

امروز <	اذن مسیح: ۰۴:۵۱	طلوع آفتاب: ۰۶:۱۴	اذن ظهر: ۱۱:۴۲	غروب آفتاب: ۱۶:۳۰	اذن مغرب: ۱۶:۴۹
فردا >	اذن مسیح: ۰۴:۵۱	طلوع آفتاب: ۰۶:۱۵	اذن ظهر: ۱۱:۴۳	غروب آفتاب: ۱۶:۳۰	اذن مغرب: ۱۶:۴۹

جامعه

سردی گرمابه های قدیمی

ذوالفقاری } بوی سفیداب یا روشور، صابون های مراغه، شامپوهای تخم مرغی، صدای کاسه های مسی، لنگ و قطیفه های قدیمی، گرمابه هایی را در ذهن های قدیمی تر ها تداعی می کند که در سال های نه چندان دور در شهرهای مختلف استان فعال بود و صفای دیگری داشت، گرمابه هایی که شاید استحمام کردن در آن بسیار دل انگیزتر از حمام های امروزی بود. خیلی ها به اتفاق اعضای خانواده و برخی هم با دوستان راهی این گرمابه ها می شدند و ساعتی را به استحمام می پرداختند. روزهایی که مادر خانواده بقیچه های سفید گلدوزی شده را پر از لباس، سنگ پا، کیسه و لیف می توان وروی آن گره ای می زد تا پدر یا دیگر اعضای خانواده راهی گرمابه شوند، خیلی ها از قبل با دوستان شان برای رفتن به گرمابه قرار می گذاشتند و در آن جا به گپ دوستانه می پرداختند اما دیگر آن دوران گذشته است و کمتر می توان اثری از گرمابه های قدیمی در شهرها پیدا کرد. خیلی ها آن را تخریب کرده و مرکزی برای کسب و کار دیگری ساخته اند و از برخی گرمابه ها نیز فقط دیوارهای فروریخته و فرسوده باقی مانده است، بعضی ها هم زمین آن را به پارکینگ عمومی اختصاص داده اند و کمتر از آن حمام ها می توان نام و نشانی پیدا کرد.

خوش و بش بزرگ ترها

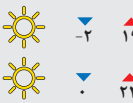
یکی از شهروندان کهن سال قدیمی می گوید: در محله مان حمامی وجود داشت که سال ها از سحر تا غروب به روی مشتری ها باز بود، حمامی با کاشی های سفید و آبی که وسعت زیادی داشت و همیشه شاهد رفت و آمد مردم شهر به این مکان بود. «شیخی» ادامه می دهد: آن زمان در خانه هایشان حمام نداشتند و کمتر کسی از آن بهره مند بود، همین گرمابه ها نیز از خانه ها بسیار دور بود و خیلی ها ساعت ها پیاده روی می کردند تا بتوانند استحمام کنند. به گفته وی، گرمابه های قدیمی محلی برای خوش و بش بزرگ ترها نیز محسوب می شد و افراد کم سن و سال تر هم با دوستان شان دقایقی به گپ و گفت می پرداختند، آن زمان ها نوجوان بودم که این گرمابه ها رونق خاصی

نکته

بهداشت روان کودکان

گروه جامعه } تربیت کودک و توجه به بهداشت روان او از اهمیت زیادی برخوردار است. سلامت یا بهداشت روان عبارت از شیوه تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور رویارویی با موقعیت های مختلف زندگی است. بهداشت روانی شامل نوع نگاه ما به زندگی، راه های کنترل استرس و چگونگی برقراری

آب و هوای زاهدان



روزنامه سیستان و بلوچستان،رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان، تلفن:گهی و انتشارات: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹	خیابان مولوی-نیش مولوی ۲۱
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹	مدیرمسئول: موسسه فرهنگی هنری خراسان
تلفن:تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹	مدیرمسئول: علی ولی زاده
تلفن:های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹-۳	مدیرمسئول: شهریارخراسان
تلفن و شماره سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۵۹	مدیرمسئول: شهریارخراسان

