



حساسیت های پوستی در زمستان

گروه جامعه } پس از برگ ریزان پاییز نوبت به خود نمایی زمستان است، برخی از رسیدن آن خوشحال هستند و در این بین افرادی به دلیل ناراحتی پوستی ناشی از سرمای هوا زمستان را چندان نمی پسندند. اما آن چه واضح است این که می توان برای بهبود شرایط این افراد راه را حل یافت، در زمستان برخی از خشک شدن پوست دست و صورت شان گلابه می کنند و برخی از تر ک های پوستی ناشی از سرمای هوامی گویند با این وجود زیبایی های زمستان برای آنان هم مجذوب کننده است.

ترک های هرساله

یک شهروند می گوید: هر سال با شروع سرمای زمستان، پوست دست هایم خشک می شود و با شدت گرفتن سرمای هوا در نواحی پشت دست و بین انگشتان تر ک هایی ایجاد و تا نرمی کناره دست کشیده می شود نمی دانم برای رفع آن چه راه حلی پیدا کنم اما برای ترمیم موقتی گاهی از روغن های گیاهی و گاهی هم از پماد های موضعی استفاده کرده ام. «علی رخشانی» می افزاید: استفاده از کرم پماد و روغن های گیاهی فقط تسکین موضعی ایجاد می کند و برای مدتی زخم ها بهبود می یابد اما شاید در کمتر از دو تا سه هفته بعد این اتفاق دوباره تکرار شود آنچه برایم واضح است این که در زمستان نباید از آب سرد یا ولرم برای شست و شوی دستا تم استفاده کنم چرا که این شرایط را تشدید می کند. شهروند دیگری می گوید: همواره در زمستان دوست دارم مانند دیگر دوستان و اطرافیان به بازی های زمستانه بپردازم اما به دلیل شرایط پوستی این امکان برای من وجود ندارد زیرا بلافاصله پس از آن کرخی در پوست دست و پاهایم احساس می کنم و ناچارم همیشه از دستکش استفاده کنم بنابراین در شرایطی که هوا سرد است نمی توانم بدون دستکش از خانه خارج شوم. «معصومه زبردست» می افزاید: در زمستان با خشکی پوست رو به رو هستم و گاهی هم در برخی از نواحی با تغییر رنگ پوست مواجه می شوم که این موضوع نگرانی های من را بیشتر کرده است و همیشه به دنبال راهکاری برای رفع آن بوده ام و چندین بار به پزشک مراجعه کردم اما نتیجه ای نداشته است.

با حضور وزیر بهداشت انجام شد

بهره برداری از ۱۰ پروژه بهداشتی و درمانی در زاهدان

ریگی } ۱۰ پروژه بهداشتی و درمانی با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به بهره برداری رسید. به

گزارش دکتر «سید حسن قاضی زاده» در آیین افتتاح پروژه های دانشگاه علوم پزشکی و بیمارستان علی ابن ابیطالب(ع) زاهدان گفت: بزرگ ترین مرکز اداری

دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با ۳۰ هزار متر مربع

وسعت راه اندازی شد و علاوه بر شروع احداث بیمارستان زاهدان به اورژانس و مرکز غربالگری بیماران و بیماران صعب العلاج و سرطانی بیمارستان امام علی(ع) زاهدان به بهره برداری رسید.وی افزود: در کنار این پروژه ها تعدادی مرکز زایمانی و اورژانس بین راهی و مراکز بهداشتی و در شهرستان های

خاش، ایرانشهر، نیکشهر و چاپهار مراکز تسهیلات زایمانی و اتاق های ویژه بانوان و سی تی اسکن و مراکز بهداشتی و چندین پروژه دیگر راه اندازی شد.وی بیان کرد: افتتاح دو بیمارستان، مرکز جامع خدمات سلامت و کلینیک های فوق تخصصی در نیکشهر و ایرانشهر هم از جمله طرح هایی بود که در استان افتتاح شد.



گزارش دکتر «سید حسن قاضی زاده» در آیین افتتاح پروژه های دانشگاه علوم پزشکی و بیمارستان علی ابن ابیطالب(ع) زاهدان گفت: بزرگ ترین مرکز اداری

