روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۴۸ طلوع آفتاب: ۶:۰۷ اذان ظهر: ۱۲:۲۴ غروب آفتاب: ۱۸:۴۰ اذان مغرب: ۱۸:۵۷
فردا: اذان صبح: ۴:۴۹ طلوع آفتاب: ۶:۰۸ اذان ظهر: ۱۲:۲۳ غروب آفتاب: ۱۸:۳۹ اذان مغرب: ۱۸:۵۶

آب و هوای زاهدان
امروز ۳۴ ۱۵
فردا ۳۵ ۱۶

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: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
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: شهرچاپ خراسان

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

شنبه ۱۷ شهریور ۱۳۹۷ .۲۷ ذی الحجه ۱۴۳۹ . شماره ۱۲۰۹



# همسایگی با زباله

شهرکی

هوا اگر چه خنک تر از مرکز شهر است اما بوی تعفن، لذت تنفس در خنکای هوا را از بین می برد. سر سبزی برخی از قسمت های مسیل در میان زباله ها گم شده است و پیرمردی مشغول هدایت گوسفندانش در حاشیه مسیل است. پاچه های شلوار محلی خود را بالا زده و در جایی که پساب کمتری جاری است نی های روییده شده در حاشیه مسیل را با دستانش می کَند و آن را در میان دستار محلی اش قرار می دهد تا علوفه ای برای گوسفندان داشته باشد. کودکانی هم در حاشیه مسیل مشغول بازی هستند، جایی که در بسیاری از قسمت های آن به دلیل انباشت بیش از اندازه زباله، جریان پساب دیده نمی شود. مسیلی که پر از زباله هایی چون پلاستیک، ظروف یک بار مصرف مواد غذایی، لاستیک ها و تایرهای کهنه، بطری های پلاستیکی و بقایای زباله های سوخته شده است. این جا هم زندگی جریان دارد اما متفاوت با دیگر نقاط زاهدان. این منطقه که «رسالت» نام دارد بیشتر شبیه روستاست، روستایی که در دل شهر قرار دارد. همان محله ای که شهریور ماه سال گذشته هم سوژه روزنامه سیستان و بلوچستان شد، اما گویا طی یک سال در این قسمت از زاهدان تغییری ایجاد نشده است، حتی به نظر می رسد میزان زباله های رها شده در مسیل بیش از سال گذشته باشد. بوی بد همچنان وجود دارد و زباله ها هم خودنمایی می کند. ۲۱ شهریور ماه سال گذشته گزارشی با عنوان «رسالت» نزدیک اما فرسنگ ها دور از امکانات شهری، در این روزنامه چاپ و در آن از بولوار رسالت به عنوان محله ای بی نام و نشان یاد شد. سمت چپ کوچه ها آسفالت و نام گذاری شده بود و زباله ای در گوشه و کنار آن نبود، اما سمت راست بولوار بی نام و نشان بود. خانه های کوچک و بزرگ بدون نظم، با دیوارهای گلی، سیمانی و بلوکی، کوچه های خاکی، سقف های پوشیده از حلب یا پارچه، هیچ نشانی از شهر بودن را در ذهن تداعی نمی کرد و حتی صدای نگهداری سگ و مرغ و خروس از حیاط خانه ای شنیده می شد. جلوی ورودی اغلب خانه ها راه باریکه ای ایجاد شده بود که پساب حاصل از شست و شو از طریق همین راه آب در جوی کوچکی ریخته می شد. در این میان رود فاضلاب و زباله بیش از همه خودنمایی می کرد. پلاستیک های رنگی، پارچه، زباله های خانگی، ظروف یک بار مصرف، دمپایی و ... زباله هایی که بیشتر از همه در میان فاضلاب جاری قابل تشخیص بود. بوی متعفن زباله و فاضلاب به مشام می رسید. به گفته ساکنان محلی برخی خانه ها انشعاب برق نداشت و اگرچه برای دریافت انشعاب برق بارها به اداره برق، استانداری و فرمانداری مراجعه کردند اما موفق نشدند. بسیاری از زمین های این منطقه قول نامه ای بود و سندی نداشت. به جای اسناد، معاملات منزل با قول نامه بنگاه انجام می شد و فقط چند نفر توانسته بودند سند دریافت کنند. این گلایه بسیاری از ساکنان از مسیل آن منطقه بود. مسیلی که محلی برای تخلیه زباله محسوب می شد و بوی آن آزار دهنده بود، زیرا پساب شهر در آن جا جمع می شد.

