روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۵:۰۰ طلوع آفتاب: ۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۵ غروب آفتاب: ۱۶:۴۸ اذان مغرب: ۱۷:۰۶
فردا: اذان صبح: ۰۵:۰۰ طلوع آفتاب: ۶:۲۲ اذان ظهر: ۱۱:۳۵ غروب آفتاب: ۱۶:۴۹ اذان مغرب: ۱۷:۰۷

آب و هوای زاهدان
امروز: ۱۸ ۱-
فردا: ۱۹ صفر

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن ونمابر 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: شهرچاپ‌خراسان

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

شنبه ۲۳ دی ۱۳۹۶ .۲۵ ربیع الثانی ۱۴۳۹ . شماره ۱۰۳۱

جامعه

گزارش «سیستان و بلوچستان» از پساب زاهدان

پسابی که هدر می رود، فضای سبز تشنه!

شهرکی

تابلو شهرک صنعتی کامبوزیا را نشان می دهد. جایی در حاشیه زاهدان که بیشتر فعالیت آن صنعتی است. کارگاه های بلوک زنی، شن، ماسه، آجر و ... در گوشه و کنار دیده می شود. در جاده ای که ما را به روستای چاه رحمان می رساند پیش می رویم. به جایی می رسیم که مملو از نی است و شاید بتوان آن را نیزاری دانست. به جایی می رسیم که فاضلاب زاهدان همچون رودی جاری است و در طول مسیر با عبور از شن ها و ماسه ها، سنگ ها و گیاهانی که روییده شده است زلال می شود. اگر چه آلودگی را به همراه دارد، اما چهره آن آب زلالی را نشان می دهد که به مقصدش می رود. در جاده حرکت می کنیم و به جایی می رسیم که گله ای شتر در حال خوردن برگ درختان گز و تاغ هستند، چوپانی گله بز و گوسفندش را حرکت می دهد و خانواده هایی در دور دست دیده می شوند. در نزدیکی آن تپه های شن و ماسه وجود دارد و یکی دو کامیون در حال استخراج دیده می شود. این جا انتهای راه است، جایی که به یک دریاچه بزرگ تبدیل شده است البته از پسابی که در گذر از شن ها و ماسه ها، سنگ ها و گیاهان زلال شده است. هوا خنک تر از دیگر قسمت های شهر است و تعدادی خودرو هم در حاشیه این دریاچه(!) توقف کرده است تا رانندگان و سرنشینان از زیبایی آن بهره ببرند. ساربانی در همان نزدیکی گله شترش را هدایت می کند و شترها در حاشیه دریاچه حرکت می کنند. این آب اگر چه پساب زاهدان است، اما توانسته است سبب رویش نیزار و درخت های بیابانی در این منطقه شود. پسابی که کیلومترها دورتر از مبدا خود در این نقطه جمع می شود. سوال اینجاست که آیا نمی توان با گندزدایی و میکروب کشی این پساب از آن به عنوان منبعی برای آبیاری فضای سبز زاهدان تشنه استفاده کرد تا دیگر بی آبی، بهانه ای برای نداشتن فضای سبز مناسب در زاهدان نباشد؟ آیا نمی توان از دریاچه ای که در انتهای شهرک کامبوزیا ایجاد شده است استفاده و این نقطه را به عنوان نقطه گردشگری سامان دهی کرد؟ زاهدان تشنه است و پساب شهری در نقطه ای دوردست هدر می رود، در حالی که می توان از آن برای آبیاری فضای سبز شهری استفاده کرد و پارک ها، بولوارها و خیابان های سر سبز با درختانی شاداب داشت، اما افسوس که این آب سال هاست هدر می رود!

