

امروز <	اذن مسج، ۳:۵۹	طلوع آفتاب، ۶:۲۲	اذن فجر، ۱:۳۳	غروب آفتاب، ۱۶:۴۳	اذن مغرب، ۱۷:۰۱
فردا <	اذن مسج، ۳:۵۹	طلوع آفتاب، ۶:۲۲	اذن فجر، ۱:۳۳	غروب آفتاب، ۱۶:۴۴	اذن مغرب، ۱۷:۰۲

اوقات شرعی به افق زاهدان

جامعه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر:

۶۵ درصد روستاهای حوزه علوم پزشکی ایرانشهر آب لوله کشی ندارد

گروه جامعه

کشی آب آشامیدنی است، اما در مجموع ۷۹ درصد خانه ها دارای لوله کشی آب و ۲۱ درصد فاقد لوله کشی آب است. این نکته را رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر در سومین کار گروه سلامت و امنیت غذایی استان اعلام کرد. به گزارش سیستان و بلوچستان «معاون سیاسی اجتماعی استاندار در این کار گروه که روز گذشته در استانداری برگزار شد گفت: تنوع هاری و مشاهده آن در حیوانات اهلی و وحوش قابل توجه است که در صورت استمرار می تواند به خسارات انسانی ختم شود. «علی اصغر جمشید نژاد» بیان کرد: تامین آب شرب بهداشتی و مطمئن اهمیت دارد. برخی از سکونت گاه ها بدون مطالعه آب ایجاد می شود و راهی به جز آب رسانی سیار برای تامین آب این مناطق وجود ندارد که خشکسالی ها هم این معضل را تشدید کرده است. اولویت بندی برای تامین آب بر اساس جمعیت و شرایط تامین آب از جمله قنات ها و چشمه ها در نظر گرفته و برای جست و جوی منابع جدید آب هم اقدام می شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر هم در این جلسه

گفت: تامین آب یکی از مشکلات جنوب استان است، به طوری که سه ماه قبل وزیر بهداشت، در میان و آموزش پزشکی، طی نامه ای به وزیر نیرو خواستار انجام تدابیر ویژه برای تامین آب جنوب استان

به ویژه نیکشهر و سرباز شد که در بحران هستند. دکتر «محمد مهران امینی فر» افزود: جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر ۸۰۰ هزار نفر و ۱۷۶ هزار خانوار در شش شهرستان است و جمعیت روستایی تحت پوشش ۷۴ درصد کل جمعیت را تشکیل می دهد که ۱۱ درصد معادل ۸۸ هزار نفر سیار هستند و امکانات

همیشه مقدار زیادی از پول های ما صرف خریده‌ها و هزینه های مازاد می شود. از همین حالا تصمیم بگیرید جلوی هدر رفتن تدریجی پول خود را بگیرید. **خریده‌های بدون برنامه را کنار بگذارید:** فروشگاه های بزرگی که انواع محصولات را برای فروش عرضه می کنند برای صرفه جویی در وقت بسیار مناسب هستند. با وجودی که این فروشگاه ها امتیاز فراوانی دارند ولی هنگام خرید ناخودآگاه چشمتان به انواع محصولات غیر ضروری می خورد و آن را می خرید. قبل از خروج از خانه به قصد خرید، فهرستی از مایحتاج ضروری خود را تهیه کنید و هرگز چیزی بیش از آن نخرید.

از فروش فوق العاده **فروشگاه ها استفاده کنید:** خرید عمده هنگام فروش فوق العاده فروشگاه ها که معمولا در انتهای هر فصل تکرار می شود، به نفع شماست. **غذا خورود در بسورن را هوشیارانه طراحی کنید:** بیشترین سود رستوران داران در فروش انواع دسرهایست. درست کردن همان دسرها در منزل یک

چهارم قیمت آن در رستوران هزینه می برد. اگر معمولا دو بار در هفته غذا و دسر در رستوران می خورید، دسر را حذف و آن را در منزل خودتان صرف کنید. بهتر است به جای پرخوری و سعی در تمام کردن غذایتان در رستوران، اضافه غذایان را به منزل بیاورید و در وعده بعدی از آن استفاده کنید.

بقیه پولتان را بگیری: از فروشنده باقی پول خود را بگیرید. خیلی وقت ها بقیه پول را اگر ناچیز باشد، طلب نمی کنیم. **جمع مبلغ خریدتان را تخمین بزنید:** با این کار هزینه های اضافی خرید را حذف خواهید کرد و پول بیشتری پرداخت نمی کنید.

یادداشت هزینه های جاری و روزمره خود را جدی بگیرید: از ماه بعد همه هزینه ها را یادداشت کنید، از مبالغ سنگین تا کوچکترین هزینه های روزانه. بهتر است دفترچه ای را به این کار اختصاص دهید تا بتوانید روند هزینه ها را مقایسه و بررسی کنید.