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، کسذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰	وانت بار تلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶	خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۲۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹	شرکت گاز رسانی هامون گاز ۰۹۱۵۱۴۴۱۳۵۳ ۰۹۳۰۸۱۱۸۰۰۸	لوله کشی آب وفاضلاب لوله باز کنی ۰۹۳۸۸۶۰۲۴۲۱	دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰	داروهای گیاهی کویر ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی زیباشهرخیش خیابان ابیز ۱۸۰ روبروی بانک مهر ایران	ساخت انواع پله پله گرد فلزی - پله اسپیرال - پله هلال- پله مارپیچ- پله کنسولی و باکس وسط ۰۹۱۳۰۴۵۲۵۹۹
اجرای نمای کامپوزیت ۰۹۰۲۷۲۹۸۱۰۰	رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۱۵۹۴۱۴۹۰۰	گالری رویال انواع تزئینات آشپزخانه و لوازم کادویی	خیاطی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و... ۰۹۳۰۱۴۷۲۳۳۶	دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی وام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۳۲۸	لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵	رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲	حجاب سرای گوهر عفاف عرشه کننده مانتو عربی، چادر، مقنعه و ... ۰۹۱۵۸۴۲۸۴۲۲	گالری خاطره بوس لوازم آرایشی و بهداشتی آینه وشمندان،جعبه آرایش، چمدان،انواع لواع لوازم
ساخت و تعمیر انواع کابینت و کمد دیواری ۰۹۳۵۹۹۰۰۴۰۳	اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱	پاساژ وحدت پلاک ۰۹۳۳۹۶۹۰۲۴۷۱۶	ساخت کابینت آشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸	دکوراسیون دیوار نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰	نصب و تعمیرات تسمیعی اسبیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۴۶۰۳۶۸	رنگ آمیزی ساختمان پذیرفته میشود ۰۹۹۱۰۶۹۲۴۸۱	رنگآمیزی ساختمان پذیرفته میشود ۰۹۹۱۰۶۹۲۴۸۱	بوس لوازم آرایشی و بهداشتی آینه وشمندان،جعبه آرایش، چمدان،انواع لواع لوازم
مزون عروس خاطره زاهدان -خ طالقانی -بازار نو-گالری خاطره ۰۹۱۵۱۴۱۴۱۰۰	مقوی سازی الماسی معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷	حمل وجابجایی اسباب اثاثیه منزل پاکارگروخاور ۰۹۰۲۵۲۳۲۰۰۷	شرکت ورنه گاز زاهدان آدرس بین امیر کبیر ۸ و ۱۰ ۰۹۹۰۶۰۶۸۶۳۷	جوشکاری سیار در زاهدان ۰۹۳۴۵۹۵۳۵۴	گالری عرفان لوازم آرایشی و بهداشتی کرم وادکلن خارجی،آینه و شمندان،جعبه قرآن خ طالقانی- ۱۳بازارچه نوپلاک ۲۵	ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسراون ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲	ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسراون ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲	بوس لوازم آرایشی و بهداشتی آینه وشمندان،جعبه آرایش، چمدان،انواع لواع لوازم
	جویای کار جوشکار گاز ۰۹۳۰۷۵۶۷۷۷۸	نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳		کاشی کار با قیمت مناسب ۰۹۱۵۴۳۷۳۳۰۶	صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹	صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹	صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹	بوس لوازم آرایشی و بهداشتی آینه وشمندان،جعبه آرایش، چمدان،انواع لواع لوازم

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

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

سبزیجات زمستانی

کاف های پر خاصیت زمستانی

هر فصل گیاه و میوه پر خاصیت خود را دارد و زمستان هم از این مهم مستثنا نیست و در میان پر خاصیت های این فصل می توان به سه نمونه از سبزیجات پر خاصیت آن اشاره کرد.

کنگر فرنگی: این سبزی منبع بسیار خوبی از فیبر و ویتامین ث است که می تواند به جریان صفرا و هضم سریع تر غذا کمک کند. برگ های کنگر فرنگی دارای اینولین و ماده ای تلخ بنام سینارین بوده و حاوی پروتئین، آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، کلسیم، ویتامین ۸، B۱، B۲ و B۳ است. افرادی که قصد دارند وزن کم کنند، می توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند.

بهتر است زنان شیرده از مصرف کنگر فرنگی خودداری کنند ممکن است ترشح شیر را کاهش دهد.

کلم پیچ: سرشار از بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین K و کلسیم است. این ویتامین ها و املاح معدنی در کنترل فرایندهای التهابی بدن و تقویت سیستم ایمنی نقش موثری دارند و حتی با سرطان مبارزه می کنند. همچنین این سبزی یک ماده غذایی ایده آل برای مقابله با پیوست و سرشار از فیبر است. اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، هر ۲۰۰ گرم کلم پیچ بیش از ۲۰ درصد نیاز روزانه ما به فیبر را تامین می کند.

کلم: در انواع و اشکال مختلف وجود دارد مانند کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل و ... این سبزی حاوی ویتامین ب، ویتامین ث، کلسیم، منیزیم، فسفر، پروتئین و روی است و به عنوان یک ضد التهاب برای جلوگیری از تورم در بدن موثر است. همچنین برای درمان سردرد، زخم معده و بیماری های پوستی کاربرد فراوان دارد.

کدو تنبل: کدو حلوائی منبع آنتی اکسیدان هاست و به خوبی از عهده تقویت سیستم ایمنی بدنتان برمی آید. بتاکاروتن موجود در آن در بدن به ویتامین A تبدیل می شود.

همان طور که می دانید این ویتامین برای سلامت چشم ها و رشد استخوان ها لازم است. پتاسیم موجود در این کدو خطر ابتلا به فشار خون بالا را نیز کاهش می دهد.