

امروز <	اذان صبح: ۴:۴۴	طلوع آفتاب: ۶:۰۳	اذان ظهر: ۱:۱۴+	غروب آفتاب: ۱۷:۱۸	اذان مغرب: ۱۷:۳۵
فردا <	اذان صبح: ۴:۴۳	طلوع آفتاب: ۶:۰۱	اذان ظهر: ۱:۱۴+	غروب آفتاب: ۱۷:۱۹	اذان مغرب: ۱۷:۳۶

اوقات شرعی به افق زاهدان

جامعه

آرزوهای عیدانه کودکان

ذوالفقاری } از این جا تا سقف آرزوهای کودکانه شان
شاید برای خیلی ها راهی نباشد اما برای آن ها مسیری پر پیچ و خم است، آرزوهایشان را در دل هایشان پنهان کرده اند و فقط می توانند از روزنه ذهن به آن ها نگاه کنند، به آن چه دست یافتن به آن برایشان سخت است، کودکانی که زمستانی سرد را با کفش های پاره و لباس های کهنه سپری می کنند و خیلی از آن ها شاید طعم و بوی غذایی مناسب را فراموش کرده باشند. این روزها که برخی ها در حال و هوای خریده‌های عید هستند و چه بسا این کار را شروع کرده باشند، آن ها هم می خواهند به تبعیت از نو شدن سال، لباس نو داشته باشند و کفش های نو بخرند اما خیلی از آن ها فقط می توانند این نو شدن را آرزو کنند یا این که هنگام عبور از کنار ویترین مغازه ها به آن چه آرزوی داشتنش را دارند چشم بدوزند اما در دلشان با نا امیدی، داشتن آن را دست نیافتنی بدانند، چراکه می دانند در توان خانواده شان نیست که برایشان این غیر ممکن ها را ممکن کنند! البته آن ها در کنار نداری با سخاوت هستند و یاد گرفته اند قوی باشند و تحمل کنند اما حق دارند آرزو کنند و در عید و نو شدن سال، لباس نو بپوشند. چه خوب است در فرصت یک ماهه تا نوروز وقتی در حال و هوای خریده‌های عید هستیم به فکر یکدیگر باشیم، به فکر کسانی که دل هایشان به دلیل نداری، غم گرفته است، به آن هایی که داشتن خیلی از چیزها را که شاید برای برخی ها به راحتی قابل تامین باشد، آرزو می کنند، بباییم با برآورده شدن خواسته های این افراد، نوروزی متفاوت را رقم زیم و در نوروز متفاوت کودکان نیازمند نقش داشته باشیم، شاید هدف از نوروز، سنجش انسان ها باشد ...

نگاه های پر از حسرت

یک ماه دیگر تا نو شدن سال باقی مانده است، راهی بازار می شوم تا حال و هوای این روزهای مانده به پایان سال را روایت کنم. بیشتر مغازه ها و فروشگاه های زاهدان پذیرای شهروندانی است که برای خرید عید مراجعه می کنند، اغلب مردم در تدارک خرید عید هستند و برخی ها افزون بر خریده‌های شخصی به دنبال تغییر دکوراسیون

آشپزی

کباب لقمه

مواد لازم برای خمیر کباب لقمه ای:
آرد ۲۰۰ گرم، مایه خمیر یک قاشق سوپ خوری، آب ولرم ۱/۴ پیمانه، نمک ۲ قاشق چای خوری، شیر ۳/۴ پیمانه، روغن ۱/۴ پیمانه
مواد میانی کباب لقمه:
گوشت چرخ کرده ۶۵۰ گرم، پیاز داغ یک قاشق سوپ خوری، فلفل و زردچوبه به میزان لازم، تخم مرغ یک عدد، پودر سوخاری ۲قاشق سوپ خوری، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، زرده تخم مرغ یک عدد

سیستان و بلوچستان

هم استانی های گرامی:

طرز تهیه خمیر کباب لقمه:
مایه خمیر را به همراه شکر در آب ولرم ۳۷ درجه سانتی گراد ریخته و ۵ دقیقه زمان دهید تا عمل بیاید، در ظرف دیگر نمک و آرد را با هم مخلوط کنید. مایه خمیر عمل آمده را اضافه کنید، سپس به ترتیب شیر و در نهایت روغن را به خرد خمیر دهید، خمیر به دست آمده را در سطح آردپاشی شده به مدت ۱۰ دقیقه با دست ورز دهید. در صورتی که تمایل دارید می توانید با ۱۰۰ ضربه زدن خمیر به سطح میز، آن را به

عمل آورید سپس خمیر را در ظرف چرب شده قرار دهید، روی آن را بکشیدو به مدت یک ساعت زمان دهید تا عمل آید. پس از استراحت خمیر، آن را به صورت یک مستطیل بزرگ باز کنید. برش های مثلثی به صورت مثلث های متساوی الساقین درآورید. کباب ها را روی ضلع ۱۰ سانتی بگذارید، پنیر پیتزا را قرار دهید و به آرامی با خمیر رول کنید. رومال زرده را زده و کباب ها را در سینی چرب شده در فر ۱۸۰ درجه بگذارید.

