روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۷ طلوع آفتاب: ۶:۱۷ اذان ظهر: ۱۱:۳۹ غروب آفتاب: ۱۷:۰۰ اذان مغرب: ۱۷:۱۸
فردا: اذان صبح: ۴:۵۷ طلوع آفتاب: ۶:۱۷ اذان ظهر: ۱۱:۳۹ غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ اذان مغرب: ۱۷:۱۹

آب و هوای زاهدان
امروز: ۲۳ ۱۰
فردا: ۲۱ ۱۱

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

دو شنبه ۸ بهمن ۱۳۹۷ . ۲۱ جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۲۴

آشپزی

مرغ طعم دار با سس کاری

مواد لازم برای مزه دار کردن مرغ ها: ران مرغ ۸-۶ عدد، ماست ۲۰۰ گرم، کاری ۲ قاشق غذا خوری، زیره (در صورت تمایل) یک قاشق غذا خوری، سیر ۴ حبه، فلفل قرمز یک عدد، عسل نصف قاشق غذا خوری و نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه: در ابتدا مرغ ها را با ماست، سیر، عسل و ادویه ها (فلفل، کاری، زیره و نمک) مزه دار کنید و اجازه دهید به مدت یک ساعت در دمای محیط استراحت کند سپس سینی فر را چرب کنید و در ظرف بچینید. در انتها در فر گرم شده با دمای ۱۸۰ یا ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید و ۵-۳ دقیقه آخر گریل فر را روشن کنید تا طلایی شود، امتحان کنید.

نکته: اگر زیر موادتان را کاغذ روغنی قرار دهید، سبب می شود به ظرفتان نچسبد و خشک نشود. اگر فر نداشتید می توانید آن را کباب کنید، سرخ کردن سبب سفت شدن آن می شود.

گیاهان دارویی

رزماری؛ مفید برای سلامت

رزماری یک گیاه دارویی محبوب و مفید برای سلامت انسان است. این گیاه حاوی کارنوزول و رزمارینیک، دو آنتی اکسیدان قدرتمندی است که نقشی کلیدی در بهبود سلامت انسان ایفا می کند. رزماری دارای ویژگی های قوی ضد عفونی کنندگی، ضد سرطانی و ضد التهابی است. یکی از فواید جالب توجه رزماری عملکرد آن به عنوان یک محرک شناختی موثر است و بر همین اساس، به بهبود حافظه و تمرکز ذهنی کمک می کند. رزماری با استرس مبارزه می کند، اضطراب را کاهش می دهد، سردرد را تسکین می دهد، رشد مو را تحریک می کند، با درد مفاصل مقابله می کند، التهاب را کاهش می دهد، گوارش را بهبود می بخشد، از سرطان پیشگیری می کند و پشتیبان سلامت قلب و عروق است. از عطر و طعم قوی بهره می برد و در سوپ ها، ساندویچ ها، سالادها، و ... قابل استفاده است. می توانید از برگ های تازه یا خشک شده این گیاه، چای درست کنید.

طرز تهیه این چای: یک یا یک و نیم قاشق رزماری را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید، روی فنجان درپوش بگذارید و اجازه دهید به مدت پنج دقیقه دم بکشد، چای را صاف کنید و در شرایطی که هنوز گرم است، آن را بنوشید. شما می توانید دو یا سه بار در روز این چای را بنوشید.

توجه: در دوران بارداری یا اگر به صرع، فشار خون بالا یا اختلالات خون ریزی مبتلا هستید از مصرف رزماری پرهیز کنید.

فرمانده انتظامی استان اعلام کرد:

