روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۱۵ طلوع آفتاب: ۵:۴۱ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۹:۰۶ اذان مغرب: ۱۹:۲۴
فردا: اذان صبح: ۴:۱۴ طلوع آفتاب: ۵:۴۰ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۹:۰۶ اذان مغرب: ۱۹:۲۴

آب و هوای زاهدان
امروز: ۳۲ ۱۶
فردا: ۳۲ ۱۹

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر 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: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۸.۱۳۹۷ شعبان ۱۴۳۹ . شماره ۱۱۱۰

شهرکی

محله بابائیان زاهدان یکی از قدیمی ترین محله های این شهر است که به گفته برخی از اهالی، زاهدان از منطقه بابائیان شکل گرفته است. محله ای که در گذشته رونق زیادی داشت و امروز مانند بسیاری از محله های قدیمی زاهدان در همان دهه های ۶۰ و ۷۰ متوقف شده است. وارد خیابان ولی عصر (عج) می شویم، این جا یکی از خیابان های این محله محسوب می شود. خانه های قدیمی و معمولا ویلایی و یک طبقه زیادی به چشم می خورد که نشان دهنده آن است که ساخت و ساز و نوسازی بناها در این منطقه زیاد انجام نشده و هر آن چه است به گذشته مربوط می شود. چند نفر پیرمرد روی پله های یک مغازه نشسته اند و در حال گفت و گو با یکدیگر هستند. ظاهر محله قدیمی بودن آن را نشان می دهد، آسفالت قدیمی، پیاده روهایی که برخی قسمت های آن تکه تکه شده است، کوچه هایی که جوی های جمع آوری روان آب های سطحی آن به جای آب، پساب در آن جاری است و جوی های آبی که مملو از فاضلاب است حکایت از فاصله خدمات در این محله با مرکز شهر دارد. بوی فاضلاب به مشام می رسد و کمی آن طرف تر زمین رها شده ای دیده می شود که اگرچه آسفالت است، اما مانند دیگر زمین های رها شده به محلی برای انباشت زباله تبدیل و نخاله های ساختمانی زیادی در حاشیه این زمین رها شده است. سطل های جمع آوری زباله در راسته این خیابان به تعداد انگشت شمار است. در قسمتی از این خیابان که تعداد مغازه ها بیشتر است و رنگ و بوی بازار را دارد همه چیز یافت می شود، اما آن چه بیشتر از همه خودنمایی می کند مرغ های زنده ای است که در روی گاری ها در قفس است و با همان روش سنتی قدیمی به فروش می رسد و کشتار می شود.

وضعیت جوی ها افتضاح است

«غفرانی» یکی از ساکنان به خبرنگار ما می گوید: وضعیت جوی های جمع آوری روان آب های سطحی این خیابان افتضاح است. هوا گرم شده و پشه ها و حشرات هم به دلیل وضعیت این جوی ها زیاد شده است و ساکنان محله را آزار می دهد. مردم با همکاری هم لای روبی جوی ها را انجام می دهند اما نظافت و نظارتی از شهرداری در این زمینه وجود ندارد.وی ادامه می دهد: یکی دو بار چند نفر از محله برای پیگیری این موضوع به شهرداری رفتند ولی نتیجه خاصی حاصل نشد. مشکل بزرگ این محله بوی فاضلاب، جوی آب و کثیفی آن است. مردم این محله چاه جذبی ندارند و فاضلاب خود را در کوچه رها می کنند که وارد جوی های خیابان می شود.«محمد رضا صفری مقدم» از دیگر ساکنانی که ۴۰ سال است در این محله زندگی می کند می گوید: زباله ها به صورت منظم جمع آوری نمی شود و بسیاری از مردم زباله های خود را داخل جوی های آب می ریزند و مسیر آن مسدود می شود. به علاوه آسفالت این منطقه خوب نیست و ترمیم هم نمی شود. قسمت هایی که جوی های آب تمیز است مردم خود آن را نظافت می کنند. «شیخی» یکی دیگر از ساکنان می گوید: جوی های آب این محله بوی خیلی بدی دارد، زباله ها و فاضلاب هم بوی نامطبوعی ایجاد می کند. سطل زباله ای در این خیابان نیست، فقط در ابتدای خیابان ولی عصر (عج) چند سطل جانمایی شده است. چندین بار برای لای روبی این جوی ها به شهرداری رفتیم که کسی جواب نداد و خودمان دست به کار شدیم.

