روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۶:۲۰ اذان ظهر: ۱۱:۳۸ غروب آفتاب: ۱۶:۵۶ اذان مغرب: ۱۷:۱۴
فردا: اذان صبح: ۴:۵۹ طلوع آفتاب: ۶:۲۰ اذان ظهر: ۱۱:۳۸ غروب آفتاب: ۱۶:۵۷ اذان مغرب: ۱۷:۱۵

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۶ -۱
فردا ۱۵ -۱

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: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
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: شهرچاپ‌خراسان

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

چهارشنبه ۳ بهمن ۱۳۹۷ . ۱۶ جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۲۰

گیاهان دارویی

مریم گلی؛ ضد دیابت

سیج یا مریم گلی؛ این گیاه به واسطه ویژگی های محرک، آنتی بیوتیک، قابض و ضد نفخ خود برای اهداف دارویی استفاده می شود. سیج سرشار از روغن های فرار و فلاونوئیدهاست همچنین از ویژگی های ضد فشار خون، ضد دیابت، ضد التهاب و ضد میکروبی بهره می برد. از جمله فواید سلامت سیج می توان به بهبود خلق و خو، تسکین اضطراب، تسکین گلو درد، تقویت سیستم ایمنی، کمک به کاهش وزن، کاهش التهاب، بهبود خواب خوب و کاهش سطوح کلسترول و فشار خون اشاره کرد. شما می توانید سیج تازه یا خشک شده را برای بهبود عطر و طعم به غذاهای مختلف اضافه کنید همچنین می توانید روزی دو بار، چای سیج بنوشید.

برای تهیه چای: یک قاشق غذاخوری برگ های تازه سیج یا یک قاشق چای خوری برگ های خشک شده را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. اجازه دهید پنج دقیقه دم بکشد سپس چای را صاف کنید. مقداری لیمو و عسل برای بهبود مزه به چای سیج اضافه کنید و آن را بنوشید.

توجه: مصرف سیج برای بانوان باردار یا شیرده توصیه نمی شود.

یخ بندان شبانه در ۸ شهر استان

گروه جامعه

یخ بندان شبانه هشت شهر استان را فرا گرفت. رئیس شبکه پایش هواشناسی به خبرنگار ما گفت: دوشنبه شب و بامداد روز گذشته یخ بندان در هشت شهر شمالی و مرکزی این استان رخ داد که شدیدترین آن مربوط به شهرهای زاهدان و خاش بود. «محمود دیانتی» افزود: بامداد روز گذشته کمینه دمای زاهدان و خاش در سردترین لحظات به ۵- درجه سلسیوس رسید، دمای زاهدان از حوالی ساعت ۲۳:۳۰ روز دوشنبه به زیر صفر رسید و تا صبح روز گذشته منفی باقی ماند. وی ادامه داد: افزون بر این دمای هوای شهرهای نصرت آباد، هامون، سراوان، سوران، میرجاوه و مهرستان نیز در سردترین لحظات بامداد روز گذشته به زیر صفر رسید و یخ بندان در این شهرها روی داد. وی با اشاره به فروکش کردن وزش باد در شمال استان ادامه داد: فعالیت جریانات شمالی و ریزش هوای سرد از عرض های شمالی همچنان ادامه دارد و انتظار می رود تا دو روز آینده یخ بندان شبانه در منطقه سیستان ادامه داشته باشد. به گفته وی، طی این مدت زرآباد، چابهار و راسک با بیشینه دمای ۲۴ درجه سلسیوس جزو گرم ترین شهرهای کشور بود. بیشینه سرعت وزش باد در زابل به ۱۹ متر بر ثانیه معادل ۶۸ کیلومتر بر ساعت رسید و کمینه دید افقی را به ۳ هزار متر کاهش داد.

