

امروز < <p> فردا ></p>	<p>اذان صبح: ۴:۳۶</p> <p>طلوع آفتاب: ۵:۵۳</p>	<p>اذان ظهر: ۱۱:۳۹</p> <p>غروب آفتاب: ۱۷:۲۵</p>	<p>اذان مغرب: ۱۷:۴۲</p> <p>طلوع آفتاب: ۴:۳۵</p>
	<p>اذان صبح: ۴:۳۵</p> <p>طلوع آفتاب: ۵:۵۲</p>	<p>اذان ظهر: ۱۱:۳۹</p> <p>غروب آفتاب: ۱۷:۲۵</p>	<p>اذان مغرب: ۱۷:۴۱</p> <p>طلوع آفتاب: ۴:۳۴</p>

اوقات شرعی به افق زاهدان

جامعه

نسخه‌ای برای سلامت مردان

ذوالفقاری } سلامت مردان به‌اندازهٔ سلامت‌زنان اهمیت دارد و اگر زنان عمود خانه باشند و ساختار منزل با مدیریت آن‌ها اداره شود، مردان نیز افزون بر نقش پدری و همسری، مدیریت خارج از منزل و اداره امور اقتصادی را بر عهده دارند. بنابراین باید توجه ویژه‌ای به سلامت این قشر شود. با توجه به این که هفته اول اسفند در کشور با نام «سلامت مردان» نام گذاری شده با یک کارشناس تغذیه گفت و گویی انجام شده است.

غفلت مردان

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به‌خبرنگار ما می‌گوید: اگر به افراد سالمند در اطراف خود توجه کنید با این موضوع مواجه می‌شوید که تعداد زنانی که همسرشان فوت شده است بیشتر از مردانی است که همسر خود را از دست داده‌اند. «مسعود فیروز کوهی» ادامه می‌دهد: نوع مسئولیت‌ها و شغل‌هایی که مردان در جوامع بر عهده دارند سبب شده است نسبت به زنان بیشتر در معرض عوامل محیطی و شغلی خطرناک قرار گیرند. وی اضافه می‌کند: تمایل بیشتر به عادت‌های رفتاری ناسالم مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی، احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها را در این قشر از جامعه افزایش می‌دهد. از سوی دیگر مراجعه مردان به پزشک به‌طور معمول کمتر است و به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری مراجعه به مراکز درمانی را به عقب می‌اندازند. او اظهار می‌کند: سلامت مردان به دلایل مختلف حتی توسط خودشان غفلت می‌شود. کوتاه بودن مدت حضور مردان در منزل و محدودیت دسترسی آنان به غذاهای خانگی، میوه و سبزی، قرار گرفتن در معرض هوای آلوده در محیط‌های کار که نیاز به برخی مواد مغذی و مقوی را افزایش می‌دهد از مهم‌ترین دلایل به خطر افتادن سلامت مردان و بی‌توجهی به تغذیه مناسب این گروه است. وی، دسترسی کمتر مردان به آموزش‌های تغذیه‌ای که از طریق رسانه‌های مختلف ارائه می‌شود، توجه کمتر آنان به سلامت خود، فقدان زمان خواب کافی و کم‌خوابی به دلیل داشتن مشاغل فیزیقی که آن‌ها را در معرض استرس‌های



آشپزی

کلوچه خرمایی سیستان

کلوچه خرمایی یکی از شیرینی های مخصوص و محلی که پخت آن از قدیم در میان سیستانی ها رواج داشته است. هر سال با فرار سیدن اسفند و نوروز ، اغلب سیستانی ها طبق رسم دیرینه کلوچه محلی پخت و برای پذیرایی مهمانان از آن استفاده می کنند اما این تنها مختص اسفند نیست و در روزهای دیگر سال هم پخت می شود.