یکی از ساکنان: جوی های آب بوی خیلی بدی دارد، زباله ها و فاضلاب بوی بدی ایجاد می کند

رفت و روب و پاک‌سازی منظم است

معاون خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: محله بابائیان و خیابان ولی عصر (عج) آن جزو محله هایی است که هر روز صبح مسیرهای آن کامل پاک‌سازی می شود و به شخصه به امور پاک‌سازی آن رسیدگی می کنم. زباله های آن روز درمیان از در منازل جمع آوری می شود، مگر این که مردم رعایت نکنند و در جوی های آب زباله های خود را رها کنند.«محمد امیر براهویی» ادامه می دهد: این محله جزو محله هایی است که رفت و روب و جمع آوری زباله در آن به خوبی و منظم انجام می شود. در گذشته مسیل های آن منطقه پر از زباله و لجن بود، اما اکنون داخل مسیل ها یک نفر کار پاک‌سازی را انجام می دهد به طوری که در مسیل سیستان آب زلال جریان دارد.وی تصریح می کند: برخی از شهروندان رعایت نمی کنند و زباله را خارج از وقت بیرون می گذارند یا در جوی آب رها می کنند، در غیر این صورت جمع آوری زباله منظم است. با وجود اطلاع رسانی ها شهروندان زباله ها را به موقع از منزل خارج نمی کنند و همکاری لازم را ندارند. تا ساعت ۷ صبح کل مسیرهای بابائیان پاک‌سازی می‌شود ولی شهروندان بعد از وقت پاک‌سازی زباله های خود را می ریزند و در توان شهرداری نیست که دائم محله را پاک‌سازی کند.وی بیان می کند: برای فرهنگ سازی بیشتر نیروهای آموزشی یک بار موارد را به شهروندان آن منطقه آموزش داده اند و مجدد هم کار آموزش را انجام می دهیم تا افرادی که زباله ها را داخل جوی ها رها می کنند متوجه کار خود باشند.

معاون شهردار: بابائیان، این محله جزو محله هایی است که رفت و روب و جمع آوری زباله در آن به خوبی و منظم انجام می شود. در گذشته مسیل های آن منطقه پر از زباله و لجن بود، اما اکنون در داخل مسیل ها یک نفر کار پاک‌سازی را انجام می دهد به طوری که در مسیل سیستان آب زلال جریان دارد

