

یک عید دیدنی خوب



دید و بازدید عید نوروز سنت بسیار نیکو و پسندیده ای است که آداب آن نسبت به گذشته کمی کمرنگ تر شده و مورد بی توجهی قرار گرفته است بر این اساس جا دارد برای داشتن بهترین دید و بازدید در عید نوروز توصیه های «دلگرم» را جدی بگیرید. یکی از مهم ترین نکات انتخاب زمان مناسب و هماهنگی با میزبان است تا هم میزبان آمادگی کامل برای پذیرایی از مهمانان را داشته باشد و هم این که اگر برنامه یا قراری از قبل تعیین شده دارد را به دلیل این حضور سر زده لغونکند. همچنین باید توجه داشت در مدت مهمانی نباید ساکت نشست یا با تلفن همراه مشغول شد یا تمام مدت مهمانی به تماشای تلویزیون پرداخت بلکه باید در مدت زمان حضور در منزل میزبان راجع به مسائل مشترک صحبت و تبادل نظر کرد تا لحظات خوشی برای طرفین رقم بخورد.

از دیگر نکات هم این که در دید و بازدیدها در مکان مدنظر میزبان هم برای مهمان ها، نشست و تعارف بی جارا کنار گذاشت و برای میزبان تعیین تکلیف نکرد. البته میزبان هم باید پذیرایی را به بهترین نحو و صورت امکان چند بار انجام دهد و از کم لطفی، دیر آمدن مهمانان، گلابه و شکوه از مشکلات و ... خودداری کند در صورت امکان وسایلی مانند آلبوم عکس و جعبه خاطرات را که به نظرش برای مهمانان جالب می آید مهیا کند و در اختیارشان بگذارد. نگاه نکردن به ساعت در مدت میزبانی هم از آداب بسیار مهم است چون این کار مهمانان را معذب می کند، همچنین میزبان باید وسایل قیمتی را قبل از آمدن مهمانان دور از دسترس کودکان قرار دهد و تا حدی نسبت به شیطنت های کودکان آن ها صبر و حوصله به خرج دهد و از تذکر مداوم به کودکان خودداری کند.

سلامتکده

سمنو و این همه خاصیت

در حالی بیشتر افراد سمنورا فقط برای تزئین سفره هفت سین استفاده می کنند که این خوراکی خاصیت های زیادی دارد.

به گزارش «دکتر سلام» سمنودارای ویتامین های A،E، K، و گروه B است و به دلیل داشتن کلسیم و پتاسیم مصرف متعادل آن به سالمندان و افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، توصیه می شود.

همچنین فسفر موجود در سمنو قابل توجه بوده و برای رشد مغزی کودکان و مادران شیرده مفید است. آهن، اسید فولیک و ویتامین های گروه B سمنو هم عاملی برای خون سازی و تنظیم هورمون هاست و می تواند در رفع خستگی و آرامش اعصاب تاثیر گذار باشد. علاوه بر این اگر در سمنو از بادام شیرین استفاده شود هنگام طبع، ریز مغذی هایش جذب سمنو شده و سبب مقوی تر شدن این غذای می شود.

اما باید داند زیاده روی در خوردن سمنو موجب چاقی می شود و این خوراکی برای مبتلایان به دیابت و چربی خون بالا محدودیت مصرف دارد.

شکلات

شکلات های قلبی

• **مواد لازم:**
شکلات سفید آب شده: ۲۰۰ گرم، بیسکویت پودر شده: ۳۰۰ گرم، پسته برشته و پودر شده: ۱۰۰ گرم، عسل: یک قاشق

سوپ خوری، گلاب: دو قاشق چای خوری، مربای زردآلو و خامه صبحانه: هر کدام سه قاشق سوپ خوری، شکلات سیاه آب شده: ۲۵۰ گرم، خرده بیسکویت: ۱۰۰ گرم

• **طرز تهیه:**

شکلات سفید آب شده، بیسکویت پودر شده، پسته، عسل، گلاب، مربای زردآلو، خامه صبحانه و ۲۰۰ گرم شکلات سیاه آب شده را مخلوط کنید تا یکدست شود سپس داخل قالب ۲۰×۲۰ سانتی متری را که چرب کرده و با کاغذ پوشش داده اید بریزید و صاف کنید و به مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید.