آب و هوای زاهدان

امروز < ۱۵ -۲

فردا < ۸ -۵

روزنامه سیستان و بلوچستان-رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان:
تلفن:گالری و انتشارات:
تلفن مسئول تحریریه:
تلفن های تحریریه:
تلفن های نشریه:
تلفن و نشریه سرپرست دفتر:
۳۳۳۱۷۸۵۹-۰۵۴
۳۳۳۱۷۸۵۹-۰۵۴
۳۳۳۱۷۸۵۹-۰۵۴
۳۳۳۱۷۸۵۹-۰۵۴
۳۳۳۱۷۸۵۹-۰۵۴

مناصب امتیاز:
مدیرمسئول:
مدیرمسئول:
دفتر مرکزی:
مدتوق پستی:
چاپخانه:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
معدن مسوا اندریان
علی ولی زاده
شهید. بلوار سازمان آب
۵۱۱-۱۷۳۵
شهریار خراسان

تلفن:
فانبره:
پست:
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com



شماره ۱۰۲۷

یک شنبه ۱۷ دی ۱۳۹۶
۱۹ ربیع الثانی ۱۴۳۹
شماره ۱۰۲۷

طب سنتی

هویج

هویج سرشار از خواص فوق العاده است، با مصرف این سبزی ترد، پرخاصیت و مقوی به اندازه کافی ویتامین A دریافت کنید و به دنبال آن پوستی شاداب داشته باشید و از ابتلا به سرطان، بروز پیری زودرس و جلوگیری کنید.

خواص هویج:

بنیایی را تقویت می کند: هویج سرشار از بتاکاروتن است که در کبد به ویتامین A تبدیل می شود. این ویتامین در رتینا یا شبکیه به رودپسین – رنگدانه ارغوانی رنگ مورد نیاز در دید شب – تبدیل می شود. بتاکاروتن از بروز دژنراسیون ماکولا چشمی و آب مروارید سنایل پیشگیری می کند.

پیشگیری از سرطان: مصرف هویج خطر ابتلا به سرطان ریه، سینه و کولون (روده بزرگ) را کاهش می دهد.

ضد پیری: مقدار بالای بتاکاروتن موجود در هویج در برابر تخریب سلولی ناشی از متابولیسم طبیعی بدن مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند و روند پیری سلول ها را آهسته تر می کند.

تقویت پوست: ویتامین A و آنتی اکسیدان ها از پوست در برابر تخریب ناشی از نور خورشید محافظت می کنند. کمبود ویتامین A موجب خشکی پوست، مو و ناخن می شود. ویتامین A از بروز پیری زودرس، آکنه، خشکی پوست، لکه و از بین رفتن یکناختی رنگ پوست پیشگیری می کند.

ضد عفونی کننده: هویج از ایجاد عفونت پیشگیری می کند. از این گیاه می توان به روش های مختلف مانند له شده، جوشانده یا خام بر روی انواع زخم ها استفاده کرد.

پیشگیری از بیماری قلبی: رژیم های سرشار از کارتوتوئیدها، با کاهش خطر بیماری های قلبی ارتباط مستقیم دارد. هویج نه تنها دارای بتاکاروتن است بلکه آلفا کاروتن و لوتئین نیز دارد. مصرف منظم هویج میزان کلسترول را کاهش می دهد، زیرا فیبرهای محلول موجود در هویج با اسیدهای صفرای پیوند می خورد.

آشپزی

کوفته کدو سبز

مواد لازم برای چهار نفر: روغن زیتون سه قاشق سوپ خوری، سیر ریز خرد شده دو حبه، کدو سبز رنده شده دو عدد، نمک یک قاشق چای خوری، فلفل سیاه پودر شده یک دوم قاشق چای خوری، تخم مرغ یک عدد، برگ ریحان خرد شده سه قاشق سوپ خوری، پودر سوخاری یک پیمانه، پنیر پارمان رنده شده یک چهارم پیمانه

مواد لازم سس: فلفل قرمز ریز خرد شده دو قاشق سوپ خوری، گوجه فرنگی پوست کنده و پوره شده دو پیمانه، فلفل سیاه پودر شده و نمک

طرز تهیه: دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. سیر ریز خرد شده را حدود یک دقیقه در روغن تفت دهید. کدو سبز رنده شده را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. نمک و فلفل سیاه را بیفزایید و ظرف را از روی حرارت بردارید. تا حد ممکن آب کدو سبز را با فشار دادن آن بگیرید. تخم مرغ، برگ ریحان ریز خرد شده، پودر سوخاری و پنیر پارمان را به آن اضافه و مخلوط کنید. مواد را ورز دهید و سپس گلوله های کوچکی را از آن جدا کنید و در سینی فر بچینید. آن را حدود ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شود. برای تهیه سس فلفل قرمز ریز خرد شده را با گوجه فرنگی پوره شده و مخلوط کن، مخلوط کنید تا صاف و یک دست شود. سپس این مخلوط را به یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون روی حرارت متوسط اضافه کنید و حدود پنج دقیقه بپزید. نمک و فلفل سیاه بزنید. کوفته ها را به ظرف مناسبی انتقال دهید و سس را روی آن بپزید و در صورت تمایل با برگ ریحان تازه تزیین و سرو کنید.

