

اوقات شرعی بہ افق زاهدان				
امروز	اذان صبح: ۵:۰۰	طلوع آفتاب: ۶:۲۲	اذان ظہر: ۱۱:۳۵	غروب آفتاب: ۱۶:۴۸
فردا	اذان صبح: ۵:۰۰	طلوع آفتاب: ۶:۲۲	اذان ظہر: ۱۱:۳۵	غروب آفتاب: ۱۶:۴۹
				اذان مغرب: ۱۷:۰۷



روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی

موسسه فرهنگ هنری خراسان	مساب امتحانی:	۲۱ خرداد-مهرماه-نیش مهر ۱۳۹۱
محمدرضا احمدی	مدیر مسئول:	۳۳۳ ۳۳۳ ۱۷۸۵۰
علی‌نورزاده	سرپرست:	۵۴ ۳۳۳ ۱۷۸۶۹
مهدی بلوراستان‌آباد	دفتر مرکزی:	۵۴ ۳۳۳ ۱۷۸۶۹
۱۱۱۱۱۳۳۵	مدیر تولید:	۵۴ ۳۳۳ ۱۷۸۶۹ -۳
شهریار خراسان	چاپخانه:	۵۴ ۳۳۳ ۱۷۸۵۰ دفتر

تلفن: ۰۵۱ - ۳۷۶۳۴۰۰۰
 نمابر شهرستانها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
 پیامک: ۴۰۰۰۹۹۹
khorasannews.com
info@khorasannews.com

24172007626200

ماهان دارویی

گروه جامعه



میوه گل نسترن

گیاه نسنرن؛ درختچه کوچکی است با ارتفاع حداکثر ۳ متر و برگ هایی شامل پنج تا هفت برگچه دندانه دار که به شکل بیضی نوک تیز است. این گیاه گل و خوش عطر سرشار از خواص دارویی است که افزون بر یک مصرف مخصوص شوکرانی است آن تهیه می شود که می تواند جایگزین رب انار برای استفاده در غذاها باشد. ویتامین C یک مکمل غذایی است و به عنوان ضد اسکوربوتیک مصرف می شود، برای جبران کمبود این ویتامین می توان از میوه این گل استفاده کرد. میوه این گل، ادرارآور و مهسل است و از آن برای کاهش تشنگی، کاهش التهاب معده و نیز به عنوان طعم دهنده در تهیه رب استفاده می شود. مهسل بودن این گیاه به خاطر اسید مالیک، اسید سیتریک، گلوکوزیدهای پورگاتیو، مانند مولتی فلورین A و B و ویتکین موجود در آن است. ضد درد، ضد اسهال، ضد اسپاسم، ملین، ادرارآور، کاهش دهنده قند خون، برای کهنه هیپوکسیترانز، مقوی اعصاب و کرم و طبع آن گرم و خشک و سرشار از ویتامین C است. در دوران نقاهت از دم کرده میوه این گیاه استفاده شود، برای جوشانده میوه این گیاه را نباید زیاده جوشاند. برای ناراحتی های لته و درد دندان از جوشانده این گیاه مرزمه خوشه، برای رفع حالت سستی در بدن از جوشانده میوه این گیاه بنوشید، برای درمان التهاب کلیه از جوشانده میوه این گیاه و برای درمان یبوست از مربای گل نسنرن استفاده می شود. برای درمان ورم مثانه از دم کرده میوه این گیاه استفاده می شود، میوه آن سرشار از کلسیم است. دم کرده میوه این گیاه تصفیه کننده خون است، برای ریه و رادر ۳۰۰ گرم است به مدت سه ساعت بخیسانید، سپس حرارت دهید تا به جوش ۱۵ دقیقه دم کنید و روزی سه فنجان بنوشید.

به جای گرسنگی يك برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین کرد. بیشتر به باشگاه رفت، از میوه، سبزیجات، حبوبات، گوشت های کم چرب و ماهی استفاده شود.

