روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز اذان صبح: ۴:۲۶ طلوع آفتاب: ۵:۴۶ اذان ظهر: ۱۱:۱۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۴ اذان مغرب: ۱۶:۵۱
فردا اذان صبح: ۴:۲۷ طلوع آفتاب: ۵:۴۷ اذان ظهر: ۱۱:۱۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۳ اذان مغرب: ۱۶:۵۱

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۳ ۷
فردا ۲۴ ۱۰

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: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

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

شنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۷ . ۲ ربیع الاول ۱۴۴۰ .شماره ۱۲۵۸

معضلی که زیبایی را از شهر می گیرد
زباله های سرگردان

یک شهروند: نبود سطل های زباله در همه محله ها سبب شده است شاهد دپوی زباله در برخی از نقاط شهر باشیم

گروه جامعه

حدود یک ساعت طول کشید تا بتوانم جلد مچاله شده بیسکویت را که در دستم جا خوش کرده بود داخل نزدیک ترین سطل بیندازم، آن روز مجبور بودم مسیر دانشگاه علوم پایه تا منزلمان را که در یکی از خیابان های زیباشهر است پیاده بروم، هر چند در مسیر شاهد زباله های زیادی در گوشه و کنار خیابان بودم، اما نمی خواستم من هم در نازیبایی چهره شهرم نقشی داشته باشم، البته در مسیر بارها جلد بیسکویت، دستم را قلقک می داد و وسوسه ام می کرد تا آن را در خیابان رها کنم اما در نهایت به اولین سطل رسیدم و زباله را در آن انداختم. متاسفانه زباله های رها شده در کنار جوی های آب و مقابل منازل یا اطراف سطل های فرسوده، معضلی کهنه و منظره نازیبایی است که هر روز و در بیشتر محله های زاهدان می توان آن را مشاهده کرد، زباله گردها هم بیشتر به این معضل دامن می زنند چرا که به دلیل بی توجهی به زمان و مدیریت صحیح بیرون گذاشتن و نیز جمع آوری زباله ها و از همه مهم تر کمبود سطل زباله در بیشتر محله ها در فاصله ای که مردم کیسه های زباله را در کوچه می گذارند تا زمانی که خودروی شهرداری برای جمع آوری می آید، کیسه ها توسط زباله گردها پاره می شود و هر زباله ای ممکن است از یک متر آن طرف تر سر در آورد. کمبود سطل زباله در بیشتر خیابان ها سبب شده است خیلی از افراد ته مانده میوه، فیلتر سیگار، جلد آدامس و ... را روی آسفالت بیندازند که باید پذیرفت این وضعیت شایسته زاهدان نیست، چرا که عنوان کلان شهر و مرکز استان را یدک می کشد و از طرفی، مقصد جدیدی برای گردشگران ایرانی و خارجی محسوب می شود، اما در گوشه گوشه آن شاهد انباشت زباله و کمبود سطل های مکانیزه هستیم. در برخی از قسمت ها هم که سطل هایی از سال ها قبل جانمایی شده انگار مدت هاست رنگ آب و شست و شو به خود ندیده چرا که بسیار کثیف و آلوده و بعضی ها هم فرسوده و غیر قابل استفاده است. در برخی محله ها نیز به دلیل کمبود سطل، سطل های جانمایی شده مملو از زباله می شود به گونه ای که زباله ها اطراف سطل ها را محاصره می کند و همه این ها چهره زاهدان را نازیبا می کند بنابراین باید برای رفع این مشکل چاره ای اساسی اندیشید.

چهره نازیبای شهر

یکی از شهروندان زاهدان به خبرنگار ما می گوید: بسیاری از مردم زباله های خود را در کوچه ها یا مقابل خانه هایشان رها می کنند، دلیل آن نبود سطل زباله در محله ها و مدیریت ضعیف شهرداری برای جمع آوری به موقع زباله هاست، در این میان زباله گردها هم در کمین هستند تا مردم زباله هایشان را مقابل خانه ها بگذارند، فوری به سراغ آن می روند و با پاره کردن کیسه ها سبب پخش شدن زباله ها در خیابان و جوی ها می شوند که فضای نامناسبی را در شهر به وجود می آورند. «قنبرزهی» ادامه می دهد: در کریم آباد به دلیل نبود سطل زباله مردم مجبور هستند زباله های خود را سر کوچه رها کنند که سبب آلودگی محله می شود و سلامتی ساکنان را تهدید می کند، در حالی که در صورت وجود سطل زباله، کمتر شاهد این مشکل در کوچه ها و خیابان ها خواهیم بود. یکی از ساکنان محله پیر بخش هم می گوید: در بیشتر مناطق شهر زباله ها توسط مردم رها می شود، البته نمی توان همه مشکلات را به گردن آن ها انداخت، چرا که در صورت وجود سطل های زباله و جمع آوری به موقع، زباله ها در یک محل دپو نمی شود. «شه بخش» بیان می کند: ارائه نشدن آموزش های لازم به شهروندان و نبود سطل های زباله در همه محله ها سبب شده است شاهد دپوی زباله در برخی از نقاط شهر باشیم. وی می افزاید: این در حالی است که در بیشتر شهرهای بزرگ با آموزش به مردم و تفکیک زباله ها به سلامت محیط زیست کمک می شود و کمتر می توان شاهد چنین منظره های نازیبایی بود.