گشت و گذاری در محله بابائیان زاهدان

نمره ساکنان یک محله قدیمی به خدمات شهری

آشپزی

کیک مرغ

مواد لازم: سینه مرغ یک عدد، پیاز متوسط یک عدد، پیازچه کوچک چهار عدد، جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم، نان تست یک بسته، خیار شور ۲۰۰ گرم، هویج یک عدد، سس مایونز یک پیمانه متوسط، ماست خامه ای یک پیمانه متوسط، سس هزار جزیره سه قاشق غذا خوری، کنسرو نخود فرنگی یا ذرت، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه
طرز تهیه: ابتدا یک قابلمه کوچک را تا نیمه آب کنید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، سپس پیاز را خرد و با مرغ و کمی زردچوبه به آب جوش اضافه کنید. دو ساعت طول می کشد تا مرغ بپزد. پس از این که مرغ پخت، کمی صبر کنید تا خنک شود و سپس آن را ریش ریش و هویج را رنده و خیارشور، پیازچه و جعفری را ریز خرد کنید. ماست خامه ای را در یک ظرف بریزید و کمی با قاشق هم بزنید تا باز شود، سپس سس مایونز، سس هزار جزیره و نمک و فلفل سیاه را به ترتیب به آن اضافه کنید و با اضافه کردن هر کدام کمی هم بزنید تا سس یک دست شود. مرغ، هویج، خیارشور، پیازچه و جعفری را در یک ظرف بریزید و سس را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مخلوط شود. کناره های نان تست را ببرید و یک ردیف از آن را در ظرف مورد نظر برای سرو بچینید. یک لایه از مواد را روی نان تست قرار دهید و روی آن کمی نخود فرنگی یا ذرت بریزید. یک لایه نان تست دیگر روی مواد قرار دهید و دوباره مواد را روی نان تست پهن و مرحله قبل را تکرار کنید و در لایه آخر نان تست را قرار دهید. لایه های پر شده با مواد را با دست کمی فشار دهید تا به هم بچسبند. روی ظرف را با یک پلاستیک فریزر بپوشانید و آن را چند ساعت در یخچال قرار دهید تا سرد شود. سپس آن را از یخچال خارج کنید، روی کیک و کناره های آن را با سس مایونز بپوشانید و آن را به سلیقه خود تزیین کنید.

نگاه

ورودی نامتعارف زاهدان

شهرکی

وارد بسیاری از کلان شهرها که می شویم ورودی های آن ها چهره زیبایی را در ذهن مسافران تداعی می کند. گل کاری و درخت کاری شده و بدون زباله و نخاله است. المان های خوش آمد گویی هم در بسیاری از شهرها دیده می شود و در بدو ورود به مسافران این نوید را می دهد که وارد شهری شده اند که امکانات کافی دارد و تمیز و زیباست اما درباره زاهدان این موضوع چندان صدق نمی کند. میدان امام خمینی (ره) یکی از ورودی های این شهر که در منطقه سه شهرداری واقع شده است و بولوار شهید رجایی و رسالت، نخستین محله های زاهدان از این ورودی است تصویری نا متعارف از یک شهر شلوغ و بی نظم را در ذهن مسافران تداعی می کند. اگر چه در بولوار میانی چندی نهال و بوته گل کاشته شده است اما پیاده روهای اطراف هنوز هم خاکی است! پیش از ورود به زاهدان و میدان امام خمینی (ره) در سمت راست انبار یا گورستانی از تانکرهای فلزی، اتاقک کامیون ها، تراکتورها و آهن آلات فرسوده و قدیمی دیده می شود. در اطراف هم کامیون ها و خودروهای سنگین و نیمه سنگین خودنمایی می کند و علاوه بر این ها قسمتی از خیابان خاکی است و آسفالت ندارد. در کنار این ها باید به تپه های نخاله های ساختمانی هم اشاره کرد که در گوشه و کنار دیده می شود و چهره ورودی شهر را زشت تر نشان می دهد.