میان وعده ها در تغذیه دانش آموزان

ذوالفقاری

به طور معمول بسیاری از کودکان و نوجوانان در ۹ ماه از سال قسمتی از ساعات روز را در مدرسه می گذرانند و بیشتر وقت شان را به درس خواندن اختصاص می دهند، بنابراین باید به تغذیه آن ها توجه بیشتری داشت. چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان رو به افزایش و در حال پیشروی است و از طرفی سوء تغذیه ممکن است سبب لاغری غیر طبیعی دانش آموزان شود. چنان چه تغذیه در سنین کودکی و نوجوانی مدیریت شود، در آینده مشکلات کمتری سراغ آن ها خواهد آمد. یکی از والدین می گوید: فرزندم به شدت پرخور است و وعده های غذایی او چندین برابر بیشتر از هم سن و سالانش است و همین پرخوری ها سبب اضافه وزنش شده. وقتی در خانه است سعی می کنیم نوع تغذیه و وعده های غذایی اش را مدیریت کنیم اما زمانی که مدرسه می رود از بوفه هر آن چه بخواهد تهیه می کند و می خورد. «شریعت» می افزاید: با وجود این که برای فرزندم غذای سالم آماده می کنم باز هم از تنقلات استفاده می کند. یکی دیگر از والدین می گوید: مدت ها فرزندم از غذاهای سالمی که برای او تهیه می کردم استفاده نمی کرد و بیشتر به خوردن چیپس و پفک علاقه داشت. «رحمانی» ادامه می دهد: با وجود این که بارها سعی کردم ذائقه اش را تغییر دهم اما موفق نشدم. خوشبختانه به تازگی مدیر مدرسه شان آن ها را مجبور به استفاده از غذای سالم کرده است و دانش آموزان موظف شده اند برای زنگ تفریح از میان وعده سالم استفاده کنند که تاثیر زیادی در تغذیه آن ها دارد.

بهترین مواد غذایی

یک کارشناس تغذیه درباره بهترین مواد غذایی برای زنگ تفریح دانش آموزان می گوید: داشتن جسم و روانی سالم، برای کودک به تغذیه او از دوران جنینی، نوزادی و دوران پیش رو، ارتباط مستقیم دارد. دانش آموزانی که از تغذیه صحیح با بهره گیری از همه گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه ها و گروه نان استفاده می کنند، به لحاظ هوش و رشد جسمی، از وضعیت بهتری برخوردار هستند و در برابر بیماری ها مقاومت بیشتری دارند. «مسعود فیروز کوهی» ادامه می دهد: تغذیه معمول کودک، در زمان حضور در مدارس ممکن است دچار تغییرات و مشکلاتی شود که باید با دقت مورد توجه باشد، چراکه در صورت بی توجهی می تواند سبب بروز بیماری های مختلفی در دانش آموز شود. وی ادامه می دهد: دانش‌آموزان به سه وعده غذایی اصلی و حداقل دو میان وعده در طول روز نیاز دارند. تغذیه در منزل و میان وعده هایی را که در مدرسه صرف می شود، هر دو به یک شکل عمل می کنند پس نمی توان ضرورت تغذیه میان وعده هایی را که در زنگ های تفریح مورد نیاز است نادیده گرفت زیرا این وعده ها بسیار اهمیت دارد. به گفته وی، تغذیه در مدرسه باید با نوع فعالیت کودکان و دانش آموزان هماهنگی داشته باشد و البته به تغذیه دختران بیشتر توجه شود، زیرا دختران با ورود به سن بلوغ و شروع دوران قاعدگی، به مواد مغذی و پروتئینی نیاز بیشتری دارند و اغلب آن ها با کمبود آهن، کلسیم، روی و ویتامین D مواجه هستند.