سرپرست فرمانداری زاهدان: مرحله تصفیه پساب زاهدان تکمیل نشده است، شهرداری می تواند با تصفیه پساب فضای سبز شهری را آبیاری کند. پساب کل زاهدان برای آبیاری فضای سبز کافی است اما شهرداری پساب را استفاده نمی کند

پساب شهری در نقطه ای دور دست هدر می رود

پساب تصفیه و استفاده شود

«نورمحمد. ش» از شهروندان که در همان نزدیکی زندگی می کند می گوید: فاضلاب زاهدان در این نقطه جمع می شود و سال هاست که در همین منطقه روان است. گاهی مسئولانی به این منطقه می آیند و بازدیدی انجام می دهند، اما در این مدت اقدام خاصی انجام نشده است و همیشه فاضلاب در این جا جمع می شود. باید برای تصفیه این فاضلاب اقدامی انجام داد تا کسانی که در این منطقه کار و زندگی می کنند دچار مشکل و بیماری نشوند. به گفته وی، برخی از شهروندان هم در این مکان به دامپروری و شترداری مشغول هستند، به همین دلیل باید آب تصفیه شود تا برای دام ها مشکل آفرین نشود.«عدنان. ر» از دیگر شهروندانی که به همراه دوستانش برای تفریح در حاشیه دریاچه آمده است می گوید: چند وقتی است که به همراه دوستانم این دریاچه را یافته ایم، اگر چه فاضلاب در آن روان است اما سبب سرسبزی و زیبایی در منطقه شده است. من و دوستانم چند دفعه ای برای گذران اوقات فراغت به این مکان آمده و ساعتی در این منطقه استراحت کرده ایم. وی می افزاید: می توان حاشیه این دریاچه را سر و سامان داد و آن را به مکانی گردشگری زیبا تبدیل کرد تا شهروندان با این منطقه آشنا شوند و برای گذران اوقات فراغت به این جا بیایند.

شهرداری پساب را استفاده نمی کند

سرپرست فرمانداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: فاضلابی که در انتهای شهرک صنعتی کامبوزیا روان است از قسمت های مختلف شهری وارد می شود و در طول مسیر، قسمتی از آلودگی های آن گرفته و زلال می شود و در انتها دریاچه بزرگی تشکیل می دهد.«عبدالرحمن شهنوازی» می افزاید: مرحله تصفیه پساب زاهدان تکمیل نشده است، شهرداری می تواند با تصفیه پساب، فضای سبز شهری را آبیاری کند که پساب کل زاهدان برای آبیاری فضای سبز کافی است اما شهرداری پساب را استفاده نمی کند. وی می افزاید: پساب در گره جام جم به میزان ۵۰ لیتر در ثانیه تحویل شهرداری شده است تا شهرداری از آن برای آبیاری فضای سبز شهری استفاده کند. پساب به گره جام جم انتقال داده شده است و باید شهرداری آن را استفاده کند که متاسفانه از این فرصت استفاده نمی کند. اقدام های قانونی را انجام داده ایم و ۱۲ میلیارد تومان برای این موضوع در نظر گرفته شده است، لوله های مورد نیاز هم تامین، پمپ ها و کنتر حجمی فعال است تا سازمان آب منطقه ای کنترل کند. وی خاطرنشان می کند: در آن محل اعتبار دولتی تامین شده است و شهرداری باید استفاده کند، حتی فرمانداری به شهرداری پیشنهاد داده است که اگر از پساب استفاده نمی کند فرودگاه از آن استفاده کند. به گفته وی، اگر پساب روان است به دلیل آن است که استفاده نمی شود.

سنگ صبور

محمد نعیم محمد حسنی، عضو نظام روانشناسی کشور

نمی توانم کاری را به پایان برسانم

دو سال است که ازدواج کرده ام، اما از زندگی ام راضی نیستم چون هر کاری را شروع می کنم نمی توانم آن را به پایان برسانم و نا امید و شکست خورده آن را رها می کنم. برای خروج از این احساس چه کاری باید انجام دهم؟

معمولاً کارکرد ازدواج افزایش احساس مسئولیت و پایداری در مشکلات به همراه اقدام سنجیده در انتخاب شغل است. اما با بالا رفتن سن و کسب تجربه بیشتر، نوع خواسته ها و آرزوها تغییر می کند و متناسب با آن سطح توقعات و انتظارها نیز متفاوت با گذشته می شود به گونه ای که با مرور خواسته های گذشته به راحتی این تغییرات احساس می شود. اما ویژگی بارز خواسته های دوره کودکی و نوجوانی سادگی، محدود و سهل الوصول بودن آن هاست در حالی که ویژگی بیشتر خواسته های دوره سنی شما نیازمند هدف گذاری و برنامه ریزی زمان بندی شده با تعیین مراحل اقدام برای شروع فعالیت هاست. برای پیشگیری از سستی اراده و برگشت از نیمه راه باید سعی کنید فعالیت هایی به صورت گروهی و با سپردن تعهد اخلاقی و مالی برای پایداری و تداوم انجام دهید.

