

<div><div><div> <div><div></div><div></div></div></div><div> <div>پنج شنبه</div> <div>۲ بهمن ۱۳۹۹</div> <div>۷ جمادی الثانی ۱۴۴۲</div> <div>شماره ۳۴۷۲</div> </div></div></div>	
---	--

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<div><div></div><div><div></div></div></div>
خروجی جلسه

کار گروه کسب و کار بانوان تشکیل شود

پورغزنین - کار گروه تخصصی کسب و کار بانوان بشرویه تشکیل شود تا با تشکیل این کار گروه نیازها و مطالبه های بانوان شهرستان احصا و برای رفع آن پیگیری شود.
معاون سیاسی، امنیتی، اجتماعی فرمانداری بشرویه در کمیته امور بانوان و خانواده شهرستان اعلام کرد: در قالب ستاد توسعه خاوران باید قابلیت های بالقوه شهرستان را به توانمندی های بالفعل تبدیل کنیم. «کیال» افزود: در قبال همه اتفاقاتی که در حوزه بانوان در گوشه، گوشه شهرستان رخ می دهد مسئول هستیم و باید در حد توان مشکلات را بر طرف کنیم. به گفته او بانوان بشرویه توانمندی های بسیاری دارند بنابراین با فراهم کردن شرایط برای آن ها، زمینه کسب و کار و ایجاد اشتغال برای چند نفر دیگر نیز فراهم می شود.
همچنین در حوزه اشتغال و صنایع دستی، بانوان توانمندی داریم که در سطوح شهرستانی، استانی و حتی ملی خوش درخشیده اند.

بررسی توانمندی های سرمایه گذاری

مدیر عامل گروه مدیریت سرمایه امید برای بررسی سرمایه گذاری در طیس به این شهر سفر کرد. به گزارش خراسان جنوبی، «مدرس خیابانی» در این سفر ابتدا با حضور در کارخانه کک طیس روند پیشرفت و سرمایه گذاری در این کارخانه را مورد بررسی قرار داد و از کارخانه ذغال شویی و معدن پروده طیس بازدید کرد.
معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار در این بازدیدها اعلام کرد: کمیته جذب سرمایه گذاران بخش خصوصی ستاد توسعه خاوران از سازمان های توسعه گرا برای سرمایه گذاری در این استان دعوت می کند. «عایدی» با بیان این که تلاش برای جذب دستگاههایی که توان سرمایه گذاری در استان را دارند در حال انجام است، افزود: در این راستا با توجه به قابلیت خاص ذغال سنگ در شهرستان طیس در اولین اقدام از شرکت سرمایه گذاری امید کشور دعوت شد.

عطاری



خار مریم

خار مریم گیاهی یک ساله از خانواده کاسنی یا مرکبان است که ساقه ای منشعب و برگ هایی متناوب و بدون دم برگ دارد. به گفته یک مدرس گیاهان دارویی خار مریم از آسیب دیدگی کبد در برابر مواد شیمیایی خطرناک جلوگیری می کند. خاصیت آننی اکسیدانی آن بسیار بالاست و برای درمان سیروز کبدی، هپاتیت (درصورتی که مزمن نباشد) و آسیب دیدگی کبد بر اثر مواد سمی، مصرف آن معمول و بسیار مفید است.
دکتر «زنگویی» می گوید: خار مریم در افزایش میزان جریان صفرا موثر است اما نکات احتیاطی زیر را هنگام مصرف آن باید رعایت کرد. مصرف این گیاه سبب اثر ملینی خفیف در افراد می شود که در این صورت باید همراه آن مواد فیبری استفاده کرد. به گفته وی به طور معمول میزان مصرف روزانه آن ۱۲ تا ۱۵ گرم از گیاه خشک است و چنان چه برای در مان نار سایی های کبد مصرف شود روزانه تا سه بار و هر بار ۱۲۰ میلی گرم تجویز می شود.

<div><div></div><div><div></div></div></div>
کدبانو

دلمه به

به سرشار از ویتامین های A، B، املاح آهنکی، تانن و دارای پروتئید، گلوسید، لیپید و آب است. تولید انرژی می کند و مقوی قلب، معده و اعصاب است.

مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- به: ۴ عدد
- برنج: ۲ پیمانه .
- له: ۶قاشق سوپ خوری. رب گوجه رنگی: ۳قاشق سوپ خوری . پیاز خردشده: ۲ قاشق سوپ خوری . آلوئی خیس خورده: ۶عدد
- رب زشک و کشمش، گردوی خشک شده، پودر دارچین، جعفری خرد شده، سرکه و شکر، نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- طرز تهیه:** برنج را آبکش کنید و لپه ها را بپزید. یکی از پیازها را داخل روغن داغ

شده تفت دهید. بعد از این که نرم و طلایی شد، گوشت چرخ کرده، زردچوبه، فلفل سیاه و نمک را به آن بیفزایید و تفت دهید. سپس یک قاشق سوپ خوری رب اضافه کنید و تفت دادن ادامه دهید. در این مرحله لپه و برنج، مقداری کشمش، زرشک، گردوی خرد شده، نمک و فلفل را به گوشت اضافه و مواد را خوب با هم مخلوط کنید.
مواد را کمی با هم تفت دهید، سپس تابه را از روی حرارت بردارید. سر به ها را جدا و با یک قاشق چای خوری داخل آن ها را به آرامی خالی کنید. داخل به ها را با مخلوط حاصل پر کنید و سپس سر آن را بگذارید. پیاز باقی مانده را داخل مقداری روغن سرخ کنید تا نرم و طلایی شود. سپس زردچوبه و بقیه رب را بیفزایید و تفت دهید. مقداری نمک، فلفل و پودر دارچین هم بریزید.
آلوهای خیس خورده و گوشت های به را هم کنید. در صورت تمایل مقداری شکر و سر که به مخلوط کنید تا سس ملس شود.
حدود دو تاسه لیوان آب اضافه و صبر کنید تا به نقطه جوش برسد. سپس به ها را داخل آن قرار دهید طوری که نصف آن ها داخل سب باشد. در تابه را بگذارید و حدود ۴۵ دقیقه صبر کنید تا پخته شود.



<div><div></div><div><div></div></div></div>	
صاحب امتیاز:	
موسسه فرهنگی هنری خراسان	
مدیر مسئول:	
محمد سعید احدیان	
سردبیر : علی ولیزاده	

اذان ظهر ۱۱:۴۴

غروب آفتاب ۱۶:۵۵

اذان مغرب ۱۷:۱۴

اذان صبح فردا ۵:۰۹

طلوع آفتاب فردا ۶:۳۴

نسخه ای برای درمان کبد چرب

خوش تیپ!

اکبری

این روزها بسیاری به دنبال تناسب اندام و لاغری هستند اما اگر بداندن چاقی و افراط در خوردن، رعایت نکردن سبک زندگی سالم سبب می شود تا به یک بیماری خاموش چون کبد چرب مبتلا می شوند بیشتر به دنبال لاغری و سلامت بدن می روند. در این مطلب نسخه ای برای سلامت در مان کبد چرب و به دنبال آن تناسب اندام آورده شده است که توصیه می کنیم حتما بخوانید.

عادات بد غذایی

در کنار سفره چیده شده از غذاهای رنگارنگ مشغول خوردن است. با سرعت لقمه ها را بدون جویدن فرو می برد و از آب و نوشابه برای فرو بردن لقمه ها استفاده می کند. هنوز لحظاتی از غذا خوردنش نگذشته است که شروع به مصرف میوه می کند.
دایم سر سر گوشی تلفن همراه دارد یا تلویزیون می بیند. مدت زمانی که برای خوابیدن در نظر گرفته، بیشتر از حد استاندارد است. این سبک زندگی بسیاری از ما شده است و انگار قصد اصلاح خود آن را هم نداریم. اما باید گفت در پشت پرده این خوردن و خوابیدن ها بیماری خاموشی نهفته که از درون متلاشی کننده است. کبد چرب بیماری شایعی که این روزها به جز بزرگ ترها، کودکان و نوجوانان را نیز درگیر کرده است.