فیروز کوهی: تغذیه در مدرسه باید با نوع فعالیت کودکان و دانش آموزان هماهنگی داشته باشد

یک کارشناس تغذیه: صبحانه یکی از اصلی ترین وعده های غذایی روزانه است. دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند به طور معمول ضریب هوشی پایین تر و قدرت یادگیری و یادآوری کمتری دارند

اهمیت صبحانه

وی اظهار می کند: صبحانه، یکی از اصلی ترین وعده های غذایی روزانه است. دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند به طور معمول دارای ضریب هوشی پایین تر و قدرت یادگیری و یادآوری کمتری هستند. وی اضافه می کند: صبحانه کامل و مقوی می تواند شامل یکی از موارد حلیم، عدسی، فراورده های غلات همراه با شیر، نان با پنیر و گردو یا تخم مرغ، کره با عسل، نان و خرما همراه با یک لیوان شیر، نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی باشد. به گفته این کارشناس، برای میان وعده یا زنگ های استراحت، باید میان وعده هایی را پیش بینی کرد که سالم و مغذی باشد، سلامتی را تهدید نکند و سبب چاقی و اضافه وزن یا لاغری و ضعف دانش آموز نشود. وی تصریح می کند: در واقع باید میان وعده ها را به عنوان ترمیم وعده ها در نظر بگیریم به نحوی که اگر فردی در وعده صبحانه لبنیات مصرف نکرده باشد، در میان وعده آن را جبران کند. میوه و سبزی که مصرف آن توسط برخی دانش آموزان بسیار کم است، در میان وعده‌ها توصیه می شود. وی می گوید: یک الگوی مطلوب برای میان وعده سالم می تواند شامل میوه های خشک از جمله انجیر خشک، توت خشک، برگه زردآلو و هلو، انواع مغزها مانند بادام، پسته، گردو و فندق، انواع میوه ها شامل سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو و انگور، انواع سبزی‌ها نظیر هویج، کاهو و خیار، انواع ساندویچ مثل نان و پنیر و گردو، ساندویچ تخم مرغ، ساندویچ نان، کره و عسل و شیر پاستوریزه یا استریلیزه باشد.

خوراکی های فاقد ارزش غذایی

فیروز کوهی اذعان می کند: متاسفانه تهیه میوه های خشک و مغز ها برای بسیاری از خانواده ها مقدور نیست در این صورت خیار، گوجه و هویج به همراه نان و پنیر یا نان و تخم مرغ، می تواند جایگزین مقبولی باشد. استفاده از بیسکویت سبوسدار و کیک های کشمشی یا مغزدار، کلوچه های ساده یا خرمایی محلی هم در تامین انرژی مورد نیاز مفید است. وی با اشاره به خوراکی هایی که مصرف آن ارزش غذایی ندارد، اظهار می کند: چیپس، انواع بستنی های یخی، شکلات، پاستیل، آب نبات های رنگی، کاکائو، شکلات های چسبنده، نوشابه های گازدار، فراورده های حجیم بر پایه غلات (پفک نمکی) و نوشابه های بدون گاز با طعم میوه (آب میوه های صنعتی پاکتی بدون پالپ میوه) از مواد غذایی مضری است که نباید در هیچ یک از وعده ها و میان وعده های دانش آموزان قرار گیرد. این کارشناس تصریح می کند: البته همراه داشتن چند آب نبات ساده و یک بسته آدامس به شرط آن که فقط جنبه همراه بودن را داشته باشد، توصیه می شود. در هنگام استرس و افت فشار یا هنگام ترس، مصرف آب نبات، شکلات یا یک نوشیدنی شیرین کمک کننده است و جویدن آدامس، یک ربع قبل از آزمون در آمادگی ذهنی مفید است.

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب روستایی اعلام کرد:
۱۵ هزار کیلومتر عملیات آبرسانی به روستاها؛ برکت انقلاب اسلامی

