

اوقات شرعی به افق زاهدان	امروز < < اذان صبح: ۴:۱۳ > > اذان عصر: ۴:۱۴	فردا < < اذان صبح: ۴:۱۴ > > اذان عصر: ۴:۱۳
	طلوع آفتاب: ۵:۴۳	طلوع آفتاب: ۵:۴۳
	اذن ظهر: ۱۲:۳۳	اذن ظهر: ۱۲:۳۳
	غروب آفتاب: ۱۹:۴۳	غروب آفتاب: ۱۹:۴۳
	اذن مغرب: ۱۹:۴۳	اذن مغرب: ۱۹:۴۱

جامعه

گزارش از وضعیت گرمای اتاق ها و بخش های بیمارستان علی بن ابی طالب (ع) زاهدان

بیماران در سونا

گروه جامعه
ساختمان آن تصویر از به روز بودن تجهیزاتش می دهد و در آذهان چنین تداعی می کند که از این حیث بیمارستان برتر زاهدان محسوب می شود، اما وقتی وارد می شوی و کلافگی بیماران و همراهان را از گرمای محیط می بینی نگاهت تغییر می کند! جمعیتی را در بیرون از ساختمان می بینی، گویا گرمای بیرون قابل تحمل تر از گرمای اتاق ها و فضاهای درونی بیمارستان علی بن ابی طالب (ع) زاهدان است. با خود می اندیشی کارکنان، همراهان و مراجعه کنندگان شاید بتوانند دقایقی خود را به هوای آزاد و البته گرم بیرون برسانند اما مریضی که در بستر بیماری است برای فرار از گرما چه کند؟ این گانفس کولرهای آبی هم گرفته است و با وجود کار، فقط نسیمی در فضا دارد نه خنکی هوا. این وضعیت، همراهان را دست به کار کرده است تا آن هایی که می توانند پنکه ای برای تغییر هوای اتاق یا محیط بستری بیمارشان از منزل بیاورند و حداقل مرهمی باشد که از گرمای بیماران خود بکاهند. راهروها، بخش ها و اتاق های بیماران بسیار گرم است و در هر گوشه، افراد با بره ها یا دفتچه بیمه خود را باد می زنند و عده ای هم در حالی که پنکه ای در دست دارند وارد سالن و بخش های مختلف می شوند تا شاید خنکای ناشی از چرخش پره ها، هوای اتاق را برای بیمارانشان قابل تحمل تر کند.

گرمای هوا

یکی از شهروندان به خبرنگار ما می گوید: چهار روز پیش به دنبال تب شدید فرزندم، او را به بیمارستان علی بن ابی طالب(ع) زاهدان منتقل کردم و چون از امکانات آن جا رضایت نداشتم و اتاق دخترم بسیار گرم بود او را مرخص کردم تا به شهر دیگری ببرم.وی که نمی خواهد نامش منتشر شود بیان می کند: پرستار بخش اطفال می گفت همه بخش های بیمارستان همین شرایط را دارد و اگر نمی توانیاد این شرایط را تحمل کنیذ. بیماراران را

مشاور تغذیه
<div><div>مسعود فیروز کوهی</div><div><div>کارشناس تغذیه</div></div></div>

واریس و تغذیه در آن

اگر روی پا رگ های آبی رنگ باشد، نشانه واریس است؟ درباره درمان آن توضیح دهید. وجود رگ های ریز آبی یا بنفش و حتی گاهی قرمز رنگ که به شکل تارهای عنکبوتی در نزدیکی سطح پوست دیده می شود، نشانه واریس است. این رگ ها بیشتر در ران ها، ساق پا، مچ پا یا باسن دیده می شود. البته در دیگر قسمت های بدن، حتی در صورت هم ممکن است باشد. ورزش، کاهش وزن اگر اضافه وزن داشته باشید)، استفاده از جوراب واریسی، بالا بردن پاها هنگام استراحت، خودداری از ایستادن های طولانی، حتی پرهیز از نشستن های طولانی برای پیشگیری از ابتلا به واریس لازم است و به بهبود افراد مبتلا هم کمک می کند. البته درمان هایی مثل لیزر درمانی، اسکروتراپی، نور تکانه ای شدید، بستن رگ و بریدن آن توسط پزشک متخصص انجام می شود. طب سنتی هم در این زمینه توصیه هایی دارد که استفاده موضعی از برخی روغن ها برای بهبود و کاهش التهاب نمونه آن است: روغن درخت سرو (پنج قطره روی محل، دو بار

در روز، ماساژ داده شود و سه تا چهار بار در هفته انجام شود). روغن بابونه و روغن نارگیل با ماساژ روی محل، روغن گل بی مرگ (دو تا سه قطره در محل ماساژ داده شود خاصیت بی حسی و ضد انعقادی دارد). روغن اسطوخودوس، روغن رزماری، روغن آووکادو تولید کلانژن را تحریک می کند، روغن لیمو و روغن بومادرانه هم موثر است.

