

**شهرکي** - ۱۰ هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد

امام خميني (ره) در استان مسكن نداردند.

به گزارش «سیستان و بلوچستان» مشاور رئیس و مدیرکل تامین مسکن و امور مهندسی ساختمان کمیته امداد کشور روز گذشته در نشست خبری با اصحاب رسانه که با حضور مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) در سالن جلسات این اداره کل برگزار شد در پاسخ به سوال خبرنگار ما گفت: ۱۰۴ هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد استان هستند که ۱۰ درصد آن ها معادل ۱۰ هزار خانوار بدون مسکن هستند.

«پراهمیم بازيان» افزود: سیستان و بلوچستان از استان های هدف برای رسیدگی به حل معضل مسکن مددجویان است. بر این اساس سال گذشته تفاهم نامه ای با سپاه پاسداران برای مشارکت در ساخت هزار واحد مسکن روستایی در سال ۹۵ و ۹۶ منعقد شد که ۸۰۰ واحد آن آماده تحویل و بهره برداری است و ۲۰۰ واحد دیگر هم تا پایان شهریور ماه آماده می شود.

وی تصریح کرد: سال گذشته تفاهم نامه ای با سپاه پاسداران برای ساخت ۲۰ هزار واحد مسکن روستایی در ۷ استان منعقد شد که ۵ هزار و ۵۰۰ واحد در مرحله اول احداث و ۴ هزار واحد دیگر تا شهریور ماه آماده می شود. این واحدهای مسکونی عمدتا در

## مشاور تغذیه

**مشاور تغذیه**

## تغذیه مناسب برای مبارزه با افسردگی

**بعد از فوت دختر خاله ام که صمیمی ترین دوست من بود حدود یک ماه است که دچار افسردگی شده‌ام. نمی‌خواهم در این حالت باقی بمانم. از طرفی نمی‌خواهم با قرص و داروهای شیمیایی از بروز افسردگی جلوگیری کنم. لطفاً راهنمایی کنید چه مواد غذایی می‌تواند در این زمینه موثر باشد؟**

## کد بانو

## پاک کردن لکه فرش با مواد طبیعی

با استفاده از مواد پیشنهادی زیر دیگر نگران تمیز کردن لکه ها یا مواد ریخته شده روی فرش نباشید.

**جوش شیرین**
کمتر چیزی وجود دارد که بتوان با جوش شیرین و سرکه تمیز کرد. خوشبختانه لکه های فرش هم از این امر مستثنی نیستند. فقط کافیتس پودر جوش شیرین را روی لکه فرش بریزید و سرکه سفید را اضافه کنید. بعد از تمام شدن کف حاصل، یک

## سنگ صبور

## چرا همه با من جر و بحث می کنند؟

**خانمی ۲۹ ساله ام و دو فرزند دارم. در گذشته زندگی نسبتاً سختی داشتم. شیرینی پزی را در حد عالی یاد دارم. بلد نیستم چه طور با دیگران رفتار و ارتباط برقرار کنم، هر جایی هم تا به حال مشغول کار شده‌ام یا کار می‌به جز بحث یا کسی کشیده شده یا حرف و رفتار دیگران به من بر خورده یا کار فرما خدرم را خواسته است. از طرفی شوهرم اجازه کار کردن به من نمی داد و با کلی مشکل او را راضی کرده بودم و حالا دیگر راضی نمی شود. لطفاً راهنمایی کنید؟**

**ساره قربانی، روان‌شناس بالینی:** شما در سولاتان به دو مشکل اشاره کرده اید، یکی مربوط به شوهرتان که

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: برای این که روح و جسم شما به آرامش برسد، باید رژیم غذایی سالم داشته باشید، چون تغذیه نقش مهمی درآرامش اعصاب دارد. پرهیز از خوردن بعضی از مواد به معنای رسیدن به آخر دنیا نیست. در عوض با خوردن مواد مغذی علاوه بر داشتن اندامی متناسب، از استرس واضطراب به دور خواهید بود.استفاده از غلات برای مقابله با افسردگی بسیار مهم است. گلوسیدها در برنامه غذایی ما نقش مهمی دارد به دلیل این که به بدن ما انرژی می‌رساند و میزان سروتونین را که همانند یک ضدافسردگی طبیعی عمل می‌کند، بالا می‌برد. همچنین اسفنج سبزی مفید سرشار از ویتامین B۶ است که در حفظ و کنترل تعادل روحی ما موثر است.

