

مايه کوبی ۳۳ هزار راس دام عليه‌بروسلوز

شهرکی } مايه کوبی ۳۳ هزار و ۸۸۷ راس دام سنگين و سبک عليه بیماری بروسلوز (تب مالت

(مايه کوبی شد.

مدیر کل دام پزشکی به خبرنگار ما گفت: سه هزار و ۱۲۸ مورد تست های تشخیصی بیماری سل و بروسلوز نیز در استان انجام شد. بروسلوز از بیماری های مشترک بین انسان و دام است که سقط و ناباروری بارزترین علامت بیماری در دام ها محسوب می شود.

دکتر «مهدی حسینی» افزود: با توجه به اهمیت تب مالت به عنوان یکی از بیماری های مشترک میان انسان و دام و خطر بالای ابتلای انسان ها به این بیماری و زبان های اقتصادی قابل توجه به صنعت دام پروری، واکسیناسیون دام ها می تواند یکی از راه های جلوگیری از ابتلا به این بیماری باشد. وی اظهار کرد: می طلبد مردم مواد پروتئینی و لبنیاتی مورد نیاز خود را از مراکز مجاز و تحت نظارت دام پزشکی تهیه کنند.



کدبانو

ترشی فلفل

مواد لازم:

فلفل سبز تند ۵۰۰ گرم، سرکه یک لیتر، نمک، سیر یک پونه، تر خون و نعنא چند شاخه

طرز تهیه:

فلفل ها را اگر برگ دارد از برگ جدا کنید. لازم نیست دم فلفل جدا شود.

سسب آن را بشویید و درون ظرفی بربزید و به مقدار مساوی سرکه و آب را با هم مخلوط کنید و روی فلفل ها بربزید و بگذارید چند جوش بزند که هم تلخی و هم زهر فلفل کشیده و از تندی آن نیز کاسته شود. سپس آن را صاف کنید و بگذارید تا سرکه آن کامل تخلیه شود، سیر را حبه حبه پاک و نعنא و تر خون را هم پاک کنید و بشویید و اجازه دهید آب آن برود و خیس نباشد. ظرف مناسب شیشه ای را در نظر بگیرید و یک ردیف فلفل در آن بگذارید و بقیه اقلام را در یک ردیف دیگر قرار دهید، به همین ترتیب تا تمام فلفل ها و مواد فضای موجود را پر کند. بعد شیشه را با سرکه و نمک پر کنید، یک روز در آن را باز بگذارید و بعد از یک روز در آن را محکم ببندید، بعد از حدود ۱۵ روز ترشی آماده است.

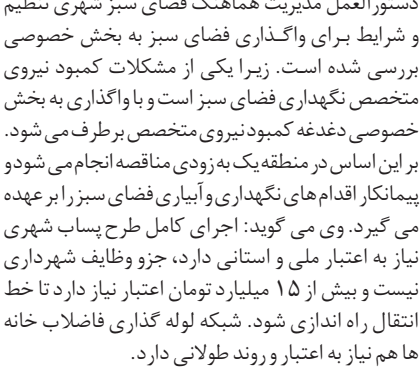
بدون شرح

تقاطع خیابان البرز و تمدن منطقه زیباشهر



عکس از «سیستان و بلوچستان»