رژیم سالم و ورزش

این کارشناس با بیان این که از نظر علمی هر کاهش وزنی، مثبت تلقی نمی شود، اضافه می کند: تولید کنندگان داروهای کاهش وزن ملزم به انجام آزمایش های جدی نیستند و هیچ مطالعه طولانی مدتی بر قرص ها انجام نمی شود. تحقیقات نشان داده است که خطر

عوارض به دنبال مصرف
داروهای کاهنده وزن
در صورت طولانی تر
شدن دوره درمان بیشتر
می شود. وی با تاکید بر
این که همه قرص های
کاهش وزن تنها زمانی
مؤثر خواهد بود که همراه
با یک رژیم سالم و برنامه
ورزشی مناسب باشد، اظهار
می کند: قرص
های گیاهی کاهش وزن
نیز می تواند خطرناک
باشد، طبق تحقیقات،
مصرف کنندگان به دلیل
تعمیل به دست دادن

وزن بیشتر، مقدار بیشتری دارو مصرف می کنند که این موضوع بسیار خطرناک است. مصرف کنندگان آسیب پذیر حتی با استفاده از داروهای گیاهی طبیعی کاهش وزن نیز دچار مشکل شده اند. وی تأکید می کند: اگر افراد بخواهند بدون این که برای سلامت جسمی آن ها مشکلاتی ایجاد شود و پوست و موی شان آسیب ببیند، رژیم بگیرند باید زیر نظر پزشک متخصص باشند و از همه گروه های غذایی استفاده کنند.

از قالب هم، اگر قالب پلاستیکی است کف و دیواره های آن را کامل چرب کنید و بعد از آن که تازه کامل بستر یا دست اطراف تراز را دراز کنید و بعد ضربه های محکم به دیواره های ظرف بزنید. یکی دو بار هم که ظرف را محکم زیر بکوبید، منتهی می شوید که به راحتی لوله از ظرف جدا می شود و می توانید در ظرف سرو برگردانید یا این که چند ثانیه قالب را داخل آب جوش قرار دهید و بعد تکان دهید، اگر لوله از دیواره ها جدا شد یعنی آماده است و داخل ظرف سرو برگردانید. توجه کنید قالب های فلزی به زمان کمتری نیاز دارد که داخل آب جوش باشد، پس خیلی مراقب باشید.



آب سرد را به آن اضافه کنید، بعد از این که ژله در دمای محیط، سرد و حالت آن غلیظ شد، می توانید داخل قالب که از قبل ژله رولی ها را چیدید، بریزید و داخل یخچال قرار دهید و منتظر بمانید تا کامل بپندد. برای جدا کردن

تأثیر داروها

یک کارشناس تغذیه در این باره می گوید: کم تحرکی و چاقی به عنوان یکی از مهم ترین عوامل تهدید کننده سلامت و تندرستی در همه کشورها در نظر گرفته می شود. منابع مطالعاتی نیز نشان می دهد که چربی موضعی، نقش مهمی در مرگ و میر افراد دارد. (مهدی بولغا، ادامه می دهد: تحقیقات پزشکی و بررسی های آماری افرادی که دارو مصرف کرده اند نشان می دهد، این داروها با اثر بی اثر آن دارو به استوار مدت است و پس از قطع دارو وزن شخص به حالت اولیه باز می گردد. به گفته وی، مصرف دارو می همراه با رژیم لاغری و انجام فعالیت ورزشی باشد تا اثر آن ماندگار شود. در بسیاری از افراد عوارض جانبی مصرف دارو بروز می کند و گاهی آن قدر شدید است که می توان گفت دارو به جای این که چاقی را در مان کند، بیماری را دیگری را هم به وجود آورده است. وی تصریح می کند: استفاده از داروها، به تنهایی برای کاهش وزن، به هیچ عنوان یک راه درمان اصولی نیست و فرد احتیاج به رژیم غذایی مناسب تحت مراقبت یک رژیم درمان و فعالیت بدنی منظم دارد. وی اظهار می کند: رژیم های لاغری و غذاهایی که خودسرانه و بدون مشورت با افراد آگاه باشد، عوارضی مانند سندرم عمومی بدن، ریزش مو، سستی و بد خلقی و ... را به همراه دارد، در بعضی موارد حذف غذاهایی که در واقع نقش ایمنی بدن را ایفا می کنند، برای بدن خطرناک است. وی تصریح می کند: خیلی از افراد دارای های اشتباه می گیرند چرا که آن چه برای آن ها اهمیت دارد کاهش فوری وزن است در صورتی که رژیم های خودسرانه و این که فرد ساعت ها چیزی نخورد، جز تحمیل عوارض ناخواسته حسابی ندارد. وی می گوید: برخلاف تصور، گرسنه ماندن سبب می شود وزن بدن دلیلی ذخیره سازی چربی افزایش یابد. اگر هدف از ریزش گرسنه، کاهش وزن است باید در برنامه رژیم، تجدید نظر و