دستمال را که قدرت جذب بالایی دارد، روی فرش بکشید تا سرکه را جذب کند، بگذارید این قسمت خشک شود. با جاروبرقی باقی مانده جوش شیرین را جمع کنید. برای لکه های بزرگ تر از جوش شیرین به تنهایی استفاده کنید. آن را روی فرش بپاشید و حداقل بعد از نیم ساعت جاروبرقی برزید.

**بخار**

آب را داخل دستگاه بخارشور بریزید. کاتالوگ دستگاه را با دقت بخوانید. در صورت اجازه استفاده از مواد شیمیایی، بهتر است به جای آن از مخلوط آب و سرکه استفاده کنید.

**زمین شور**

با استفاده از زمین شور هم می‌توانید فرش را تمیز کنید. دو پیمانه جوش شیرین را با یک چهارم پیمانه بوره یا تکه های صابون مخلوط کنید. به این مواد ۱۰-۲۰ قطره اسانس معطر دلخواه اضافه کنید.

به شما اجازه کار بیرون از منزل را نمی‌دهد و دیگری مشکل شما در برخورد با همکاران.

**دلایل همسر تان را برسرید**

درباره گرفتن اجازه کار از همسر تان، می‌توانید صحبت کنید و دلایلشان را برای نداشتن رضایتشان بشنوید. به طور معمول، دلایل رضایت نداشتن همسران، به وجود آمدن مشکل در تربیت فرزندان و همچنین از بین رفتن آرامش خانواده است یا این که فکر می‌کند به درآمد همسر نیازی ندارد.

دلایل او را بشنوید و برای آن راه حل پیدا کنید؛ مثلاً بگویید کاری پاره وقت پیدا یا به صورت سفارشی در منزل کار می‌کنید تا وقت بیشتری را در کنار آن‌ها داشته باشید یا بشود بگوید علاوه بر درآمد، دوست دارید از هنر تان هم استفاده کنید.

می‌توانید از همسر تان بخواهید در قسمتی از کارهای خانه و تربیت بچه ها به شما کمک کنند تا شما نیز بتوانید به دیگر اهداف تان در زندگی برسید. در نهایت با توجه به همه پیامدهای مثبت و منفی تصمیم بگیرید که می‌توانید از عهده شرایط جدید بر آید یا خیر.



روستاهای مرزی و محروم برای خانواده های بیش از ۳ نفر ساخته شده است.

### همکاری استان قدس برای ساخت مسکن مددجویان

وی بیان کرد: سیستان و بلوچستان محرومیت فراتر از حد تصور دارد. بر این اساس در راستای تامین مسکن مددجویان این استان صحبت های اولیه با آستان قدس رضوی انجام شده است تا در ۴ استان خراسان های شمالی، رضوی و جنوبی و سیستان و بلوچستان در حوزه خدمات تامین مسکن نیازمندان مشارکت داشته باشد و از ظرفیت همسایگی این استان با خراسان رضوی استفاده شود.وی خاطر نشان کرد: مشکلات ما در بخش توسعه عمیق است و نیاز به نگاه جهانی دارد. لازم است از ظرفیت همه دستگاه ها در رفع این مشکلات استفاده کرد.مدیرکل تامین

اسفنج منبع خوب منیزیم و مواد معدنی است. مغزها و دانه‌های روغنی سرشار از منیزیم است. زمانی که بدن ما با کمبود منیزیم مواجه باشد، میزان انرژی نیز کاهش می‌یابد. بادام، فندق و دانه‌هاومغزها دیگر، مارا از دام خستگی و افسردگی به ویژه افسردگی های فصلی می‌رساند. علاوه بر این، دانه‌ها و مغزها منبع خوب ویتامین B۱۲ و B۱،B۳،B۶،B۹ و مواد معدنی است. موز سرشار از ویتامین‌های A، B، C، E، آهن، کلسیم و روی است و علاوه بر این سرشار از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق العاده محسوب می‌شود. همچنین باید بدانید که موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین توصیه می‌کنیم زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می‌کنید،