یکی از ساکنان رسالت: کاش حداقل زباله‌های مسیل را جمع آوری می کردند یا چاره‌ای برای بوی تعفن می اندیشیدند تا می توانستیم راحت تر نفس بکشیم

### مسیل همچنان پر از زباله و فاضلاب

«رستم زایی»، پسر ۱۳ ساله ای که عمل قلب باز انجام داده است به خبرنگار ما می گوید: برای پاک سازی این قسمت از مسیل، حدود ۱۰ روز پیش چند کارگر آمدند و مقداری از زباله ها را جمع کردند اما مدت هاست که زباله های این جا جمع آوری نمی‌شود.

**معاون شهردار زاهدان: دو مسیل سیستان و ابوذر در منطقه وجود دارد که روزانه پاکسازی می شود. اگر چه برخی از مردم رعایت نمی کنند و زباله های خود را در اطراف مسیل تخلیه می کنند ولی صبح روز بعد پاکسازی انجام می شود**

رود پر از زباله است و بوی بد حاصل از آن، ساکنان به ویژه کسانی را که در حاشیه مسیل خانه دارند آزار می دهد.«براهویی» یکی دیگر از ساکنان رسالت به خبرنگار ما اظهار می کند: چرا مسئولان به فکر ساکنان این منطقه نیستند؟ مگر این جا جزو شهر محسوب نمی شود؟ فاضلاب زاهدان وارد این مسیل می شود و بوی آن ساکنان را آزار می دهد. کاش حداقل زباله های مسیل را جمع آوری می کردند یا چاره ای برای این بوی تعفن می اندیشیدند تا می توانستیم راحت تر نفس بکشیم.

### پاک سازی ۲ مسیل منطقه

معاون خدمات شهری شهردار زاهدان به خبرنگار ما می گوید: دو مسیل سیستان و ابوذر در منطقه وجود دارد که روزانه پاک سازی می شود. اگر چه برخی از مردم رعایت نمی کنند و زباله های خود را در اطراف مسیل تخلیه می کنند ولی صبح روز بعد پاک سازی انجام می شود. «محمد امیر براهویی» بیان می کند: نخاله زدای وسط بولوار رسالت هم به طور کامل انجام و جمع آوری زباله ها و خدمات شهری بهتر و لایروبی جوی ها از مسجد ابوذر تا مسجد توحید انجام شده است. البته بسیاری از مردم هنوز هم زباله ها را در داخل جوی ها می ریزند که با جانمایی سطل های زباله در آن بولوار امیدواریم این مشکل رفع شود. به علاوه به دلیل فرسودگی خانه ها نخاله های ساختمانی زیادی تولید می شود که برخی آن را وسط بولوار رسالت، داخل جوی ها و اطراف مسیل ها می ریزند که نخاله زدایی آن هم هر چند روز یک بار انجام می شود.

### نام گذاری تا آخر هفته آینده

وی تصریح می کند: معتادان تابلوهای نام گذاری میلان ها را به سرقت می برند، نصب تابلوهای نام گذاری در این بولوار در دستور کار قرار گرفته است تا آخر هفته آینده این کار انجام و تابلوها بر روی دیوارها نصب شود.

وی بیان می کند: برخی از اراضی منطقه هم سند نداشت که قسمتی از آن در طرح جامع قدیم شهری جزو اراضی خارج از محدوده بود و برای آن کاربری دیده نشده بود که قسمتی از آن در محدوده قانونی قرار گرفته است و بسیاری از مالکان برای دریافت سند اقدام کردند و پروانه ساختمانی گرفتند.