طب سنتی

اکالیپتوس

اکالیپتوس برای انواع بخورهای سرد استفاده می شود و مصارف دیگری هم دارد، از برگ های اکالیپتوس برای درمان جراحت و پایین آوردن تب استفاده می شود. برگ های اکالیپتوس و روغنی که آن ها تولید می کنند سبب کشتن باکتری ها و رفع ناراحتی های تنفسی افراد مبتلا به خناق، آسم و برونشیت می شود. اگر سابقه مصرف ویکس دارید، آن گاه احتمالاً خنکی و احساس سوزش ناشی از مرهم روی پوست و پاک شدن سینوس ها در اثر رایحه نعناعی و معطر را تجربه کرده اید. در واقع این اثرات روغن اصیل اکالیپتوس است. اکالیپتوس به انواع عطر، صابون و برخی از مواد غذایی و نوشیدنی ها اضافه می شود. از این گیاه برای دفع حشرات نیز استفاده و به روغن شمع و افشانه ها اضافه می شود. اگر به حشرات و گرد و غبار آلرژی دارید، می توانید چند قطره روغن اصلی اکالیپتوس را به مایع شستشوی لباس های تان اضافه کنید. بر اساس تحقیقات این گیاه دارویی تعداد حشرات گرد و خاک را تا حد زیادی کاهش می دهد و راه تنفس شما را بازتر می کند. اگر در خانه خود سوسک مشاهده کرده اید، اضافه کردن چند قطره روغن اصیل اکالیپتوس بر لباس های مندرس و گذاشتن آن در کمد لباس ها را امتحان کنید. دقت کنید لباس های مزبور را از مواد غذایی یا ظروف دور نگه دارید. به خاطر داشته باشید که روغن اکالیپتوس فوق العاده برای انسان سمی است و در مصرف آن باید دقت کنید.

مشاور پزشکی

دکتر نگار سجادیان، متخصص اطفال

از پوشک گرفتن کودک

پسری ۲۱ ماهه دارم قصد دارم رفتن به دستشویی را به او آموزش دهم. آیا در این سن آموزش دستشویی رفتن به کودک درست است و می توان او را از پوشک گرفت؟

سن از پوشک گرفتن بچه ها از دو تا ۲/۵ سالگی است. اول باید فقط طی روز پوشک بچه را باز کنید و شب باید بچه تا مدتی پوشک شود تا بر ادرارش تسلط پیدا کند و بتواند خودش را نگه دارد. پسرها معمولا دیرتر از دخترها می توانند روی ادرارشان مسلط شوند و در دخترها این اتفاق زودتر می افتد. توصیه می کنم اصلا به کودک فشار نیاورید. فرایند از پوشک گرفتن کودک باید با بازی و تشویق همراه باشد. سعی کنید لگنی را که استفاده می کنید در دسترس قرار دهید و جای مشخصی برای آن در نظر بگیرید که خود بچه بتواند روی آن بنشیند. وقتی مادر حس می کند که بچه دفع دارد باید او را روی لگن بگذارد و برایش قصه تعریف کند، یعنی به نحوی مشغولش کند تا این پروسه راه بیفتد. به هر حال فرایند از پوشک گرفتن کودک دو تا سه ماه طول خواهد کشید. اگر هم احساس می کنید بچه نمی تواند و هنوز آمادگی ندارد می توانید دوباره او را مدتی پوشک کنید. این موضوع هیچ اشکالی ندارد و لازم نیست که مادرها خیلی درباره این موضوع نگران شوند، چون بچه ها با یکدیگر متفاوت هستند و در سن خاصی روی ادرارشان کنترل پیدا می کنند. پس از یک تا دو ماه اگر احساس کردید کودکتان آماده است، دوباره به او آموزش دهید. اگر بچه در یک بازه زمانی کنترل ادرار خود را پیدا کرد و دوباره از دست داد، نگران نشوید. این موضوع می تواند ناشی از استرس محیطی یا براثر ترس از تنبیه یا حتی عفونت ادراری باشد.

