

بلیشوی ترافیک در یک میدان قدیمی زاهدان

میدانی برای بزرگ خودروها

شهرکی– زمانی که دربارۀ مرکز عرضه و فروش لوازم یدکی و جانبی خودرو از یک شهروند زاهدانی سوال شود بی تردید نام میدان شرکت نفت را بر زبان می آورد. میدان ۱۵ خرداد زاهدان را کمتر کسی به این نام می‌خواند و اغلب آن را به میدان شرکت نفت می‌شناسند. این نام از سال‌های دور بر این میدان نهاده شده‌است، همان زمان‌ها که انبارهای قدیمی شرکت نفت در نزدیکی این میدان قرار گرفته بود این نام هم به صورت غیررسمی در میان مردم برای آن به کار برده شد و هنوز هم با همین نام شناخته می‌شود. این میدان یکی از قدیمی‌ترین میدان‌های زاهدان است و هنوز شکل و شمایل قدیمی خود را حفظ کرده است. در پیرامون میدان ۱۵ خرداد، فروشگاه‌های زیادی بنا شده است که اغلب آن‌ها لوازم یدکی خودرو، شیرنگ، باتری، روکش صندلی و … می‌فروشند و از گذشته‌ها این میدان به محلی برای خرید و فروش وسایل و لوازم جانبی خودرو تبدیل و همین امر سبب شلوغی زیاد در حوالی فلکه شرکت نفت شده است.

فروش لوازم خودرو

یکی از شهروندان زاهدان در این باره به خبرنگار ما می‌گوید: میدان ۱۵ خرداد را به نام فلکه شرکت نفت می‌شناسند چون در گذشته انبارهای شرکت نفت در این نزدیکی وجود داشت و تریلرها و نفت کش‌ها معمولاً در این حوالی پارک می‌کردند. ۳۶ ساله هستم و در این سال‌ها میدان ۱۵ خرداد را همین گونه دیدم. حوالی این میدان از زمانی که به خاطر دارم محل توقف خودروها و خرید و فروش وسایل و لوازم جانبی خودرو بوده است به طوری که اغلب رانندگان در همین محل روکش

سنگ‌سبور

برادرم بی مسئولیت است

برادری ۲۳ ساله دارم که مدرک سیکل دارد و سرباز فراری است. پدر و مادرم هر کار می‌کنند سرکار نمی‌رود. اگر هم برود کارش را وسط روز‌ها می‌کند. در این حالت چه انتظاری می‌توان داشا؟! راه‌گزیز برادر شما، داشتن نقطه امنی به نام «خانه پدر» است که می‌داند اگر سر کار هم نرود جایی برای خوردن و خوابیدن دارد و تا وقتی که این خانه امن برای او فراهم است، اجباری برای رفتن به سرکار نخواهد داشت.

فرار کردنش از خدمت هم به همین دلیل است چون نیازی به کار و داشتن کارت پایان خدمت احساس نمی‌کند. اگر این احساس به قدر کافی قوی باشد سبب می‌شود تا از روی نیاز به دنبال کار برود و چون به طور معمول بیشتر کارها به کارت پایان خدمت نیاز دارد مجبور می‌شود برای گرفتن کارت اقدام کند و خدمتش را به پایان برساند. با این حال، نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند در حل این موضوع به شما کمک کند.

از جمله اقتصادی، فرهنگی، اخلاقی، مذهبی یا بیماری‌های مختلف گیاه‌خوار می‌شوند.

مشاور تغذیه

رژیم گیاهخواری

نیمه گیاه خوار: گیاه‌خوارانی که تخم مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند و علاوه بر آن گاهی از انواع گوشت نیز استفاده می‌کنند.
گیاه خوار حاوی شیر و تخم مرغ: گیاه‌خوارانی که از انواع گوشت مصرف نمی‌کنند اما لبنیات و تخم مرغ مصرف می‌کنند.
زرده گیاه‌خوار: گیاه‌خوارانی که از انواع گوشت و لبنیات مصرف نمی‌کنند اما تخم مرغ مصرف می‌کنند.
وگان: یک روش تغذیه است که هدف آن حذف هرگونه محصول حیوانی چه در غذا و چه در مواد مصرفی است.

