

<b>امروز</b> <	اذن صبح: ۳:۵۱	طلوع آفتاب: ۶:۱۱	اذن ظهر: ۱۲:۲۹	غروب آفتاب: ۱۸:۴۷	اذن مغرب: ۱۹:۰۴
<b>فردا</b> >	اذن صبح: ۳:۵۰	طلوع آفتاب: ۶:۱۰	اذن ظهر: ۱۲:۴۹	غروب آفتاب: ۱۸:۴۷	اذن مغرب: ۱۹:۰۴

اوقات شرعی به افق زاهدان

## جامعه

# محله‌ای دور از خدمات شهری

شهرکی { از میدان کشاورز عبور می‌کنیم و وارد خیابانی می‌شویم که اهالی به آن کمربندی می‌گویند. بوی فاضلاب رها شده در خیابان مشام را آزار می‌دهد. آدرس قاسم آباد را از مرد میانسالی می‌پرسیم که می‌گوید: این جا قاسم آباد است و اهالی آن را به این نام می‌شناسند. تابلویی برای معرفی وجود ندارد. هر ۱۰ متر یک سرعتگیر نصب شده است که نشان می‌دهد کار خود مردم است. در جوی های جمع آوری روان آب های سطحی، فاضلاب خانگی رها شده است و بوی آن مشام رهگذران را آزار می‌دهد. بسیاری از ساختمان ها با بلوک های سیمانی ساخته شده است و نمایی هم ندارد. برخی از کوچه ها و خیابان های قاسم آباد آسفالت شده و برخی هم هنوز خاکی است، به هر جا نگاه می‌کنیم سطل زباله‌ای دیده نمی‌شد. پسری به همراه برادرش فرغونی پر از زباله را حمل می‌کند و در کنار زمینی که گویا محل تخلیه زباله اهالی است آن را خالی می‌کند.

**فاضلاب و زباله**

«رضا کشانی فرد» از ساکنان قاسم آباد به خبرنگار ما می‌گوید: مغازه ام نیش کوچه شهید عثمان شاه‌وهی قرار دارد. فاضلاب خانگی کوچه‌های دیگر وارد این کوچه می‌شود زیرا آسفالت نیست به دلیل ورود فاضلاب حشرات، مگس و پشه جمع می‌شود و راهی برای رفت و آمد مردم وجود ندارد. وی ادامه می‌دهد: قاسم آباد جزو منطقه چهار زاهدان محسوب می‌شود و باید شهرداری به فکر ترمیم آن باشد زیرا ما هم شهروند هستیم. چند ماه پیش شهردار برای بازدید به این محله آمد و من هم در حال جدول کاری جلوی مغازه ام بودم. زیرا بیشتر فاضلاب در این منطقه جمع می‌شود و به مغازه ام نفوذ می‌کند. شهردار قول داد که برای جدول گذاری و ترمیم گودال‌های ایجاد شده که پر از فاضلاب بود کار گر بفرستد، اما پس از آن که رفت اقدامی انجام نشد.

**زمین های قاسم آباد قول نامه ای است**

یکی دیگر از ساکنان این محله می‌گوید: اگر چه سال ۸۳

## طب سنتی

## سنجد:در مانگر سر در دهای مر موز

**یوسف پورکیخا، کارشناس طب سنتی و گیاهان دارویی:** سنجد میوه ای که به صورت خشک شده از آن استفاده می‌شود و طبعی سرد و خشک دارد. سنجد از گذشته در سید غذایی ایرانیان جا داشت و امروزه از درخت سنجد و میوه آن در صنایع غذایی، بهداشتی، دارویی، عطر سازی و صنایع چوب استفاده می‌شود.
**خواص درمانی سنجد:** بهترین اثر سنجد، رفع کمبود ویتامین C بدن است و خوردن آن، از ورود عفونت به بدن پیشگیری می‌کند.میوه سنجد قایض و برطرف کننده اسهال است. وجود ویتامین K در سنجد ضد خونریزی است. سنجد سموم معده و روده را رفع می‌کند. این میوه بادشکن و مقوی قلب و برای کسانی که نرمی استخوان و پوکی استخوان دارند مفید است.