رژیم درمانی:

غذاهای پر فیبر، غذاهای حاوی آنتی اکسیدان، ویتامین C، E، و غذاهای حاوی منیزیم مثل سبزیجات، میوه ها،توت ها، غلات کامل، نان سبوس دار، جوانه ها، بذر کتان، تخم شربتی، غذاهای پر ادویه و تند که جریان خون را بهتر به گردش می اندازد و در کاهش وزن کمک می کند. ماهی ها و گردو که حاوی امگا سه است و به جریان بهتر گردش خون کمک می کند، سر که سبب که سبب کاهش تورم رگ های واریسی می شود، مصرف انگور هسته دار با هسته آن یا مصرف عصاره تجاری هسته انگور هم در بهبود واریس موثر است.

آب و هوای زاهدان					
امروز < < ۴۱ ۲۳	☀	☁	☂	☂	☂
فردا < < ۲۸ ۲۱	☀	☁	☂	☂	☂



یکی از همراهان بیمار؛ به دلیل گرمای هوا مجبور شدم از منزل، برای بیمارم پنکه بیاورم. تحمل هوای اتاق برای بیماران سخت است

بخش نوزادان بستری است از خدمات بیمارستان رضایت دارد، اما مهم‌ترین مشکلش را گرما می‌داند و می‌افزاید: بیمارستان از ساختمانی بزرگ و سالن ها و اتاق های تو در تو تشکیل شده است، به همین دلیل دمای هوای ساختمان و اتاق های بیمارستان به ویژه در ظهرها افزایش می‌یابد در صورتی که بیماران نیاز به تهویه هوا دارند.

تعمیر سیستم سرمایشی تاآخر هفته

رئیس بیمارستان علی بن ابی طالب (ع) زاهدان به خبرنگار ما می گوید: این بیمارستان سال ۱۳۸۳ با ۲۳۰ تخت افتتاح شد، تعداد مراجعه کننده به آن بسیار زیاد است و به طور معمول ۹۰ درصد ضرب اشغال تخت داریم که با اضافه شدن بخش های دیگر تعداد تخت ها به ۴۳۰ عدد رسید و تا پایان سال آینده به ۷۶۰ تخت می رسد.دکتر «مومنی» بیان می کند: به موازات اضافه شدن بخش ها سیستم سرمایشی و گرمایشی تغییر نکرده است، سال ۸۳ با توجه به نیاز آن زمان سیستم هایی تعبیه شد که با آب کار می کرد اما در این سال ها آب بسیار کم و سه سیستم از دسترس خارج شد و اکنون فقط یک دستگاه خنک کننده دارد.وی اظهار می کند: متأسفانه با کارشنکی های خارج دانشگاه و گرانی های موجو، تعمیر سیستم های خراب به تاخیر افتاد چند روز پیش امکانات لازم برای تعمیر چیلرها فراهم شد و تا آخر هفته

آشپزی

خاگینه‌هویج

مواد لازم:

هویج سه تا چهار عدد، تخم مرغ چهار عدد، بیکینگ پودر یک قاشق مرباخوری، وانیل، آرد شش قاشق سوپ خوری، دارچین یک قاشق سوپ خوری، پودر گردو شش قاشق سوپ خوری
مواد لازم برای شربت خاگینه:
آب سه پیمانه، زعفران دم کرده یک قاشق سوپ خوری، شکر دو پیمانه
طرز تهیه:

هویج را به صورت ریز رنده کنید، با کمک دست آب هویج را بگیرید تا تفاله آن باقی بماند، تخم مرغ را درون ظرفی مناسب بریزید و با وانیل هم بزنید، آرد را سه بار الک و به همراه بیکینگ پودر به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید، تفاله هویج را به مخلوط تخم مرغ بیفزایید و مواد را هم بزنید تا با یکدیگر به خوبی مخلوط شود، مواد خاگینه هویج را به دو قسمت تقسیم و یک قسمت از مخلوط مواد را با دارچین و پودر گردو مخلوط کنید، کف و اطراف ظرف پیرکسی را با روغن مایع چرب کنید و یک قسمت از مخلوط مواد خاگینه را ته ظرف بریزید و با کمک قاشق سطح مواد را صاف کنید و قسمت دوم مخلوط مواد خاگینه را روی قسمت اول بریزید و صاف کنید، ظرف پیرکس را درون فر با دمای ۱۷۵ تا