مزایای گیاه خواری: کمک به کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش

مدیر کل ثبت احوال اعلام کرد: ثبت ۳۶۰۰ فوتی در امسال

گروه جامعه

سه هزار و ۶۰۰ فوتی از ابتدای امسال در استان ثبت شده است.
مدیر کل ثبت احوال به خبرنگار ما گفت: در سه



پس از بازگشت خودرو آسیب ندیده باشد زیرا برخی رانندگان هنگام تردد در این بخش به قوانین عمل نمی‌کنند و ممکن است هنگام حرکت به دیگر خودروها آسیب بزنند.
آینه خودروی می یک بار هنگامی که برای خرید برف پاک کن رفته بودم آسیب دید.یکی دیگر از شهروندان می‌گوید: قرار گرفتن فروشگاه‌های مربوط به لوازم جانبی خودرو در یک محل به لحاظ صرفه جویی در زمان و هزینه‌های خریداران اهمیت دارد زیرا مردم می‌توانند بیشتر خدمات مورد نیاز برای خودروی خود را در همین محل دریافت و لوازم مورد نیاز را تأمین کنند.
وی ادامه می‌دهد: در گذشته که تعداد خودروها کمتر بود توقف خودروها در این محل به شکل فعلی آزار دهنده و مشکل ساز نبود اما امروز که تعداد خودروها زیاد شده است دیگر این مکان جوابگوی حجم تردها نیست و باید برای آن راه‌حلی یافت.
وی توصیه می‌کند برای سامان دهی این مکان پارکینگی برای خودروها در نظر گرفته شود یا فروشگاه‌های مربوط به لوازم جانبی خودرو را به نقطه‌ای دیگر از شهر انتقال دهند که وسعت بیشتر و بار ترافیکی کمتری داشته باشد.

از راه گفت و گو وارد شوید

با برادر تان دربارۀ عواقب کارهایش صحبت و پیامدهای نرفتن سر کار، غیبت از خدمت و دیگر کارهایش را به او گوشزد کنید. به او بگویید که صلاح او را می‌خواهید و قصد دارید به عنوان خواهر کمکش کنید. اگر توجه نکرد سعی کنید از روش‌های دیگر مثل قانون گذاری استفاده کنید.

قانون گذاری یعنی چی؟




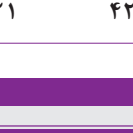


قانون گذاری کنید: برای مثال اگر قرار است برادر تان در آن خانه باشد، باید بداند که به قول معروف آن‌جا خانه خاله نیست که هر کاری دلش خواست انجام دهد؛ مثلاً نتواند تا ظهر بخوابد یا بیکار نباشد یا در صورت غیبت از خدمت به راحتی اجازه ورود به خانه نداشته باشد.
وضع این قوانین به او نشان خواهد داد که رفتارهایش برای اطرافیان مهم است و اعضای خانواده نسبت به او بی تفاوت نیستند. البته مهم است بدانید که قانون گذاری در خانواده فقط با حرف زدن

سکته مغز، کاهش ابتلا به سنگ کیسه صفرا، کاهش ابتلا به سرطان روده، ریه، سینه، کاهش ابتلا به دیابت نوع دو ، کاهش ابتلا به فشارخون، کمک به درمان پیوسته، با وجود مزایایی که این نوع رژیم غذایی دارد ولی خطر پیدایش کمبودهای تغذیه ای در گیاه خواران، به ویژه گروه‌های آسیب پذیر مانند زنان باردار و شیرده، کودکان، نوجوانان و ورزشکاران وجود دارد. در دوران بارداری و شیردهی به دلیل تأمین رشد جنین و تغییرهای بدن مادر، نیاز به کالری، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی افزایش می‌یابد ولی ویتامین های ب ۱۲،۲،۶ و اسید فولیک و عناصری مثل روی و آهن در منابع حیوانی بیشتر و قابل جذب تر است. به طوری که ب۱۲ فقط در منابع حیوانی یافت می‌شود. بنابراین مادران باردار و شیرده که از این رژیم استفاده می‌کنند ممکن است دچار کمبود مواد مغذی بالا شوند و باید به میزان بالاتری از مغزها، حبوبات، میوه های خشک، محصولات لبنی و یا شیر سویا استفاده کنند. برای کودکان با این رژیم نیز با وجود برنامه غذایی

برای ثبت وقایع در مهلت قانونی آن استفاده شود. به گفته وی، انجام ماموریت های دهگردشی در مناطق روستایی به صورت منظم و حضور کارکنان ثبت احوال در بخش های پرجمعیت و تاسیس نمایندگی های ثبت احوال در بیمارستان ها از دیگر برنامه های ثبت احوال برای ثبت به موقع وقایع حیاتی است.

