



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۴۳	اذان صبح ۰۴:۴۳	۰۴:۴۳		
۰۶:۰۳	طلوع آفتاب ۰۶:۰۴	۰۶:۰۳		
۱۲:۲۶	اذان ظهر ۱۲:۲۶	۱۲:۲۶		
۱۸:۵۰	غروب آفتاب ۱۸:۴۸	۱۸:۵۰		
۱۹:۰۷	اذان مغرب ۱۹:۰۶	۱۹:۰۷		



۱۳ ۳۴ ۱۳ ۳۴

چابهار در ۲ چهره

یک خسته نباشید به شهر دار و فر ماندار به خاطر این همه کاستی ها!!



منطقه از آن قوانین مستثنی هستند و کاستی های بهداشتی آن ها را تهدید نمی کند!!
وقتی همراه همکارانم در بازار در ساعت ۱۱ صبح آفتاب گرم و هوای شرعی چابهار را تجربه می کردم

مدیر - چابهار را در دو چهره باید دید چهره ای که رنگ و بوی بین المللی دارد و چهره ای که شرمندگی دارد و باید مدیران شهری از مردم عذرخواهی کنند. بخشی از چابهار که در منطقه آزاد قرار گرفته یک چهره و مهندسی شهری دارد اما بخش قدیمی و به خصوص بازار، دکه ها و ... به گونه ای است که مدیران شهری و شهرداری باید از مردم عذرخواهی کنند. وقتی آب های گندیده حاشیه خیابان مشامم را به شدت می آزارد و جعبه های کوچک و بزرگ با جلد برخی ازمواد غذایی خیلی راحت همچون توپ فوتبال مزاحم عابران می شود! رستوران های خیابانی و عرضه سواد غذایی در فضای باز داستانی است دیدنی که انگار قوانین بهداشتی شهروند این دیار نشدند! و اداره بهداشت گویا در این دیار مسئولیتی ندارد! انگار جان عزیز مردم این



عکس ها : نوربان ذوالفقاری

زاهدان روز بعد از عید قربان ساعت ۱۲

آقای شهردار عید مبارک



مشاور تغذیه

فرزندم صبحانه نمی خورد

فرزند ۷ ساله ام علاقه ای به خوردن صبحانه ندارد. امسال به مدرسه می رود. تگرامن صبحانه نخوردن در مدرسه برای او مشکل ایجاد کند. چه راهی برای حل این موضوع پیشنهاد می کنید؟
سارا راحتی، کارشناس ارشد تغذیه: دانش آموزانی که صبحانه می خورند در مدرسه قدرت تمرکز بیشتری دارند و دانش آموزانی که صبحانه نمی خوردن حافظه کوتاه مدت آن ها صدمه می بیند و تمرکزشان در کلاس کم است.

صبحانه نخوردن دانش آموزان در ایام مدرسه دلایل مختلفی دارد که یکی از مهم ترین آن ها، برنامه خواب است. برنامه خواب بچه ها ارتباط مستقیمی با برنامه غذایی دارد. دانش آموزان معمولاً در فصل تابستان به دیر خوابیدن در شب عادت می کنند و برنامه خوابشان نامنظم می شود بنابراین در آغاز سال تحصیلی زمان زیادی لازم است تا خواب آن ها منظم شود، به همین دلیل هنگام صبح بی اشتها هستند صبحانه نمی خورند. برای پیشگیری از بروز این مشکل، والدین باید چند روز مانده به بازگشایی مدارس، برنامه ریزی کنند تا بچه ها زودتر بخوابند و صبح زودتر از خواب بیدار شوند.

یکی دیگر از دلایل صبحانه نخوردن بچه ها، داشتن حالت های اضطرابی است که ممکن است با خوردن صبحانه دچار حالت تهوع شوند. در چنین مواردی والدین باید دلیل اضطراب کودک را پیدا و کنترل کنند. علاوه بر این، وعده های کم حجم و پر پروتئین را به عنوان صبحانه کودک انتخاب کنند. یک ساندویچ کوچک شامل نان و پنیر و گردو، صبحانه مناسبی برای این دانش آموزان است، به شرط آن که بعد از آن، میان وعده سالمی نیز باشد.