روزنامه سیستان و بلوچستان،رتبه هشتم نشریات استانی

آب و هوای زاهدان

امروز < ۱۸

فردا < ۱۸

سررسوزی زاهدان:
تلفن:۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۹
تلفن مسئول تحریریه:
تلفن:۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۹
تلفن‌های تحریریه:
تلفن:۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۹-۳
تلفن و شماره سرپرست دفتر:۰۵۴ ۳۳۴۱۷۸۵۹

مناصب امتیاز:
مدیرمسئول:
سرپرست:
دفترمگزنی:
مدتوق پستی:
چاپخانه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
مهندس مهرداد حدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
شهرجانب خراسان

تلفن:
فابرقبرستان‌ها:
پستخا:
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com



سه شنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۷، ۱۳۰ جمادی الثانی ۱۴۴۰، شماره ۱۳۴۱

گیاهان دارویی

«سنا» مناسب برای لاغری

گروه جامعه } گیاه سنا به دلیل خاصیت ملین کنندگی، گزینه مناسبی برای مشکل یبوست است. در سال‌های اخیر از برگ این گیاه در صنایع داروسازی به طور گسترده‌ای استفاده شده است. قرص‌هایی نیز از این گیاه تهیه شده‌است که برای مشکل یبوست به دستور پزشک تجویز می شود. این گیاه، روده‌ها را تمیز می کند و حرکت را در روده تسهیل می بخشد. اثرگذاری این گیاه روی روده سبب انقباض آن و سبب حرکت آن می شود. این گیاه آب جذب می کند و به همین دلیل موجب نرمی مواد دفعی بدن می شود. دمنوش برگ سنا به لاغری و چربی سوزی کمک و با دفع سموم بدن به پاک سازی کمک شایانی می کند. برگ سنا را می توانید آسیاب کنید و به شکل پودر دربیابورید. سپس آن را با مقداری آب مخلوط کنید. این ترکیب برای مشکلات پوستی مانند خارش پوست، اکزما، برطرف کردن کدک های قهوه ای و سفید پوست، رفع شقاق دست و پا، بهبود زخم های کهنه و مشکلات قارچ کار بردی است. این گیاه به درمان انواع تومور روده بزرگ و کوچک، تومور و سنگ کیسه صفرا و سرطان مثانه کمک می کند و سبب خروج سموم از بدن می شود.

قاجاق سوخت ۴ کشته بر جای گذاشت

گروه جامعه } دو سانحه تصادف خودروهای حامل سوخت در محورهای جنوبی استان چهار کشته بر جای گذاشت. رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: روز گذشته بر اثر واژگونی یک دستگاه خودروی پژو پارس حامل سوخت در محور دلگان به ایرانشهر حد فاصل چاهشور، دوسر نشین خودرو در شعله های آتش جان باختند. «محمود رضا ناصح» در ادامه از برخورد شدید و آتش گرفتن خودروی حامل سوخت با وانت مزدا حامل تره بار خبر داد و افزود: بر اثر برخورد و حریق خودروی سواری حامل سوخت با خودروی وانت مزدا حامل تره بار در محور ایرانشهر به نیکشهر حوالی بزپیران، دو راننده خودروها بر اثر سوختگی جان خود را از دست دادند. وی با اشاره به سی و سومین زایمان موفق در آمبولانس اورژانس ۱۱۵ نیز اظهار کرد: بامداد روز گذشته در پی تماس با مرکز ارتباطات اورژانس ۱۱۵ مه‌رسان مبینی بر وضعیت اورژانسی مادر باردار، نیروهای فوریت های پزشکی پایگاه اورژانس جاده ای مانش به محل اعزام شدند و پس از حضور بر بالین مادر باردار اقدامات درمانی پیش بیمارستانی را انجام دادند و او را برای انتقال به مرکز درمانی آماده کردند، ولی به دلیل فرارسیدن زمان زایمان مجبور به مسیر و انجام اقدامات اورژانسی برای زایمان و تولد نوزاد شدند.

