

امروز <	اذن صبح، ۳:۵۵	طلوع آفتاب، ۶:۱۹	اذن ظهر، ۱:۱۲۷	غروب آفتاب، ۱۶:۳۵	اذن مغرب، ۱۶:۵۳
فردا <	اذن صبح، ۴:۵۶	طلوع آفتاب، ۶:۱۹	اذن ظهر، ۱:۱۲۷	غروب آفتاب، ۱۶:۳۵	اذن مغرب، ۱۶:۵۴

جامعه

دلهره‌های امتحانی

گروه جامعه } چند روز تا ایام امتحانات باقی مانده و دلهره های امتحان دانش آموزان شروع شده است، چون قرار است نتیجه سه ماه درس خواندن خود را ببینند. برای برخی نگرانی های امتحان آن قدر زیاد است که از استرس زیاد نمی توانند بخوابند یا در جلسه امتحان پاسخ ساده‌ترین سوالات را هم فراموش می کنند. به گفته روان شناسان، داشتن اضطراب و دلهره در ایام امتحانات طبیعی است، اما اگر این نگرانی زیاد باشد مانع پیشرفت دانش آموزان می شود.

سوالات برایم تازگی دارد

یکی از دانش آموزان می گوید: از نظر درسی در سطح بالایی قرار دارم، اما استرس بیش از اندازه سبب می شود در امتحانات نمرات عالی کسب نکنم. کاش می توانستم سر جلسه امتحان آرامشم را حفظ کنم تا بتوانم نمرات بهتری بگیرم و به نتیجه دلخواهم دست یابم. وی ادامه می دهد: در طول امتحان پس از یک بار خواندن برگه سوالات، بسیاری از سوالات برایم تازگی دارد، به گونه‌ای که احساس

می کنم برگه امتحان را اشتباه تحویل گرفته ام و مدتی می گذرد تا بتوانم تمرکز خود را بازیابم و به سوالات پاسخ دهم.وی ادامه می دهد: والدینم برای درس خواندن بیش از اندازه به من تذکر می دهند و این کارشان بیشتر تمرکز م را به هم می زند، نتیجه امتحانات من را یک دانش آموز ضعیف نشان

می دهد، چون احساس می کنم درسم ضعیف است که تا این اندازه آن ها نگران وضعیت تحصیلی ام هستند.یکی دیگر از دانش آموزان می گوید: زمانی که درسم را با دقت مطالعه می کنم کمتر استرس امتحان را دارم، زیرا در مورد درسم مطالب بیشتری می خوانم، آگاهی ام بیشتر می شود و درک آسان تری از موضوع پیدا می کنم. او ادامه می دهد:

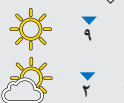
نگاه



حصار کشی در بولوار!

شهرکی } بولوار تفتان یکی از خیابان های قدیمی زاهدان و جزو مراکز تجاری است و شرکت های بازرگانی زیادی در این خیابان واقع شده است. اما فضای سبز وسط این بولوار در حصار قرار گرفته است! قسمتی از این بولوار اصلا درخت، چمن و فضای سبز ندارد و قسمتی هم که چندین درخت و گیاه دارد حصار کشی شده است. به گفته یکی از مغازه داران که در همان نزدیکی مشغول کار است این قسمت توسط یکی از شهروندان حصار کشی شده است. این شهروند در میان یکی از بولوارهای قدیمی زاهدان درخت و

آب و هوای زاهدان



امروز <

فردا <

سررسوز زاهدان: ۲۶ درجه سانتیگراد
 تفتان: ۲۶ درجه سانتیگراد
 تفتان: ۲۶ درجه سانتیگراد
 تفتان: ۲۶ درجه سانتیگراد
 تفتان: ۲۶ درجه سانتیگراد

مسابز: ۲۶ درجه سانتیگراد
 مسابز: ۲۶ درجه سانتیگراد
 مسابز: ۲۶ درجه سانتیگراد
 مسابز: ۲۶ درجه سانتیگراد
 مسابز: ۲۶ درجه سانتیگراد

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۴۰۰۰
 فکس: ۰۵۱-۳۷۷۴۰۰۰
 پست: ۰۵۱-۳۷۷۴۰۰۰
 www.khorasannews.com
 e-mail:info@khorasannews.com

