

امروز <	اذن صبح: ۳:۵۵	طلوع آفتاب: ۵:۲۹	اذن ظهر: ۱۲:۲۹	غروب آفتاب: ۱۹:۳۰	اذن مغرب: ۱۹:۴۹
فردا <	اذن صبح: ۳:۵۶	طلوع آفتاب: ۵:۲۹	اذن ظهر: ۱۲:۳۰	غروب آفتاب: ۱۹:۳۰	اذن مغرب: ۱۹:۴۹



مصرف غیر اصولی و خودسرانه در گروه های آسیب پذیر نه تنها درمان کننده نیست، بلکه عوارضی را به دنبال دارد

آن روی سکه مکمل های غذایی

مکمل های غذایی اگر چه دارو نیست اما شهرکی تمکیل کننده رژیم غذایی محسوب می شود و می تواند برخی از املاح، ویتامین ها و عنصرهایی را که بدن به آن نیاز دارد تامین کنند. این مکمل ها در برخی از دوران خاص مانند نوزادی و کودکی، بارداری و کهنسالی بر اساس دستور پزشک مورد استفاده قرار می گیرد، اما برخی از افراد این مکمل ها را به صورت خودسرانه مصرف می کنند زیرا گمان می کنند مصرف این مکمل ها برایشان ضروری است. در حالی که ممکن است بدن آن ها نیاز به مکمل غذایی نداشته باشد و مصرف بیش از حد آن عوارضی در پی داشته باشد.

مصرف مکمل های غذایی با توصیه دوستان

یک بانوی ۵۵ ساله زاهدانی به خبرنگار ما می گوید: از جوانی و در دوران بارداری که پزشک چند مکمل برایم تجویز کرد به مصرف مکمل های غذایی رو آوردم و در این سال ها مکمل های زیادی را استفاده کردم و بسیاری از این مکمل ها را دیگران به من پیشنهاد می دادند. به دلیل این که عارضه دیسک کمر دارم و در زبادی را تحمل می کنم برخی از اقوام دارو ها و مکمل هایی را به من پیشنهاد کردند تا دردم تسکین

طب سنتی

معجزه زردآلو

زردآلو بازکننده گرفتگی های مجاری عروق و نرم کننده سفتی هاست. خاصیت آرام بخشی و نشاط آوری دارد. خوردن آن به کسانی که ناراحتی های قلبی دارند توصیه می شود. زردآلو به دلیل داشتن مقداری اسید سالیسیلیک، برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است. در بر گه زردآلو ویتامین D وجود دارد که در رشد استخوان و دندان ها موثر است. مصرف برگه زردآلو سبب هضم غذا می شود و از یبوست جلوگیری می کند. وجود فلوئور در زردآلو از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. زردآلو سبب رفع تشنگی و عطش می شود. هیچ گاه بعد از غذا زردآلو نخورید و بعد از خوردن زردآلو حمام سرد نکنید. برای درمان اسهال ۱۰ گرم برگ خشک آن را با آب سرد بخورید. برای از بین بردن کرم معده پنج گرم از روغن مغز تلخ زردآلو با احتیاط مصرف شود. زردآلو حاوی آنتی اکسیدان بالایی است که سبب حفاظت بیشتر سلول ها در برابر رادیکال های آزاد اکسیژن می شود. شکوفه های خشک شده زردآلو خونریزی داخلی و بیرونی را بند می آورد. زردآلو ضد سرطان است و رسیده آن به دلیل دارا بودن ویتامین های گروه B برای درمان بیماری های عصبی و روحی مفید است. بی خوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی و ... را رفع می کند. کسانی که کارهای فکری زیاد دارند خوردن زردآلو را فراموش نکنند. برای کسانی که لاغر هستند خوردن زردآلو در فواصل غذا مفید است. زردآلو برای خانم های حامله به عنوان عصرانه بسیار مفید و سرشار از ویتامین A است که به رشد اطفال کمک می کند و سبب تقویت بینایی در آن ها می شود. در میان سبزیجات، هویج و در میان میوه ها، زردآلو بیشترین مقدار بتاکاروتن را دارند. بتاکاروتن از پوست در برابر اشعه ماواری بنفش محافظت می کند. بتاکاروتن موجود در زرد آلو مانع پینه بستن و خشک شدن پوست می شود. وقتی پوست بدن پوسته پوسته شده و سفیدی یا خستگی رنگ می شود، نشانه کمبود بتاکاروتن است.