مواد لازم: آرد – روغن – خمیر مایه – سیاه دانه، رازیانه و خرما
طرز تهیه: ابتدا خمیر مایه را در نصف لیوان آب ولرم حل کرده سپس در یک ظرف آب، روغن و خمیر مایه را حل کنید رازیانه و سیاه دانه را به آن بیفزایید و آرد را به آن اضافه کنید و ورز دهید. توجه داشته باشید که آرد باید به اندازه ای اضافه شود که خمیر به دست نچسبد. روی خمیر پارچه تمیزی بگذارید و خمیر را به مدت ۲-۳ ساعت در هوای اتاق قرار دهید، البته پس از یک ساعت خمیر را دوباره با روغن ورز دهید.

از طرفی روغن را در ظرفی داغ و هسته های خرما را جدا کنید و خرماها را در روغن سرخ کنید، وقتی خمیر آماده شد تکه هایی به اندازه دلخواه از آن جدا و گرد کنید، چونه های خمیر را به مدت کوتاهی کنار بگذارید سپس آن ها را با وردنه پهن کنید و خرما را وسط آن بگذارید و لبه های خمیر را در حالت مثلث یا اشکال دلخواه دیگر روی هم بگذارید و روی آن را با شانه ای تمیز یا چنگال چند ردیف سوراخ ایجاد کنید، پس از آن کلوچه آماده پخت است.

ریگی } معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می‌گوید:

ایجاد اشتغال پایدار فقط مختص بخش دولتی نیست و بخش خصوصی هم می‌تواند در این حوزه نقش به سزایی ایفا کند اما یکی از اصلی ترین مشکل های این بخش، نداشتن آورده کافی برای شروع کسب و کار است. همین دلیل واگذاری تسهیلات اشتغال زایی برنامه ریزی شد و در سال های گذشته به بسیاری برای دریافت این وام ها اقدام کرده‌ اند. «نعمت‌ا...نجاری» می‌افزاید: در همین زمینه، طرح های اشتغال زایی متعددی برای دریافت تسهیلات ارائه شده که ۸۶ درصد پرداخت‌ها مربوط به طرح‌های فراگیر و روستایی با پیگیری کارگروه اشتغال زایی شهرستان بوده است و از اواخر شهریور ماه امسال هم ۴۱ درصد طرح‌های اشتغال زایی فراگیر و روستایی به بانک‌ها معرفی شده به بیش از ۵۷ میلیارد و ۱۳ میلیون تومان تسهیلات دریافت کرد. وی بیان می‌کند: مجموع مبلغ تقاضای تسهیلات طرح‌های متقاضی ۴۵۰ میلیارد و ۸۱۳ میلیون تومان برآورد شد و از این مبلغ بیش از ۱۵۴ میلیارد و ۱۰۸ میلیون تومان تسهیلات پرداخت شده که این روند پرداختی از شهریور ماه رشد ۴۱ درصدی را داشته است.

ثبت ۷۱۳ طرح

وی می‌گوید: طی امسال متقاضیان ۷۱۳ طرح برای دریافت تسهیلات اشتغال زایی در سامانه اعلام شده‌ثبت



آن‌هاست، محافظت می‌کند. بنابراین باید سعی کنند در هفته دو وعده ماهی استفاده کنند. وی با اشاره به استفاده از گوشت مرغ، ماکیان و گوشت قرمز کم چرب برای ارتقای سلامت مردان اظهار می‌کند: قسمت‌های کم چرب گوشت‌های قرمز مثل گوشت گاو و گوسفند، حاوی پروتئین با کیفیت است. گوشت قرمز منبع خوبی از اسیدامینه لوسین است که به ساخت عضلات کمک می‌کند که می‌تلبد یک سوم مصرف گوشت‌ها از نوع گوشت قرمز بدون چربی باشد.