## آشپزی

## الویه رژیمی

## مواد لازم

سینه مرغ آبپز نصف یک عدد،تخم‌مرغ آبپز یک عدد، سبب زمینی آبپز یک عدد متوسط،خیار شور ۲۰۰ گرم، نخود فرنگی پخته ۴ قاشق غذا خوری، هویج یک عدد متوسط، ماست چکیده کم‌چرب ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری،روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری،نمک و فلفل سیاه به میزان کم.

**روش تهیه**

**خودتان را باور کنید**

درباره مشکل دوم، اولین و مهم ترین راهکار افزایش اعتماد به نفس و روحیه خودباوری در خودتان است. چون با اعتماد به نفس پایین درباره خود و زندگی تان حساس می‌شوید و هر اشاره ای از طرف دیگران، سبب می‌شود نتوانید تحمل کنید و سریع به شمار بخورید. در نهایت هم از خود اکتش نشان دهید و جرو بحث کنید.

### نقاط قوت تان را بشناسید

سعی کنید توانمندی ها و نقاط قوت خود را بشناسید و فهرستی از آن‌ها تهیه کنید. با این کار انتقادهای دیگران را توهین به شخصیت تان تلقی نمی‌کنید و در عوض، آن را به یک جنبه خاص از خودتان نسبت می‌دهید.

### توقعات تان را کم کنید

انتظارها و توقعات را از دیگران کاهش دهید و سعی کنید با اعتماد به نفس روی پای خود بایستید. روابطتان را گسترش دهید و روابط اجتماعی خود را بیشتر کنید زیرا هر چه فاصله ها بیشتر شود، نگرش منفی به دیگران نیز تقویت می‌شود.



## جامعه

در روستاها ساخته شده است به دلیل نبود خدمات مسکن بدون استفاده است زیرا خانواده‌ها تر ک محل می‌کنند. باید مسکن تثبیت شود تا مدرسه و مسجد هم تثبیت شود که ضرورت این کار در سیستان و بلوچستان احساس می‌شود.بازیان گفت: محرومیت در نقاط مختلف استان زیاد است و با توجه به بافت قومیتی شیعه و سنی در استان برای فعالیت در زمینه ساخت مدرس و مسجد، لازم است مشارکت خیران اهل تسنن در حوزه مسکن افزایش داشته باشد.

### افتتاح پروژه ۴۰ واحدی مسکن مددجویان

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) هم در این جلسه گفت: ۱۰۴ هزار خانوار با جمعیت ۲۴۶ هزار نفری تحت پوشش کمیته امداد استان هستند. بیش از ۵۷ هزار زن سرپرست خانوار، ۴۰ هزار تیمم که شامل ۲۸ هزار تیمم زیر ۱۸ سال هستند تحت پوشش کمیته امداد استان هستند. «رضا اصلی شهرکی» افزود: یکی از اقدام های انجام شده ترغیب و تشویق مردم به مشارکت در امور محرومان به ویژه تامین مسکن آن هاست. زیرا مسکن یکی از بهترین گزینه ها برای رفاه اجتماعی است. بر این اساس امروز با حضور مشاور رییس و مدیر کل تامین مسکن و امور ساختمان پروژه ۴۰ واحدی مسکن مددجویان تحت پوشش در زاهدان افتتاح شد. وی ادامه داد: به دلیل طولانی بودن عمر خانه های نیازمند توسعه مسکن، مدرسه و مسجد است . امروز مدرسه هایی که با مشارکت مردم

موز بخورید.