آشپزی

تاس کباب بادمجان و به

مواد لازم: گوشت گوسفندی یا گوساله ۵۰۰ گرم، به چهار عدد متوسط، بادمجان سه عدد متوسط، سیب زمینی دو عدد متوسط، گوچه فرنگی چهار عدد متوسط، هویج سه عدد متوسط، آلو خورشتی هشت تا ۱۰ عدد، رب گوچه فرنگی دو قاشق غذا خوری، آب یا آب گوشت یک لیوان، لیمو ترش یک عدد کوچک، سیر رنده شده یا پودر سیر یک قاشق سوپ خوری، فلفل چیلی یک عدد، نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز
طرز تهیه: اگر از گوشت گوسفندی استفاده کنید همراه با مواد می پزد ولی اگر از گوشت گوساله استفاده کنید باید اول آن را بپزید. گوشت گوساله را تمیز بشویید و به قطعات خورشتی ریز برش دهید. یک قابلمه بزرگ را روی اجاق کمی گرم کنید مقداری روغن ته قابلمه بریزید، پیاز را نگینی خرد کنید و داخل روغن به مدت پنج دقیقه تفت دهید، گوشت را اضافه کنید و حدود پنج دقیقه تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. مقداری آب روی گوشت بریزید و به مدت یک ساعت بپزید. بادمجان ها را تمیز بشویید و پوست کنید و به قطعات مربعی شکل یا دایره ای برش دهید، به مدت نیم ساعت داخل آب و نمک بریزید تا تلخی بادمجان

که همسر دربارۀ عوارض آن هشدار داد. مکمل چندانی مصرف نمی کنم و داروهای این چنینی در منزل نداریم. وی ادامه می دهد: همسرم معتقد است به جای مصرف مکمل ها می توان از مواد غذایی سالم، میوه، سبزی و لبنیات استفاده و نیازهای روزانه خود را از این طریق تامین کرد تا به مکمل غذایی احتیاج نباشد.

مصرف مکمل با بررسی آزمایشگاهی خون تجویز شود

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: مکمل های غذایی فرآورده های خوراکی است که از عصاره های طبیعی مواد غذایی، ویتامین ها و املاح تهیه می شود. این ترکیبات در تشخیص و درمان کاربرد ندارد، اما برای رفع کمبودهای ریز مغذی در بدن موثر است. «مسعود فیروز کوهی» بیان می کند: مکمل های غذایی با رژیمی یا این هدف تجویز می شود که مواد مغذی را که از طریق برنامه غذایی به کفایت دریافت نمی شود، تامین کند. کودکان، زنان در دوران حاملگی و شیردهی، افراد با پنبه ضعیف، دختران و ورزشکاران از گروه های نیازمند مصرف مکمل ها هستند. به

کارشناس تغذیه: در جامعه ما مصرف خودسرانه مکمل های غذایی افزایش یافته است، از آن جا که عملکرد بدن در جذب بسیاری از ویتامین ها و املاح معدنی با مصرف مکمل ها و دارو ها تحت تاثیر قرار می گیرد مشاوره با پزشک یا کارشناسان تغذیه برای مقدار یا ضرورت مصرف مکمل ها ضروری است