مدیرمسئول: موسسه فرهنگی هنری خراسان	مدیرمسئول: علی ولی زاده
مدیرمسئول: شهریارخراسان	مدیرمسئول: شهریارخراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۰۰۰

شماره تماس: ۰۵۱ ۳۷۳۴۰۰۰

www.khorasannews.com

e-mail:info@khorasannews.com

دوشنبه ۲۶ آذر ۱۳۹۷، ۹ ربیع الثانی، ۱۴۴۰، شماره ۱۲۸۸



گیاهان دارویی

عوارض مصرف زیاد دارچین

آسیب کبد: کاسیا یا دارچین معمولی، منبع قابل توجهی از کومارین است. این نوع دارچین تقریباً حاوی ۵میلی گرم کومارین در هر قاشق چایخوری است، شما می توانید در طول روز، فقط نصف قاشق چایخوری دارچین کاسیا مصرف کنید. متأسفانه مطالعات زیادی نشان داده است که خوردن زیاد کومارین می تواند کبد را سمی کند و به آن آسیب بزند. **ریسک سرطان:** خوردن زیاد کومارین که به وفور در دارچین کاسیا وجود دارد می تواند ریسک انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد.

زخم دهان: بعضی از افراد با مصرف زیاد دارچین دچار زخم های دهانی می شوند. دارچین حاوی سینامالدهید است که می تواند در صورت مصرف زیاد، واکنش آلرژیک ایجاد کند.

پایین آوردن قند خون: دارچین به دلیل توانایی اش برای کاهش قند خون نیز شهرت دارد. هر چند خوردن کمی دارچین، قند خون تان را پایین می آورد اما مصرف زیاد آن می تواند کاهش زیادی در قند خون ایجاد کند.

مشکلات تنفسی: مصرف زیاد دارچین در یک وعده می تواند مشکلات تنفسی ایجاد کند. دلیلش هم این است که این ادویه، بافت ریزی دارد که ممکن است به راحتی وارد بینی شود.

احتمال تداخل دارویی: خوردن مقدار کمی دارچین به طور معمول تداخلی با بیشتر داروها ایجاد نمی کند اما اگر بابت دیابت، بیماری قلبی یا کبدی دارومصرف می کنید، دارچین زیاد می تواند مشکل ساز باشد. زیرا دارچین با این داروها تداخل و عوارض جانبی آن را تشدید می کند.

نجات ۲ نفر در خلیج چابهار

گروه جامعه } دو غریق که در خلیج چابهار اقدام به شنا کرده و از نظر ناپدید شده بودند

از غرق شدن نجات یافتند. معاون دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی گفت: طی تماس دریافتی از مرکز کنترل ترافیک دریایی به مرکز MRCC مبنی بر مراجعه شخصی به این مرکز و تقاضای درخواست کمک برای نجات دو نفر که در محدوده هتل لیپار اقدام به شنا کرده و ناپدید شده اند، شناور ناجی به موقعیت مورد نظر حرکت کرد. سید «حسن ابراهیمی» افزود: با توجه به عمق محل محل وقوع حادثه و نزدیکی به ساحل، قایق جیمینی هم به آب انداخته شد و به همراه شناور ناجی اقدام به عملیات جست و جو کرد، احتمال غرق شدن گنجی نفرات مضطرب که از ساحل فاصله زیادی گرفته و وارد آب های عمیق شده بودند، وجود داشت که خوشبختانه نجات یافتند.