مصرف آب کمک کند. به علاوه استفاده از پساب تصفیه خانه فاضلاب زاهدان بر اساس مطالعات به عنوان یکی از اساسی ترین موارد برای رفع مشکل آبیاری فضای سبز و ایجاد کمربند سبز در زاهدان است که به صورت کامل اجرایی نشده است. اجرای شبکه فاضلاب در زاهدان کمتر از ۳۰ درصد است، به همین دلیل تولید پساب از فاضلاب هم به حدود ۳۰ درصد می رسد. وی خاطرنشان می کند: این فاضلاب باید از طریق شبکه به قسمت جنوبی شهر در پارک ملت برود و از آن جا به صورت یک مخزن دو هزار لیتری در اختیار شهر قرار گیرد و سفره های آب زیر زمینی هم دوباره آگیری شود. اگر این طرح اجرا شود در توسعه فضای سبز زاهدان تحولی چشمگیر ایجاد می شود و درخواست از مسئولان استانی این است که برای تکمیل عملیات اجرایی فاضلاب شهری زاهدان اعتبار بگیرند. وی بیان می کند: لوله گذاری های شبکه آبیاری تحت فشار را در قسمت های مختلف فضای سبز انجام دادیم، برای منابع پساب هفت کیلومتر شبکه انتقال و ۲۷ کیلومتر شبکه توزیع در دست اجراست. در منطقه یک و دو ۷۰ درصد شبکه لوله گذاری انجام شده است که در صورت اجرای طرح پساب فاضلاب شهری، زیر ساخت های لازم آمده باشد و شهرداری بتواند از این پساب استفاده کند. کاشت گونه های مقاوم معاون خدمات شهری شهرداری زاهدان می گوید: دستورالعملی به سازمان پارک ها و فضای سبز و شهرداری های مناطق مبنی بر کاشت گونه های گیاهی مقاوم و کم آب بر داده شده است. کاشت چمن در زاهدان با توجه به مشکلات بحرانی آب ممنوع شد و باید گیاهان پوششی جایگزین شود. نگهداری فضای سبز هم اهمیت زیادی دارد که در این باره دستورالعمل مدیریت هماهنگ فضای سبز شهری تنظیم و شرایط برای واگذاری فضای سبز به بخش خصوصی بررسی شده است. زیرا یکی از مشکلات کمبود نیروی متخصص نگهداری فضای سبز است و با واگذاری به بخش خصوصی دغدغه کمبود نیروی متخصص برطرف می شود. بر این اساس در منطقه یک به زودی مناقصه انجام می شودو پیمانکار اقدام های نگهداری و آبیاری فضای سبز را بر عهده می گیرد. وی می گوید: اجرای کامل طرح پساب شهری نیاز به اعتبار ملی و استانی دارد، جزو وظایف شهرداری نیست و بیش از ۱۵ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد تا خط انتقال راه اندازی شود. شبکه لوله گذاری فاضلاب خانه ها هم نیاز به اعتبار و روند طولانی دارد.



سنگ صبور

مرتضی جلمیدانی

مشاور و روانشناس عمومی

بیشتر بودن سن دختر از پسر

دو سال است با پسری آشنا شدم که شش سال از او بزرگترم، ولی رفتارها و عقایدمان شبیه هم است و انسان پخته ای به نظر می رسد. خیلی به هم علاقه مند هستیم به نظر شما از دواج ما مشکلی دارد؟ سن ازدواج از موضوع های مورد بحث بسیاری از مشاوران خانواده است و تحقیقات خوبی هم در این زمینه انجام شده است. با توجه به دهه ای از زندگی که فرد در آن قرار گرفته است سن مناسب برای ازدواج تفاوت می کند. به طور مثال اگر پسری ۲۵ سال و دختری ۱۵ سال داشته باشد (۱۰ سال اختلاف) و بخواهند با هم ازدواج کنند، مطالعات احتمال شکست این ازدواج را بالا پیش بینی می کند، اما اگر

پسر ۳۷ و دختر ۲۷ ساله با پسر ۴۵ و دختر ۳۵ ساله باشند چون هر دو به پختگی نسبی رسیده اند توانایی ساختن یک زندگی خوب را خواهند داشت. اما موضوعی که برخی دختر خنم ها با آن مواجه هستند این که سن پسر از آن ها کمتر است و البته این اختلاف سن بستگی دارد که چند سال تفاوت داشته باشند، به طور مثال اختلاف سنی یک تا دو سال هم به شرط پختگی دو طرف مانعی ندارد و دارای پیش بینی نسبتاً خوبی است ولی درباره اختلاف سن شش سال باید به مشاوره خانواده و مشاوره پیش از دواج رجوع کنید تا مورد مشاوره قرار بگیرید، زیرا شواهد و مطالعات نشان دهنده ازدواج های موفق با این اختلاف سنی نیست.