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی

سرپرستی زاهدان: نظارن آگاهی و اشتراک: تلفن مسئول تحریریه: نمایر تحریریه: تلفن های تحریریه: تلفن و نمایر سرپرست دفتر: ۳۳۴ ۱۷۸۵۹-۰۵۴ ۳۳۴ ۱۷۸۵۹-۰۵۴ ۳۳۴ ۱۷۸۵۹-۰۵۴ ۳۳۴ ۱۷۸۵۹-۰۵۴ ۳۳۴ ۱۷۸۵۹-۰۵۴	معاونت اعتبار: مدیر مسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: چاپخانه:	موسسه فرهنگی هنری خراسان: محمد مهرداد حدادیان: علی ولی زاده: مشهد: بولوار سازمان آب: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
--	---	--

تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۴۰۰۰ تلفن و نمایر استان ها: ۰۵۱ ۳۷۳۴۳۳۳۰۰۰ پیشت: www.khorasannews.com e-mail:info@khorasannews.com

چهار شنبه ۳ مرداد ۱۳۹۷. ۱۱ ذی القعدة ۱۴۳۹. شماره ۱۱۷۴

مشاور حقوقی

علی کریمی

وکیل پایه یک دادگستری زاهدان

استعفا از کار

به مدت یک و ماه و نیم در شر کتی مشغول به کار هستم که سه ماه به صورت آز مایشی باید کار کنم، در ابتدا از من تعهد دو سال ماندگاری در شر کت گرفته شد و یک هفته شش میلیون تومانی هم از من گرفنتد، در تعهد نامه ذکر شده است که اگر من قبل از دو سال شر کت را ترک کنم باید حقوق سه ماه اول را پس بدهم و سفته هم اجرا گذاشته می شود و سنوات و عیدی نیز به من تعلق نمی گیرد. آیا اگر الان بخوام از این شر کت خارج شوم می توانم این کار را انجام دهند؟
بله مطابق قرارداد، فقط در صورتی که کار شر کت غیر قانونی باشد می توانیذ استعفا دهید و فقط در این صورت است که متن قرارداد اجرا نمی شود در غیر این صورت طبق قرارداد انجام می شود.

گروه جامعه

ورود ۷۱۳۳ فقره پرونده به شوراهای حل اختلاف

گروه جامعه
هفت هزار و ۱۳۳ فقره پرونده از ابتدای امسال به شوراهای حل اختلاف استان وارد شد. رئیس شوراهای حل اختلاف استان به خبرنگار ما گفت: از این تعداد پنج هزار و ۹۲۷ فقره پرونده، حقوقی و هزار و ۲۰۶ فقره پرونده با موضوع کیفری است. «حمید رضا بندانی» اظهار کرد: از این میزان پرونده های وارده شش هزار و ۴۷۴ فقره پرونده مربوط به حوزه های شهری و ۶۵۹ فقره پرونده مربوط به حوزه های روستایی است، همچنین هفت هزار و ۸۶ فقره پرونده مختومه شده است. وی ادامه داد: از ابتدای امسال تا پایان خرداد ماه در شوراهای حل اختلاف استان چهار هزار و ۱۲۸ فقره پرونده قابل صلح بود و هزار و ۵۹۲ فقره پرونده منجر به مصالحه شده و نسبت پرونده های مصالحه به قابل صلح ۰۵/۳۸ درصد است.وی گفت: پرونده های وارده به شوراهای حل اختلاف در سه ماه اسال در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۱۲ درصد و پرونده های مختومه نیز ۱/۲۲ درصد رشد داشته است.وی بیان کرد: بیشترین تعداد پرونده های وارده به استان با موضوع دعاوی مالی تا سقف ۲۰۰ میلیون ریال و به تعداد هزار و ۷۲۹ فقره و بیشترین پرونده وارده به استان مربوط به زاهدان با سه هزار و ۱۶۷ فقره است.

مدیر کل ثبت احوال:

تولد ۳۳۳چند قلو از ابتدای امسال

گروه جامعه
از ابتدای امسال ۳۳۳ فقره چند قلو زایی در ادارات ثبت احوال به ثبت رسیده است.مدیر کل ثبت احوال به خبر نگار ما گفت: از ابتدای امسال ۳۱ هزار و ۲۴۷ ولادت به ثبت رسیده که از این تعداد ۳۳۳ فقره چند قلو زایی ثبت شد و از مجموع تعداد چند قلو زایی ها در این مدت ۳۲۴ فقره دوقلو و ۹ فقره سه قلو متولد شدند و ۳۰ هزار و ۵۷۲ فقره دیگر تک زایی بود. «رضا راحت دهمرده» خاطرنشان کرد: در هر ساعت ۱۱ نوزاد در استان متولد می شود و بالاترین نرخ ولادت استان های کشور مربوط به سیستان و بلوچستان است. بیشترین ازدواج برای آقایان استان در سنین ۲۰ تا ۲۴ سال و برای خانم ها در سنین ۱۵ تا ۱۹ ثبت شده است.