برخی علایم

آن طور که از گفته های یک پزشک متخصص طب سنتی بر می آید هر چند این بیماری علایم اختصاصی ندارد اما افرادی که احساس خستگی ، ناخوش احوالی، سنگینی، درد میهم در ناحیه راست شکم و زیر دنده ها، تغییر رنگدانه های پوست، زردی چشم و ... را دارند شاید مبتلا به کبد چرب باشند و برای تشخیص قطعی نیاز به سونوگرافی و انجام آزمایش دارند. به گفته دکتر حقیقی، بیماری شایع کبد چرب به دو علت مصرف الکل یا سبک نادرست زندگی ایجاد و پیشرفت این بیماری در بدن به از کار افتادن کبد منجر می شود. او ادامه می دهد: در طب ایرانی روی

دریافت از بیمه با اعمال شاقه

اکبری- بیمه، ابزاری برای محافظت از بروز خسارت هاي مالي است که افراد از آن استفاده مي کنند. با این همه تلیغات نمایندگی و شرکت های مختلف بیمه ای، افراد سرگردان می شوند که کدام یک از این بیمه ها مناسب تر است و در آینده کمترین چالش را با آن خواهند داشت. بالاخره پس از کش و قوس فراوان و با مطالب زیادی که می شوند بیمه ای را انتخاب می کنند. هزینه های سنگین می پردازند اما آن چه این روزها داد مشتریان بیمه های مختلف را درآورده، نحوه پرداخت خسارت به افراد است. کافی است سری به شرکت ها و نمایندگی های بیمه بزنید تا از اوضاع و احوال از نزدیک باخبر شوید. افرادی که بیک وارد می شوند و پس از سوال و جواب و طی روند رسیدگی به پرونده هایشان در اتاق ها و ادارات مختلف چانه جا می شوند. یکی برای جبران خسارت آمده است و دیگری برای دریافت آن. فردی آمده است تا بیمه نامه را تمدید کند و دیگری هم که مدت هاست برای دریافت خسارت از بیمه، به له ها را بالا و پایین شده است. فردی از نحوه کارشناسی و تفاوت نظر کارشناس بیمه و دادگستری گلایه دارد و دیگری میزان خسارت مشخص شده توسط کارشناس را بسیار کمتر از هزینه هایی می داند که او صرف کرده است. شهروندی از فرایند طولانی مدت پرداخت خسارت گلایه می کند و می گوید: در محل کار بیمه حوادث داشته و آسیب دیده است. پس از ارائه فاکتور ها و نشیدن نظر کارشناس با نامه ای راهی سازمان دیگری شده است. او می افزاید: با این که همه چیز الکترونیکی شده است اما بی خودی بی چه تا صبح چندین اداره را زیر پا گذاشته ام و با این همه برویها هنوز در همان نقطه اول قرار دارم. می گوید: بااین

در راهروی

دادگاه

تصمیم

اشتباه

<div><div></div><div><div></div></div></div>	
دفترمرکز کزی: مشهد، بلوار شهید صادق‌آباد(سازمان آب)	
مسدوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱	
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰	
تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۴۲۳۹۹	
تلفن تحرییره: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵	
تلفن دبیرخانه: ۰۵۱-۳۲۷۶۲۴۳۹۵	
پیکتل: ۰۵۰۰۹۹۹۲۰۰	

<div><div></div><div><div></div></div></div>	
سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیر جند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷	
تلفن سرپرست: ۰۵۶-۳۲۴۴۴۲۳۹۹	
تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵	
نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴	