یک کارشناس تغذیه:
کم تحرکی و چاقی
به عنوان یکی از
مهم ترین عوامل
تهدید کننده سلامت
و تندرستی در همه
کشورها در نظر گرفته
می شود

تجربه های شهروندان

یکی از بانوان جوان که از رژیم لائری خوشسرانه استفاده کرده است، می گوید: مدتی پیش تصمیم گرفتم مواد لائری را، که به همین دلیل به طور کامل خوردن مواد ناشتای، چرب و شیرین را قطع کردم، شب به هیچ ماده خوراکی حتی میوه مصرف نمی کردم تا بتوانم وزن کم کنم که به این هدفم نیز رسیدم. «مسیرا ملکانی» ادامه می دهد: اما بسیار شغف شدید جسمانی و حسنگی دارم، در گذشته بسیار پر انرژی بودم، حال صولحه هیچ کاری را ندارم، این موضوع در درس هایم نیز تاثیر گذاشته است، مدام از حال می روم و در حال درمان این مشکل هستم، یکی دیگر از شهروندان اظهار می کند: به پیشنهادها هسکی از دوستان مجرای لائری شدن از قرض های لائری که در فضای مجازی تبلیغ می شود استفاده کردم اما نه تنها لائر نشدم بلکه عوارض دیگری به همراه داشت، این قرض های شب سبب از اجتماع باگیرم. «چمنی» می افزاید: زمانی که به رشک مرا جمع کردم، اعلام کرد

گروه جامعه

«لاغری سریع با پنج پیشنهاد ساده»
«اسرار یک رژیم لاغری موفق برای کاهش وزن»، «فقط ۱۰ قدم تا لاغری موفقی دارید»، «لاغری سریع و کم کردن وزن» ۱۱ روش ساده، «رژیم لاغری بدون گرسنگی»، «لاغری سریع» و ...

عناوینی است که زمانی که کلید واژه لاغری را جست و جوی کنیم، می توانیم در صفحات مجاری ببینیم. همین روزها خیلی ها به دنبال این هستند که با ساده ترین روش برای لاغر شدن استفاده کنند و بتوانند چربی هایی را که سال ها در بدن انباشته شده است در مدت کوتاهی آب کنند و به تناسب اندام دست یابند. از آن جایی که زندگی ماشینی و صنعتی در پیوند استی غالب شده بسیاری از افراد که برای ورزش کردن وقت کافی ندارند، ترجیح می دهند با مصرف دارو به خواسته خود برسند غافل از این که این روش ها عوارضی می تواند برای آن ها به همراه داشته باشد.

هفته آینده؛ آغاز ساخت بیمارستان

۵۴۰ تختخوابی ایرانشهر

عملیات ساخت مرحله اول بیمارستان ۵۴۰ تختخوابی ایرانشهر هفته آینده آغاز می‌شود. رئیس اندیشه علوم پزشکی ایرانشهر گفت: پس از کنگ زنی بیمارستان فوق تخصصی ایرانشهر که اول دی ماه با حضور وزیر وقت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام شد، مناصه مرحله اول عملیات اجرایی این بیمارستان برقرار و شرکت پیمانکار مناصه مشخص شد، طی هفته آینده برای تحویل سایت بیمارستان و شروع پروژه اقدام می‌شود. به گزارش روابط عمومی اندیشه علوم پزشکی ایرانشهر، دکتر محمد مهران امینی فرد افزود: مرحله اول اجرایی این پروژه بزرگ شامل اجرای اسکلت است، با توجه به اهمیت آن و قول مساعد پدیدار برکت، امیدواریم که دانشگاه و نماینده حوزه انتخابیه ایرانشهر و قول مساعد پدیدار برکت، امیدواریم که یک بازه زمانی سه ساله شاهد اتمام و بهره برداری از این پروژه باشیم. وی ادامه داد: با احداث و تجهیز این بیمارستان افزون بر ارائه خدمات نوین تخصصی و درمانی به شهروندان حوزه ایرانشهر، شاهد تحول شگرف در حوزه درمان بیماران و ارتقای قابل توجه شاخص تحت بیمارستانی منطقه قزوین خواهیم بود.