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،

هم استانی های گرامی 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	تابلوسازی حامد مزاری ۲۹ ۰۹۱۸۴۱۹۰۱۲۶	خشکشویی درختش شستشوی انواع آلبسه کت و شلوار. پتو و — ۰۹۳۷۴۸۴۵۸	جوشکاری سیارنوردر بمپور ۰۹۲۹۷۵۳۹۲۱۳	نظافت و شستشویی یله و پارکینگ و معازنه و خانه فرش در مکان شما ۰۹۰۲۸۲۰۰۴۲۰	آموزش تمبک و تکنیک های جدید تمبک نوازی ۰۹۱۵۱۹۲۳۱۲۷	نورپردازی (محاسبه،طراحی،اجرا)سیم کشی ساختمان ۰۹۳۶۶۶۹۱۲۴۵	ساخت انواع کمد دیواری ام دی اف در طرح و رنگ های مختلف ۰۹۱۱۹۰۶۰۲۰۷	رنگ آمیزی ساختمان و تابلو در زایل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
سرویس ادارات ومدارس پذیرفته میشود ۰۹۱۵۴۹۹۷۰۴۱	لوازم خانگی حاج عبداللهی عرضه جدیدترین و به روزترین لوازم خانه و آشپزخانه خیابان امیرالمومنین ۲۴ کوچه حافظ نیش پاساژ بابایی ۳۳۲۱۱۶۹	هر گونه تخریب پذیرفته میشود با قیمت توافقی فقط در سطح شهر زاهدان ۰۹۳۶۴۳۶۹۰۳۴	کلیه خدمات جوشکاری و برشکاری پذیرفته میشود ۰۹۰۳۶۳۱۶۴۱۹	شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰	ساخت کمدموسرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹	گچکاری لکه گیری خاک و گچ انواع ابزارپذیرفته میشود ۰۹۲۷۷۸۱۶۸۳۹	اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت وبا کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۲۷۳	تابلو در زایل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
گازرسانی شعله ۰۹۳۶۰۱۹۴۱۵۱	فروش و نصب انواع کاغذ دیواری و پوستر های سه بعدی ۰۹۰۱۰۹۲۶۲۹۲ با مناسبتن کاري ۰۹۳۱۵۷۳۸۴۵۷	نصب و سرویس انواع کولرهای آبی تعویض لوازم جانبی از صفر تا صد تعمیر موتور و سیم کشی باقیمائات کاري ۰۹۳۷۴۱۴۷۰۴۰	تعمیر وسرویس آبرگرمکن بوتان در اسرع وقت با نازلترین قیمت ۰۹۱۵۸۴۷۴۷۸۷ تحویل فوری	دکوراسیون داخلی و نمایی متری ودستمزده ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۴	میل شوی گل ابریشم با دستگاه مخصوص درمنزل ۰۹۳۰۴۲۸۳۱۳۸	تامین و نگهداری و تعمیرات آسانسور ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸	سیمان کاری ساختمان در چاپهار پذیرفته میشود ۰۹۰۵۴۴۲۶۷۶	نصب ،دوخت،تعمیرات، شستشو،انواع پرده های پارچه ای ،کرکره ای و.. با قیمت مناسب ۰۹۳۰۲۴۶۲۰۸۶
رنگ آمیزی ساختمان درب و پنجره نرده و غیره... با مناسبتن قیمت ۰۹۳۳۸۶۵۸۴۴۸	سماشی ۰۹۳۳۶۷۶۴۸۰۰	حمل وجابجایی انواع بار با وانت ۰۹۰۲۷۲۹۰۷۹۰	ساخت تابلو لشدلشنگی ۰۹۳۹۰۴۲۲۱۵۰	حمل وجابه جایی انواع بار در تمام نقاط شهر ۰۹۳۹۸۸۵۸۵۷۰	حمل بار با کادری مجرب و کمترین قیمت از مبدا زاهدان به تمام نقاط ایران ۰۹۹۰۳۶۸۶۲۹۲	سیک سازی سقف شیروانی اجرای سازهای سبک ساختمانی سردرب سایبان نماپرچین اصوای واستاندارد ۰۹۳۷۴۰۴۴۳۴۴	جوشکاری سیارد زاهدان ۰۹۱۵۷۵۳۳۰۰۱	رنگ آمیزی ساختمان و تابلو در زایل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