مکمل های غذایی افزایش یافته است، برخی از مادران و زنان باردار برای رشد بهتر کودک خود، نوجوان و جوانان برای حفظ زیبایی پوست و سالمندان برای پیشگیری از بیماری های مختلف به طور خودسرانه و بدون تجویز پزشک به مصرف مکمل ها رو می آورند. از آن جا که عملکرد بدن در جذب بسیاری از ویتامین ها و املاح معدنی با مصرف مکمل ها و دارو ها تحت تاثیر قرار می گیرد مشاوره با پزشک یا کارشناسان تغذیه برای مقدار یا ضرورت مصرف مکمل ها

ضروری است. وی می گوید: مصرف غیر اصولی و خودسرانه در گروه های آسیب پذیر نه تنها درمان کننده نیست، بلکه عوارضی را به دنبال دارد. کلیه و کبد با مصرف خودسرانه هر دارو و مکمل به ویژه مکمل ویتامین های محلول در چربی آسیب فراوانی می بیند اگر مکمل آهن زیاد مصرف شود در کبد رسوب می کند و سبب تخریب تدریجی آن می شود. بهترین مکان برای تهیه مکمل ها، البته پس از تجویز پزشک یا متخصصان تغذیه، مراکز مجاز و داروخانه ها هستند و تهیه آن از عطاری ها، دستفروشان و افراد دیگر، اشتباهی بزرگ است. وی تصریح می کند: مصرف خود سرانه مکمل های غذایی عوارض زیادی دارد و می تواند احتمال بروز بیماری ها را بالا ببرد. یکی از مکان هایی که مصرف خود سرانه یا توصیه افراد غیر متخصص در آن زیاد دیده می شود معمولا باشگاه های ورزشی هستند. مکمل های ورزشی اغلب حاوی مواد دارویی، هورمونی و کورتونی است که می تواند به شدت به بدن آسیب برساند.

عوارض مصرف خودسرانه

این کارشناس تغذیه می گوید: ویتامین A در بدن ذخیره می شود و مصرف بیش از نیاز آن سر درد، گیجی، حالت تهوع و استفراغ، ریزش مو، درد استخوان و مفاصل و لکه های زرد رنگ روی پوست و حتی زخم در دهان را در پی دارد. مصرف خود سرانه مکمل های زینک (روی) به ویژه در کودکان عوارضی از جمله بلوغ زودرس، تداخل غذا و دارو را به دنبال دارد و مصرف خود سرانه مکمل های کلسیم در هیچ گروه سنی توصیه نمی شود، زیرا با جذب آهن تداخل دارد. وی اظهار می کند: مصرف زیاد ویتامین K سبب بروز بیماری زردی در کودکان شیرخوار می شود اضافه دریافت ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین های گروه B، نسبت به ویتامین های محلول در چربی خطرهای کمتری را به دنبال دارد. مصرف بیش از حد اسید فولیک سبب تشنج می شود و مصرف بالای ویتامین C هم می تواند سنگ کلیه، اختلالات گوارشی، اسهال را به همراه داشته باشد. وی تصریح می کند: مصرف زیاد و مداوم ویتامین E می تواند زمینه ساز ایجاد سرطان ریه باشد و جذب دیگر ویتامین های محلول در چربی را دچار مشکل و با رسوب کلسیم در استخوان ها اختلال ایجاد کند و زمان انعقاد خون را افزایش دهد.



ها گرفته شود سپس آبکش کنید. پیاز، سیب زمینی و گوچه فرنگی و به را حلقه حلقه برش دهید. وقتی همه مواد آماده شد، هر لایه را که می چپینید مقدار کمی نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز، آب لیمو ترش و سیر را روی مواد بپاشید. داخل یک قابلمه متوسط ابتدا پیاز حلقه حلقه شده، گوشت خرد شده، هویج و بادمجان را کف قابلمه به ترتیب ردیف ردیف بچپینید. یک لایه به خرد شده روی آن ها بچپینید، سپس یک ردیف سیب زمینی روی آن قرار دهید. گوچه فرنگی حلقه حلقه شده را روی سیب زمینی ها بچپینید. گوچه فرنگی زود له می شود آن را آخر بچپینید. بدون این که آب اضافه کنید قابلمه را روی حرارت خیلی ملایم به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید تا کمی آب ببینداز. در این فاصله دو قاشق رب گوچه فرنگی را همراه با یک لیوان آب گوشت یا آب معمولی مخلوط و یک عدد فلفل چیلی اضافه کنید و روی حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. سپس آن را روی مواد داخل قابلمه بریزید تا به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. بعد از ۲۰ دقیقه پخت، آلو خورشتی را که شسته اید روی تاس کباب بریزید و اجازه دهید حدود نیم ساعت بپزد. تاس کباب را داخل ظرف بکشیدو سرو کنید.