جا به جایی زباله ها با خودرو

یکی از ساکنان خیابان بدر نیز می گوید: در نزدیکی منزلمان حتی یک سطل زباله جانمایی نشده است که بتوانیم زباله ها را در آن بریزیم، به همین دلیل بیشتر همسایه ها زباله هایشان را سر کوچه رها می کنند تا شهرداری برای جمع آوری آن اقدام کند که البته این مهم منظم و در ساعت مشخصی انجام نمی شود. «صیاد» ادامه می دهد: برخی از مردم هم برای این که وضعیت بدتر نشود سعی می کنند زباله هایشان را با خودرو به نزدیک ترین سطل برسانند. «جعفری» از اهالی خیابان امام خمینی (ره) غربی هم می گوید: همیشه مجبور هستیم زباله هایمان را با خودرو به نزدیکی یکی از سطل های زباله ببریم یا این که مدت ها در حیاط خانه بگذاریم که تحمل بوی آن سخت است. در اطراف منزلمان سطلی وجود ندارد که بتوان از آن استفاده کرد و البته زباله ها هم به موقع جمع آوری نمی شود.

آغاز ساخت ۲ هزار سطل جدید

معاون خدمات شهری شهرداری زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: قرار بود دو هزار سطل زباله تا آبان ماه برای زاهدان خریداری شود اما با توجه به شرایط به وجود آمده و افزایش قیمت، امکان خرید با قیمت های جدید وجود نداشت، به همین منظور برای تهیه مواد اولیه به منظور ساخت این سطل ها در زاهدان اقدام شد که در دست ساخت است و تا دو ماه آینده در زاهدان جانمایی می شود. «محمد امیر براهویی» ادامه می دهد: زاهدان به دو هزار و ۵۰۰ سطل زباله نیاز دارد که ۵۰۰ عدد خریداری و در شهر جانمایی شده است و با ساخت دو هزار سطل دیگر نیاز شهر به سطل زباله بر طرف می شود. وی می افزاید: برای کاهش این مشکل به تازگی ۲۰۰ سطل خریداری و در منطقه سه شهرداری جانمایی شد. سطل های مکانیزه در مناطقی جانمایی می شود در آن خودروهای مکانیزه برای جمع آوری موجود باشد. به همین دلیل طی هفت ماه اخیر حدود ۹ دستگاه ماشین مکانیزه خریداری شد و در مناطق کارخانه نمک، بازار مشترک، خیابان شهید فاضلی، زیباشهر و محدوده کریم آباد که خودروی مکانیزه نداشت، فعال می شود. به گفته وی، برای قسمتی از خیابان مصطفی خمینی(ره) تا میدان کشاورز خودروی مکانیزه وجود ندارد. در محله شیر آباد هم خودروی مکانیزه نداریم که پیگیر رفع این مشکل هستیم و در محدوده بابایان نیز یک خودروی مکانیزه اضافه شد که به دو دستگاه دیگر هم نیاز است.

> معاون شهردار: زاهدان به ۲ هزار و ۵۰۰ سطل نیاز دارد که ۵۰۰ عدد خریداری و در شهر جانمایی شده است. با ساخت ۲ هزار سطل دیگر نیاز شهر به سطل زباله بر طرف می شود.