مشاور پزشکی

بغلی بودن نوزاد

تمام مدت باید در کنار نوزاد پنج ماهه ام بگم اگر او را ترک کنم یا در جایی بگذارم گریه می کند. آیا این طبیعی است؟
دکتر حلیمی، متخصص اطفال: بچه پنج ماهه در این سن دچار اضطراب جدایی از مادر می شود. این حالت که صدای مادر تصویر را به ذهن بچه نمی آورد و شیرخوار احساس می کند مادر خود را گم کرده است موجب اضطراب بچه می شود. تا زمانی که این اضطراب وجود دارد حتما باید در کنار بچه باشید و بیشتر با او تماس پوست با پوست برقرار کنید.

نگاه

تجاوز به حریم معابر!

زیرا مصداق بارز تجاوز به خیابان و تصرف غیر قانونی آن است. جایی که محل عبور خودروهای دیگر شهروندان یا پارک کردن خودروهاست نباید در اختیار یک فرد یا خانواده باشد، فقط به این بهانه که مقابل خانه خودشان است و فضای سبز را خودشان ایجاد کرده اند!



نیازمندیهای عمومی

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ 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	فروش نایلون کشاورزی کفی و رویی	انجام کلیه کارهای نقاشی و رنگ آمیزی ساختمان در چابهار	به یک پیک موتوری جهت کار در غذای آماده نیازمندیم	نقاشی درب، پنجره و دیوار	خریدار انواع ماشین های فرسوده	مرکز کامپیوتر پردازشگران جنوب شرق فروش اقساطی انواع لپ تاب و کامپیوتر	ارزان سرای پارسا خیابان مولوی. نبش مولوی۳۱	دقتر بیمه ایران نمایندگی طباطبایی زاده ۳۱۷۳۲۲۲ آدرس: کمربندی خرمشهر، نرسیده به سه راه خیام روبروی بانک ملی
فروش انواع دستگاه ups و دوربین مدار بسته	مبل شویی عرشیا	تعمیر، نصب آیفون صوتی و تصویری، انجام کلیه خدمات برقی و سیم کشی	نصب ویندوز، آنتی ویروس، نرم افزار و...	برق کشی کامل ساختمان	غذای آماده شهروزاد انواع غذا با نازلترین قیمت	آدرس: خیابان مولوی نبش مولوی ۲۵	گالری بابائول در ایرانشهر عرضه کلیه لوازم کادویی و دکوری	
تعمیر انواع لوازم برقی آدرس: بلوار مزاری بین مزاری ۱۶ و ۱۸	کارواش سیار نانو	ساختمان	خدمات فنی بردوتی و سرومایشی پارس صنعت	نصب آکواریوم دیواری	کار کاشی، سروامک، سنگ، سنگ آنتیک و نما پذیرفته می شود	اکزوسازی و کاربیت کاری اتوبلک	کشتار روز شترمرغ فروش بصورت کلی و جزئی	
شیشه پری شیخ حسینی آماده ارائه انجام کارهای درب برقی سکوریتی، کرکره برقی، پنجره upvc وودچاره در استان	کلیه امور فضای سبز از طراحی، اجرا، خاک ریزی، کودپاشی، محلول پاشی، کشت، نگهداری، هرس و اصلاح و تزئین نخل زینتی و... پذیرفته می شود در استان	فروش عمده و جزئی پوشاک	سمساری هامون خیابان مولوی حسین بر- حسین بر۵ تقاطع پاسداران و حسین بر۳۶۲	پیتزا پارسیس زیباشهر- نبش بهارستان ۲ سفارشات۰۵۴۳۳۲۸۶۱۰۳	شرکت سهیل گستر فردوس برگزار می کنفرانس خبری، برگزاری انواع کمپین تبلیغاتی، ارائه خدمات عکاسی و فیلم برداری	قالبشویی تمام اتوماتیک ملت	سرویس مدارس و ادارات پذیرفته می شود.	
۰۹۳۸۱۳۸۲۳۲۴	۰۹۳۸۱۴۸۰۳۰۷	۰۹۲۸۷۲۳۹۵۹	۰۹۱۵۵۴۹۹۳۶۲	۰۹۱۵۴۳۷۵۶۸۵	۰۹۱۵۵۴۲۵۵۷۲	۰۹۱۵۶۷۶۷۹۰۴	۰۹۱۵۷۴۶۵۱۸۴	۰۹۱۵۹۴۱۲۷۴۸