بعد از این مدت شکلات را از قالب جدا کنید و برش بزنید و مجدداً در یخچال قرار دهید، شکلات سیاه آب شده اضافه را با خرده بیسکویت مخلوط کنید و شیرینی برش خورده را از یخچال خارج و داخل شکلات غوطه ور کنید و روی توری قرار دهید تا شکلات اضافه از آن جدا شود. می توانید این شیرینی را به مدت سه روز در یخچال نگه دارید.

کدبانو

خانه تکانی آسان

تکنیک هایی برای خانه تکانی آسان وجود دارد که همه نمی دانند. به گزارش «بیتوته» یکی از اینترفندها لکه بری با ششوار است. برای این کار،

ششوار را روی حرارت داغ تنظیم کنید و با فاصله مناسب آن را روی وسیله مورد نظر قرار و حرارت دهید تا لکه روغن و چربی از بین برود.

این روش برای تمیز کردن اثر چربی روی چوب های گران قیمت هم بسیار مناسب است.

همچنین می توانید لکه پرده، رومبلی، لباس و... را با محلول سرکه و آو تمیز کنید برای این کار یک قاشق سرکه بدون بورا در یک لیتر آب بریزید و خوب هم بزنید و آن را روی لکه اسپری کنید و بخار اتورا به مدت ۳۰ ثانیه روی ناحیه مورد نظر بگیرید. با استفاده از تی سر پلاستیکی با سر متحرک هم می توانید موهای روی فرش یا موکت را جمع کنید، برای این کار سرتی را خیس کنید و آن را روی فرش و موکت بکشید.

توصیه می شود در خانه تکانی عید بعد از هر بار تمیز کردن قسمتی از خانه، آن قسمت را جارو کنید تا بخش عمده ای از آلودگی فرش و موکت گرفته شود.

مدیر کل ورزش و جوانان مطرح کرد:

تامین اعتبار برای ۹۹ پروژه اداره کل ورزش و جوانان خراسان جنوبی در سال ۹۶

۹۹ پروژه ورزشی خراسان جنوبی در سال ۹۶ از محل اعتبارات استانی و ابلاغی ، تامین اعتبار شد.

مدیر کل ورزش و جوانان استان در زمینه میزان اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای سال ۹۶ نسبت به سال ۹۵ گفت: رشد مصوب ۹۶ نسبت به سال ۹۵. در اعتبارات استانی منفی ۲۷ درصد است. در دو درصد نفت (سه درصد نفت در سال ۹۶) ۳۷۵ درصد رشد، ماده ۱۸۰، ۱۰۹ درصد رشد و تملک دارایی ۵۹ درصد رشد داشته است و از محل اعتبارات ۲۷ درصد سال جاری تعداد ۴۹ پروژه تامین اعتبار شد که ۲ پروژه مربوط به خانه های جوان بیرجند و طبس، یک پروژه مربوط به جاده تندرستی و ۳۹ پروژه دیگر پروژه های ورزشی می باشد. به طور کلی امسال ۷۵ پروژه از محل اعتبارات استانی و ۲۴ پروژه از محل ابلاغی دارای اعتبار مصوب است.