سه‌شنبه ۵ دی ۱۳۹۶. ۱۰ ربیع الثانی ۱۴۳۹. شماره ۱۶

مشاور تغذیه

مسعود فیروز کوهی، کارشناس تغذیه

تغذیه برای اوره خون

بایدها و نبایدهای خوردنی برای شخصی که اوره خون دارد چیست؟
میزان مصرف نمک و پروتئین را کم کنید، مصرف ویتامین ها را بالا ببرید و غذاهایی که حاوی ویتامین های ب و ث باشد مفید است. برای در مان اصلی باید به پزشک متخصص کلیه مراجعه کنید و با استفاده از دارو و توصیه های دیگر مشکل کلیه رفع شود. مقدار مصرف مواد غذایی که میزان زیادی پروتئین دارند محدود شود مانند گوشت قرمز، تخم مرغ، انواع ماهی و میگو . فرآورده های لبنی به ویژه شیر و انواع پنیر باید کمتر مصرف شود. چون پروتئین بالایی دارند و اوره و کراتنئین را افزایش می دهند. انواع حبوبات و قارچ محدود شوند، چون سبب افزایش اوره و کراتنئین می شود. آب بیشتری طی روز باید استفاده شود. خوردن آب سبزیجات تازه نیز کمک می کند تا هم ویتامین ها و هم املاح مورد نیاز بدن تامین شود. بنا به شرایط ویژه، پزشک معالج ممکن است رژیم غذایی کم پتاسیم توصیه کند. در این شرایط باید از خوردن مواد غذایی مثل گوجه فرنگی، آووکادو، پودر فلفل قرمز، شکلات و پودر کاکائو، برگ زردآلو، کشمش، پسته و تخمه آفتاب گردان که از منابع پتاسیم است، خودداری کرد. بهتر است مصرف مایعات کافئین دار مثل قهوه، نسکافه، چای ها از چای سبز گرفته تا چای سیاه) به حداقل برسد. چون این مایعات ادرار آور است و می تواند موجب کم آبی شود. مطالعات نشان داده است خوردن مواد غذایی مانند خیار، کلم، کاهو، گل کلم و انواع جوانه ها و شیر سویا می تواند مفید باشد. بنابراین آن را با مشورت پزشک مصرف کنید .گاهی خوردن مواد غذایی مثل تخم کدو و آفتاب گردان، پنیر و کنجد هم ممکن است محدود شود. البته میوه هایی مثل سیب، گلابی، انبه و سبزی هایی مانند هویج و گل کلم از مواد غذایی مفید است.

سنگ صبور

محمدنعمیم محمدحسینی- عضو نظام روان شناسی کشور

احساس می کنم زندگی متعلق به من نیست

ده سال از زندگی مشترکم می گذرد اما در این سال ها همسرم بدون اجازه پدر و مادرش آب هم نمی خورد و حتی پس از صلاح دید آن ها و دو خواهرش ما صاحب فرزند شدیم. ما هنوز خانه مستقلی نداریم، همسرم از قبل از دواج با سرمایه پدرش کار می کرد و چون پدرش از کار افتاده و خانه نشین است این وضعیت همچنان ادامه دارد و در حقیقت زندگی آن ها با کار و تلاش همسرم اداره می شود. آن ها به خودشان اجازه می دهند در همه امور زندگی من دخالت کنند. احساس می کنم این زندگی متعلق به من نیست. همسر شما از لحاظ عاطفی به خانواده اش وابسته است و به دلیل توجه بیش از حد معمول به آن ها نیازهای روحی و عاطفی شما تامین نمی شود بنابراین حق دارید از این وضعیت ناراحت باشید. یکی از مشکلات شايع همسران، وابستگی یکی از زوجین به خانواده اش است و این وابستگی عاطفی زمانی نامطلوب می شود که بر عملکرد افراد تاثیر منفی بگذارد و استقلال، اظهار نظر و خلاقیت را از آن ها بگیرد. همسر شما جانشین پدر برای خواهرانش و سرپرست برای مادرش است، بنابراین وابستگی او تشدید می شود. با انجام اقدام هایی از قبیل از دواج خواهران میزان دخالت آن ها کمتر می شود. مهم تر از آن تقویت روحیه استقلال و ترغیب او به اداره دو زندگی به صورت جداگانه است که برای این منظور به جای جبهه گیری، سعی کنید به این نیاز همسران و خانواده اش احترام بگذارید. رابطه عاطفی خود را با همسران بیشتر کنید و احساس صمیمیت بیشتری میان خودتان به وجود آورید. هنگامی که همسران به طور مستقل درباره موضوعی اظهار نظر می کند، او را تحسین و تشویق کنید. اعتماد به نفس او را بالا ببرید و هیچ وقت به همسران پیشنهاد قطع ارتباط با خانواده اش را ندهید، فراموش نکنید که این موضوع سبب موضع گیری و لجابت بیشتر او می شود.