وی با اشاره به این که با اقدامات انجام شده متأسفانه باز هم شاهد مراجعه نکردن برخی مردم در مهلت قانونی و معین به ثبت احوال هستیم خاطرنشان کرد: محصور نبودن آرامستان ها در روستا ها و شهر ها سعی شد تا از ظرفیت های موجود در روستاها

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان					
نظیف‌الکهی‌واشتراک.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱			موسسه فرهنگی هنری خراسان
نظیف مسئول نشر بره:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹				مصد سعید احدیان
نمایر نشر بره:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴				علی ولی زاده
نظیف‌های نشر بره:	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲۰۳				شهید. بلورسازمان اب
نظیف و نمایر سرپرست دفتر	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵				۵۱۱-۹۱۷۳۵
شهرچاب خراسان	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵				۳۷۶۴۴۰۰۰-۵۱
چاپخانه.	۱۹۰۴۸				نمایر شهرستان‌ها
					یاسناک:
					۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۲	اذان صبح ۰۴:۰۳			
۰۵:۳۴	طلوع آفتاب ۰۵:۳۴			
۱۲:۳۲	اذان ظهر ۱۲:۳۲			
۱۹:۲۹	غروب آفتاب ۱۹:۲۹			
۱۹:۴۸	اذان مغرب ۱۹:۴۸			

پزشک خانواده

اسهال خونی

دربارۀ علایم بیماری اسهال خونی که در تابستان شایع می‌شود توضیح دهید. چه درمان‌هایی برای این بیماری انجام شود؟

یاسخ: دکتر «مینا دهمرده» پزشک عمومی: اسهال خونی در تابستان می‌تواند افراد زیادی را درگیر کند. این بیماری دلایل مختلفی دارد که یکی از شایع ترین دلایل نوع واگیر آن باکتری شیگلاست. این باکتری از طریق قایم فرد به فرد در هنگام رعایت نکردن موارد بهداشتی منتقل می‌شود. پس از انتقال تا ایجاد علایم بالینی معمولاً یک تا ۴ روز طول می‌کشد. علایم بالینی به صورت تب، تهوع، استفراغ، دل پیچه و اسهال است که اسهال بیمار می‌تواند همراه خون، مخاط و چرک باشد، اسهال به صورت آبکی و به دفعات زیاد است. در صورتی که بیماری مبتلا به اسهال خونی شد حتماً باید به پزشک مراجعه و از درمان خودسرانه در منزل خودداری کند، به ویژه داروهای ضد اسهال مانند دیفئوگسیلات یا لوپرامید نباید مصرف شود زیرا می‌تواند دوره بیماری را طولانی تر کند.

به هر حال بیمار پس از مراجعه به پزشک معاینه و در صورت لزوم بستری یا با داروهای خوراکی سربایی درام می‌شود. هنگام مراقبت از بیمار باید بدانید که عارضه ای که در اسهال می‌تواند برای بیمار خطرناک باشد کم آبی بدن است، زیرا به همان اندازه که آب از بدن دفع می‌شود جبران نمی‌شود و بدن دچار کم آبی می‌شود که این عارضه کودکان را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد، در چنین مواردی بهتر است در صورتی که بیمار توانایی خوردن دارد، با مایعاتی مانند پودر ORS، دوغ خانگی و آیمیهو های خانگی آب بدن بیمار را جبران کرد، بهتر است از موادی که حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی است استفاده نشود و در صورتی که بیمار توانایی خوردن ندارد، حتماً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کند تا تحت درمان وریدی با سرم و داروهای مناسب قرار گیرد.