**روش استفاده:** دو قسمت پودر سنجد و یک قسمت پودر سویای بوداده را با عسل مخلوط کنید روزی یک یا دو قاشق غذاخوری یا یک لیوان شیر میل شود. این صبحانه برای آقایان و خانم‌ها بسیار مفید است. این میوه برای کسانی که تکررادر دارند مفید است، همچنین کسانی که سسکسه می‌کنند برای درمان ۵۰ دانه سنجد را به همراه شیر میل کنند. مصرف سنجد در مان گرورم کیسه صفر ایاک کنند دستگاه

گوارش، از بین برنده عامل بیماری جذام، تب بر، گرم کننده کلیه‌ها، ضد بلغم، ضد یرقان و محکم کننده استخوان است.

برای سردرد هایی که علامت مشخصی ندارند بهتر است از سنجد استفاده شود. پودر هسته سنجد در درمان التهاب های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند.

**خواص دارویی سنجد:** ضد تب و درد، بادشکن و مقوی قلب است و سردرد را تسکین می‌دهد. پودر هسته آن غضروف ساز است و برای ترمیم مفاصل و کمردرد می‌توان آن را با شیر میل کرد. از گل آن برای التیام زخم استفاده می‌شود. کم کالری و مقوی معده است. سنجد پخته شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است.

**بهترین حالت مصرف پودر سنجد:** تعدادی سنجد تازه را به همراه پوست، گوشت و هسته آن را به وسیله آسیاب برقی به صورت پودر در بیاورید. یک تاسه قاشق غذا خوری از پودر را داخل یک لیوان شیر تازه بریزید و به وسیله یک قاشق غذا خوری عسل آن را شیرین و به عنوان یک وعده غذایی بایک میان وعده میل کنید. این ترکیب در درمان پوکی استخوان و درد مفاصل به ویژه زانو درد موثر است.

**مضرات سنجد:** سنجد برای اشخاصی که معده خشک دارند یا دچار یبوست هستند، مضر است. همچنین کسانی که مشکل سوء هاضمه دارند باید در خوردن آن احتیاط کنند.

**آب و هوای زاهدان**



**فردا:** ابری و ابری

**روزنامه سیستان و بلوچستان** رتبه هشتم نشریات استانی

سرویس زاهدان: تلفن:۰۹۶۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴
تلفن:۰۹۶۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴
تلفن:۰۹۶۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴
تلفن:۰۹۶۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴
تلفن:۰۹۶۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴
تلفن:۰۹۶۳۳۲۱۷۸۵۹-۰۵۴

مساب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرمسئول: محمد مهردادیان
مدیرمسئول: علی ولی زاده
مدیرمسئول: ۰۵۱۰۰۰۹۹۹۰۰۰
مدیرمسئول: ۰۵۱۰۰۰۹۹۹۰۰۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۴۰۰۰
تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۴۰۰۰
تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۴۰۰۰
تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۴۴۰۰۰

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۱۶ فروردین ۱۳۹۷ ۱۸۰ رجب ۱۴۳۹ شماره ۸۸۰۱

نوشتیم و به فرمانداری، شهرداری و استانداری فرستادیم تا تکلیفمان را مشخص کنند اما اقدام خاصی انجام نشد.

وی اظهار می‌کند: اگر چه برای جمع آوری روان آب جدول کشی شده اما پیمانکار به درستی بند کشی‌ها را انجام نداده و آب از لایه لای جدول وارد خانه ام شده است. داخل خانه بوی نم و تعفن می‌آید و حتی فرش‌های خانه نم دارد و هر آن می‌ترسیم دیوارهای خانه آوار شود.

**خدمات شهری**

معاون خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می‌گوید: خدمات رسانی به قاسم آباد تا کوچه آن جا انجام شده است و از وحدت به شمال آن خدمات دهی کاملی ندارد، به طوری که از آن مکان به بعد ۱۰۰ درصد خیابان‌ها با خاکی است و مشکل جمع آوری زباله دارد. «محمد امیر براهویی» می‌افزاید: به احتمال زیاد تا ۲۰ روز آینده این محدوده جزو خدمات شهرداری می‌شود که شامل خدماتی چون جمع آوری زباله خواهد شد. همین مشکل در گذشته در شمال غرب زاهدان، منطقه باغ‌ها، انتهای خیابان‌های نبوت و امام خمینی (ره) وجود داشت که سه ماه قبل طرح آن کامل و مشکل رفع شد.