راه اندازی ایستگاه سیار کارت هوشمند ملی در زاهدان

گروه جامعه } ایستگاه سیار کارت هوشمند ملی برای جانبازان و معلولاتی که امکان مراجعه به ادارات ثبت احوال را ندارند در زاهدان راه اندازی شد. مدیر کل ثبت احوال به خیرنگار ما گفت: از سال آینده کارت های هوشمند ملی عملیاتی می شود و باید همه افراد کارت هوشمند ملی داشته باشند، در این زمینه برای جانبازان و معلولانی که امکان مراجعه به ادارات ثبت احوال ندارند ایستگاه سیار راه اندازی شده است تا با مراجعه به منزل آن ها نسبت به ثبت درخواست شان اقدام شود.«رضا راحت دهمرده» تصریح کرد: به مناسبت هفته ثبت احوال ایستگاه سیار کارت هوشمند ملی در منزل جانباز ۷۰ صد آذربان افتتاح شد.

کدبانو



خشک و خیس بخريد.
خاکستر شومینه: این خاکسترها گرما را در خود نگه می دارد و ذرات بسیار ریزی است. بنابراین آن را با یک جارو برقی عادی تمیز نکنید. حداقل چهار روز به خاکسترها اجازه دهید خنک شود، سپس از جاروبرقی دو کاره خیس و خشک برای نظافت استفاده کنید.
سکه گیره کاغذ یا اشیای ریز: این گونه اشیاء ممکن است داخل برس چرخنده گیر کند یا تکه های پلاستیکی داخل وسیله را بشکند.

آن چه که می توان با جاروبرقی تمیز کرد:

مو: می توانید همه سطوح و حتی روی تخت و میل را به صورت هفتگی با جاروبرقی تمیز کنید، اما مراقب باشید موها داخل برس جارو گیر نکنند.
شن: در حالی که تکه های بزرگ سنگ برای جارو برقی خوب نیست، اما تکه های کوچک شن می تواند از میان اتصالات لوله جاروبرقی عبور کند.
غلات خشک: خوراک های میان وعده مانند غلات، کورن فکس، چیپس یا خرده های نان و شیرینی به سادگی با جارو برقی تمیز می شود.

آن چه نباید با جاروبرقی تمیز کرد

جاروبرقی شاید همه کاره ترین وسیله در میان وسایل نظافتی باشد، اما هر چیزی نمی تواند بدون وارد کردن آسیب توسط جارو مکیده شود. در این جا پنج مورد را نام می بریم که باید آن ها را با روشی دیگر تمیز کنید.
تکه های بزرگ شیشه: تکه های بزرگ شیشه شکسته برای جارو برقی خطرناک و ممکن است کیسه جارو برقی را سوراخ کند، در لوله جارو بماند یا داخل جارو را خراش دهد بنابراین برای جمع آوری و تمیز کردن آن به جای جارو برقی از جاروی دستی استفاده کنید.
گرد و غبار خیلی ریز: اگر خانه خود را بازسازی کرده اید باقی مانده های سمباده زنی یا دیگر ذرات ریز را با جارو برقی جارو نکنید. شما باید به جای آن از یک ماشین با استقامت تر مانند جارو برقی که لوله و مخزن بزرگ دارد استفاده کنید. گردوغبارهای خیلی ریز فیلتر یا کیسه جارو را مسدود و در نتیجه ماشین شروع به برگرداندن خاک ها به درون هوا می کند.
غذای خیس (یا هر چیز مرطوب): جارو برقی معمولی برای برداشتن نظافت جسم های خیس طراحی نشده است. به عنوان مثال برای جمع کردن حیوانات خیس یا حتی غذای ریخته شده از یک دستمال کاغذی استفاده کنید یا برای کارهای بزرگ یک جارو برقی دو کاره مخصوص سطوح

