ۰۹۱۸۴۱۹۰۱۲۶
طراحی و اجرای فضای سبز در چابهار ۰۹۱۵۵۰۰۷۰۷۲
حمل تضمینی بار در زاهدان ۰۹۱۵۷۵۱۴۷۰۳
گالری سروش اجرای کامل دکوراسیون داخلی، نصب کاغذ دیواری، فروش پوستر دیواری، اجرای پروژه های انبوه سازی و... آدرس: خیابان جانبازان، جانبازان ۵ ۰۹۳۶۴۲۳۹۰۰۱
چاپ کارت ویزیت، خودکار تبلیغاتی، تراکت، انواع پلاستیک ۰۹۱۵۹۹۵۰۷۵۴
خدمات اینترنتی آریان آدرس: زیباشهر-البرز ۱۵ ۰۹۳۵۲۲۵۷۳۰۸
مکانیکی، جلوبندی، سیم کشی و رنگ آمیزی ۰۹۱۵۶۳۸۱۶۰۱
صافکاری برادران عدالت ۰۹۳۸۸۷۴۴۶۳۸
نصب کاغذ دیواری و پوستر ۰۹۰۳۰۴۸۹۸۷۳
رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
فروش عمده آلوئه ورای گلدانی ۰۹۱۵۳۴۱۹۰۷۲
آرماتوربندی ساختمان، اجرای فنداسیون کامل و... ۰۹۱۵۵۴۱۵۸۲۳
ترجمه متون انگلیسی به فارسی و بالعکس ۰۹۱۵۷۵۴۹۳۱۵
کارواش سفیدبرفی در ایرانشهر شستشوی انواع ماشین سبک و سنگین ۰۹۳۹۳۹۴۴۸۹۷
رستوران بانو کلیه سفارشات پذیرفته می شود آدرس: تقاطع جانبازان و بزرگمهر کنار بانک صادرات ۰۹۱۵۸۴۹۱۱۰۷
تنظیم موتور کامپیوتری صداقت(چابهار) ۰۹۱۱۴۰۵۶۹۴۲
اجرای آجرنما در چابهار ۰۹۳۵۰۸۶۶۶۰۲
مزون عروس الیزه ارائه دهنده شیک ترین و جدیدترین سفره های عقد و دوخت با کیفیت ۰۹۳۹۴۳۸۶۰۲۶
اجرای انواع سقف سبک، سردری آلاچیق، سایبان، اسکلت فلزی ۰۹۱۸۹۸۲۱۵۴۹
فروش لوازم یدکی ۰۹۱۰۵۴۵۶۹۸۷
صنایع ام دی اف دانیال طراحی وساخت انواع کابینت ام دی اف، هایگلاس ملامین، دکور و... ۰۹۱۵۷۸۱۱۴۴۷
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
۰/۹۷۰۳۱۰۶۶