اگر افرادی هنوز سند دریافت نکردند باید به شهرداری منطقه مراجعه کنند و تشکیل پرونده دهند و از طریق کمیسیون فروش واگذاری برای آن ها انجام می شود. در مناطق حاشیه شهر کمیسیون فروش با تخفیف ویژه ای اراضی را واگذار می کند.

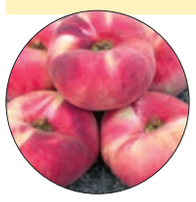
## طب سنتی

### هلو انجیری دشمن سرطان

هلو انجیری میوه مفید بارداری است که می تواند مواد مغذی مورد نیاز خانم باردار و نوزاد را تامین کند. این میوه خوشمزه و شیرین حاوی مقدار زیادی ویتامین A و C، نیاسین و پتاسیم است، فیبر بالایی دارد که می تواند به جلوگیری از یبوست که مشکل رایج در زنان باردار است کمک کند. خوردن زیاد از حد هلو انجیری می تواند سبب افزایش حرارت داخلی بدن شود که برای بارداری مضر است و پرزهای آن می تواند گلوی خانم های باردار را تحریک کند.

**مناسب برای پوست:**
هلو انجیری حاوی مقدار بالای ویتامین C است که به کاهش علایم پوستی مربوط به افزایش سن از جمله چین و چروک و لکه های سیاه و قرمز پوست کمک می کند و پوست را از آسیب های خورشید محفوظ نگه می دارد. ماسک هلو برای درمان منافذ باز و خستگی پوست مفید است و به عنوان ماسک مناسب ضد پیری پوست استفاده می شود.

**مبارزه با سرطان:** هلو انجیری حاوی فیبر بالا و ویتامین C فراوان است که با رادیکال های آزاد مبارزه کرده و خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان کولورکتال و پستان را کاهش می دهد.



**مبارزه با فشار خون و بیماری های قلبی:** فیبر، پتاسیم و کولین موجود در انواع هلوها سبب تقویت سلامت قلب و فشار خون می شود. مصرف پتاسیم بالا سبب کاهش سطح سدیم خون شده که بیماری های قلبی عروقی را درمان می کند. فیبر بالای آن برای کاهش اشتها و کاهش وزن بسیار مفید است.

**مفید برای دیابت:**
هلو انجیری با میزان فیبر بالا سبب کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک و بهبود قند خون و میزان انسولین برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو می شود.هلو انجیری به کاهش استرس کمک و استخوان را قوی تر می کند، سبب کاهش ریزش مو شده و ناراحتی معده را درمان می کند.

## آشپزی

### پیراشکی مرغ و سبزیجات

**مواد لازم:**
پیاز متوسط نگینی خرد شده یک عدد، سینه مرغ خرد شده ۲۰۰ گرم، رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری، مخلوط سبزیجات ۲۰۰ گرم، قارچ نگینی خرد شده ۱۰۰ گرم، فلفل دلمه ای نگینی خرد شده یک عدد، آویشن پودر شده یک قاشق چای خوری، گوجه فرنگی فیله و پوره شده سه تا چهار عدد، استاک مرغ ۱۰۰ میلی لیتر، جعفری خرد شده دو قاشق سوپ خوری، گشنیز خرد شده دو قاشق سوپ خوری، خمیر پیراشکی یک بسته، سس کچاپ، روغن مایع، نمک و فلفل سیاه

**طرز تهیه:**
تابه را روی حرارت قرار دهید و درون آن روغن بریزید و اجازه دهید روغن آن داغ شود. سپس پیازهای خرد شده را درون آن بریزید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود. سینه مرغ را به پیازها اضافه کنید و تفت دهید سپس رب گوجه فرنگی را به تابه اضافه و مواد را با هم مخلوط کنید و تفت دهید تا خوش رنگ شود. پس از این مدت مخلوط سبزیجات، قارچ، فلفل دلمه ای، نمک و فلفل سیاه را به مواد درون تابه اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کامل با هم مخلوط شود. آویشن، پوره گوجه فرنگی و استاک مرغ را به تابه حاوی مرغ بیفزایید و مخلوط کنید. اجازه دهید مواد برای مدتی روی حرارت ملایم بماند تا آب آن گرفته شود. سپس تابه را از روی حرارت بردارید و جعفری و گشنیز را به مواد اضافه کنید. یک قاشق سوپ خوری از مواد را بردارید و روی خمیر پیراشکی قرار دهید.