سیستان و بلوچستان

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان جاب میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	کانون چاپ و تبلیغات شهر ایران ۰۹۱۵۶۰۵۴۴۸۶	نصب کاغذبواری و پوستر با کمترین زمان ۰۹۳۳۵۶۸۱۱۵۰	تعمیر بخاری نفتی برقی ۰۹۳۸۰۰۸۰۹۲۵۳	دکوراسیون داخلی منازل و اماکن عمومی باران ۰۹۳۰۹۵۲۹۳۱۲	فروش انواع نهال مرکبات ۰۹۱۳۶۲۴۵۱۷۷	مرکز کامپیوتر پرداشگران جنوب شرق فروش اقساطی انواع لب تاپ و کامپیوتر ۰۹۱۵۵۴۱۰۶۶۸	کالری پاستار گاد اجرای انواع سبک سازی سقف کاذب اجرای انواع کلاه و ضد رطوبه و... ۰۹۱۵۰۱۵۱۰۰۵	نمایندگی فروش انواع درب های اتوماتیک، جک پارکینگی و مجری انواع درب های اتوماتیک در سیستان و بلوچستان ۰۹۹۰۱۴۴۸۰۲۸
طراحی و اجرای فضای سبز در چابهار ۰۹۱۵۵۰۰۷۰۷۲	کارواش بخار سیار ۰۹۳۸۱۸۵۴۰۸۰	نمایندگی چرخ خیاطی ژانومه فروش و تعمیر انواع چرخ های خیاطی ژانومه. خانگی، صنعتی آدرس: خیابان آزادی جنب مسجد جامع، روبروی بانک رفاه تعمیرات و ... ۰۹۱۵۴۴۴۸۴۸۸	چاپ کارت ویزیت، خودکار تبلیغاتی، تراکت، انواع پلاستیک ۰۹۱۵۹۹۵۰۷۵۴	خدمات اینترنتی آریان آدرس: زیباشهر- البرز ۱۵ ۰۹۳۵۲۴۵۷۳۰۸	مکانیکی، جلوندی، سیم کشی و رنگ آمیزی ۰۹۱۵۳۳۸۱۶۰۰	حفری چاه های عمیق در چابهار ۰۹۱۷۱۲۴۶۹۴۸	محوطه سازی حرفه ای اجرای انواع الاچیق و سیمان کاری محوطه باغچه ها ۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰	
تخریب دیوارها و بتن در زایل ۰۹۳۶۳۵۱۵۶۳۳	لوله کشی آب شیبک نصب پمپ آب، آبگرمکن، تعمیرات و ... ۰۹۱۵۴۴۴۸۴۸۸	آموزشگاه آزاد فنی و حرفه ای پیشگامان برگزار می کنند: کارگاه آموزش ارائه پروپوزال و تحقیق و پایان نامه مقدماتی و تخصصی آدرس: زاهدان امیرالمومنین ۱۴ ۰۹۳۹۱۶۸۸۹۱-۵۴۴۳۴۴۵۰۷	دوخت انواع کارور میل زله ای - پارچه ای ۰۹۹۰۶۹۳۰۹۴۲	آرامش بخاری نفتی برقی فنداسیون کامل و... ۰۹۱۵۵۴۱۵۸۲۳	تجربه و بلوک سروان آدرس: سروان - انتهای خیابان حمزه جنوبی، خیاب غربی کلاتری ۱۴ ۰۹۱۰۷۳۲۰۵۴۸	جوشکاری و پرشکاری سیار ۰۹۱۵۴۶۴۷۹۱۳	کباب پز یاربکیو ساخت انواع کباب برها ۰۹۰۳۶۶۹۱۹۹۹	
لباسشویی و اتوکشی الماس شستشو و اتوی انواع لباس، پتو، روغرفشی، روکش صندلی خودرو و ... ۰۹۱۵۹۴۴۹۸۲۴	آموزشگاه آزاد فنی و حرفه ای پیشگامان برگزار می کنند: کارگاه آموزش ارائه پروپوزال و تحقیق و پایان نامه مقدماتی و تخصصی آدرس: زاهدان امیرالمومنین ۱۴ ۰۹۳۹۱۶۸۸۹۱-۵۴۴۳۴۴۵۰۷	تنظیم موتور کامپیوتری صدافکت (چابهار) ۰۹۱۱۴۰۵۶۹۴۲	خریدار انواع خودروهای فرسوده ۰۹۱۵۹۹۰۶۵۳۶	اجرای انواع سقف سبک، سردری الاچیق، سایبان، اسکلت فلزی ۰۹۱۸۹۸۲۱۵۴۹	صنایع ام دی اف دانیال طراحی و ساخت انواع کابینت ام دی اف، هایگلکس ملالین، دکور و... ۰۹۱۵۷۸۱۱۴۴۷	اجرای آجر نما در چابهار ۰۹۳۵۰۸۶۶۶۰۲	اجرای انواع طرح های شومینه ای ساخت با مصالح مخصوص، یعنی بالا در طرح های متنوع سنگ آنتیک، استیل سنگ، رومی و... ۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰	
گروه نقاشی ساختمان پیمان اجرای رنگ های اکریلیک، پلاستیک و... ۰۹۰۴۰۴۲۹۰۰	۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰	سم پاشی سامان ۰۹۳۶۹۵۹۵۴۹۰	قالیشویی تمام اتوماتیک سفید ۰۹۱۵۵۴۰۳۸۲۹	وانت تلفنی رخش ۰۹۳۵۰۶۰۰۵۱۲	۰۹۱۵۷۸۱۱۴۴۷	۰۹۳۵۰۸۶۶۶۰۲	۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰	