روزنامه سیستان و بلوچستان

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۰ ۵
فردا ۱۹ ۳

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳- ۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر 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

اوقات شرعی به افق زاهدان

	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
امروز	۴:۲۸	۵:۴۹	۱۱:۱۰	۱۶:۳۲	۱۶:۵۰
فردا	۴:۲۹	۵:۴۹	۱۱:۱۱	۱۶:۳۲	۱۶:۴۹

سه‌شنبه ۲۲ آبان ۱۳۹۷ .۵ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۶۱

ضربه تجمل‌گرایی بر دور همی‌ها

گروه جامعه

مهمانان دسته دسته در حال خارج شدن از تالار هستند. بعضی ها از هم خداحافظی می کنند و برخی دیگر به میزهایی که هنوز انبوهی از غذاهای مختلف روی آن خودنمایی می کند،زل زده اند. چند نفری از آن ها با هم زمزمه می کنند حیف است این همه غذا دور ریخته شود و از کارکنان تالار می خواهند ظرف های یک بار مصرف در اختیارشان قرار دهند تا باقی مانده غذای خود را به منزل ببرند. یکی از آن ها با انتقاد از این که چرا باید چندین نوع غذا برای یک شب مهمانی تدارک دیده شود، می گوید: این روزها متاسفانه با این که بسیاری از مردم در شرایط اقتصادی خوبی به سر نمی برند اما در مهمانی ها و مجالسی دیده می شود که چندین نوع خورشت و برنج سرو می شود که بسیاری از این غذاها نیز دست خورده می شود و گاهی قرارداد برخی تالارها به گونه ای است که غذای مانده را پس نمی دهند و مقداری از آن توسط کارکنان شان استفاده و بقیه غذا دور ریخته می شود. «سالاری» ادامه می دهد: چند روز قبل در یک مجلس عروسی بودم که چندین مدل غذا و انواع کباب سرو شد و مهمانان نیز با این که از هر نوع، مقداری برداشته بودند اما باقی مانده غذاهای دست خورده زیاد بود که در نهایت یکی از کارکنان تالار کیسه بزرگ زباله در دست گرفت و همه محتویات بشقاب ها را داخل آن ریخت. وی می افزاید: اگر از این تجملات بکاهیم و به پذیرایی با یک نوع غذا رضایت دهیم دیگر ناچار نخواهیم بود غذاهای زیادی را حیف و میل کنیم. به گفته وی، از باقی مانده غذاهای دور ریز می توان برای تغذیه حیوانات استفاده کرد اما متاسفانه در اغلب موارد این غذاها دور ریخته می شود.

یک شهروند: چند روز قبل در یک مجلس عروسی بودم که چندین مدل پلو و خورشت و انواع کباب سرو شد

انواع و اقسام غذاها و میوه ها

شهروندی دیگر هم با گلایه از ریخت و پاش اضافه در برخی مجالس بیان می کند: این روزها که درآمد بسیاری از مردم پایین است، جا دارد مهمانی ها و دورهمی ها ساده تر برگزار شود تا همه بتوانند به سنت خوب دید و بازدید بپردازند. «صادقی» ادامه می دهد: وقتی در رفت و آمدها تجملات، حرف نخست را بزند و به جای سرو غذایی ساده یا بسنده کردن به چای و شیرینی، پای انواع و اقسام غذاها و میوه های رنگارنگ به میان آید، بسیاری از افرادی که از درآمد کافی برخوردار نیستند، ناچار می شوند دیگر به این گونه دید و بازدیدها و دورهمی ها خاتمه دهند در نتیجه رفت و آمدها کم و متوقف می شود یا این که باید برای برگزاری مهمانی های پر تجمل خود را به مشقت و سختی بیندازند. شهروند دیگری با بیان این که باید فرهنگ صحیح مصرف کردن در میان مردم نهادینه شود می افزاید: در مراسم مختلف گاه غذاها و میوه های زیادی اسراف می شود و غیر قابل استفاده باقی می ماند و دور ریخته می‌شود در حالی که می توان با تدارک دیدن یک مدل غذا نیز به خوبی از مهمانان پذیرایی و این سنت خوب و پسندیده را حفظ کرد. «میر» شهروندی دیگر است که او هم مخالف بریز و بپاش های مختلف آن هم در شرایط اقتصادی کنونی است و می گوید: در چنین شرایطی که بعضی از مردم حتی امکان تهیه نانی را ندارند و به زحمت می توانند از عهده تامین هزینه های معیشت خانواده برآیند، درست نیست که مجالس تجملاتی برگزار شود. وی می افزاید: بهتر است مجالس ساده برگزار شود تا همه بتوانند از عهده چنین مجالسی بر آیندو از سوی دیگر به عقیده من بهتر است شیوه ای مرسوم شود که در مجالس و مهمانی های بزرگ ظرف های یک بار مصرف تهیه شود تا هر فردی بتواند باقی مانده غذای خود را ببرد و دور نریزد. «شیخی» هم شهروندی است که اظهار می کند: اگر مهمانی ها مانند گذشته ساده برگزار شود، دل ها بیشتر از قبل به هم نزدیک خواهد شد و همه می توانند از این دورهمی ها لذت کافی را ببرند.

اصرار به تدارک چندین مدل غذا

وقتی با مدیر یک رستوران که تمایلی به ذکر نامش ندارد، صحبت می کنم او نیز مخالف تجملات است و بیان می کند: این روزها بسیاری از جوانان برای برگزاری مراسم عروسی خود در مضیقه هستند و حتی نمی توانند از عهده هزینه شام برآیند در حالی که برخی دیگر حتی اگر تمکن مالی ندارند اصرار دارند در مهمانی هایشان چندین مدل غذا سرو شود. وی ادامه می دهد: در پایان هر مراسم می بینیم که غذاهای دست خورده زیادی باقی مانده است و ناچار هستیم آن را دور بریزیم. وی اظهار می کند: گاهی برخی میزبانان غذاهای دست نخورده شان را به منزل می برند و افرادی نیز هستند که درخواست دارند غذاها در ظرف های یک بار مصرف برای کودکان بی سرپرست بسته بندی شود که کار پسندیده و خوبی است. وی خاطرنشان می کند: اگر از تجملات در جشن های خود بکاهیم و فرهنگ صحیح مصرف کردن را در میان مردم رواج دهیم وضعیت بهتر و شادتری را تجربه خواهیم کرد.

مدیر یک رستوران: این روزها بسیاری از جوانان برای برگزاری مراسم عروسی خود در مضیقه هستند و حتی نمی توانند از عهده هزینه شام برآیند در حالی که برخی دیگر حتی اگر تمکن مالی ندارند اصرار دارند در مهمانی هایشان چندین مدل غذا سرو شود

گیاهان دارویی

آب زنجبیل؛ سرشار از سلامتی

گروه جامعه

گیاه پر قدرت زنجبیل برای حفظ سلامت دستگاه گوارش بسیار مفید است و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. می توانید زنجبیل را به دلیل غلظت بالای آنتی اکسیدان های آن، برای جلوگیری از آسیب سلولی و حذف سموم، به رژیم غذایی تان اضافه کنید. نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی و در اوایل صبح، هفت فایده برای سلامت بدن به همراه دارد.

بهبود فرایند هضم: افرادی که هر روز آب زنجبیل را با معده خالی مصرف می کنند، مشکلات گوارشی کمتری دارند.

کنترل احتباس مایعات: مصرف روزانه آب زنجبیل از احتباس مایعات در بدن جلوگیری می کند به دفع مایعات در بافت ها منجر می شود و سطح انرژی را افزایش می دهد.

کاهش درد مفاصل: زنجبیل، یک درمان طبیعی برای کاهش درد عضلانی و مفصلی است.

جلوگیری از گرفتگی عضلات: افرادی که مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی هستند، آب زنجبیل را به عنوان یک درمان طبیعی و ایمن می توانند استفاده کنند.

جلوگیری از پیری زودرس: با توجه به مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی، آب زنجبیل یک نوشیدنی مناسب برای مقابله با اثرات منفی رادیکال های آزاد بر روی بافت های شماست.