مشاور پزشکی

کم کاری تیروئید در بارداری

دکتر مریم تقوی صفا، متخصص زنان و زایمان:
کم کاری تیروئید بیماری است که ممکن است مدت ها قبل از بارداری گرفتار آن شده باشید. این بیماری ممکن است در اثر برخی جراحی هایی که قسمتی از غده تیروئید را بر می دارند، ایجاد شود یا مادرزادی باشد. کم کاری تیروئید معمولا بعد از یک آزمایش عمومی خون که به قصد تشخیص مشکل دیگری از شما گرفته شده است یا با دیدن علایم ظاهری، توسط پزشک تشخیص داده می شود.
با توجه به تاثیراتی که این بیماری بر سلامت شما و فرزندتان می گذارد، خوب است پیش از اقدام به بارداری آزمایش تشخیصی تیروئید بدهید. در آزمایش خون باید دو فاکتور TSH(هورمون محرک غده تیروئید) و T4 (هورمون تیروکسین) اندازه گیری شوند.**خطرات کم کاری تیروئید برای مادر و جنین:** بزرگ ترین خطر کم کاری تیروئید به تاخیر انداختن رشد کودک و کند ذهنی او بعد از تولد است. این موضوع به ویژه در فرزند مادرانی که کمبود ید دارند، بیشتر است.
بد نیست بدانید ید در ساخت هورمون های تیروئیدی نقش بسیار مهمی دارد.بنابراین اگر کم کاری تیروئید مادر باردار درمان نشود آثار سویی در طولانی مدت بر مادر و فرزند خواهد گذاشت. برخی موارد کم کاری تیروئید سبب ناباروری خانم هم می شود که پاره شدن جفت، تولد نوزاد نارس و مرده از دیگر عوارض کم کاری تیروئید برای خانم هاست.البته باید یادآور شد اگر کم کاری تیروئید قبل از بارداری تشخیص داده شود، می توانید با درمان هایی که از پزشک متخصص غدد می گیرید، خطرهای ذکر شده ناشی از کم کاری تیروئید در بارداری را به نحو چشم گیری کاهش دهید.**اثر هورمون های تیروئید بر جنین:** تا زمانی که غده تیروئید جنین در دوران بارداری عملکردش را شروع کند، جنین از نظر هورمون تیروئیدی کاملا وابسته به مادرش است. این اتفاق زودتر از هفته ۱۲ بارداری رخ نمی دهد بنابراین کم کاری تیروئید مادر در سه ماهه اول بارداری می تواند اثر سوء خود را بر سلامت جنین بگذارد.
درمان: اگر تیروئید شما کم کار است و پزشک غدد اجازه بارداری را به شما داده، بهتر است هر چهار تا شش هفته یک بار برای سنجش وضعیت تیروئید خود آزمایش دهید.درمان کم کاری تیروئید در دوران بارداری معمولا آسان است. در بیشتر موارد پزشک برای جبران کمبود هورمونی به بیمارش فرم های مصنوعی T4 را می دهد.دوز این دارو طوری تنظیم می شود که سطح هورمون مد نظر در خون ثابت بماند، اما بهتر است در این دوران آزمایش سنجش هورمون تیروئیدی (TSH) هم انجام شود.