خبر

ورود ۳۰ هزار پرونده به شوراهای

حل اختلاف در یک سال

گروه جامعه
۳۰ هزار و ۷۵۵ فقره پرونده از خرداد ماه ۹۶ به شوراهای حل اختلاف استان وارد شد که از این تعداد ۲۵ هزار و ۹۵۵ فقره پرونده، حقوقی و چهار هزار و ۸۰۰ فقره پرونده کیفری هستند.

رئیس شوراهای حل اختلاف استان به خبرنگار ما گفت: از این میزان پرونده های وارده، ۲۸ هزار و ۴۲۹ فقره مربوط به حوزه های شهری و سه هزار و ۲۲۶ فقره پرونده مربوط به حوزه های روستایی است و ۲۸ هزار و ۵۰۶ پرونده مختمومه شده است.

«حمیدرضا بندان» ادامه داد: از سال گذشته در شوراهای حل اختلاف استان ۱۶ هزار و ۸۰۷ فقره پرونده قابل صلح بود و شش هزار و ۳۹۵ فقره پرونده به مصالحه منجر شده است که نسبت پرونده های مصالحه نسبت به قابل صلح ۳۸/۰ درصد است.

وی بیان کرد: تشکیل شورای حل اختلاف برای حل و فصل اختلاف ها در دادگاه ها و مراکز قضایی رسمی یکی از برنامه های قوه قضاییه بود که با کاهش مراجعه به مراکز قضایی و افزایش صلح و سازش به گسترش و نهادینه شدن گذشت و صلح و سازش در جامعه منجر می شود.

مشاور حقوقی

مونا الماسی-کارشناس حقوق

نیابت قضایی

از فردی در شهر دیگری شکایت کردم. بعد از سه مرحله ابلاغیه به دادگاه مراجعه نکرد و الان متوجه شدم در استان دیگری است. آیا می توانم با حکم جلیبی که دادگاه داده است به بندرعباس بروم و فرد را جلب کنم؟ برای جلب وی می توانید نیابت قضایی برای دادگاه شهرستانی که آن جاست و او را جلب کنید. بدون نیابت این کار انجام نمی شود.

پیگیری پیامک بعد از ۴ سال

برادرم چهار سال پیش طی پیامکی با فردی بحث کرده است. آن فرد این پیامک را بعد از این مدت برپنت گرفته و شکایت کرده است. در این مدت هیچ بحث یا ملاقاتی هم با دیگری نداشته اند. آیا این پیامک بعد از چهار سال قابل پیگیری است؟

در جرایم تعزیری قابل گذشت هرگاه متضرر از جرم در مدت یک سال از تاریخ اطلاع از وقوع جرم، شکایت نکند، حق شکایت کیفری او ساقط می شود، مگر این که تحت سلطه متهم بوده یا به دلیلی خارج از اختیار، قادر به شکایت نباشد که در این صورت مهلت مزبور از تاریخ رفع مانع محاسبه می شود.