مشاور حقوقی

نفقه والدین

چه کسانی مستحق دریافت نفقه هستند؟ آیا پدری که دارای تمکن مالی برای امرار معاش خود است مستحق دریافت نفقه از فرزندش می‌باشد؟

حوریه معلم پندانی کارشناس ارشد حقوقی : با توجه به ماده ۱۱۹۷ قانون مدنی که مقرر می‌دارد «کسی مستحق نفقه است که ندار بوده و نتواند به وسیله اشتغال به شغلی وسایل معیشت خود را فراهم سازد.» برای منفق علیه دو شرط برشمرده اند: الف: ندار باشد، یعنی فاقد آنچه که برای زندگانی فعلی خود احتیاج دارد، باشد. ب: نتواند به وسیله اشتغال به کار وسیله معیشت خود را فراهم سازد.
نظر به این که عدم توانایی به اشتغال ممکن است در اثر کمی سن، کبر سن یا بیماری، نقص خلقت و امثال آن باشد، در قانون ملاک‌های مذکور مورد توجه قرار گرفته است نه سن معین، بنابر این تشخیص موضوع در صلاحیت دادگاه رسیدگی کننده است.

آشپزی

لنجو؛ آبگوشت ماهی

مواد لازم: پیاز یک عدد، روغن به میزان لازم ، دوغ یک لیتر، ماهی یک عدد متوسط، زردچوبه و نمک، فلفل و آچار سیستانی به میزان لازم
طرز تهیه:پیاز را سرخ و سپس نمک، فلفل، زردچوبه و آچار و دوغ را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا دوغ جوش بیاید. دقت داشته باشید اگر دوغ را هم زنجید می‌بندد و خراب می‌شود. اما اگر به جای دوغ از آب استفاده می‌کنید دیگر نیازی به هم زدن آب نیست. بعداز جوش آمدن دوغ با آب، ماهی را اضافه کنید. وقتی که ماهی پخته شد آب غذا را در ظرف دیگری بریزید. اکنون آبگوشت ماهی آماده است. برای آماده کردن ماهی دوباره قابلمه حاوی ماهی را روی اجاق بگذارید و روی ماهی و سلیقه زردچوبه، نمک و فلفل بریزید و آن را روی شعله ملایم بگذارید تا آب مانده ته قابلمه نیز خشک شود. وقتی آب ماهی خشک شد ماهی نیز آماده خوردن می‌شود.

نکته: ماهی را نباید زیاد هم بزنید هم زدن زیاد ماهی و زیاد جوشاندن سبب له شدن آن می‌شود.

گیاهان دارویی

دمنوش‌های ضد پف چشم

پف صبحگاهی چشم مشکلی است که برخی افراد از آن رضایت ندارند اما با مصرف برخی دمنوش‌های گیاهی می‌توان از آن رهایی یافت.

دمنوش توت‌فرنگی:توت‌فرنگی مقوی، خنک کننده، تصفیه‌کننده خون و از بین برنده پف چشم است و اگر پیش از غذا بخورید اشتهاآور است. مواد لازم برای تهیه این دمنوش عبارتند از جای سیاه یک قاشق مرباخوری، شیر نصف لیوان، شربت توت‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری. برای تهیه این دمنوش چای سیاه را به مدت ۵ دقیقه دم کنید، سپس شیر را تا ۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. شربت توت‌فرنگی را ته لیوان بریزید، با یک قاشق شیر را روی شربت بریزید، در انتها چای سیاه را به آرامی روی شیر بریزید و کف شیر را به آن اضافه کنید. شما با یک نوشیدنی داغ و خوشمزه ۳لایه مواجه می‌شوید.

دمنوش هل و دارچین و زعفران:این دمنوش ترکیبی برای درمان روماتیسم، تسکین دردهای استخوانی، درمان آرتروز، از بین بردن پف چشم و افسردگی است. سنگینی خواب و پف کردن صورت به علت غلبه سردی و رطوبت است بنابراین افراد باید در شب سردی کمتری بخورند و از دمنوش‌های گرم مانند این دمنوش ترکیبی استفاده کنند.

نیازمندی‌ها

عکس دانش آموزان ممتاز – تبریک و تسلیت

منافصه و مزایده – تقدیر و تشکر و...

رایه‌ما بسپارید