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
عینک امیر
آدرس: خیابان مصطفی خمینی حدفاصل امیرالمومنین و شریعتی
۳۳۲۲۸۵۸۶
دکوراسیون داخلی یاس
۰۹۱۳۵۱۹۸۹۹۵
لوله کشی آب شبیک
نصب پمپ آب، آبگرمکن، تعمیرات و ...
۰۹۱۵۴۲۲۸۴۸۸
شرکت مهندسی کاویان معدن پارس
زاهدان، خیابان بزرگمهر، بزرگمهر ۱۳، پلاک ۹
گازرسانی سپهرام گاز
زاهدان ۰۹۱۵۷۴۴۸۵۸۰
آموزش گام به گام از سطوح مقدماتی تا پیشرفته نرم افزار متلب برای دانشجویان مهندسی
۰۹۰۱۶۳۱۵۳۶۹
صنایع چوب مهدی
آدرس: شهرک کارگاهی کار ۲
۰۹۲۲۳۵۷۳۳۴۹
عطاری شفا
ارسال انواع داروهای گیاهی و عرقیجات
۰۹۳۷۸۷۰۸۰۳۸
فروش بتن آماده استاندارد با تضمین مقاومت
۰۵۴۳۳۵۲۰۱۷۴ - ۰۹۱۵۱۴۱۰۱۰۶
پیمانکاری سوله های مرغداری اجرا و تأسیس سوله جهت پرورش انواع مرغ گوشتی، تخم گذار، بومی، بلدرچین و ...
۰۹۱۵۳۴۴۶۶۵۲
سیم کشی ساختمان های اداری و شخصی، نورپردازی نما، سقف های کناف، رابیتس و کابینت آشپزخانه، اجرای آسمان مجازی و...
۰۹۱۵۴۹۸۰۲۰۷
پارچه فروشی سالاریور
تقاطع بهشتی و مصطفی
۳۳۲۳۱۵۶۸
نمایندگی فروش انواع درب های اتوماتیک. جک پارکینگی و مجری انواع درب های اتوماتیک در سیستان و بلوچستان
۰۹۹۰۱۴۴۸۰۲۸
عطاری وانیل
انواع ادویه، انواع داروهای گیاهی
آدرس: زیباشهر تقاطع ویلا وصدرا
۰۹۰۳۲۱۷۱۶۹۶
لوازم خانگی حاج عبداللهی
عرضه جدیدترین و به روزترین لوازم خانه و آشپزخانه
خیابان امیرالمومنین ۲۴ کوچه حافظ نبش پاساژ بابایی
۳۳۲۱۱۶۶۹
ساخت انواع شومینه های دو زمانه وتک زمانه
۰۹۱۵۹۹۷۱۷۳۰
تعمیرگاه تخصصی سیتروئن تعمیر موتور، گیربکس و جلوبندی و...
۰۹۳۶۶۱۷۷۶۴۲
پوشاک TCM آلمان
بورس انواع پوشاک آلمانی مجلسی،زنانه،مردانه و بچگانه کفش، کاپشن
چهارراه رسولی-پاساژ گلستان طبقه بالا
۰۹۱۵۹۸۹۳۷۶۴
تولیدی و نمایشگاه مبل حمید
عرضه مستقیم انواع مبل راحتی،استیل
۰۹۲۱۵۴۰۰۹۱۷
فروش و حمل شن شسته مخلوط نخودی فونداسیون با کمپرسی در زاهدان
۰۹۳۵۱۳۴۷۳۰۰
مشاور املاک لوکس
زیباشهر- خیابان البرز، البرز ۱۵
۰۹۱۵۵۴۱۲۲۸۰
ترکیب رنگ کامپیوتری اتومبیل ساعدی
آدرس: شهرک کارگاهی بلوار کار نبش کار ۵
سبک سازی با کارایی آسان و ارزان
۰۹۱۵۹۴۳۲۹۷۸
فروش ایرانیت سیمانی
۰۹۱۲۹۴۰۷۴۸۳
کاروانش سیار فانوتک
کاروانش اتومبیل در منزل و یا محل کارتان
۰۹۳۱۲۹۹۵۸۶۵
پخش ظروف یکبار مصرف مرکزی
آدرس: امیرالمومنین ۳۹ جنب باشگاه بدنسازی پوریای ولی
۰۹۱۵۸۴۱۸۴۶۹
فروش آپارتمان در مشهد
۱۱۵ متر - تک واحدی
بلوار وکیل آباد - صیادشیرازی
۰۹۱۵۵۰۴۰۴۶۱
ماهسان یدک
تولید کننده قطعات جلوبندی خودروهای پژو، پراید، زانتیا و ...
۰۹۱۲۴۶۴۸۰۰۷
لوازم آشپزخانه ایده آل
خیابان شریعتی جنب خرازی
۰۹۱۵۹۶۹۳۸۰۰
تعمیرگاه، جلوبندی و مکانیکی علی
تعمیر و عیب یابی موتور و گیربکس انواع خودروهای ایران خودرو و سایپا
آدرس: خیابان بهشتی شمالی ۴۲
۰۹۱۵۳۴۱۳۷۲۴
فروشگاه فرش دستباف ناروئی
مرکز خرید،فروش و معاوضه کلیه فرش های دستباف نو و قدیمی
خریداری انواع قالیچه های سیستانی و بلوچی
۰۹۱۵۹۴۳۸۳۲۷
مواد غذایی برادران
عرضه انواع مواد غذایی و بهداشتی با قیمت عمده
آدرس: نبش مصطفی خمینی

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
بازار
املاک، استخدام، خودرو، مستعمل، موبایل، بیمه، لوازم، کامپیوتر، حیوانات، کفش
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۶-۳۳۲۱۷۸۶۵