و محیط امن و سالم خانوادگی و اجتماعی را هم باید برای فرزندان فراهم کرد. آگاهی از مراحل رشد کودک یکی از الزاماتی است که والدین باید نسبت به آن اشراف داشته باشند تا بیش از حد یا کمتر از حد لازم از کودک خود انتظار نداشته باشند. کودکان را باید تشویق کرد تا احساسات خود را نشان دهند. باید بدانند که همه افراد، درد، ترس، خشم و اضطراب را تجربه می کنند. باید به آن ها کمک شود تا عصبانیت خود را به گونه ای مثبت ظاهر کنند بدون آن که به خشونت متوسل شوند. والدین

نباید صدای خود را برای کودک شان بلند کنند و برخورد نامناسبی با او داشته باشند. یکی از مهم ترین نکاتی که باید در نظر بگیرند این است که به حرف های کودک شان خوب گوش کنند. از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنند که برای او قابل فهم باشد. برای او وقت بگذارند و طوری رفتار کنند که کودک احساس آرامش خاطر کند. والدین باید مشوق کودک خود در رشد استعداد هایش باشند و به او کمک کنند محدودیت های موجود را بپذیرد و موفقیت های او را جشن بگیرند.

سیستان و بلوچستان

هم استانی های گرامی:

به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان جاب می شود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لکذا 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	ساخت انواع کابینت فلزی یا درب ام دی اف درسروان ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲	حمل و جابجایی اسباب اثاثیه منزل پاکارگروخاور ۰۹۰۲۵۲۲۲۰۰۷	رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۱۵۹۴۱۴۹۰۰	کلیه خدمات جوشکاری و برشکاری سیاردراسرع	لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۲۸۸۶۰۲۴۲۱	وانت باری مناسب با تخفیف ۰۹۰۲۷۲۹۰۷۹۰	صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۷۰۱۹	اجرا جدول گذاری اجرا پیاده رو وانجام کارهافضای سبز ۰۹۰۳۹۴۸۲۲۴۸
اجرای نمای کامپوزیت ۰۹۰۲۷۲۹۸۱۰۰	دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰	لوله کشی آب نصب پمپ نصب آبگرمکن پذیرفته میشود با نازلترین قیمت ۰۹۳۷۷۹۱۱۷۶۹	خیابانی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه کانه، مجلسی، اداری و... ۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶	وقت وبانازلترین قیمت ها ۰۹۳۰۱۶۱۰۰۶۰	لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵	آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹	عرقه کشنده ماتتو عربی، چادر، مفرغه و ... ۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۲	انواع جوشکاری سیار درهر نقطه ازشهر زاهدان پذیرفته میشود ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸
ساخت و تعمیر انواع کابینت و کمد دیواری ۰۹۳۵۹۹۰۰۴۰۳	اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱	نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰	ساخت کابینت آشپزخانه درخاش - تقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸	دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸	نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳	نصب، تعمیرات تضمینی اسپکت انواع تخصصی ۰۹۹۱۵۱۶۰۳۶۸	ساخت انواع نیمکت و سطل زباله ۰۹۱۳۰۹۷۷۵۷۱	انواع جوشکاری سیار درهر نقطه ازشهر زاهدان پذیرفته میشود ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸
ساخت درب وینجره نرده راه پله سبک سازی وسایبان وراه پله گرد نبشی کشی،سردری پاچین ۰۹۱۵۴۶۴۷۹۱۳	وانت بار تلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶	رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲	وانت تلفنی آپادانا ۳۳۴۲۰۸۳۸ ۳۳۴۲۰۸۵۸	جوشکاری سیار در زاهدان ۰۹۳۳۴۵۹۵۳۵۴	اجراع انواع سقف سبک نما پرچین،سفال،بروف تایل آلایچق سوله سایبان سردرب حیاط و...بهترین اصول مهندسی و قیمت مناسب ۰۹۱۵۹۵۷۰۱۲۰	حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰	لوله کشی ساختمان نصب پمپ آب وتانکروابگرمکن ونصب شیرالات ساختمانی ورفع نشتی اب لوله کشی ۰۹۳۰۳۶۰۵۱۶۴	نصب ویندوز و سایر خدمات سیستم ۰۹۰۳۱۰۷۶۱۵۹
داروهای گیاهی گویر ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی زیبایی،دشت خیابان البرز۱۸۰ روبروی مهر بانک ایران				چاپ عکس روی شمع ساخت انواع شمع های تزئینی، تولد و... ۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶				

۰۹۷۱۷۶۵۳۲

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفعتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نیش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