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 سسیستان و بلوچستان	خیاطی امید	چاپ ابریشم	آرش بار دانشگاه	گالری پرده چیدمان	نقاشی ساختمان پیکاسو	لوازم ساختمانی عدالت	بتن آماده استاندارد	شرکت صنعت سازان
دوخت انواع لباس های بلوچی	۰۹۰۸۶۵۰۴۲۰	چاپ انواع تراکت رنگی، صحنای، کارت ویزیت و... آدرس: ایرانشهر خیابان طالقانی نبش آزادی	۰۹۳۳۱۵۶۰۵۰۶	تولید و بخش تعمیر و نصب انواع پرده های فانتزی	بایترین کیفیت ونازترین قیمت	بورس انواع لوازم بهداشتی، لوله و اتصالات پولیکا و ... آدرس: زاهدان، روبروی مصطفی خمینی ۹۵	۰۹۱۵۶۴۲۵۳۰۳	نماینده بخش محصولات آشپزخانه و جهیزیه عروس
آجیل و خشکبار رنگین	آدرس: خیابان دانشگاه ۲۳	سامانه خدمات رسانی آنلاین کاراباما	سمساری سیدالسادات	فروشگاه خیرخواه	نصب انواع کاغذ دیواری	مصطفی خمینی ۹۵	تعمیر و نصب انواع آبگرمکن های دیواری و مغرنی در محل	آدرس: نبش معلم ۲۴
فروش اقساطی و ویژه انواع اسپیت های کم مصرف اجترال	۰۹۱۵۱۹۱۶۶۲۹	خدمات فنی، تعمیرات، نظافتی، آموزشی و ...	آدرس: خ مکران، مکران ۲۴	تولیدی و توزیع تخصصی لوازم یدکی	۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳	۰۹۱۵۵۴۳۶۹۲۰	۰۹۱۵۹۴۳۷۱۳۰	آدرس: نبش ۹۹۳۸۲
نورپردازی و مهندسی روشنایی حرفه ای	۰۹۳۸۵۳۵۷۰۰۶	آدرس: زاهدان -تقاطع مصطفی و شریعتی جنب کالای خواب	تولیدی و نمایشگاه مبل حمید	کاشی کاری مدرن	لوازم آشپزخانه ایده آل	جوشکاری سیار	آرما توبندی ساختمان،اجرای فنداسیون کامل و ...	به تعدادی بازاریاب متعهد و مجرب جهت گازرسانی منازل در زاهدان نیازمندیم. حقوق ثابت + پورسانت عالی
تعمیر گاه، جلوبندی و مکانیکی علی	۰۹۱۲۸۵۴۰۰۸	عینک چشممان	نمایندگی درجه برقی رایمند	خدمات ماشین های اداری	فروشگاه لوازم یدکی سپند	کارواش پدیده	خیاطی دانشجوی	۰۹۱۲۲۶۸۴۶۱۸
تعمیر و عیب یابی موتور و گیربکس انواع خودروهای ایران خودرو و سایبا	۰۹۱۵۳۴۱۳۷۲۴	عینک، تشخیص و درمان تنبیلی چشم، تجویز لنز و ...	انواع درجه های تهویه هوای فلز پلیمر آلومینیم،درجه های کانال کولر با کاور زمستانه	خدمات ماشین های اداری	بزرگترین مرکز فروش قطعات یدکی محصولات ایران خودرو و سایبا	زیرشویی، صندوق، روشویی، توشویی، موتورشویی، نظافت صندلی و سقف	دوخت تک شلوار و شلوار تک، مانتو در مدل های مختلف و ...	۰۹۳۰۵۱۱۱۳۹۴
آدرس: خیابان بهشتی شمالی ۴۲		مصفی خمینی	آدرس: خیابان دانشجو نبش دانشجو۸۸	عربه مستقیم انواع مبل راحتی-استیل	آدرس: مسیل رودخانه ما بین امام و مولوی مقابل رستوران علیدوست	آدرس: ایرانشهر امام خمینی ۱۷	آدرس: خیابان امیرالمومنین، امیرالمومنین ۳۱ جنب قنادی	۰۹۱۵۳۴۳۵۸۲۳