اقدامات عمرانی

به گفته دکتر «افضل پور» از محل اعتبارات ۲۷ صدم درصد تعرفه مالیات بر ارزش افزوده اداره کل ورزش و جوانان استان ، در شهرستان بشرویه دو پروژه تکمیل و تجهیز سالن ورزشی غنی آباد و احداث و تجهیز زمین چمن مصنوعی بشرویه با هفت میلیون ریال، تکمیل زمین چمن دستگرد، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی خنگ، تکمیل و تجهیز سالن اسکواش، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی شمال شهر بیرجند و تعمیر ، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان بیرجند با ۲۶ میلیون و ۵۰ هزار ریال، تکمیل و تجهیز استخر خوسف با اعتبار ۱۰ میلیون ریال، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی بورنگ، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی نوغاب، تکمیل زمین چمن مصنوعی درمیان و تعمیر ، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان درمیان با اعتبار ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال، تکمیل و تجهیز گود باستانی زیرکوه، تکمیل زمین چمن مصنوعی زیرکوه، تعمیر ، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی زیرکوه با اعتبار ۱۰ میلیون ریال ، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی سربایان، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی سربایان، تکمیل پیست موتورسواری سربایان، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی آیسک، تعمیر ، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان سربایان با اعتبار ۱۰ میلیون ریال ، تکمیل و تجهیز استخر سرپوشیده سرپیشه، تعمیر، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان سرپیشه و احداث زمین چمن مصنوعی لاتو با اعتبار ۹ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال ، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی فردوس، تکمیل و تجهیز پیست موتور سواری، تعمیر، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان فردوس با اعتبار ۹ میلیون و ۶۵۰ هزار ریال ، تکمیل و تجهیز سالن ۲۰۰ نفری ، تکمیل و تجهیز سالن منظریه و تعمیر، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان طبس با اعتبار ۱۳ میلیون و ۲۹۵ هزار ریال، تکمیل و تجهیز مجموعه ورزشی امین زاده، تکمیل، تعمیر و تجهیز مجموعه ورزشی آزادی قاین، تکمیل چمن مصنوعی خضری، تکمیل و تجهیز زمین چمن مصنوعی آفریز، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی زول و تکمیل و تجهیز سالن ورزشی نوغاب حاجی آباد شهرستان قاینات با اعتبار ۱۵ میلیون و ۸۰۰ هزار ریال ، تکمیل و تجهیز سالن ورزشی بانوان نهبندان، احداث و تجهیز زمین چمن مصنوعی بندان و تعمیر ، تکمیل و تجهیز اماکن ورزشی شهرستان نهبندان با اعتبار هفت میلیون و ۲۰۰ هزار ریال و همچنین حق پذیره استادبوم ۱۵ هزار نفری بیرجند با اعتبار ۱۳۱ میلیون و ۴۶۰ هزار ریال می باشد.

دکتر «افضل پور» در زمینه عملکرد گروه ورزش همگانی اداره کل ورزش و جوانان استان در سال ۹۶ افزود: در این سال ۲۰۸ پیاده روی خانوادگی، ۹۲ کوهپیمایی و کوه روی ، ۶۴ برنامه دوچرخه سواری ، ۲۴۱۰ جشنواره ۶۷۰ مسابقات محلات، ۱۳۵ برنامه و مسابقه در ارتباط با دفاع مقدس، ۱۷۲ برنامه در هفته تربیت بدنی ، ۹۴ برنامه ستاد مبارزه با مواد مخدر، ۳۲۰ برنامه اوقات فراغت، ۱۳۲ ایستگاه ورزش، ۴۷ برنامه ورزش صبحگاهی کارکنان دولت، ۱۴ طرح جدید، انعقاد ۲۴ تفاهم نامه با دستگاه های اجرایی و ۱۰ شورای ورزش همگانی برگزار شده است.مدیر کل ورزش و جوانان با اعلام این که در مجموع ۲ هزار و ۴۴۶ مربی در استان است، گفت: از این تعداد یک هزار و ۲۸۶ مربی آقا و یک هزار و ۱۶۰ مربی خانم می باشند این در حالی است که در سال ۹۵، دو هزار و ۳۲۱ مربی در استان داشتیم. همچنین یک هزار و ۹۵۷ داور شامل یک هزار و ۱۹۰ داور آقا و ۷۶۷ داور خانم داریم و در سال ۹۵ نیز یک هزار و ۹۵۸ مورد افزایش یافت. تعداد ورزشکاران سازمان یافته امسال ۲۵ هزار و ۱۳۵ نفر هستند که از این تعداد ۹ هزار و ۳۱۰ نفر خانم و ۱۵ هزار و ۸۲۵ نفر آقا می باشند و در سال ۹۵ ورزشکاران سازمان یافته استان در مجموع ۲۳ هزار و ۲۰۹ نفر بود.