حالی که در بولوار مزاری تا به حال این کار انجام نشده است. «شیخی» می افزاید: یکی از مشکلات فضای سبز شهر آبیاری آن است، به همین دلیل بسیاری از نهال های کاشته شده خشک می شود و نمی توان سبزی و طراوت چندانی در شهر مشاهده کرد. یکی از ساکنان خیابان پوریای ولی هم اظهار می کند: در نزدیکی محل زندگی ما تپه ای وجود دارد که سال ها بی استفاده مانده و گویا کاربری آن فضای سبز است، اما در ۲۰ سالی که در این محله ساکن هستیم این تپه بدون تغییر مانده و اقدامی برای فضای سبز آن انجام نشده است در حالی که ایجاد فضای سبز بر تپه می تواند آن را به یکی از نقاط زیبای شهری تبدیل کند. «سلجوقی» ادامه می دهد: ایجاد فضای سبز در بولوارها، پارک ها و میدان ها بر عهده شهرداری است. البته شهروندان هم می توانند در ایجاد فضای سبز نقش داشته باشند و با کاشت درخت در باغچه جلوی خانه خود یا پارک های محله ای در توسعه فضای سبز نقش داشته باشند. به گفته وی، زاهدان شهر کویری است به همین دلیل اگر هر کس اقدام به کاشت درخت و ایجاد فضای سبز کند و وظیفه نگهداری و آبیاری آن را هم بر عهده گیرد وضعیت فضای سبز کوچه ها و خیابان ها هم بهتر می شود.

۱۰ متر عقب تر از استاندارد دکشوری

معاون خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره می گوید: سرانه فضای سبز این شهر بر اساس آمار کمتر از یک



مشاور تغذیه

ز هرا غلامپور

کارشناس ارشد تغذیه

میوه های مناسب برای دیابت

افراد مبتلا به دیابت چه میوه هایی مصرف کنند؟ بسیاری از میوه ها، غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است و برای بدن مفید است و به تنظیم سطح قند خون و کاهش ابتلا به دیابت کمک می کند. انواع توت ها برای دیابت مفید است چون آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و فیبر زیادی دارد. آلبالو مناسب برای مقابله با التهاب و مفید برای دیابت است. همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها است که می تواند با بیماری های قلبی، سرطان و بسیاری از بیماری های دیگر مقابله کند. هلو سرشار از پتاسیم و تقویت کننده متابولیسم و یکی از میوه های آب و هوای گرم است و می تواند جزو رژیم غذایی مفید برای دیابتی ها باشد.

افراد مبتلا به دیابت می توانند هلو را بخورند یا از آن در کنار شیر کم چرب برای تهیه اسموتی استفاده کنند. زردآلو یکی از بهترین منابع غذایی برای دریافت فیبر است و می تواند در برنامه غذایی افراد دیابتی قرار بگیرد. سیب سرشار از فیبر و ویتامین C است و بهتر است سیب را همراه با پوست مصرف کنید، چون مغزی ترین قسمت سیب پوست آن است و میزان زیادی آنتی اکسیدان دارد. گلابی منبع فوق العاده ای برای دریافت فیبر و ویتامین K محسوب می شود، اضافه کردن آن به رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت مفید است. پرتقال منبع خوب ویتامین C دارای فولات و پتاسیم است که به تنظیم فشار خون کمک می کند.

سیستان و بلوچستان

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.