وی اظهار کرد: تنها محدوده‌ای از زاهدان که خدمات دهی کاملی ندارد قاسم آباد است و در این زمینه حق با مردم است. در این محدوده تا انتهای فروردین زباله‌ها جمع آوری و پاک سازی معابر انجام می‌شود البته در بسیاری از معابر نخاله‌های ساختمانی دیده می‌شود که پاک‌سازی آن به زمان بیشتری نیاز دارد.

وی بیان می‌کند: ۴۰ متری قاسم آباد آسفالت و جدول گذاری شده است و در برخی مناطق شهری شهروندان امکان حفر چاه ندارند اما در قاسم آباد برای حفر چاه جذبی مشکلی وجود ندارد که درخواست می‌شود مردم در این زمینه همکاری کنند. شهرداری در مواردی که مربوط به این نهاد است ورود می‌کند. برای فاضلاب شهری، تذکر و اخطار و وظایف مرکز بهداشت است که با رئیس مرکز بهداشت زاهدان درباره مناطق حاشیه شهر جلسه داشتیم. وی بیان می‌کند: احداث زیرزمین بدون هماهنگی و رعایت موضوع‌های اصولی خلاف مقررات است افرادی هم که چاه حفر کردند فاضلاب خانگی خود را در خیابان‌ها می‌کنند که باید در این زمینه همکاری لازم را داشته باشند.

## آشپزی

## مرغ ترش

**مواد لازم:** مرغ به قطعات دلخواه، لپه نصف پیمانه، پیاز یک عدد، تخم مرغ دو عدد، پیاز یک عدد، سیر پنج حبه، سبزی معطر (تره، جعفری، گشنیز، نعناع، خالواش) ۳۰۰ گرم، آب نارنج یا آبغوره نیم پیمانه، نمک، فلفل، زعفران و زردچوبه

**طرز تهیه:** برای تهیه خورش مرغ ترش مانند هر غذای دیگری که دارای حبوبات است باید لپه را از شب قبل خیس کرد. برای شروع پخت غذا ابتدا پیاز را خرد کنید و تفت دهید تا سبک شود. مرغ‌ها را روی پیازها بچینید و کمی تفت دهید تا رنگ مرغ تغییر کند. لپه‌ها را به مرغ و پیاز اضافه کنید و کمی مواد را با هم تفت دهید. به اندازه کافی روی آن آب بریزید و حرارت را کم کنید. در ظرفی جدا، سیر له شده را با سبزیجات معطر همراه با مقدار ی روغن تفت دهید. می‌توانید مانند سرخ کردن سبزی قورمه سبزی، سبزی را سرخ یا به یک تفت مختصر بنسده کنید. بعد از آن مدتی، وقتی لپه‌ها و نگه‌های مرغ کمی پخته و نرم شد، سبزی و سیر سرخ شده را به آن اضافه کنید. در آخرین مراحل پخت نمک، فلفل، زعفران و آب نارنج را اضافه کنید. تخم‌مرغ‌ها را داخل کاسه ای بشکنید و با چنگال خوب هم بزنید. وقتی خورش پخته شد و جا افتاد، تخم مرغ‌های هم زده را به آن اضافه و صبر



کنید تا تخم مرغ‌ها پسته شود. خورش مرغ ترش حدود ۱۰ دقیقه بعد از اضافه کردن تخم مرغ آماده سرو است. **نکته‌ها:** اگر خالواش در دسترس نیست، آن را حذف کنید. تخم مرغ آب خورش را می‌کشند و از آن جا که این خورش نباید ابکی باشد، قبل از اضافه کردن تخم مرغ، آب‌غذا را اندازه کنید. اگر لپه‌ها را دیربز است و دیدید که مرغ آماده شده و لپه‌ها هنوز نپختند، می‌توانید مرغ را از داخل ظرف بیرون آورید و وقتی لپه‌ها پخته شد دوباره مرغ را داخل ظرف قرار دهید.

