روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۰۷ طلوع آفتاب: ۵:۲۵ اذان ظهر: ۱۱:۱۳ غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ اذان مغرب: ۱۷:۱۸
فردا: اذان صبح: ۴:۰۸ طلوع آفتاب: ۵:۲۶ اذان ظهر: ۱۱:۱۳ غروب آفتاب: ۱۶:۵۹ اذان مغرب: ۱۸:۱۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۶ ۹
فردا ۲۵ ۱۰

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: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
چاپخانه: شهر چاپ خراسان

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

پنج شنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۷ . اول صفر ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۳۶

# دانش آموزان در محاصره خوراکی های فریبنده

یک کارشناس: بسیاری از خانواده ها و کودکان غذاهای آماده و تنقلات بدون ارزش غذایی را در رژیم غذایی روزانه خود می گنجانند

گروه جامعه

نان پنیر و گردو، نخود و کمشش، سیب و گلابی، آجیل و کشک مادر در گذشته درون کیف دانش آموزان بود و از تنقلات هفت رنگ هیچ خبری نبود، این روزها اما خوراکی های فریبنده در سفره تغذیه دانش آموزان جا خوش کرده است و دانش آموزان استقبال زیادی از این خوراکی ها دارند بدون آن که بدانند در رشد و سلامتی آن ها تاثیر بدی خواهد داشت. آگاه سازی خانواده ها و اولیای مدرسه برای حذف این تنقلات در ساعات حضور در مدرسه بر عهده چه فردی است؟ با این حال هم چنان برخی خوراکی های ناسالم و صبحانه های فله، توسط دانش آموزان استفاده می شود که مانع شدن از این موضوع تدبیر مسئولان مربوطه را می طلبد.

### علاقه دانش آموزان برای خرید از بوفه مدرسه

یکی از والدین که دو فرزند دبستانی دارد، می گوید: متاسفانه هر دو پسرم تحت هیچ شرایطی حاضر نیستند از تغذیه سالم مانند ساندویچ نان، پنیر و گردو در مدرسه استفاده کنند و ترجیح می دهند از بوفه مدرسه، کیک و تنقلات خریداری کنند. «شهرکی» می افزاید: متولیان مربوطه در مدارس می توانند برنامه ای برای آشنایی بیشتر دانش آموزان با تغذیه سالم داشته باشند و دانش آموزانی را که خوراکی سالم استفاده می کنند، تشویق کنند تا الگویی برای دیگر دانش آموزان باشند. یک دانش آموز هم می گوید: بیشتر اوقات، میوه و نان در مدرسه مصرف می کنم اما وقتی می بینم هم کلاسی هایم از تنقلات رنگارنگ مصرف می کنند من هم تمایلم برای مصرف این مواد بیشتر می شود.

### خوراکی های سالم

یک کارشناس با اشاره به این نکته که دغدغه تغذیه سالم برای دانش آموزان در سال تحصیلی شروع می شود، می گوید: بسیاری از خانواده ها و کودکان، غذاهای آماده و تنقلات بدون ارزش غذایی را در رژیم غذایی روزانه خود می گنجانند، با آموزش بهداشت و تغذیه در مدارس می توان، افراد را در هر سن و سالی متوجه عادت های غذایی نادرست کرد و رفتارهای تغذیه ای مناسب را جایگزین آن ساخت. «براتی» با بیان این که شیر می تواند به عنوان بهترین میان وعده برای دانش آموزان محسوب شود و می توان آن را به همراه بیسکویت سبوس دار مصرف کرد، بیان می کند: میوه ها هم از آن جا که سرشار از ویتامین و املاح است، می تواند میان وعده مناسبی برای کودکان باشد همچنین انواع مغزها و میوه های خشک را می توان در میان وعده دانش آموزان جای داد.