میزبانی ۱۳ مسابقه کشوری

به گفته دکتر «افضل پور» سال گذشته خراسان جنوبی ۱۳ میزبانی مسابقات کشوری ، منطقه ای و اردوی تیم ملی را برعهده داشت اما در سال ۹۶، این تعداد به ۲۷ میزبانی افزایش یافت که ۱۵ میزبانی مسابقات کشوری، ۱۱ میزبانی مسابقات منطقه ای و میزبانی یک اردوی تیم ملی است. در سال ۹۵، ۲۲۰ اعزام به مسابقات مختلف داشتیم که امسال به ۷۷۲ مورد افزایش یافت که از این تعداد چهار اعزام به مسابقات جهانی ، سه اعزام به مسابقات آسیایی، ۹ اعزام به مسابقات بین المللی، ۲۳۰ اعزام به مسابقات کشوری و ۲۶ اعزام به مسابقات منطقه ای بوده است . همچنین ورزشکاران استان در سال ۹۵ ، ۹۲ مدال در مسابقات کسب کردند که در سال ۹۶ به ۲۰۵ مدال افزایش یافت که از این تعداد یک مدال آسیایی، ۵۴ مدال بین المللی بود و ۱۰۵ مدال هم ورزشکاران خراسان جنوبی در مسابقات قهرمانی کشور کسب کرده اند.به گفته وی درسال های ۹۵ و ۹۶، شش ورزشکار استان عضو تیم های ملی بوده اند و در سال ۹۶، ۳۶۰ ورزشکار به تیم های ملی دعوت شده اند و ۲۶۷ همایش و جشنواره در استان برگزار شد در حالی که ۵۳۹ مسابقه ورزشی در سال ۹۵ دراستان برگزار شد و در سال ۹۶ داور خانم داریم و در سال ۹۵ نیز یک هزار و ۹۲۸ داور در استان بود. ورزشکاران سازمان یافته امسال ۲۵ هزار و ۱۳۵ نفر هستند که از این تعداد ۹ هزار و ۳۱۰ نفر خانم و ۱۵ هزار و ۸۲۵ نفر آقا می باشند و در سال ۹۵ ورزشکاران سازمان یافته استان در مجموع ۲۳ هزار و ۲۰۹ نفر بود.

افزایش اعتبارات حوزه جوانان

مدیر کل ورزش و جوانان استان با اعلام افزایش ۱۳ درصدی اعتبارات حوزه جوانان در سال ۹۶ گفت: اعتبار سمن ها در سال ۹۴، یک میلیارد و ۲۵۵ میلیون ریال بود که در سال ۹۶ به دو میلیارد و ۲۷۵ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال افزایش یافت. به گفته دکتر «افضل پور» در زمینه برنامه های شاخص حوزه جوانان در سال ۹۶ افزایش ۱۰۰درصدی صدور اعتبار نامه سازمان های مردم نهاد جوانان، افزایش ۱۰۰درصدی حمایت از طرح ها و پیشنهادات سمن ها و برگزاری کارگاه های توانمند سازی سمن ها، برگزاری اولین جشنواره نشاط و امید جوانان با شرکت بیش از ۵ هزار نفر در مرکز استان، کسب مقام اول توسط یکی از همکاران در سومین دوره مسابقات قرآن کریم کشوری، برگزاری دومین همایش و جشنواره تجلیل از برترین های اوقات فراغت ، تشکیل خانه جوانان مرکز استان و تامین اعتبار حدود دو میلیارد و ۷۰۰میلیون تومان از طرف وزارت ورزش و جوانان برای احداث خانه جوانان مرکز استان و شهرستان طبس از جمله برنامه های شاخص حوزه جوانان در سال ۱۹۶ست.وی برگزاری بیش از ۱۱۰ کارگاه تخصصی زوجین جوان برگزیده در هفته جوان، اجرای طرح ملی کاهش آسیب های اجتماعی براساس تفاهم نامه سه جانبه بین وزارت ورزش و جوانان، وزارت کشور و شورای مبارزه با مواد مخدر، افزایش ۱۰۰ درصدی نشست های جوانان با مسئولین، برگزاری بیش از ۳۲۰ برنامه در سی و نهمین سالگرد پیروزی انقلاب، حمایت مالی از برنامه سازمان های مردم نهاد در حوزه های مختلف ، افزایش ۱۰۰ درصدی برنامه های مرتبط با جوانان استان و... از دیگر برنامه های این حوزه است.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