شارلوت ژله رولی

طرز تهیه:

ابتدا همه قالب ها را بگذارید داخل فریزر، بعد ساعت کردن ۲۴ رولی بپزید، هر رنگی که دوست داشتید درست کنید و بعد از این که رول کردید، بگذارید فریزر خنک شود و رول را بپزید. قالب را از فریزر دربیاورید و ۲۴ رول های رولی را بپزید. ۲۴ رول های آن بچینید. اگر رول ها اضافه آمد داخل قالب بچینید. وقتی کل دیواره ها پر شد باز قالب را داخل فریزر قرار دهید. بعد از آن ساعت درست کردن ۲۴ آنگه و را بپزید. یک بسته ۲۴ رول را با یک لیوان آب جوش مخلوط کنید و روی بخار تری بگذارید تا نارت آمد آن کامل حل شود بعد نصف تری

نماز منتهای عمومی

هم استانی های گرامی: به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

<p>خدمات شهری سیستان و بلوچستان</p> <p>فروش انواع رپ لمبو رپ اناز و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰</p>	<p>اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت یا کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳</p>	<p>نصب و راه اندازی مجدد دوربینهای مدرسه و مراکزهای دولتی و منازل و اماکن و نصب و راه اندازی دوربین های حریم امنیتی ای و در اسرع وقت ۰۹۱۵۹۶۲۸۲۸۱</p>	<p>نصب انواع pvc (شاخه) ای یا ماربل (شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۱۰۶</p>	<p>ماشینهای اداری یا پیپروس فروش و خدمات پس از فروش انواع چاپگر - کپی - اسکنر و فایبر ۰۹۱۵۳۴۱۴۰۷</p>	<p>نصب انواع mdf - حسینی سازنده بر تریو مصنوعات mdf با بهترین تریال و شرایط نقد و اقساط. ۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹</p>	<p>لوازم یدی فرامرز قطعات اصلی پژو - پراید و سمند عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده خیابان هیرمند ۳ ۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲</p>	<p>تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶</p>	<p>نصب و لوله کشی اسپیلت لوله کشی زیر کار ۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷</p>	<p>آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۲۰۱۲۳۶۸</p>	<p>تعمیرات لوازم خانگی یاس نهبش دانشجو و توکل ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱</p>	<p>داروخانه سبجان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس: تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی</p>	<p>نمایندگی گاوصندوق ایران کاوه فروش انواع گاوصندوق نسوز(بتنی) (ادراجه)مختلف از یک طبقه تا دوطبقه از تولیدیه تهران به مصرف کننده ااهدان ۰۹۱۵۸۳۷۸۵۹۲</p>	<p>حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سیک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸</p>	<p>ساخت کابینت و کمدهایری بوفه درایور و غیره ب صورت منری و دستمندی ۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰</p>	<p>شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰</p>	<p>خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱</p>	<p>مهرسازی درپچه هنر ساخت مهرهای زلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱ ۰۹۱۵۴۷۴۳۱۲</p>	<p>کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد،دفتره با رومیزی ۰۹۱۵۴۷۴۳۱۲</p>	<p>رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰</p>	<p>اجرای سقف کثاف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴</p>	<p>مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵</p>	<p>تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی ۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴ ۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱</p>	<p>اسکنر معدن وزمین ۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰</p>	<p>تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۳۸۱۱۱۱</p>	<p>تنظیم موتور آمین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند ۳</p>	<p>کافی شاپ لرد برای اوبس بار پتزاری عطلیکی لبنان آدرس معلم روبروی باغ خانواده</p>
---	--	--	---	--	--	---	---	---	--	---	--	--	---	--	---	---	--	--	---	--	--	---	---	---	--	--

0/9716.464

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۳۳۲۱۷۸۶۵-۶