افزایش ۲۶ درصدی فوت شدگان در تصادفات

ذوالفقاری

تعداد فوت شدگان تصادفات در استان امسال نسبت به سال گذشته ۲۶ درصد افزایش پیدا کرده است. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، فرمانده انتظامی استان روز گذشته در نشست خبری از چهلمین سال پیروزی انقلاب با عنوان سال بعثت دولت ساز انقلاب اسلامی یاد کرد و گفت: سازندگی، محرومیت زدایی و خدمات رسانی به مردم، سازندگی در مناطق محروم، طرح رمضان الکریم، بسیج سازندگی، مردم یاری، امداد در حوادث طبیعی و مناسبت ها، تامین امنیت اربعین، استیفای حقوق مرزنشین ها، به روز کردن تجهیزات، سامانه فوریت های ۱۹۷ و ... از دستاوردهای ناجا در ۴۰ سال انقلاب اسلامی است. سردار «محمد قنبری» با اشاره به برنامه های دهه فجر در استان افزود: ساختمان تجمیع نیروی انتظامی در چهلمین سال پیروی انقلاب اسلامی افتتاح و با راه اندازی این مرکز خدمات دهی فوریت های پلیس ۱۱۰ استان در زاهدان انجام می شود. به گفته وی، راه اندازی این مرکز مانع تغییر گزارش ها در کلانتری ها و پاسگاه ها خواهدشد، از طریق این سیستم می توان با سرعت، مرکز جرایم را پیدا کرد و نیروهای انتظامی می توانند متناسب با جغرافیا و نوع جرم، آرایش نظامی شان را تنظیم کنند. وی ادامه داد: افتتاح پروژه های عمرانی و خدماتی، برپایی نمایشگاه، رژه خودرویی، تقویت یگان های تکاوری برای تثبیت امنیت استان، طرح مردم یاری در نقاط محروم و ... از دیگر برنامه های دهه فجر است. وی با بیان این که به دنبال افزایش احساس امنیت و آرامش هستیم، تصریح کرد: با وجود افزایش جرم به واسطه تحریم ها در کشور، استان رتبه ۳۳ را دارد بنابراین امنیت عمومی و اجتماعی استان مطلوب است. وی اظهار کرد: ۹۰ درصد جرایمی که در استان اتفاق افتاده است توسط پلیس آگاهی کشف شد و زمان کشف و وقوع هم کاهش پیدا کرد. ۹۵ درصد جرایم خشن و ۹۹ درصد جرایم پیچیده در استان کشف شد. وی گفت: یک تیم مامور شده است قتل هایی را که از سال ۷۰ اتفاق افتاده اما هنوز کشف نشده است، پیگیری کند که ۵۰ مورد از این قتل ها از ابتدای امسال کشف شد.

عامل ۷۰ درصد جرایم خرد

فرمانده انتظامی استان با اشاره به معتادان متجاهر اظهار کرد: ۷۰ درصد جرایم خرد توسط این افراد انجام می شود، سال گذشته هفت هزار و ۲۰۹ نفر از معتادان متجاهر جمع آوری شدند که تعداد آن ها امسال به ۱۲ هزار و ۳۰۸ نفر رسید که رشد ۷۱ درصدی را نشان می دهد. وی با اشاره به سرقت های مسلحانه بیان کرد: میزان این سرقت ها از ابتدای امسال تا پایان دی ماه در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۱۷ درصد کاهش پیدا کرده است، ۸۵ درصد سرقت های مسلحانه ارزش مادی آن چنانی ندارد و بیش از ۵۰ درصد آن مربوط به تلفن همراه است که بیشتر در ایرانشهر رخ داده و برای رفع این مشکل اقداماتی انجام شده است. وی گفت: سرقت به عنف نیز نسبت به سال گذشته ۱۹ درصد کاهش پیدا کرده است، امسال سرقت طلا فروشی و بانک نداشتیم، سرقت مغازه ها ۲۰ درصد و منزل هم ۵ درصد کاهش و سرقت خودرو ۴۲ درصد افزایش پیدا کرده است البته بیشتر سرقت ها مربوط به تجهیزات خودروهاست. وی اذعان کرد: متاسفانه در استان پارکینگ نداریم و مردم مجبور هستند خودروهایشان را در معابر پارک کنند، برخی خیابان ها روشنایی کافی ندارد که در افزایش سرقت ها تاثیرگذار است. وی اضافه کرد: سرقت موتور سیکلت ۸ درصد، قاپ زنی ۹ درصد و در مجموع سرقت های مهم ۳ درصد کاهش پیدا کرده است اما دیگر سرقت ها افزایش ۱۶ درصدی را نشان می دهد و جمع کل سرقت ها ۵ درصد افزایش یافته است. وی اضافه کرد: ۹۵ درصد گروگان گیری در استان نیز با انگیزه اختلافات داخلی بود که این نوع جرم ۱۵ درصد افزایش و قتل ۳ درصد کاهش یافته است.