هم استانی های گرامی

| خدمات شهری سیستان و بلوچستان | ساخت تابلو شننگی ۰۹۳۹۰۴۲۲۱۵۰ | انجام لوله کشی پکیج بصورت استاندارد یا قیمت منطقه ۰۹۳۹۳۹۶۶۹۷۹ | جوشکاری سیار تودر بمپور ۰۹۲۹۷۵۳۹۳۱۳ | جویای کار کارگری ۰۹۰۳۸۲۰۴۷۵۰ | رنگ آمیزی ساختمان و تابلو در زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰ | نورپردازی(محاسبه،طراحی اجرا)سیم کشی ساختمان ۰۹۳۶۶۶۹۱۳۴۵ | خیابانی شاپان ۲۰ یا سال تجربه در دوخت کت و شلوار مددطلبی خمینی ۵۸ ۰۹۱۵۳۲۴۰۴۹۲ | مرغ سوخاری ، پیتزا و ساندویچ داریوش یا کادری مجرب زاهدان تقاطع دانش و جمهوری |
|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| تعمیرات سیار کامپیوتر ۰۹۱۵۸۳۹۸۰۰۵ | تولید درب و پنجره دوجداره و توری خ میرزا شیرازی، نر.سیده به میرزا شیرازی ۷جنب لیبیات مفا منشی | حمل بار با کادری مجرب و کمترین قیمت از مبدا زاهدان به تمام نقاط ایران ۰۹۹۰۳۶۸۶۲۹۲ | کلید خدمات جوشکاری و برشکاری پذیرفته میشود ۰۹۰۴۶۳۱۶۴۱۹ | شرکت حمل و نقل احسان یار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰ | گازرسانی شعله ۰۹۳۶۰۱۹۴۱۵۱ | گچکاری لکه گیری خاک و گچ انواع ابزار پذیرفته میشود ۰۹۳۷۷۸۱۶۸۳۹ | اجاره و نصب دراست فلزی در اسرع وقت ویا کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳ | زاهدان تقاطع دانش و جمهوری |
| ساخت کمدرسرویس خواب ۰۹۳۳۲۰۲۱۲۹ | شرکت قوم بتن پاسارگاد شیب پندی پشت بام، کف بندی طبقات ۰۹۱۵۲۷۴۸۱۵۲ | قالتشویی و میل شوی ایران خ فاضلی شهرک صنعتی کارگاهی بالاتراز فلکه بلور پیشرو بعداز تقاطع اول ۰۹۳۳۷۷۸۴۴۰۷ | دکوراسیون داخلی و نمایی متری ودستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۳ | میل شوی گل ابریشم یا دستگاه مخصوص در منزل ۰۹۲۰۴۸۳۱۳۸ | تاکسی تلفنی و تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده جذب می نماید با شرایط عالی کار ۰۹۳۳۶۵۶۷۷۱۰ | تامین و نگهداری و تعمیرات آسانسور ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸ | سیمان کاری ساختمان در چاپهار پذیرفته میشود ۰۹۰۵۴۴۱۲۶۷۶ | نصب ،دوخت،تعمیرات، شستشو،انواع پرده های پارچه ای ،کروکړه ای و.. با قیمت مناسب ۰۹۳۰۲۴۶۲۰۸۶ |
| داروخانه دکتر غیانی با ارائه مشاوره های دارویی وآرایشی تقاطع بزرگمهر ومعلم | شرکت قوم بتن پاسارگاد شیب پندی پشت بام، کف بندی طبقات ۰۹۱۵۲۷۴۸۱۵۲ | رنگ آمیزی ساختمان در ایراتشهر سرباز و چاپهار ۰۹۳۹۴۴۲۶۶۶۵۳ | پیکان وانت بار تلفنی در زاهدان ۰۹۱۵۶۷۹۳۲۶۳ | پیکان وانت بار تلفنی در زاهدان ۰۹۱۵۶۷۹۳۲۶۳ | تاکسی تلفنی و تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده جذب می نماید با شرایط عالی کار ۰۹۳۳۶۵۶۷۷۱۰ | شرکت صنعت سازان نماینده پخش محصولات آشپز خانه و جهیزیه عروس زاهدان،نیش معلم ۲۴ | انجام کلیه کارهای کاشی ،سرامیک،سنگ،پله،نما، سنگ آنتیک و... در زاهدان ۰۹۱۰۸۸۲۷۴۹۵ | جوشکاری سیاردر زاهدان ۰۹۱۵۷۵۳۳۰۰۱ |