نی نی کده

لذت عیدی گرفتن

کودکان عیدی گرفتن را بسیار دوست دارند و از آن لذت می برند اما این کار اصولی دارد.

به گزارش «باشگاه خبرنگاران» نباید هدیه گران قیمت یا مبلغ عیدی بسیار زیاد باشد زیرا همه از عهده چنین کاری بر نمی آیند و این کار می تواند باعث قطع ارتباط بعضی خانواده ها با یکدیگر شود.

همچنین باید به کودکان آموخت دادن عیدی از طرف بزرگتر ها از

واجبات نیست و اگر بزرگ تری عیدی می دهد لطف می کند و این هدیه هر چه باشد کودک باید تشکر کند. همچنین والدین نباید عیدی کودک را به بهانه نگه داشتن و ... از او بگیرند و حتی اگر عیدی کودک پول است در حضور او یا این عیدی برایش وسیله مورد علاقه اش را بخرند و به هیچ عنوان از پول یا هدیه ای که دیگران به کودک می دهند، انتقاد و درباره کم یا زیاد بودن ارزش مادی آن صحبت نکنند و از قضاوت فرد عیدی دهنده خودداری کنند تا با این کار فرهنگ قدرشناسی و تشکر را به کودکان بیاموزند.

عیدانه

ماهی قرمز

ماهی قرمز را باید از مراکز معتبر و تحت نظارت و کنترل شهر داری و دامپزشکی تهیه و از خرید ماهی از فروشنده گانی که ماهی ها را به صورت متراکم و در محل و در شرایط نامناسب بهداشتی و زیستی نگه می دارند، خودداری کرد.

به گزارش «بیتوته» ماهی قرمز باید دارای ظاهر خوب، تحرک مناسب و شنای متعادل باشد و از خرید ماهی هایی که علایمی مانند جمع شدن و تا خوردن پاله ها، وجود لکه های پنبه مانند در اطراف دهان، زخم یا لکه های سفید متمایل به خاکستری یا قرمز روی بدن دارند باید پرهیز کرد.

در نگهداری طولانی مدت ماهی قرمز در خانه و کنار سفره های هفت سین هم مقدار آب مورد نیاز هر قطعه ماهی حداقل یک لیتر است و یک تا دو بار در هفته آب ماهی باید عوض و از شن و ماسه های رنگی و تیز برای تزئین آکواریوم و تنگ ماهی ها هم خودداری شود.

داروخانه

عوارض متوکاربامول

متوکاربامول برای تسکین دردهای عضلانی حاد و استخوانی در یک دوره کوتاه استفاده می‌شود، البته به گزارش «داروباب» این دارو جایگزین درمان هایی از جمله فیزیوتراپی و سایر درمان های تجویز شده توسط پزشک برای مشکل عضلانی نمی‌شود.

دوبینی و خواب‌آلودگی و ناهماهنگی عضلات از عوارض شایع این

دارو به ویژه در اوایل درمان است همچنین سوءهاضمه و معده درد ناشی از این دارو با مصرف پس از غذا و داشتن رژیم با وعده های غذایی سبک بهتر می‌شود و احساس طعم فلزی در دهان که ممکن است با مصرف این دارو رخ دهد پس از اتمام درمان به مرور برطرف می‌شود.

احساس خستگی و سرگیجه یا سبکی سر هنگام تغییر وضعیت از حالت نشسته و خوابیده به ایستاده هم عارضه شایعی است که در مان آن تغییر وضعیت به آرامی است. البته باید در صورت تیرگی مدفوع، تغییر رنگ پوست و ... به پزشک مراجعه کرد.