افزایش ۹۶ درصدی جرایم رایانه ای

سردار قنبری با بیان این که جرایم رایانه ای هم ۹۶ درصد افزایش یافته است، تصریح کرد: جرم از بستر حقیقی به فضای مجازی در حال حرکت است که از جمله آن می توان به خرید اموال مسروقه از طریق سایت های مجازی، کلاهبرداری اینترنتی، موضوع های اخلاقی و ... اشاره کرد که پیش بینی می شود افزایش پیدا کند البته ۹۹ درصد این جرایم کشف شد. وی با اشاره به افزایش ۴ درصدی تصادفات نسبت به سال گذشته، اذعان کرد: متاسفانه تعداد فوت شدگان در تصادفات نسبت به سال گذشته ۲۶ درصد افزایش یافته است که افزون بر مشکلات جاده ای و طولانی بودن راه ها، رانندگان هم باید قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند. وی گفت: موضوع سوخت باید در استان سامان دهی شود و عاملان سوخت بدانند که خودروی آن ها برای دیگران خطر ایجاد می کند اما متاسفانه با سرعت غیرمجاز اقدام به رانندگی می کنند، به گونه ای که از ۲۶ درصد فوت شدگان تصادفات، ۲۰ درصد به دلیل تصادفات سوخت کش ها رخ داده و مصدومان تصادفات یک درصد کاهش پیدا کرده است. به گفته وی، امسال ۹۰ درصد مجموع جرایم و ۱۱۴ تن مواد مخدر کشف شد که نسبت به سال گذشته ۱۰ درصد افزایش یافته است و بیشتر آن بدون حادثه بوده اما درگیری قاچاقچیان بیشتر شده است. وی اضافه کرد: امسال دو هزار و ۳۵۱ خرده فروش دستگیر شدند که افزایش ۲۸ درصدی را نسبت به سال گذشته نشان می دهد. وی میزان کشف سوخت را نیز ۱۲ میلیون لیتر اعلام کرد و گفت: کشفیات سوخت ۶۵ درصد و تشکیل پرونده های قاچاق ۲۰ درصد افزایش یافته است. انهدام باندهای قاچاق ۸ درصد و ارزش کالای قاچاق ۳۴ درصد رشد کرده است. وی خاطرنشان کرد: امسال پنج نفر از نیروهای انتظامی به درجه رفیع شهادت نایل شدند، چهار هزار و ۲۰۱ نفر از مردم استان به مراکز مشاوره کلانتری ها مراجعه کردند و ۷۷/۵ درصد پرونده ها منجر به صلح و سازش شد.

سردار قنبری: ۹۵ درصد گروگان گیری در استان نیز با انگیزه اختلافات داخلی بود که این نوع جرم ۱۵ درصد افزایش و قتل ۳ درصد کاهش یافته است

فرمانده انتظامی: موضوع سوخت باید در استان سامان دهی شود و عاملان سوخت بدانند که خودروی آن ها برای دیگران خطر ایجاد می کند اما متاسفانه با سرعت غیرمجاز اقدام به رانندگی می کنند، به گونه ای که از ۲۶ درصد فوت شدگان تصادفات، ۲۰ درصد به دلیل تصادفات سوخت کش ها رخ داده است

رئیس گروه تحقیقات کاربردی هواشناسی هشدار داد:

احتمال خسارت سرما به درختان

گروه جامعه

جریانات شمالی و جنوبی سبب شوک دمایی می شود و احتمال ورود خسارت به درختان وجود دارد. رئیس گروه تحقیقات کاربردی هواشناسی به خبرنگار ما گفت: فعالیت پی در پی جریانات جنوبی و شمالی در استان سبب شد، دوره های طبیعی یخ بندان در استان تداوم پیدا نکند و دوره خواب درختان کامل نشود، این موضوع سبب شوک دمایی و احتمال خسارت به درختان می شود. «ا... بخش ریگی» افزود: در پاییز و زمستان، نوسانات دمایی در بیشتر شهرهای سردسیر استان زیاد بود، به گونه ای که گاهی کمینه دما در دو روز متوالی میان ۱۴ تا ۱۸ درجه سلسیوس تفاوت داشت. به گفته وی، به عنوان مثال ۱۴ دی ماه کمینه دمای هوای زاهدان به ۱۵ درجه سلسیوس رسید اما روز بعد این دما با ۱۶ درجه کاهش به ۱- رسید. این مقدار اختلاف دمایی ممکن است در روند گل دهی درختان اختلال ایجاد کند و خسارت هایی را برای باغداران به همراه داشته باشد. وی ادامه داد: اگر این شرایط در بهمن و اسفند ماه نیز رخ دهد، ممکن است سبب بهار زودرس و سرمازدگی درختان در فصل شکوفه دهی شود، گل دهی زودتر از معمول اتفاق بیفتد و با یک کاهش دمای قابل ملاحظه، درختان دچار سرمازدگی یا حتی یخ زدگی شود. وی اظهار کرد: مدل های پیش بینی فصلی نشان می دهد، میانگین دمای هوای بیشتر نواحی استان در بهمن و اسفند ماه گرم تر از حد نرمال خواهد بود اما باید منتظر ماند و دید این شرایط تثبیت می شود یا خیر؟ آن چه برای دو فصل باقیمانده اهمیت دارد، آستانه های دمایی است که هر چه نزدیک به شرایط نرمال باشد، بهتر است. وی اذعان کرد: استان همچنان با درجات مختلف خشکسالی مواجه است و به لحاظ ریزش نزولات جوی نیز یک عقب افتادگی عمیق دارد.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای 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.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان
حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
وانت بارتلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶
خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹
نصب انواع کاشی .سرامیک وسنگ ،دیوار کف نما پذیرفته میشود ۰۹۳۵۷۰۰۸۳۶۰
تابلو سازی ۰۹۳۸۱۷۴۲۶۲۷
دوخت.نصب وشستشوی پرده ۰۹۰۱۷۸۲۴۰۲۸
رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۰۲۳۴۶۰۱۱۱
تعمیر انواع آبگرمکن . پمپ آب .کولر و انجام خدمات تاسیسات در منزل و محل کار شما در اسرع وقت ۰۹۱۵۷۴۷۴۳۳۵
رنگ امیزی ساختمان ۰۹۱۵۹۴۱۴۹۰۰
گاز رسانی مرکزی اجرای لوله کشی گاز طراحی ، محاسبه و اجرا خانگی، تجاری، مسکونی و صنعتی خیابان آزادی ، روبه روی بنیاد شهید
خیاطی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و.. ۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
قالیشویی ومبل شویی تمام اتوماتیک صداقت ۰۹۱۵۱۹۱۷۸۷۲
اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱
ساخت کابینت اشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸
نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
رنگ آمیزی ساختمان در زابل۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
برق کشی ساختمان ۰۹۹۱۹۳۱۷۵۷۳
گچکاری ولکه گیری ۰۹۳۵۵۴۵۰۲۰۴
وانت بار تلفنی ۰۹۳۶۵۱۶۷۵۰۹
پارچه سرای حسام باساژ فلسطین خیابان امیر المومنین ۲۴ ۰۹۱۵۶۴۰۶۰۰۴
مزون عروس خاطره زاهدان -خ طالقانی -بازار نو-گالری خاطره ۰۹۱۵۱۴۱۴۱۰۰
مقوی سازی الماس معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷
جویای کار جوشکارگاز ۰۹۳۰۷۵۶۷۷۷۸
حمل وجابجایی اسباب اثاثیه منزل باکارگروخاور ۰۹۰۲۵۲۲۲۰۰۷
نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳
جوشکاری سیار در زاهدان ۰۹۳۳۴۵۹۵۳۵۴
وانت بار کرایه ای در سطح شهر زاهدان ۰۹۱۳۵۰۵۰۵۴۹ ۰۹۳۳۸۴۳۷۳۳۶
کاشی کار با قیمت مناسب ۰۹۱۵۴۳۷۳۳۰۶
جوشکاری سیار ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸
نصب تمام مدلهای پرده .زبرا،کتیبه،والن... نصب در اسرع و در تمام نقاط استان. ۰۹۳۵۳۷۰۷۰۸۸
انواع جوشکاری سیار درهر نقطه ازشهر زاهدان پذیرفته میشود ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸
صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹
۰/۹۷۱۶۵۶۶۹

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵
۰/۹۶۰-۷۱۲۱۲