### پایگاه تغذیه سالم در استان نداریم

رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش هم می گوید: صبحانه، مهم ترین وعده غذایی دانش آموزان است و والدین باید در نخستین گام برنامه صبحانه را طوری تنظیم کنند که زمان کافی برای خوردن این وعده غذایی داشته باشند. «سالاری» ادامه می دهد: با توجه به فقر اقتصادی و فرهنگی در استان، به تبع آن شاهد فقر تغذیه ای هم هستیم که برنامه صبحانه سالم برای دانش آموزان تعریف شده است و در صورت امکان، مسئولان مدارس می توانند صبحانه سالمی را تهیه کنند و در اختیار دانش آموزان قرار دهند تا مواد غذایی سالم مصرف شود. سال گذشته این طرح در مقطعی از زمان انجام شد اما به دلیل این که امکانات کافی در استان وجود ندارد شاید این امکان وجود نداشته باشد که این طرح را تکرار کنیم. وی با بیان این که استفاده از همه گروه های مواد غذایی لازم است، اضافه می کند: والدین باید میوه، سبزی، لبنیات و حبوبات را در برنامه غذایی خود و فرزندانشان بگنجانند و مصرف نمک، و مصرف چربی و روغن را محدود کنند. وی اظهار می کند: طبق دستورالعملی که از دو سال گذشته در استان در حال انجام است، مدیریت بوفه مدارس توسط سازمان دانش آموزی و نظارت بر آن توسط آموزش و پرورش و بهداشت مدارس دانشگاه علوم پزشکی انجام می شود، در همه مدارس اقلامی به عنوان مواد غذایی در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد که شاید از دسترس ناظران دور و از طرفی برای مدارس درآمدزایی داشته باشد، به همین دلیل برای نظارت بهتر بر بوفه های مدارس، شرایطی را تعریف کردیم که طبق آن مدارس می توانند بوفه داشته باشند. به گفته وی، پایگاه تغذیه سالم در استان نداریم، زیرا شرایط آن خاص است و به لحاظ ساختمان و ساختار دچار کمبودهایی در مدارس هستیم، به همین دلیل فقط بوفه مدارس داریم که باید مواد غذایی سالم در آن توزیع شود.

> **رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش: آموزش و پرورش و سازمان دانش آموزی برای نظارت بهتر، طی تفاهمی به این نتیجه رسیدند همه مدارس باید مجوزهایی را از سازمان دانش آموزی دریافت کنند که طبق آن اجازه ورود مواد غذایی به مدرسه برای فروش به دانش آموزان داده می شود بنابراین هر مواد غذایی برای فروش به دانش آموزان عرضه نمی شود، جز این که از کانال این سازمان عبور کند**

### مدارس موظف به دریافت مجوز هستند

وی می افزاید: آموزش و پرورش و سازمان دانش آموزی برای نظارت بهتر، طی تفاهمی به این نتیجه رسیدند همه مدارس باید مجوزهایی را از سازمان دانش آموزی دریافت کنند، که طبق آن اجازه ورود مواد غذایی به مدرسه برای فروش به دانش آموزان داده می شود بنابراین هر مواد غذایی برای فروش به دانش آموزان عرضه نمی شود، جز این که از کانال این سازمان عبور کند. در مناطق دور تر هم با نظارت و بازرسی حراست این اقدام انجام و در صورت تخلف برخورد می شود. سالاری تصریح می کند: امسال این تدبیر را اندیشیدم که هر مدرسه ای که می خواهد مواد غذایی توزیع کند باید تاییدیه سازمان دانش آموزی را داشته باشد. مواد غذایی سالم، طی بخشنامه ای برای همه مدارس ارسال و در آن مواد غذایی ممنوع نیز اعلام شده است.