کدبانو

خرد کردن مرغ

اگر مرغ کاملی خریداری کردید، نگران خرد کردن آن نباشید و مراحل زیر را برای خرد کردن آن در منزل دنبال کنید.قبل از شروع به خرد کردن مرغ، داخل و خارج آن را با آب سرد بشویید. مرغ را روی تخته برش قرار دهید، طوری که پشت مرغ روی تخته قرار گیرد و سینه آن به سمت بالا باشد. گردن مرغ را جدا و داخل مرغ را تخلیه کنید. این قطعه ها را برای موارد استفاده دیگر مانند سوپ و ... نگه دارید. تکه بزرگ چربی که اصطلاحا دم مرغ است را جدا کنید. محل اتصال ران مرغ را با چاقو برش بزنید. بدن مرغ را در یک دست خود نگه دارید و با دست دیگر ران مرغ را به سمت بالا و پایین پیچ و تاب دهید تا ران از محل خود جابه جا شود سپس با چاقو ران مرغ را جدا کنید. ران مرغ را در یک دست بگیرید، پا را نیز در دست دیگر و دو طرف را به سمت پایین حرکت دهید تا از وسط بشکنند. با چاقو ران و پای مرغ را از محل شکستگی برش دهید. همین عمل را برای ران دیگر تکرار کنید. بدن مرغ را بر عکس کنید تا پشت آن به سمت رو قرار گیرد. محل اتصال بال مرغ را از سینه پیدا کنید و برش دهید. بال دیگر را نیز جدا کنید. چاقو را داخل شکم مرغ قرار دهید. از پایین به سمت گردن مرغ شروع به بریدن کنید. از قسمت نازک به سمت مفصل شانه مرغ به طرف خارج برش بزنید. به موازات ستون فقرات، استخوان های قفسه سینه را برش دهید. طرف دیگر مرغ را نیز به همین روش با چاقو برش بزنید. حال که دو طرف مرغ جدا شده است، پشت مرغ را به سمت بالا خم و جدا کنید. به این ترتیب پشت مرغ از سینه جدا می شود. سینه مرغ را از درازا از وسط جناغ سینه به دو نیم کنید. تکه های مرغ برای دستور غذایی شما آماده و مرغ به ۹ تکه قسمت شده است.

آشپزی

دلمه به

مواد لازم: به چهار عدد، لپه یک چهارم پیمانه، گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم، روغن سه قاشق سوپ خوری، شکر سه قاشق سوپ خوری، سرکه یک قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل

طرز تهیه: به را با پوست بشویید و از قسمت ساقه داخل آن را خالی کنید.

لپه را با آب بپزید، گوشت را با پیاز داغ، نمک و ادویه تفت دهید. سپس لپه پخته را به آن اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن، با نصف لیوان آب بپزید. وقتی آب گوشت کشیده شد وسط به را با یک قاشق از مواد لپه پر کنید.

دلمه ها را در یک ردیف کنار هم بچینید و به ظرف آب اضافه کنید، تا حدی که روی آن را بگیرد، سپس روی حرارت ملایم به مدت نیم ساعت قرار دهید.

سرکه و شکر را در آب مخلوط کنید، وقتی که دلمه ها کمی پخت، روی دلمه ها بریزید و فرصت دهید دلمه جوش بخورد و جا بیفتد.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی
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.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

تعمیرگاه و تعویض لنت رضا بلوار شهیدطباطبایی روبروی راهنمایی و رانندگی
جوشکاری سیار جواد در زاهدان ۰۹۱۵۹۴۱۰۰۸۷
تعمیرگاه اتومبیل داوری شهری آدرس: زابل - هیرمند ۵۰ ۰۹۱۵۹۴۲۳۹۴۰
خدمات ماشین های اداری پاپیروس فروش و محصولات پس از فروش چاپگر و ماشین های اداری، امنیتی و حفاظتی، شبکه، کامپیوتر (سخت افزار ونرم افزار) آدرس: مسیل رودخانه ما بین امام و مولوی مقابل رستوران علیدوست

برنج و چای رهام عرضه مرغوب ترین برنج، چای، نسکافه، قند، روغن و... آدرس: خیابان جانبازان ۶
لوازم ساختمانی عدالت بورس انواع لوازم بهداشتی، لوله و اتصالات پولیکا و ... آدرس: زاهدان، روبروی مصطفی خمینی ۹۵ ۰۹۱۵۵۴۳۶۹۲۰
کباب سرای غزاله آدرس: زابل- فلکه شیلات دور میدان شیلات
صنایع چوب مهدی ۰۹۲۲۳۵۷۳۳۴۹