تغذیه نامناسب در فرآیند یادگیری دانش آموزان تأثیر صد درصد دارد و میزان آن را کاهش می دهد، اگر دانش آموزی تغذیه درستی در مدرسه نداشته باشد از ساعت ۱۰ صبح به بعد تمرکز خود را از دست خواهد داد. ذائقه کودک کان در خانواده هایی که الگوی غذایی سالمی ندارند، بیشتر به غذاهای سرخ شده و آماده مصرف عادت می کند که به مرور زمان تمایل کودک به یک وعده غذایی سالم مانند صبحانه کم می شود در حالی که صبحانه یک وعده غذایی کامل و تأثیر گذار در سلامت دانش آموزان است و قدرت یادگیری و تمرکز آن ها را بالا می برد. افرادی که صبحانه نمی خورند، در درازمدت به چاقی یا لاغری مبتلا می شوند. نخوردن صبحانه سبب چیرگی احساس گرسنگی بر فرد می شود و از غذاهای پر کالری مصرف می کند و چاق می شود. گاهی هم افرادی که عادت به خوردن صبحانه ندارند، چون غذای کافی در طول روز دریافت نمی کنند، به مرور زمان لاغر می شوند. دریافت وعده های غذایی در فواصل منظم و با تنوع کافی، برای دانش آموزان ضرورت دارد. صبحانه بدن را برای فعالیت های روزانه آماده می کند از این رو وعده های غذایی باید حاوی لبنیات، نان و غلات، میوه و سبزی، آب میوه و مغز دانه ها باشد. میان وعده ها باید انرژی کافی را به بدن کودک برساند و مواد مغذی مورد نیاز او را تأمین کند. لقمه هایی مانند نان و پنیر و گردو، میوه ها و آب میوه های تازه و سبزی هایی مانند هویج و خیار، بسیار مفید هستند. میوه و سبزی ها هم از نظر رنگ و هم از نظر ترد بودن، می تواند جایگزین بسیاری از میان وعده های صنعتی شود. یک صبحانه سالم باید به اندازه کافی مواد فیبری و پروتئینی داشته باشد. می توان از حبوبات، تخم مرغ آب پز، آب پرتقال، نان گندم، مقداری پنیر و گردو، شیر کم چرب یا حتی گوشت کم چرب برای تهیه صبحانه سالم استفاده و در کنار آن یک میان وعده کوچک که انرژی روزانه دانش آموز را تأمین کند، آماده کرد. والدین باید بدانند تغذیه کودکان با وضعیت جسمی و روانی آن ها و الگوی غذایی خانواده ها ارتباط مستقیمی دارد. گاهی مشاخره های خانواده گی سبب بی اشتها یی کودک می شود.

گیاهان دارویی

گزنه

یوسف پور کیخا، کارشناس گیاهان دارویی: درد مفاصل، ریزش مو، عفونت های ادراری، خستگی، مشکلات پروستات و ... را می توان با گزنه درمان کرد. ریشه این گیاه حاوی لکترین، تانین، گلیکان و لیگنان هایی است که مانند هورمون های زنانه عمل می کند و تأثیر مثبتی روی غده پروستات می گذارد. مصرف ریشه گزنه برای درمان مشکلات پروستات (غیر سرطانی و خوش خیم) مفید است. گزنه سرشار از سیلیس و عنصر بور است که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان موثر است. دانه ها و برگ های گزنه درمان فوق العاده برای اسهال است. این دانه ها سرشار از پروتئین، موسیلاژ و روغن های چرب هستند. گزنه به دلیل خواص قلیایی برای افرادی که پوست چرب و پر از آکنه دارند خوب است. اگر احساس خستگی می کنید از گزنه استفاده کنید. این گیاه با ویتامین C و آهن برای رفع خستگی های جسمی و روحی مناسب است. گزنه انرژی زا بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. گزنه به عملکرد برخی از ارگان های بدن مانند کلیه ها کمک می کند. برای افزایش میزان ادرار و تمیزی مجاری ادراری از عفونت و پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه می توان از برگ های گزنه استفاده کرد. عصاره برگ های گزنه از ریزش مو جلوگیری و رشد موهای جدید را تحریک می کند. خواص ارزشمند این گیاه برای محافظت از پوست موجب شده که عصاره آن را در فرمولاسیون داروهای ضد آکنه، آگزما و حتی پزوریازیس استفاده کنند. از پیکر روشی گزنه برای درمان آرتروز، دردهای روماتیسمی و دردهای مرتبط با سیاتیک استفاده می شود و حتی یکی از درمان های رایج برای آرتريت و روماتیسم در طب سنتی، ضربه زدن با شاخه های گزنه به محل درد است. قرار دادن برگ های گزنه به مدت ۳۰ ثانیه روی محل درد موجب افزایش گردش خون و التیام آرتريت می شود. گزنه گیاه دارویی مدر است که بر خلاف ریشه جعفری عوارضی چون تحریک رحم ندارد. این گیاه از زشمند با افزایش اسیدیتة ادرار و تحریک ترشح اسید اوریک، موجب درمان نفرس، آگزما، سنگ کلیه و بسیاری از بیماری های پوستی می شود. گزنه سرشار از مواد معدنی از جمله آهن است و موجب جذب بهتر این ماده معدنی هم می شود. علاوه بر آن به تشکیل بیشتر هموگلوبین در گلبول های قرمز خون کمک می کند. از این رو اندام هوایی آن، داروی تقویتی مناسبی برای مبتلایان به کم خونی است. همچنین وجود مقدار زیاد ویتامین ث در این گیاه، جذب صحیح و مناسب آهن موجود در آن را توسط بدن تضمین می کند. مصرف گزنه موجب تنظیم متابولیسم بدن و کاهش آثار سوء ناشی از تنش می شود. گزنه موجب تقویت قوای جسمی و باز گرداندن نشاط و شوق به زندگی می شود. از دیگر خواص پیکر رویی این گیاه خاصیت قابض بودن آن است که موجب بند آمدن خون ریزی می شود.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

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