چاپ:شهرچاپ خراسان



گفته دکتر حقیقی مصرف غذاهایی مانند آش رشته، کته، ماکارونی، کله پاچه و به طور کلی غذاهای لزج پیشگیری از ابتلا و جلوگیری از پیشرفت بیماری و در مان آن توصیه می شود.
اصلاح سبک زندگی کار می کنیم و اصلاح رژیم، برنامه غذایی مناسب و فعالیت بدنی مانند ورزش کردن برای پیشگیری از ابتلا و جلوگیری از پیشرفت بیماری و در مان آن توصیه می شود.
فست فودها و ... باید کنار گذاشته شود.
او پیاده روی پیوسته دست کم ۴۰ دقیقه در روز را توصیه می کند و می افزاید: افراد باید ساعات خوابیشان را تنظیم کنند و بیشتر از ۸ ساعت استراحت نکنند.
او در کنار عادات بد غذایی تغییر سبک زندگی های امروزی، استرس، فشار، سر و کله زدن دایم با وسایل الکترونیک، نشستن های زیاد، خوردن و خوابیدن و ... را زمینه ساز ابتلا به کبد چرب به ویژه در کودکان و نوجوانان می داند و می گوید: طبق تشخیص ۲۰ تا ۳۰ درصد جامعه و افراد در گیر این بیماری هستند. به گفته برخی والدین، کودکان در بین غذا آب می نوشد و عطش بسیار دارد. والدین تصور شان بر داشتن کبد چرب است و بنابراین به این والدین توصیه می کنیم که اگر فرزندشان مزاج گرم و خشک دارد نوشیدن مقداری آب ولرم در بین غذا مفید است اما باید عادات درست غذایی را آموزش داد و از مخلوط کردن غذا و نوشیدنی های سرد جلوگیری شود.
او استفاده از شربت سکنجبین، خورش کرفس و آب گریس را هم توصیه می کند و می افزاید: ترکیب آب و عسل یا آب ولرم، ۲ ساعت بعد غذا و خوردن موثر نیز است.

مصارف غذایی

دیگر متخصص این حوزه نیز می گوید: به سبب ناشناس بودن مکانیزم بیماری، هیچ دارویی وجود ندارد و افراد با کاهش وزن، رژیم غذایی و تغذیه مناسب و مصرف چای سبز می توانند از این بیماری پیشگیری کنند.
به گفته دکتر افشاری «کاهش مصرف گوشت، چربی ها، مواد قندی و مصرف بیشتر میوه و سبزی، جایگزینی گوشت با سوسا، مصرف سالاد با کلم، هویج، کاهو، ترب، ترچیه، سرکه، سیب، آب غوره، بهر هیز از آب خوردن بین غذا، استفاده از لیموترت و مصرف بیشتر سیر و پیاز، زنجبیل و زردچوبه از جمله توصیه ها برای مقابله با این بیماری است و برای بهره مندی از گیاهان دارویی و ... موثر بر این بیماری ابتدا مزاج افراد باید شناسایی و سپس نسخه یچی انجام شود.

کودکانه

اعتماد به نفس کودک

وقتی کودکی اعتماد به نفس داشته باشد و به خودباوری برسد، شک تکنید اینده ای روشن در انتظارش است.

به گفته یک مشاور و روان شناس تقویت روحیه خودباوری سبب می شود تا کودک در برابر تناسباتی از تحقیرها، اذیت و آزارها و رفتارهای نامناسبی و اکتش نشان دهد و از خود محافظت کند. این کودک هیجانات و عواطف خود را می پذیرد و برایشان ارزش قائل است و می تواند با دیگران ارتباط مناسبی برقرار کند. در برابر فشار همنس و سالان مقاومت می کند و نقاط ضعف و قوتشان را می شناسد. کودکی که اعتماد به نفس نداشته باشد برای به دست آوردن نیاز هایش نق می زند، گریه می کند و پر خاشاگر است.

به گفته «موهبتی» بی توجهی والدین و دیگران به این کودک و واکنش نشان دادن به رفتار نادرست او سبب می شود، خشمگین تر شود. او به والدین برای بالا نگه داشتن روحیه اعتماد به نفس کودک توصیه می کند که شب ها هر کاری را دارند، ها کنند و برای کودکان قصه بگویند. اشتباهاتش را ببخشند و خوبی ها و کارهای درستش را تشویق کنند.

او می افزاید: والدین نباید کودک را مقایسه کنند و توجه و گوش دادن به حرف های کودک، وسوسیدن و بغل کردن های بی دلیل را در برنامه رفتاری خود قرار دهند و از تکرار کردن جملاتی مانند «اگه این کار رو نکنی با کنی وای به حالت، تو دیگه بزرگ شدی کارهای بیگانه نکن» خودداری کنند. گاهی با او کارتن ببینید، بازی کنید و اگر اشتباه کردید، عذرخواهی کنید.

وقتی می گوید: «نمی توانم» به او بگویید: «می دانم از عهده اش بر می آیی».