مشاوره

چگونه یک رابطه اصلاح می شود؟

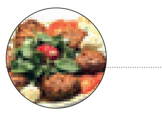
پاسخ «**حسینعلی شیرازی**»، **مشاور و روان شناس**: روابطی که در طول زندگی تجربه می کنیم نتیجه فرکانس هایی است که به جهان هستی ارسال کردیم، اگر روابط خوبی را تجربه نمی کنید و هر روز روابطتان با مشکلات بیشتری روبه رو می شود به این دلیل است که شما با فکرتان دارید به این روند قدرت می دهید. با توجه کردن به نکات منفی رابطه، منفی صحبت کردن و فکر کردن به خاطرات بد مشکلات روابط تداوم پیدا می کند و این گونه فرکانس های قدرتمندتری را به جهان هستی ارسال می کنید و روند مشکلات روابط تشدید می شود. بدون آن که بدانید این خودتان هستید که مانع از اصلاح رابطه شده اید، زیرا قانون جهان این است که اگر چیزی خراب شود به صورت طبیعی به سمت اصلاح حرکت خواهد کرد، مثل دستی که زخم و به مرور خوب می شود، اگر با افکار منفی به آن رابطه ناخوشایند شدت و قدرت ندهید طبق قانون آن رابطه بهبود می یابد، بنابراین زمانی که در روابطتان با مشکل مواجه می شوید نیازی به درگیری، ناراحتی و غصه خوردن نیست، ابتدا خودتان را به منطقه آرامش برسانید و با نماز خواندن، نوشتن، دوش گرفتن، نیایش کردن و نفس عمیق کشیدن به آرامش برسید و سپس در مورد نکات مثبت رابطه تان به احساس سپاسگزاری برسید تا رابطه به مرور بهبود یابد.

راه اندازی کلینیک دندان پزشکی بیماران خاص

گروه جامعه

اولین کلینیک دندان پزشکی ویژه بیماران خاص استان به منظور ارائه خدمات به بیماران خاص و عفونی در زاهدان آغاز به کار کرد .معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما گفت: خدمات به بیماران خاص در استان فقط در زمینه دارو و درمان ارائه می شد، با آغاز به کار این مرکز بیماران خاص به شکل مطلوبی از خدمات سلامت دهان و دندان بهره مند می شوند. دکتر سید «مهدی طباطبایی» با بیان این که دسترسی و تسهیل در ارائه سریع خدمات بهداشتی، درمانی و مراقبتی به بیماران خاص از رسالت های این دانشگاه است افزود: در آینده با راه اندازی واحدهای دیگر دندان پزشکی ویژه، در شهرستان های استان چرخه خدمات رسانی به این بیماران تکمیل تر می شود. وی ادامه داد: در کلینیک دندان پزشکی ویژه بیماران خاص به همه بیمارانی که دارای معرفی نامه از مراکز مشاوره بیماری های رفتاری باشند، خدمات سلامت دهان و دندان با تعرفه دولتی ارائه می شود. این کلینیک با استقرار دو یونیت فعال دندان پزشکی و یک دندان پزشک در حال ارائه خدمات به بیماران خاص استان است.

آشپزی



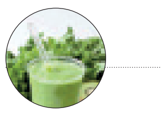
شامی تن ماهی

مواد لازم: سیب زمینی متوسط دو عدد، تن ماهی یک قوطی، تخم مرغ سه عدد، پیازچه سه ساقه، ریحان خرد شده دو قاشق سوپ خوری، سیریک حبه، نمک و فلفل و زرد چوبه، آرد یا پودر سوخاری و روغن به مقدار لازم

طرز تهیه: سیب زمینی ها را بپزید و درظرفی رنده کنید اما دقت کنید نباید سیب زمینی ها به صورت پوره نرم شود. روغن تن ماهی را به طور کامل بگیرید و گوشت آن را با چنگال له کنید. تن ماهی را به سیب زمینی اضافه کنید. همه سبزیجات شامل پیازچه و ریحان خرد شده را به مخلوط سیب زمینی و تن ماهی بیفزایید. تخم مرغ، سیر له شده، نمک، فلفل و زردچوبه را به مخلوط شامی تن ماهی اضافه کنید و با چنگال مخلوط را هم بزنید تا مواد یک دست شود. از مواد به اندازه یک گلوله بردارید و با دست آن را پهن کنید به طوری که شکل دایره ای به ضخامت دو سانتی متر بگیرد. دو طرف شامی تن ماهی را با آرد یا پودر سوخاری بپوشانید و در روغن سرخ کنید.

نکته: برای این که سیب زمینی به شکل پوره در نیاید صبر کنید تا خنک شود سپس آن را رنده کنید.

گیاهان دارویی



اسموتی کیوی و اسفناج؛ چربی سوز

اسموتی اسفناج و کیوی، نوشیدنی چربی سوز و خوشمزه ای است که اگر در وعده صبحانه میل کنید تاثیر به سزایی در تناسب اندام و لاغری دارد.