فروشگاه لوازم خانگی حسینی زاهدان،میدان امام علی (ع)
پیمانکاری سوله های مرغداری اجرا و تأسیس سوله جهت پرورش انواع مرغ گوشتی، نخم گذار، بومی، بلدرچین و ... ۰۹۱۵۳۴۴۶۵۲
عرقیات گلسرخ فروش انواع عرقیات،ترشیجات، حبوبات، آجیل و عسل ۰۹۱۵۹۴۰۹۷۲۱
لوازم ورزشی امید های ایران انواع تجهیزات ورزشی آدرس: زاهدن ،بلوار دانشجو، دانشجو۶۴
تزیینات داخلی و رنگ آمیزی اسپرینا نمایندگی برادران رحمانی ۰۹۱۵۶۳۸۱۷۵۱

لباس مبل بهنیا انواع لباس و کاور مبل، میز، صندلی و... ۰۹۹۰۱۸۹۵۷۲۹
نصب انواع کاشی و سرامیک بانازلترین قیمت ۰۹۱۵۴۵۸۷۵۱۹
رستوران الماس هامون زیباشهرخیابان بهارستان نبش بهارستان۱
سیسمونی نی نی گل عرضه کننده سیسمونی کامل نوزاد، تخت گهواره، روروئک، کالسکه و ... ۰۹۱۵۵۴۰۶۹۵۹
خدمات فنی فانوس آدرس: زیباشهر سهروردی ۱۱ ۰۹۳۵۷۷۰۸۶۲۵

صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹
صنایع آلومینیوم بلوچستان سازنده درب های سرویس در سراوان، شهرک جوشکاران ۰۹۱۵۹۵۶۸۵۵۶
آکواریوم مصطفی ساخت و طراحی آکواریوم های آب شور و شیرین آدرس: خیابان امیرالمومنین ۲ و ۴
سمساری هامون خریدو فروش کلیه لوازم خانگی، اداری، مبل و... خیابان مولوی حسین بر، حسین بر۵ تقاطع پاسداران و حسین بر ۰۹۱۵۵۴۹۹۳۶۲

رستوران درکه جهت رفاه حال مشتریان گرامی غذا با قیمت مناسب عرضه می شود. آدرس: زاهدان - خیابان امیرالمومنین ۱۱ و ۹ ۰۹۳۹۸۶۱۵۱۷۰
سبک سازی ساختمان ۰۹۰۳۶۶۹۱۹۹۹
وانت تلفنی طاها حمل بار و اثاثیه در زابل ۰۹۰۳۸۰۳۶۰۶۷
فروشگاه باطری پارسیان ارائه دهنده انواع باطری اتمیک ایرانی و خارجی آدرس: خیابان قدس - نبش قدس ۱۴

کالای پزشکی خیام کلیه لوازم پزشکی، آزمایشگاهی، طبی، ارتوپدی و توانبخشی آدرس: خیام، ساختمان پزشکان خیام، پاساژ ولی عصر طبقه همکف ۰۹۱۶۴۷۹۸۶۷۵
طراحی چهره سیاه قلم زیبا و ماندگاردر زابل ۰۹۱۵۷۳۱۵۸۴۸
شرکت صنعت سازان نماینده پخش محصولات آشپزخانه و جهیزیه عروس آدرس: نبش معلم ۲۴ ۰۹۱۵۹۳۹۹۳۸۲

فروش ویژه مودم های TD-LTE ایرانسل آدرس: خیابان امام خمینی ۵۲ نرسیده به میدان ۱۵ خرداد ۰۹۳۵۸۵۵۱۰۰۶
فروشگاه مواد غذایی سینا ارائه موادغذایی، بهداشتی، پروتئینی، میوه فروشی و ... آدرس: بلوار دانشجو، دانشجو۵۶ ۰۹۱۵۱۹۲۴۵۱۳
ساخت و چاپ تابلو های فلکس و بنر ۰۹۳۸۱۷۴۲۶۲۷

۵/۹۶۲۱۵۴۲