## سنگ صبور

## دعواهای پیامکی

زمانی که از همسرم ناراحت نمی‌توانم با او حرف بزنم و همیشه با پیامک حرف‌هایم را با او در میان می‌گذارم و گاهی در همان پیامک‌ها بچمان‌شدت می‌گیرد. همسرم بارها از من خواسته به جای پیام دادن با او حرف بزنم اما هراس دارم اگر رو در رو حرف بزنم دعوی‌ایمان شود لطفا راهنمایی کنید چه کار کنم؟

**مسلم کرد، دانشجوی دکترای روانشناسی شناختی:** بحث و مجادله به وسیله پیام نوشتاری، بدترین نوع کردن است زیرا دو طرف نمی‌توانند لحن و حالت صحبت کردن یکدیگر را بشنوند و این موضوع در بیشتر موارد سبب سوء تفاهم می‌شود. مشاجر‌ها مشخص نمی‌کند که حق با چه کی است، زیرا هر کس از عقاید خود دفاع می‌کند اما می‌توان متوجه شد آن کسی که صدایش را روی دیگری بلند می‌کند، به بلوغ فکری نرسیده است! صحبت کردن با شریک زندگی، شرایط پیچیده‌ای ندارد اما با وجود این، کارنامه بسیاری از زن و شوهرها پر است از ارتباط‌های ناموفق و صحبت‌هایی که به سوءتفاهم و بحث ختم می‌شود. نباید فراموش کرد که در زندگی زن و شوهرها هم مثل دیگر ارتباط‌ها، آداب و رسوم و ریزه کاری‌هایی وجود دارد که شاید کوچک و ساده به نظر برسد اما وجودشان شرط لازم یک ارتباط موفق است.اگر می‌خواهید موافقت همسرتان را نسبت به موضوعی که می‌دانید، مخالفش است جلب کنید به راه‌های ناچونرمانه متوسل نشوید. همسرتان را گیر نیندازید و برای رسیدن به نتیجه مطلوب او را غافلگیر نکنید. اگر چه ممکن است او به دلیل خارج شدن از شرایطی که آزارش می‌دهد به شما پاسخ‌مطلوب را بدهد اما زیاد خوشحال نشوید چون آن جواب چندان هم واقعی نخواهد بود.اگر انتظار دارید، صحبت‌هایتان به دعوا ختم شود، مطمئن باشید که می‌شود. اگر انتظار دارید، پس از چند دقیقه صحبت، روزها از همسرتان دور شوید، مطمئن باشید که می‌شوید. انتظار شما از گفت‌وگو‌هایتان تا حد زیادی می‌تواند نتیجه آن را مشخص کند. پس سعی کنید، مثبت اندیش باشید و قبل از وارد شدن به میدان انتظاری مثبت را در خودتان تقویت کنید. سعی کنید زمانی برای گفت‌وگوپیش قدم‌شوید که هر دو نفر شما شرایط برابری دارید و همچنین از آمادگی کامل برای حرف زدن برخوردار هستید.

## مشاور حقوقی

حوریه معلم‌پندانی

کارشناس ارشد حقوق خصوصی

## الزام به تمکین

**مرد چگونه می‌تواند الزام زن به تمکین را بخواهد؟ پاسخ:** تمکین یعنی زوجه باید در اطاعت کامل از شوهر باشد و در این امر هیچ گونه کوتاهی نداشته باشد.مرد ابتدا باید برای اثبات عدم تمکین زن دادخواست الزام به تمکین بدهد به این صورت اگر زن در جواب دادخواست الزام به تمکین پاسخ مناسبی ندهد و بعد از ارجاع کارشناس مشخص شود که زن منزل را رها کرده است و در منزل مرد سکونت ندارد مرد می‌تواند عدم تمکین زن را اثبات کند.