---

در اولین جشنواره صنایع خلاق مطرح شد:

## قابلیت های بالای استان برای صنایع خلاق

نخستین جشنواره صنایع خلاق، روز گذشته در زاهدان آغاز به کار کرد. دبیر ستاد توسعه فناوری های نرم و هویت ساز معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در حاشیه برگزاری این جشنواره به خبرنگار ما گفت: صنایع خلاق به ظرفیت های فرهنگی یک اقلیم بر می گردد، سیستان و بلوچستان به دلایل متعددی قابلیت های بالایی برای صنایع خلاق دارد، تنوع فرهنگی و اقلیم جغرافیای این استان، آب و هوای خاص، پوشش این منطقه و صنایع دستی می تواند در حوزه صنایع خلاق و فرهنگی نقش داشته باشد. سید «محمد حسین سجادی نیری» بیان کرد: پارک علم و فناوری استان این فرصت را به خوبی شناسایی کرده و توانسته است قسمتی به عنوان صنایع خلاق راه اندازی کند، گروه های فعال در این حوزه همه مستعد، توانمند و خلاق هستند و قابلیت در آمدزایی و جذب نخبگان استان را به خوبی دارند که امیدوارم این امر با حمایت حوزه های مختلف استان و حاکمیت و دولت تقویت شود و شاهد افزایش این زون ها در پارک علم و فناوری سیستان و بلوچستان و کشور باشیم. وی ادامه داد: ایجاد چنین فضایی مورد توجه معاونت علمی و فناوری رئیس جمهوری است، این فضا با حمایت این مجموعه ایجاد شده است و برای توسعه آن کمک می شود، در معاونت علمی و فناوری، برنامه ای با عنوان توسعه زیست بوم شرکت های خلاق داریم، در قالب این برنامه حدود ۳۰ نوع حمایت انجام می شود و توسعه شرکت های خلاق در کشور و تمرکز زدایی از پایتخت برنامه جدی این معاونت است. سعی داریم با برنامه خلاق از نیروهای مستعد استانی حمایت کنیم. دبیر اولین جشنواره صنایع خلاق نیز گفت: این جشنواره در شش محور طراحی، تولید محتوا، صنایع دستی، گردشگری، پویانمایی و فناوری های اجتماعی در حال برگزاری است که ۱۷۰ نفر برای شرکت در آن ثبت نام کردند. «فرید شاهمرادی» افزود: این جشنواره با توجه به قابلیت های فرهنگی و هنری بومی برای توسعه اشتغال و کسب و کار، جشنواره صنایع خلاق در زاهدان برنامه ریزی شد. ۱۰ مربی بومی و ملی در این جشنواره برای ارائه ایده و تکمیل محصول به گروه های حاضر در جشنواره کمک می کنند. به گزارش خبرنگار ما، روز گذشته همزمان با آغاز به کار این جشنواره، مجموعه شتاب صنایع خلاق و مرکز نوآوری صنایع خلاق افتتاح شد.

---

دادستان مرکز استان اعلام کرد:

## دستگیری آخرین متهم پرونده ایرانشهر

ذوالفقاری

آخرین متهم پرونده تجاوز به عنف ایرانشهر روز گذشته دستگیر شد.

دادستان مرکز استان در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار ما گفت: درباره پرونده آدم ربایی منجر به تجاوز به عنف بانوان ایرانشهری در ماه رمضان امسال، سه نفر از متهمان اصلی پرونده با کار فنی پاوا دستگیر شده بودند که در ادامه پیگیری این پرونده، با اقدام های گسترده اطلاعاتی و فنی چند ماهه محل فرار و تردد آخرین متهم متواری در استان های همجوار تحت رصد و چتر اطلاعاتی قرار گرفت.

حجت الاسلام «علی موحدی راد» افزود: متهم با وجود استفاده از چند هویت جعلی در نهایت رو گذشته به محض حضور در چابهار و استقرار در مکان امن، با هدایت فنی مرکز شاهد پاوای سیستان و بلوچستان و توسط تیم های عملیاتی پاوای چابهار محل اختفای متهم شناسایی و در یک عملیات ضربتی و غافلگیرانه دستگیر شد.