بهبود گردش خون: منیزیم، پتاسیم و روی موجود در آب زنجبیل منجر به تنظیم فرایندهای التهابی می شود که مسبب مشکلات گردش خون است. این نوشیدنی سطح کلسترول را در شریان ها کاهش می دهد و به حفظ سلامت قلب کمک می کند.

سلامت

نشانه‌های کمبود پروتئین

گروه جامعه

خوردن مواد پروتئینی یک ساعت قبل از انجام تمرین های ورزشی سبب عضله سازی می شود، سوء تغذیه، رژیم خوراکی ناسالم و رژیم های خوراکی سخت و سنگین بدون پروتئین سبب ایجاد عارضه های مختلف بر بدن می شود. کارشناسان برای حفظ سلامت بدن توصیه می کنند؛ افراد رژیم خوراکی استاندارد و سرشار از پروتئین حیوانی کم چرب، پروتئین گیاهی، حبوبات، غلات و انواع میوه و سبزیجات را داشته باشند. متخصصان تغذیه میزان مصرف پروتئین روزانه را به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، هشت دهم گرم می دانند اما بسیاری از افراد مقداری کمتر یا بیشتر از این میزان مصرف می کنند. بسیاری از افراد به ویژه بانوان که رژیم های غذایی سخت و سنگین دارند از مصرف کربوهیدرات و پروتئین خودداری می کنند، غافل از این که کمبود دریافت این مواد سلامتی را به خطر می اندازد. کمبود دریافت پروتئین در بدن سبب عارضه هایی مختلف از جمله ریزش مو می شود، در این مطلب به نشانه های کمبود دریافت پروتئین اشاره می شود.

* به خوردن خوراکی های شیرین یا شور تمایل دارید، میزان کافی پروتئین در بدن سبب سوزانده شدن قند ناشی از مواد خوراکی و تنظیم آن می شود، از این رو رژیم خوراکی کم پروتئین سبب آزاد سازی بیشتر قند خون در رگ‌ها و درنتیجه تمایل فرد به مصرف بیشتر خوراکی‌های شیرین یا شور می شود.

* عضلات بدن ضعیف و آسیب پذیر می شود، زمانی که به میزان کافی پروتئین در بدن وجود نداشته باشد، بدن ذخیره کافی برای فعالیت های فیزیکی ندارد، عضله ها ضعیف می شود و فرد توانایی کافی برای انجام فعالیت به ویژه ورزش ندارد. کمبود دریافت پروتئین سبب می شود آسیب های ناشی از جراحی به زودی ترمیم نشود و فرد دچار دردهای مفصلی و عضلانی شود.

* ریزش موی سر پاسخ بدن به کمبود دریافت پروتئین، مصرف کم پروتئین می‌تواند سبب ریزش موی سر، شکنندگی ناخن ها، زرد شدن پوست صورت و احساس ضعف و ناتوانی شود. ترک خوردن لب ها و پوسته پوسته شدن ناخن ها همگی از نشانه های کمبود مواد پروتئینی دربدن است.

* ضعف سیستم ایمنی بدن، سوء تغذیه و کمبود مصرف مواد مغذی به ویژه پروتئین‌ها سبب ضعف سیستم ایمنی بدن و ابتلای فرد به انواع بیماری‌ها می‌شود. دراین حالت بدن ذخیره پروتئینی کافی برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا ندارد و در زمان ابتلا به بیماری به سختی به درمان‌ها پاسخ می‌دهد.

*ضعف خلق و خو و احساس عصبانیت، انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین از پروتئین تشکیل شده است و کمبود پروتئین سبب افت خلق و خو، ضعف اعصاب، کاهش میزان هوشیاری، عصبانیت و پرخاشگری در افراد می شود.

۱۰ هزار آزمایش کرونا ویروس منفی بود

گروه جامعه

امسال ۱۰ هزار و ۲۰ آزمایش کروناویروس در استان انجام شد که پاسخ همه موارد منفی بود.