ضرورت استفاده از لبنیات

وی با تاکید به مصرف شیر و ماست می‌گوید: پروتئین موجود در لبنیات منبع دیگری از اسیدامینه لوسین است که در ساخت عضلات کمک می‌کند. در میان انواع ماست، ماست چکیده به دلیل دارا بودن پروتئین بیشتر و قند کمتر، توصیه می‌شود. این نوع ماست حاوی پتاسیم و باکتری‌های مفید برای روده است. به گفته وی، شیر تخمیر شده با پروبیوتیک می‌تواند سلامت روده را ارتقا دهد، کفیر یک سین بیوتیک برای روده است و می‌تواند مشکلات گوارشی را که با افزایش سن رخ می‌دهد مهار کند. وی اضافه می‌کند: کفیر به کاهش دیابتی کمک می‌کند و کاهش سطوح قند خون در بیماران دیابتی کمک می‌کند حتی خوب است که مردان در سن بالاتر، از مکمل‌های پروبیوتیک برای عملکرد بهتر سیستم گوارشی،

روزنامه سیستان و بلوچستان، رتبه هشتم نشریات استانی

آب و هوای زاهدان

امروز <
۱۸
۹

فردا <
۱۸
۱۰

خیابان مولوی-نیش مولوی ۲۱
۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹
۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹
۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۵۹

مساب اختیار:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرمسئول:
علی‌ولی زاده
مدیرمسئول:
دکترمرکز،
مدیرمسئول:
مصدق پستی،
چاپخانه:
شهریار خراسان

تلفن:
۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
فکس:
۰۵۱-۳۷۶۳۳۳۳
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

www.khorasannews.com

www.khorasannews.com

پنج‌شنبه ۹ اسفند ۱۳۹۷ ۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ شماره ۱۳۴۹

مشاوره حقوقی

ترک همسر

زهراسعدی کیـا - کارشناس ارشد جزا و جرم‌شناسی

زمانی که حامله بودم همسرم ما را ترک کرد. فرزندم شش‌ساله شده است ولی همسرم در دادگاه حضور نمی‌یابد. دو سال پیش هم ازدواج کرد و از همسر دیگرش یک دختر دارد. چطور می‌توانم حق و حقوقم را بگیرم؟ طبق قانون ایران حق طلاق به مرد داده شده است و چه زن در دادگاه حاضر شود چه نشود حکم راجع به طلاق صادر می‌شود اما اگر زن در دادگاه حضور نیابد و لایحه هم ندهد رأی صادر شده راجع به طلاق، غیابی می‌شود و زن در مهلت ۲۰ روز حق واخواهی دارد به درخواست مرد امکان صدور رأی وجود دارد اما برای ثبت طلاق، مرد باید حق و حقوق مالی زن که عبارت است از مهریه، اجرت‌المثل ایام زوجیت، نفقه ایام عده، نفقه معوقه و اموال درج‌شده در عقدنامه را بپردازد که این موضوع در رأی دادگاه درج می‌شود. هرگاه مردی چهار سال تمام غایب و مفقودالثر باشد، همسر او می‌تواند تقاضای طلاق کند که در این صورت با رعایت ماده ۱۰۲۳ حاکم شرع، طلاق او را جاری می‌کند. با فرض غیبت زوج با مجهول‌المکان بودن او و دسترسی نداشتن زوجه به نشانی و آدرس او، زن می‌تواند به تقسیم خوانده مجهول‌المکان، دادخواست طلاق تقدیم کند که دو راه برای دریافت طلاق می‌توان انتخاب کرد: با استناد به ماده ۱۰۲۹ قانون مدنی که مقرر می‌دارد هرگاه شخصی چهار سال تمام غایب و مفقودالثر باشد زن او می‌تواند تقاضای طلاق کند که در این صورت با رعایت ماده ۱۰۲۳ قانون مدنی حاکم او را طلاق می‌دهد. براساس ماده ۱۰۲۳ قانون مدنی دادگاه پس از تقدیم دادخواست طلاق از طرف زن در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار، سه دفعه متوالی به فاصله یک‌ماه آگهی چاپ و اشخاصی را که ممکن است اطلاعاتی راجع به غایب داشته باشند دعوت می‌کند تا دادگاه‌را از شرایط غایب مطلع کند.