---

## آشپزی

### ساندویچ مرغ مکزیکی

**مواد لازم:** سینه مرغ یک عدد، ران مرغ ۲ عدد، ترکیب سبزیجات (هویج، ذرت و نخود فرنگی) ۴ قاشق سوپ خوری، قارچ ۴ عدد، فلفل دلمه ای و پیاز یک عدد، کره، سس مایونز ماست، آب لیمو، نمک، فلفل، زعفران دم کرده به میزان لازم

**طرز تهیه:** ابتدا سینه و ران مرغ را خرد می کنیم و همراه با کره تفت می دهیم. سپس مقداری آب به همراه زعفران دم کرده روی آن می ریزیم و در تابه را می گذاریم تا مرغ ها پخته شود. پیاز را خرد می کنیم و در تابه ای دیگر تفت می دهیم سپس تکه های مرغ پخته شده را به همراه فلفل دلمه ای نگینی شده به آن اضافه می کنیم. در مرحله بعد قارچ ها را به همراه سبزیجات دیگر به تابه اضافه می کنیم و همه مواد را با هم تفت می دهیم. سس مایونز، ماست و آب لیمو را درون یک ظرف می ریزیم، به طوری که سس مایونز رقیق شود و سپس نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم و روی مواد می ریزیم و بعد از این که سس کامل به خرد مواد رفت آن را از روی حرارت برمی داریم، این غذا را می توان به همراه سیب زمینی سرخ شده و نان باگت سرو کرد.

## نکات خانه داری

### غذاهای یخچالی

بیشتر غذاها را می توان به صورت پخته شده، منجمد کرد و در مواقع لزوم آن را به مصرف رساند. به طور کلی هر وعده غذایی بیشتر از ۲۴ ساعت نباید در یخچال نگهداری شود و بهتر است قبل از زمان ذکر شده مصرف شود، چرا که اگر بیشتر از زمان داخل یخچال بماند، امکان رشد میکروب را فراهم می کند همچنین توصیه می شود غذاهایی که طبخ شده و در یخچال نگه داری شده است، قبل از مصرف حرارت داده شود. به طور کلی اگر افراد این نکات را رعایت نکنند، شاید در کوتاه مدت با مشکل خاصی مواجه نشوند اما در دراز مدت آلودگی های غذایی مشکلاتی را برای افراد به همراه خواهد داشت. یخچال محل مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری و کپک است. درجه سرمای یخچال باید ۴ سانتی گراد باشد تا بعضی باکتری ها از بین برود. با این حال برخی از باکتری ها در دمای پایین نیز رشد می کنند. محیط مناسب شامل دما، مواد مغذی، هوا و رطوبت، سبب می شود که باکتری ها به سرعت در یخچال رشد کند. به محض این که غذا کپک می زند، به راحتی کپک به غذای دیگر منتقل می شود همچنین قرار دادن غذای گرم در یخچال سبب می شود تا برای خنک نگه داشتن محیط داخل یخچال موتور بیشتر کار کند بنابراین برای خنک کردن سریع غذا، آن را در یخ یا آب یخ قرار دهید. هر یک یا دو هفته نیز باید داخل یخچال را با مایع ضدعفونی کننده تمیز 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