روش تهیه مواد میانی کباب لقمه:
گوشت را همراه پیازداغ، نمک، فلفل، زردچوبه و تخم مرغ خوب ورز دهید. پودر سوخاری را نیز در مواد بپزید و مواد را یک ساعت در یخچال استراحت دهید. سپس به صورت لوله های ۱۰ سانتی متری درآورید و در روغن سرخ کنید.
نکته برای پخت کباب لقمه:
اگر مایه خمیر شما پس از پنج دقیقه عمل نکرد، نشان آن است که مایه خمیر تاریخ مصرف گذشته است و قابل استفاده نیست.



نیازمندیهای عمومی

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 آگهی‌ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	صنایع چوب مکتب انواع میز آل سی دی با قیمت مناسب نیش خرمشهر ۴۱ ۰۹۲۳۸۲۳۱۱۱	پوشاک قصر داماد بورس انواع کت و شلوار خیابان آزادی تقاطع امام خمینی	نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۱۰۶	ماشینهای اداری پایپروس فروش و خدمات پس ازفروش انواع چاپگر-کیبی-اسکنر و فکس ۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷	شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰	ساخت کابینت و کمدیویتری بوفه درایور و غیره ب صورت متری و دستمزدی ۰۹۱۵۴۷۰۹۱۷۰	حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و استئین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸	خدمات فنی حاضر نصب و تعمیر انواع اسپیلیت، یخچال و لوله گذاری داخلی خیابان امام خمینی ۵۲ ۰۹۱۵۳۴۰۷۴۸۶	
بیمه ایران نماینده علی تجلی کد ۹۲۳۹ نیش یز زگمپر ۳۳	فروشگاه و تعمیرگاه رادو خیابان امام خمینی جنب بازار محمد رسولاله حاج عزیز شهناوی ۰۹۱۵۸۲۱۷۰۸۳-۰۵۴۲۲۲۱۲۱۷۷۷	لوازم بدکی فرامرز قطعات اصلی پژو-پراید و سمند عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده خیابان هیرمند ۳ ۰۹۳۷۰۴۵۳۲۲	صنایع mdf حسینی سازنده برترین مصنوعات mdf با بهترین متريال و شرایط نقد واقساط. ۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹	اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور ۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶	مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۶۶۶۰۵	آجیل و خشکبار عالی قاو نیش امیرالمومنین ۱۷ ۰۵۴۲۲۲۲۴۵۳۱	رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زایل ۰۹۳۲۱۷۸۹۹۰۰	پیرایش آقای قیچی اصلاح انواع مدلهای روز کراتینه رنگ-ترمیم موهای آسیب دیده گرم داما- پاکسازی کوفت به وسیله شمع-فروش انواع موزر حالت دهنده-فروش انواع موزر آدرس خیابان معلم ۱۳جنب کاتکس پلیس-آرش قاسمی ۰۹۳۶۹۸۵۵۸۶۸	تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۹۹۵۳۷
داروخانه سببحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس: تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی	آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۳۰۱۲۶۲۶۸	سیمیمونی نی نی گل مرفه سیمیمونی کامل نوزاد شامل تخت کپوره و غیره خ شریعتی پاساژ ایلیا	دفتر بیمه ایران نمایندگی طباطبایی زاده کد ۳۱۷۳۲۲	چرم یتکوناجرای روکش درب و کابینت بلوار جانبازان حد فاصل ۱۲و۱۰	مهرداد مارکت فروش انواع مواد غذایی و مواد شدینده و بهداشتی آدرس :تقاطع بلوار دانشجو و معلم جنب بانک ملی با مدیریت مهرداد ۰۹۱۵۶۷۶۸۰۲۱	خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳	تنظیم موتور امین شست و شوی انواع انژکتور، تنظیم موتور انواع خودروی سواری	خیابان امام خمینی، خیابان هیرمند، هیرمند ۳	
	فروشگاه لوازم خانگی یاس نیش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۸۵۵۴۴۶۱	کافی شاپ لرد برای اولین بار بنزای بلعکی لبنان آدرس معلم روبروی باغ خانواده	دفتر بیمه ایران نمایندگی کهنبدی خرمشهر، نورسیده به سه راه خیام روبروی بانک ملی ۰۵۴۲۳۳۳۲۱۶۸	حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۴۸۹۲		دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴			

۰۹۱۷۲۷۸۰۰

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نیش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