مدیر کل دام پزشکی به خبرنگار ما گفت: با تجهیز آزمایشگاه مرکزی استان به دستگاه Real time PCR ،آزمایش های تشخیصی بیماری مرس (کرونا ویروس) در شتر روی نمونه های ارسالی از استان و خراسان جنوبی در کمتر از ۷۲ ساعت انجام می شود. دکتر «مهدی حسینی» افزود: طی شش ماه اول امسال ۱۰ هزار و ۲۰ مورد آزمایش کروناویروس در آزمایشگاه مرکزی استان انجام شد که افزایش ۴۲ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته که هفت هزار و ۵۶ مورد بود نشان می دهد.

به گفته وی، کروناویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس هاست که بیماری های مختلفی را از سرماخوردگی معمولی گرفته تا سندروم حاد تنفسی ایجاد می کند. هنوز منشأ این ویروس مشخص نیست اما پژوهشگران احتمال می دهند، این ویروس در اثر جهش در بدن جانوران یا پرندگان ایجاد شده باشد. عوامل مختلفی به عنوان منشأ این بیماری مطرح شده است که میمون و شتر از جمله آن است.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی
هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده کان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
قالی شوی صدف درچابهار ۰۹۱۵۲۸۶۲۸۸۶
جوشکاری سیار در هر زمینه ۰۹۰۵۰۴۶۱۰۸۸
نصب انواع مدلهای پرده،پارچه ای، کتیبه، زبرا... بازکردن پرده وشستشو ونصب مجدد تعمیرات پرده، جابجایی و بروزرسانی پرده های قدیمی پذیرفته میشود ۰۹۳۵۱۷۴۳۰۱۰
ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسراوان ۰۹۳۹۳۴۰۴۸۶۲
دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰
اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱
وانت بارتلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶
رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
روکش درب وچرم کلاسیک ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
طرحهای نور مخفی دار بدون راپیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
مقوی سازی الماس معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷
جویای کار ۰۹۳۶۸۵۶۰۳۴۶
خیاطی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و... ۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶
ساخت کابینت اشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸
تهیه غذا خانسرا کلیه سفارشات پذیرفته میشود خیابان بزرگمهر، نبش بزرگمهر ۱۲ ۰۹۱۵۱۴۲۱۰۸۴
حمل نخاله ساختمانی با خاور کمپرسی درزاهدان ۰۹۱۵۳۴۹۲۹۸۳
دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸
لوله بازکنی همشهری ۰۹۳۳۵۰۱۰۳۴۶
چاپ عکس روی شمع ساخت انواع شمع های تزیینی، تولد و... ۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶
لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۳۸۸۶۰۲۴۲۱
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳
قالیشوی گل شو درزاهدان سرویس دهی به تمام نقاط شهر تحویل ۲۴ ساعته درب منزل ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸ ۰۹۰۱۹۰۷۴۰۰۹ ۰۵۴-۳۳۵۰۱۹۰۱
وانت باری مناسب باتخفیف ۰۹۰۲۷۲۹۰۷۹۰
خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان، بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹
نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸
حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
داروهای گیاهی کویر ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی زیباشهر،نبش خیابان البرز ۱۸. روبروی بانک مهر ایران
صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹
حجاب سرای گوهر عفاف عرضه کننده مانتو عربی، چادر، مقنعه و... ۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۲
ساخت انواع نیمکت و سطل زباله ۰۹۱۳۰۹۷۷۵۷۱
خدمات فنی سرماگستر تعمیر کلیه یخچالهای خارجی وایرانی ۰۹۱۵۹۴۱۰۷۶۶
مژده به همشهریان زاهدانی کترینگ کلیه چوبی چهارشنبه ۲۳آبان ماه افتتاح میشود.۲۰درصدتخفیف درروز افتتاح-همراه با پیک مکان خیابان بزرگمهرترسیده به بزرگمهر۳۶ ۰۹۰۲۶۹۴۴۸۱۸
انجام کلیه کارهای رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
تعمیر و نگهداری آسانسور ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
۰/۹۷۱۲۸۵۷۸