زاهدان-شریفی

۱۵ هزار کیلومتر عملیات آبرسانی به روستاها انجام شده که از برکات انقلاب اسلامی است. مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب روستایی استان گفت: شرکت آب و فاضلاب روستایی سیستان و بلوچستان فرزند اداری انقلاب است، این شرکت در دوره ۴۰ ساله انقلاب اسلامی تشکیل شده است. دکتر «عبدالاحد ریکی» با بیان این که قبل از انقلاب در بیش از ۱۱۹ روستا آبرسانی انجام می شد افزود: در گذشته برای جمعیتی بالغ بر ۳۵ هزار نفر و ۵۹۰ کیلومتر شاخص آبرسانی داشتیم که به برکت نظام و انقلاب اسلامی در شرایط فعلی در دو هزار و ۸۲۶ روستا سامانه آبرسانی داریم. به گفته وی، در طول ۴۰ سال انقلاب اسلامی ۱۵ هزار کیلومتر عملیات لوله رسانی برای روستاییان انجام شده است، این شاخص از هفت درصد به ۸/۶۱ درصد رسیده است و بیش از یک میلیون نفر در روستاها از آب بهره مند هستند. وی تصریح کرد: این شاخص ها به واسطه نعمت و برکت ۴۰ ساله نظام جمهوری اسلامی افزایش یافته است و این جمعیت با عزت و سربلندی در نظام جمهوری اسلامی زندگی می کنند. ریکی اظهار کرد: در هزار و ۳۰۰ روستا و برای ۲۵۱ هزار نفر در استان آبرسانی سیار انجام می شود، به ازای هر نفر سرانه آبرسانی در شبانه روز ۱۵ لیتر است. وی بیان کرد: بیشترین جمعیت استان در روستاها زندگی می کنند در حالی که میانگین کشوری شاخص جمعیت روستایی ۲۷ درصد و استان دو برابر این شاخص است. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب روستایی بیان کرد: برای این که از این شرایط گذر کنیم در دو هزار و ۱۸۹ روستا عملیات اجرایی آبرسانی به روستاها در دست اجراست و امیدواریم با تامین منابع مالی لازم تا پایان برنامه ششم توسعه برای این روستاییان آب تامین شود و هم استانی ها از رنج و مشقت هایی که در پیش رو دارند خارج شوند.

بانوان محور توسعه

وی با اشاره به نقش زنان در جامعه اظهار کرد: نقش زنان در خانواده محور توسعه و محور اخلاق است، بانوان نقش معلم را ایفا می کنند معلمی که می تواند انتقال صحیح فرهنگ و اخلاق را انجام دهد، چراکه انتقال فرهنگ بسیار تاثیر گذار است. به گفته وی، زمان و مکان و مدت و مقدار چهار عاملی است که در الگوی صحیح مصرف آب باید مدنظر باشد، بانوان معلمان اقتصاد در خانواده هستند، هر اندازه بانوان ما در جامعه درباره الگوی مصرف رسالت اصلی شان را انجام دهند، می توانند خوب پیش بروند. دکتر ریکی گفت: باید اخلاقگرا، معلم اقتصاد زندگی و خانواده و راهنمای خوبی برای جامعه باشیم. وی بیان کرد: ۴۱ بانو در شرکت آب و فاصلاب روستایی استان همکاری دارند، از این تعداد چهار نفر مدیر هستند، حدود ۱۲ درصد از این تعداد از خانواده های شهدا و ایثارگر هستند.

نقش بانوان در الگوی مصرف

مدیر کل امور بانوان استانداری هم گفت: پارلمان مشارکتی زنان به دلیل ویژگی های خاصی که دارد نماد مشارکت نظام یافته و محلی برای تحکیم بنیاد خانواده در سیستان و بلوچستان است، از جمله آن می توان به حضور زنان فرهیخته و توانمند اشاره کرد که نیمی از جمعیت استان را زنان تشکیل می دهند. دکتر «فاضلی» افزود: معتقدیم این طرح تاثیرات مثبتی در جامعه می گذارد و امیدواریم با بر طرف کردن نواقص پارلمان مشارکتی زنان شاهد پیشرفت های زیادی در امر توسعه مشارکت نظامند این قشر باشیم، به همین منظور جلسه ای را در شرکت آب و فاضلاب روستایی برگزار کردیم. وی اظهار کرد: در طول این مدت به روستاهای زیادی سفر کردیم که مهمترین موضوع بهداشت بود، چراکه فاقد آب بهداشتی بودند. به گفته وی، بانوان نقش اصلی را توسعه جامعه ایفا می کنند و در هر خانواده نقش اساسی را در تربیت و فرهنگ فرزندان بر عهده دارند و می توانند در الگوی مصرف نقش خوبی را ایفا کنند.

گزارش ویژه