سپس خمیر پیراشکی را از وسط تا کنید و لبه های آن را به هم بچسبانید. به همین ترتیب بقیه پیراشکی ها را آماده کنید. پیراشکی های آماده شده را در تابه ای حاوی روغن داغ قرار دهید تا سرخ شود. بعد از این که پیراشکی ها سرخ شد آن را به کمک کف گیر سوراخ دار از درون روغن خارج کنید و روی کاغذ روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

## مشاور تغذیه

مسعود فیروزکوهی
کارشناس تغذیه

### تغذیه و خواب خوب

با رعایت برخی نکات تغذیه می توانید خواب خوب و راحتی داشته باشید. برای فعالیت بهتر مغز و حافظه بهتر و خواب راحت تر، بدن شما به اسید آمینه تریپتوفان نیاز دارد.

بیشتر مواد پروتئینی دارای تریپتوفان است. برای تامین بهتر آن از میگو، گوشت مرغ و تخم مرغ استفاده کنید.

بوقلمون، شیر، پنیر، ماهی های چرب، تخمه کدو، بادام زمینی، شکلات، دارای تریپتوفان است. بادام، آلبالو، کیوی، گردو، موز، پرک جو دوسر، سنبل الطیب و گل گاو زبان نیز برای خواب راحت تر موثر است.

در کنار این موارد باید نکات دیگری را هم رعایت کنید: روزها خواب طولانی نداشته باشید، دمای اتاق خنک و نور اتاق بر اساس عادت شما تنظیم شود، دستگاه های الکترونیک مثل وای فای را خاموش کنید، شام را دیر نخورید، در شب قهوه و چای ننوشید، بالش و بستر باید تنظیم و روش خوابیدن مناسب باشد.

مطلوب است قبل از خواب کمی گلاب روی بالش اسپری کنید.

## مشاور حقوقی

مهسا پیشرویان
کارشناس حقوق

### مطالبه مهریه پس از فوت همسر

**پدرم دو همسر داشت و اسفند ماه گذشته فوت شد. مهریه همسر دوم او ۱۱۴ سکه است که برای مطالبه آن در تیرماه امسال اقدام به طرح شکایت کرد و تاریخ برگزاری دادگاه آبان ماه است. با توجه به بی ثباتی بازار و نوسان بی سابقه قیمت سکه قیمت سکه چگونه محاسبه می شود؟ بر اساس تاریخ فوت پدرم، تاریخ طرح شکایت یا تاریخ دادگاه و اعلام حکم؟**

با توجه به این که مهریه همسرشان سکه است در حکم دادگاه هم همان تعداد سکه مندرج در عقد نامه ذکر می شود و زمان خرید سکه باید به نرخ روز و در قالب سکه پرداخت شود.

### شکایت برای نفقه

**پدرم با داشتن وضع مالی متوسط و سه باب منزل و حقوق کارمندی باز هم وظیفه پدری اش را انجام نمی دهد و نفقه ای پرداخت نمی کند. آیا می توانم برای نپرداختن نفقه اقدام کنم؟**

پاسخ: شما می توانید دادخواست مطالبه نفقه را تقدیم دادگاه کنید.

تصمیم گیری درباره این که با توجه به شرایط سنی شما نفقه به چه میزان به شما تعلق می گیرد با قاضی پرونده است.