پنیر پارمیزان می‌تواند افسردگی و به ویژه افسردگی فصلی را برطرف کند. پنیر پارمیزان سرشار از تریپتوفان است. برای این که به طور کامل از خواص ضد افسردگی این پنیر بهره ببرید، کافی است آن را با گلوSIDهای (هیدروکربن ها) پیچیده‌ای مثل انواع پاستاها و سبزی های سبز که سرشار از ویتامین B۶ است، مصرف کنیددل و جگر سرشار از ویتامین B۱۲ است. نتایج پژوهش های متعدد نشان می‌دهد که کمبود این ویتامین امکان افسردگی را بیشتر می‌کند. دل، قلوه و جگر در رفع افسردگی موثر است. همچنین زرده تخم مرغ سرشار از کولین است. این ماده مغذی برای عملکرد خوب مغز و سیستم عصبی مفید است.

تخم مرغ و سیب زمینی آبپز زرانده کنید. گوشت مرغ را نیز که از قبل با کمی نمک و پیاز آبپز کرده‌اید، ریش ریش کنید. هویج را هم که در کنار تخم مرغ‌ها نیم پز کرده‌اید، پوست بگیرید و رنده کنید. خیار شور را هم رنده کنید و همراه نخود فرنگی به مخلوط بیفزایید. در آخر ماست و فلفل و نمک و روغن زیتون را خوب هم بزنید تا یک دست شود و به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. بهتر است الویه ۲۰ دقیقه بماند تا جا بیفتد.

**ارزش غذایی**

این غذا نیاز بدن به هر چهار گروه مواد غذایی یعنی پروتئین، لبنیات، سرشیرجات و کربوهیدرات را متناسب با هرم غذایی تامین می‌کند. گوشت مرغ پروتئین حیوانی است که دارای اسید آمینه‌های ضروری برای بدن است. چربی کمی دارد و برای سلامت قلب و عروق و پیشگیری از بالا رفتن کلسترول خون مفید است.




**مهارت های لازم را بیاموزید**

سعی کنید مهارت های ارتباط موثر و جرات‌مندانه را یاد بگیرید. مثلا می‌توانید در مقابل مخاطبی که صحبت هایش شما را اذیت می‌کند در حالی که چهره ای آرام و بشاش به خود گرفته اید، با گفتن «ببخشید متوجه نشدم چی گفتین» از او بخواهید که صحبتش را دوباره تکرار کند. متوجه می‌شوید که برای بار دوم گفته هایش را اصلاح و به نحو صحیح تری آن را بیان می‌کند.

**موقعیت را ترک کنید**

در برخورد با موقعیت هایی که شما را ناراحت می‌کند، اول چند نفس عمیق بکشید و سپس موقعیت را ترک کنید تا هم جواستان از عصبانیتتان پرت شود و هم در آن موقعیت، حرفی نزنید که موجب جر و بحث شود. از برخی افراد دوری و سعی کنید از افرادی که اعتماد به نفس شما را پایین می‌آورند فاصله بگیرید یا ببینید آیا چنین فردی صلاحیت انتقاد از شما را دارد یا سبب کنید زیرا هر چه فاصله ها بیشتر شود، زیر سوال بررد.

<b>روزنامه سیستان و بلوچستان</b> رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان		<b>صاحب امتیاز</b>	
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶		<b>مدیر مسئول</b>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
تلفن مسئول نشر بیه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹		<b>سرمدیر:</b>	محمّد سعید احدیان
تلفن های نشر بویه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴		<b>دفتر مرکزی:</b>	علی ولی زاده
تلفن و نماير نشر بویه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳		<b>مسئول یستى:</b>	مشهد، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن و نماير سرپرست دفتر ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵		<b>تلفن:</b>	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
شهر چاپ خراسان چاپخانه:		<b>نماير شهرستان ها:</b>	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴
		<b>پایگاه:</b>	۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۷	اذان صبح	..... ۰۴:۲۷			
۰۵:۵۲	طلوع آفتاب	..... ۰۵:۵۲	<span style="color:blue">۱۸</span>	<span style="color:red">۳۸</span>	<span style="color:red">۳۸</span>
۱۲:۳۱	اذان ظهر	..... ۱۲:۳۱			
۱۹:۱۱	غروب آفتاب	..... ۱۹:۱۱			
۱۹:۲۸	اذان مغرب	..... ۱۹:۲۸			

### مشاور حقوقی

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**

**مشاور حقوقی**