# نیازمندیهای عمومی

**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،**

**هم استانی های گرامی 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.**

<b>خدمات شهری سیستان و بلوچستان</b>	حمل نقل نخاله های ساختمانی۰۹۳۶۳۷۴۴۲۸	پخش و فروش اسکوترهای برقی اسمارت آدرس: زبیاشهر نیش البرز ۶۰۹۳۹۸۴۴۷۹۰۹	جوشکاری و لوله کشی سیار آدرس: زبیاشهر - نیش البرز ۱۶۰۹۱۹۸۲۶۴۹۴۴	تأمینات فنی ساتور آدرس: زبیاشهر - نیش البرز ۱۶۰۹۲۱۱۳۹۵۵۵۱	کابینت و دکوراسیون آرمین بصورت نقد و اقساط۰۹۲۱۱۳۹۵۵۵۱	<b>ماژان پیرایش</b> آدرس: خیابان دانش بین۰۹۳۷۴۴۵۱۳۹۱ دانش ۱۸ و ۲۰۰۵۴۳۴۳۷۴۵۲	لکه گیری و گچ کاری با قیمت مناسب۰۹۱۵۰۵۹۹۳۴۷	سیک سازی ساختمان شایان طراحی، اجرا، نظارت طراحی و اجرای سازه سبک سازی و...۰۹۳۳۸۴۰۸۰۰۶
انجام پروژه های معماری و عمران۰۹۲۸۱۲۶۵۳۳	ساخت انواع شمع تزئینی و سنگ نمک۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶	<b>تصفیه آب صدرا</b> فروش ویژه تصفیه آب خانگی آدرس: تقاطع خیابان خیام و مدرس۰۹۱۵۹۴۳۴۰۶۵	فایتهوبی نور شستشو و لکه گیری انواع فرش های ماشینی و دستناف۰۹۱۵۹۴۹۶۹۴۳	خدمات اینترنتی آریان آدرس: زبیاشهر- البرز ۱۵۰۹۳۵۲۳۵۷۳۰۸	<b>فروش لوازم یدکی</b> ۰۹۱۰۵۴۵۶۹۸۷	آرمانوربندی ساختمان،اجرای فنداسیون کامل و...۰۹۱۵۵۴۱۵۵۸۳۳	خدمات تلافاتی و میل شویی۰۹۳۰۲۱۴۶۰۴۴	دکوراسیون داخلی رضوان اجرای انواع کتنبه و حاشیه باکس های سلطنتی،نصب انواع آیینه و قاب های کلاسیک و... آدرس: سروان روبروی بیمارستان جدید داخل کوچه۰۹۱۵۲۷۷۸۵۶۵
صنایع چوب ستوده آدرس: زاهدان شهرک کارگاهی - بلوار کار ۰۹۱۵۹۴۰۸۲۶۷	<b>رنگ آمیزی ساختمان</b> ۰۹۱۵۲۶۷۴۶۹۰	<b>فروش شن و ماسه</b> ۰۹۱۵۶۸۰۵۷۵۰	دفترگازرسانی آرام سوز زاهدان لوله کشی گاز شهری، خانگی و تجاری۰۹۱۵۹۴۴۳۰۹۰	<b>حمل شن شسته</b> ۰۹۳۵۱۳۴۷۳۰۰	نصب، دوخت، شستشو و تعمیرات انواع پرده۰۹۲۳۶۱۹۹۳۰۳	اجرای آجرنما در جایهار۰۹۳۵۰۸۶۶۶۰۲	<b>آموزش خیاطی</b> انواع لباس های زنانه بچه گانه درکوتاهترین زمان ممکن۰۹۱۵۹۴۲۱۴۹۱	صنایع چوب مهران آدرس: شهرک کارگاهی جنب بلوارنوان و رفاه۰۹۱۵۹۸۹۴۴۰۰۰
<b>فروشگاه چوبکس</b> ارائه انواع میز تلوزیون، یوفه جاکفشی، کتابخانه، آستینه و... آدرس: خیابان خرمشهر، خرمشهر ۶- ۰۹۱۵۴۴۷۵۶۸۵	<b>رایان سیستم</b> فروش السطاتی انواع فب تاپه، کامپیوتر، لپتاپ، ماشین های اداری و... آدرس: خیابان مصطفی خمینی بعد از تقاطع خیابان تقصی سمت چپ۰۹۳۸۳۱۸۵۶۶۲	<b>دیوار نویسی و نقاشی</b> مهدکودک و مدارس۰۹۰۲۷۰۷۸۹۸۰	خدمات فنی سیار نصب، سرویس انواع کولر آبی، لوله کشی آب و فاضلاب۰۹۱۵۰۲۱۹۲۹۸	<b>خریدار انواع خودروهای فرسوده</b> ۰۹۱۵۹۹۰۶۵۲۶	اجرای انواع سلف سبک، سردری آلایق، سا بیان، اسکلت فلزی۰۹۱۸۹۸۳۱۵۴۹	<b>فروشگاه سرای شادی</b> آدرس: خیابان مصطفی خمینی بعد از تقاطع امیرالمومنین پاساژ پاسارگاد طبقه میانی پلاک ۲۴۷۰۹۱۵۹۴۱۲۱۰۲	مکانیکی، جلوبندی، سیم کشی و رنگ آمیزی۰۹۱۵۶۳۸۱۶۰۱	خدمات فنی سیار نصب، سرویس انواع کولر آبی، لوله کشی آب و فاضلاب۰۹۱۵۰۲۱۹۲۹۸