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
آموزش تمبک وتکنیک های جدید تمبک نوازی ۰۹۱۵۱۹۲۲۱۲۷
خشکشویی درخشش شستشوی انواع البسه کت و شلوار، پتو و ... ۰۹۳۷۴۸۴۱۵۳۸
فروش و نصب شیشه های تک، دو وسه جداره ۰۹۱۵۹۴۱۳۰۱۳
تاسیسات ساختمان در زاهدان ۰۹۱۵۸۳۸۱۶۶۹
تابلوسازی حامد مزاری ۲۹ ۰۹۱۸۴۱۹۰۱۲۶
کلیه خدمات جوشکاری و برشکاری پذیرفته میشود ۰۹۰۲۶۳۱۶۴۱۹
ساخت انواع کمد دیواری ام دی اف در طرح و رنگ های مختلف ۰۹۱۱۹۰۴۰۳۰۷
بارگیری در داخل چابهار ماشین کامیون چادری اتاق بزرگ با بیمه بارنامه دولتی ۰۹۱۵۶۱۱۲۸۶۴
ساخت تابلو ledشلنگی ۰۹۳۹۰۴۲۲۱۵۰
نصب و سرویس انواع کولرهای ابی تعویض لوازم جانبی از صفر تاصد تعمیر موتور و سیم کشی باضمانت کاری ۰۹۳۷۴۱۴۷۰۴۰
کارت عروسی کلاس آدرس خیابان مصطفی خمینی حدفاصل مولوی و بهشتی روبروی پاساژ ایران زمین ۰۹۱۵۱۹۰۱۰۹۵
نورپردازی(محاسبه،طراحی، اجرا)سیم کشی ساختمان ۰۹۳۶۶۶۹۱۲۴۵
جوشکاری سیار ۰۹۳۶۲۶۰۴۴۳۰
باغبانی و درختکاری ۰۹۳۷۵۹۰۶۹۹۱
اجرای کامل سبکسازی ساختمان طبق اصول مهندسی،به صورت اسکلت و کلید تحویل. ۰۹۱۵۹۹۰۸۶۲۹
گازرسانی شعله ۰۹۳۶۰۱۹۴۱۵۱
فروش و نصب انواع کاغذ دیواری و پوستر های سه بعدی ۰۹۰۱۰۹۲۶۲۹۲ ۰۹۲۱۵۷۳۸۴۵۷
طراحی واجرای کابینت ودکوراسیون داخلی ۰۹۳۰۳۷۳۵۸۵۳
دکوراسیون داخلی و نصابی متری ودستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۳
ساخت کمدوسرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹
تامین و نگهداری و تعمیرات آسانسور ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸
نقاشی ساختمان ۰۹۱۵۹۹۳۲۷۶۲
تعمیر انواع لوازم گرمایشی و سرمایشی در زابل ۰۹۳۸۴۹۷۰۰۷۶
مشاوراملاک آریاقصر زابل،فلکه دانشگاه آزاد. چهل متری اطلاعات ..بین ولیعصر۴ومسجد
سرویس ادارات ومدارس پذیرفته میشود ۰۹۱۵۴۹۹۷۰۴۱
مبل شوی گل ابریشم با دستگاه مخصوص درمنزل ۰۹۳۰۴۲۸۳۱۳۸
مشاور املاک مولوی خیابان مولوی نبش میلان ۲۲ تقاطع مصطفی خمینی ۰۹۱۵۳۴۹۶۰۱۱ ۰۹۱۵۳۴۳۳۱۲۹
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
حمل وجابجایی انواع بار با وانت ۰۹۰۲۷۲۹۰۷۹۰
تعمیرات کولر، پمپ ،ماشین لباسشویی ، در به منزل ۰۹۹۱۶۷۵۶۳۹۶
گالری شیک پوشان بورس شیکترین کت و شلوار دامادی ومجلسی،کت اسپرت،کاپشن،شلواروپیراهن زاهدان،خ امام خمینی تقاطع باقری ۰۵۴۳۳۲۲۱۶۵۵رخشانی
نصب انواع سنگ انتیک ۰۹۳۶۸۰۶۹۵۶۲
انواع کاشیکاری،(بدنه ، کف،چسبی،دوقابی، سنگ آنتیک وپله ونما )پذیرفته میشود باضمانت ۰۹۱۵۹۴۴۷۴۵۸
۰/۹۷۰۰۵۶۱۵