مدیرکل محیط زیست اعلام کرد:

توقیف ۳ کامیون حامل نخاله

راشکی } سه دستگاه کامیون ۱۰ تن حامل نخاله ساختمانی در حومه زاهدان شناسایی و توقیف شد.مدیرکل حفاظت محیط زیست به خبرنگار ما گفت: تخلیه نخاله‌ها و پسماندهای ساختمانی در حومه شهرها و به ویژه شهرهای بزرگ به مشکلی جدی برای محیط‌زیست استان تبدیل شده که علاوه بر تخریب زیرساخت‌ها گونه‌های حیات وحش چهره ورودی‌های شهری را هم زشت و ناپسند کرده است و با توجه به نزدیک شدن سال نو برخورد با این معضل جدیت بیشتری در استان گرفته است. «وحید پورمردان» افزود: این موضوع تشدید گشت‌های کنترلی در حومه شهرها را به همراه داشت و در پی این گشت‌ها محیط‌بانان زاهدان در حوزه این شهرستان به سه دستگاه کامیون ۱۰ تن مشغول شدند و پس از بررسی مشخص شد این‌خودروها حامل نخاله و پسماندهای ساختمانی بود. وی بیان کرد: علاوه بر این طی روزهای گذشته محیط‌بانان این شهرستان شاهد تخلیه کردن مورد تخلیه غیر مجاز پسماند و پساب توسط واحدهای صنعتی بودند برخی متخلفان هم در این زمینه توقیف شدند که بر این اساس مالکان سه خودروی توقیف شده هم مانند دیگر متخلفان برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شدند.

زاهدان در جذب تسهیلات اشتغال روستایی استان ششم شد

میلیارد و ۲۲۷ میلیون تومان تسهیلات دریافت کرد. به گفته‌وی از این میان ۱۰ طرح متقاضی دریافت تسهیلات فراگیر به مبلغ ۱۶ میلیارد و ۸۱۴ میلیون تومان بود که در مجموع ۱۳ میلیارد و ۳۵۴ میلیون تومان تسهیلات دریافت کردند و ۵۰ طرح هم در قالب تسهیلات روستایی خואان دریافت اعتبار با مبلغ ۱۸ میلیارد و ۶۵۳ میلیون تومان بود که ۸۷ درصد آن‌ها به مبلغ ۱۱ میلیارد و ۸۷۲ میلیون تومان تسهیلات دریافت کرد. تجاری، بیان می‌کند: در میان شهرستان‌های استان در دریافت تسهیلات فراگیر، زاهدان رتبه اول را به خود اختصاص داد و در بخش دریافت تسهیلات روستایی هم این شهرستان در رتبه ششم استان قرار دارد اما با توجه به مرکز استان بودن، این میزان پرداختی قابل قبول نیست و باید همه دستگاه‌های اجرایی برای پرداخت تسهیلات به طرح‌های دیگر از خود تلاش بیشتری نشان دهند. هرچند پرداخت تسهیلات اشتغال زایی نوانسته است در ایجاد کسب و کار تاثیر به سزایی داشته‌باشد اما بسیاری از واحد‌های تولیدی که با دریافت این تسهیلات فعالیت خود را آغاز کرده‌اند به دلیل ناتوانی در بازپرداخت تسهیلات با مشکل روبه‌رو شده که اغلب آن‌ها واحد‌های تولیدی و پرونده آنان در کار گروه ستاد رفع موانع پیش روی تولید در حال بررسی است بنابراین به نظر می‌رسد افزون بر پرداخت تسهیلات باید راهکارهای حمایت از تولید کنندگان بخش خصوصی به اندیشیده‌و اجرایی شودتا واحد‌های نوپا بتوانند خودرا حفظ کنند.