کارگاه تولیدی پرده عمودی وپرده تصویری ۰۹۰۱۵۵۶۴۷۲۴
ایزوگام سلیمانی آدرس: بلوار خرمشهر بین خرمشهر ۱۲-۱۴
هامون برق صنعتی طراحی، نصب، تعمیر و نگهداری پروژها و دستگاه های صنعتی آدرس: خیابان مصطفی روبروی مصطفی ۳۷
اجرای سقف شیروانی در سراوان ۰۹۱۵۶۸۲۱۹۹۰
کابل کشی شبکه پذیرفته می شود ۰۹۱۵۱۴۹۱۵۵۷
رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۱۵۲۶۷۴۶۹۰
نما کاری رومی و انگلیسی چابهار و کنارک ۰۹۱۸۴۱۳۱۰۰۹
اموزش نقشه برداری بصورت تخصصی ۰۹۱۷۷۶۲۳۶۲۴
جوشکارنرده راه پله حفاظ روی دیوار تراس و...درکوتاهترین زمان ممکن در زاهدان ۰۹۳۶۱۴۷۰۱۸۶
کارواش پدیده زیرشویی، صندوق، روشویی، توشویی، موتورشویی، نظافت صندلی و سقف آدرس: ایرانشهر امام خمینی ۱۷ نرسیده به چهار راه مولوی
برق کشی ساختمان سیم کشی ساختمان از صفر تا صد ۰۹۰۱۹۷۷۵۱۹۲
قالیشویی نور شستشو و لکه گیری انواع فرش های ماشینی و دستباف ۰۹۱۵۹۳۹۶۹۴۲
نصب پرده پذیرفته می شود ۰۹۳۸۵۱۹۶۴۶۴
خدمات فنی حاضر نصب و تعمیر انواع اسپیلت، یخچال و لوله گذاری داخلی آدرس: خیابان امام خمینی ۵۲
خدمات فنی سیار نصب، سرویس انواع کولر آبی، لوله کشی آب و فاضلاب ۰۹۱۵۰۳۱۹۲۹۸
وانت بار تلفنی در زابل ۰۹۳۹۵۴۶۸۳۳۱
ساخت انیمیشن تبلیغاتی ۰۹۲۲۱۲۱۹۲۹۱
آموزش خوشنویسی با خودکار ۰۹۳۵۸۸۱۳۴۶۹
اجرای انواع سقف سبک، سردری آلاچیق، سایبان، اسکلت فلزی ۰۹۱۸۹۸۲۱۵۴۹
جویای کار نقشه برداری ۰۹۱۰۸۳۸۷۶۳۸
نصب اسپیلت و سرویس در ایرانشهر ۰۹۹۱۰۸۸۶۳۷۷
کت و شلوارفروشی سناتور خ امام خمینی ۰۹۳۷۵۱۸۰۰۳۱
ترجمه متون انگلیسی به فارسی و بالعکس ۰۹۱۵۷۵۴۹۳۱۵
خدمات کشاورزی و باغداری مکران انواع کود، بذر و سموم کشاورزی، انواع نهال های درختان و ... ۰۹۳۹۸۳۵۲۸۸۱
ساخت استراکچر پیچ و مهره ای و سوله صنعتی فروش سوله دست دوم ( سوله استوک ) تهیه نقشه مهندسی ۰۹۱۳۱۱۰۴۶۳۲
کاشی کاری مدرن ۰۹۱۵۳۴۳۵۸۲۳
اجرای آجرنما در چابهار ۰۹۳۵۰۸۶۶۶۰۲
مکانیکی، جلوبندی، سیم کشی و رنگ آمیزی ۰۹۱۵۶۳۸۱۶۰۱
گازرسانی آذرخش شعله ۰۹۱۲۲۶۸۴۴۱۸
نقاشی ساختمان تفتان رنگ های داخلی ساختمان نیمه پلاستیک، تمام پلاستیک، روغنی، اکرولیک جلا و... ۰۹۰۲۷۶۱۸۱۷۳
خیاطی ستایش کلیه سفارشات مانتو، سارافون، کت و.. پذیرفته می شود ۰۹۱۵۰۳۷۵۹۷۸
سبک سازان آریا پارس طراحی، مشاوره و اجرا بصورت اسکلت و کلید تحویل ۰۹۱۵۴۹۸۹۰۰۸
جدید ترین و خاص ترین محصولات خانه وآشپزخانه خ طالقانی، بازاربزرگ حافظ . پارکینگ طبقاتی . طبقه یک، روبروی کارگزاری تامین اجتماعی
نصب داربست ۰۹۱۲۰۰۳۹۹۶۰

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