نیازمندیای عمومی

به منظور رفع نیازهای روزمره شمسآ، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می‌شود از آن‌جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می‌باشد، لسنذا مسئولیتی در باره محتوای آگهسی‌ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده‌گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	صنایع چوب مکعب انواع میز آل سی دی با قیمت مناسب نیش خرمشهر ۶۱ ۰۹۳۳۸۲۵۵۱۱	پوشاک قصر داماد بورس انواع کت و شلوار خیابان آزادی تقاطع امام خمینی	نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶	ماشینهای اداری پایپروس فروش و خدمات پس ازفروش انواع چاپگر-کیبی-اسکنر و فکس ۰۹۱۵۲۱۸۴۰۷	شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۹۴۱۹۰۰	ساخت کابینت و کمد، یواری بوفه درایور و غیره ب صورت حرفه ای دستمزدی ۰۹۱۵۴۲۰۹۰۷۰	حمل بار و اتانیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۳۸	خدمات فنی حاضر نصب و تعمیر انواع اسپکیت، یخچال و لوله گذاری داخلی خیابان امام خمینی ۵۲ ۰۹۱۵۳۴۰۷۴۸۶
بیمه ایران نمایندگی علی تجلی که ۹۳۳۹ نشر، یز کمپر ۳۳	فروشگاه و تعمیرگاه رادو خیابان امام خمینی جنب بازار محمد رسولاله حاج غریز شهناوی ۰۹۱۵۴۳۴۱۱۷۷۷ ۰۹۱۵۴۳۱۷۰۸۳	لوازم یدکی فرامرز قطعات اصلی پژو-پراید و سمند عرشه قطعات جلوبندی پارت لوکسی بصورت عمده خیابان هیرمند ۳ ۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲	روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلومینوم، کابینت ، نخت ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷	اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری یا پیکور ۰۹۱۵۸۲۱۴۵۹۶	مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵	آجیل و خشکبار عالی قاپو نیش امیرالمومنین ۱۷ ۰۵۴۳۲۲۲۴۵۳۱	رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زایل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰	پیرایش آقای قیچی اصلاح انواع مدلهای روز کرآینه رنگ -ترمیم موهای آسیب دیده گرم داماد -پاکسازی کوش به وسیله شمع -فروش انواع ناقت و حالت دهنده -فروش انواع موزر آدرس خیابان معلم ۱۴جنب گانکسی پلیس- آرش فانی ۰۹۳۶۸۵۵۵۶۸
فروشگاه لوازم خانگی کادویی آسان خرید بلوارمرای ۲۴تلفن:۰۹۳۶۹۰۶۳۴۵۷	نصب و لوله کشی اسپکیت لوله کشی زیر کار ۰۹۹۱۵۴۱۳۳۳۱۷	آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۲۰۱۴۶۴۸	سیسمونی نوی نی گل فرعده سیسمونی کامل لوازد شامل نخت کپوار و غیره خ شرعتمی پاسار امنا	جرم یکتوجارای روکش درب و کابینت بلوار جانبازان حد فاصل ۱۲او۱۳	مهرداد مارکت فروش انواع مواد غذایی و مواد شندیده و بهداشتی آدرس :تقاطع بلوار دانشجو و معلم جنب بانک ملی ۰۹۱۵۶۷۶۸۰۲۱	خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۲۰۶۹۹۲	تنظیم موتور آمین شست و شوی انواع انژکتور، تنظیم موتور انواع خودروی سواری	خیابان امام خمینی، خیابان هیرمند، هیرمند۳
داروخانه سیحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس: تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی	فروشگاه لوازم خانگی یابی تخریب و نصب ۰۹۱۵۴۲۸۵۴۴۶۱	فروشگاه لوازم خانگی یابی تخریب و نصب ۰۹۱۵۴۲۸۵۴۴۶۱	دفتر بیمه ایران نمایندگی طباطبایی زاده ۳۱۷۳۴۲	جرم یکتوجارای روکش درب و کابینت بلوار جانبازان حد فاصل ۱۲او۱۳	مهرداد مارکت فروش انواع مواد غذایی و مواد شندیده و بهداشتی آدرس :تقاطع بلوار دانشجو و معلم جنب بانک ملی ۰۹۱۵۶۷۶۸۰۲۱	خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۲۰۶۹۹۲	تنظیم موتور آمین شست و شوی انواع انژکتور، تنظیم موتور انواع خودروی سواری	خیابان امام خمینی، خیابان هیرمند، هیرمند۳