مواد لازم: برگ اسفناج سه پیمانه، کیوی (پوست کنده و خردشده) دو عدد، شکر ۱۰۰ گرم و آب لیمو سه قاشق سوپ خوری طرز تهیه: ابتدا کیوی و اسفناج را به همراه آب لیمو و شکر داخل مخلوط کن بریزید و آن را با هم ترکیب کنید. در دستگاه را ببندید و مواد را تا حدی که نرم و یک دست شود با هم مخلوط کنید.. اسموتی کیوی و اسفناج را داخل سه لیوان بریزید و برای تزیین آن از توت فرنگی یا هر میوه دلخواه دیگری استفاده کنید.

نکته: بهتر است برای اسموتی یا نوشیدنی هایی که با اسفناج آماده می شود، از برگ های ظریف و جوان و تازه اسفناج استفاده کنید. کیوی هم خیلی رسیده نباشد بهتر است. اگر می خواهید نوشیدنی تان رژیمی تر باشد، می توانید شکر را حذف یا عسل را جایگزین کنید.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی: به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

فروش انواع رب لیمو
رب انار و سه شیره و ...
۰۹۱۵۳۷۴۴۰۹۰

مرکز چاپ دیجیتال کارینو
انتهای دانشگاه۳۳پلاک۴۸
۰۹۱۵۱۴۰۹۲۸۴

داروخانه سبحان
ساخت انواع داروهای ترکیبی
آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی

اجاره و نصب داربست فلزی
در اسرع وقت با کادری مجرب
۰۹۱۵۱۹۳۴۴۷۳

تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه
۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶

نصب و لوله کشی اسپیلت
لوله کشی زیرکار
۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷

آموزش خط و خوشنویسی
با خودکار و مداد
۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸

فروشگاه لوازم خانگی یاس
نبش دانشجو و توکلی
۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱

نصب و راه اندازی مجدد دوربینهای مداربسته و دزدگیرها ی منازل و اماکن و نصب و انجام اعلام حریق به صورت حرفه ای و در اسرع وقت
۰۹۱۵۹۶۸۲۸۱۴

لوازم یدکی فرامرز
قطعات اصلی پژو-پراید و سمند
عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده
خیابان هیرمند۳
۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲

تنظیم موتور امین
تنظیم انواع موتورهای بنزینی
خیابان امام خمینی نبش هیرمند ۳

کافی شاپ لرد
برای اولین بار پتزای بطبکی لبنان
آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده

نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت)
۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶

صنایع mdf حسینی سازنده برترین مصنوعات mdf بابهترین متریال با شرایط نقد واقساط.
۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹

روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم کابینت . تخت
۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷

تاکسی آنلاین اسگاد
در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید
شماره تماس :
۳۳۲۸۱۱۱۱

ماشینهای اداری پاپیروس
فروش و خدمات پس ازفروش
انواع چاپگر-کپی-اسکنر و فکس
۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷

اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور
۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶

اسکنر معدن وزمین
۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰

حمل و جابجایی انواع بار با وانت
۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲

شرکت حمل و نقل احسان بار خاش
۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰

خرید و فروش لوازم دست دوم منزل
۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱

مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد
۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵

تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی
۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴
۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱

ساخت کابینت و کمدیواری بوفه دراپور وغیره به صورت متری و دستمزدی
۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰

مهرسازی دریچه هنر
ساخت انواع مهرهای ژلاتینی
آدرس روبروی مولوی ۲۱

اجرای سقف کناف و کلیک
۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴

خیاطی شایان
با ۲۰سال تجربه
۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳

دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی
۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۴

حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر
۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸

کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گردشانفره با رومیزی
۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۳

رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل
۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰

مرکز چاپ دیجیتال و تبلیغات
پاسارگاد
چاپ کارت ویزیت-تراکت-پوستر بنر-فلکس-پلات-استیکر-سربرگ-فاکتور-قبض چاپ دیجیتال و کپی رنگی
نبش مولوی۲۱
۰۹۰۱۹۹۱۴۵۰۷

نمایندگی گاوصندوق ایران کاوه
فروش انواع گاوصندوق نسوز(بتنی)درابعادمختلف از یک طبقه تا دوطبقه از تولیدیه تهران به مصرف کننده زاهدان
۰۹۱۵۸۳۷۸۵۹۲

درب های که ما میسازیم از بهترین شرکت در ایرانه ارتاویل اصفهان
قیمت دربها از ۲۴۰ شروع میشه
قیمت بهترین جنسمون pvc ۴ mil هر لنگش ۳۹۰ تومن با نصب با نصب حرفه ای و تحویل فوری
۰۹۳۳۰۹۱۴۷۷۰

تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن
۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۰/۹۷۱۲۵۳۹۸

بازار
املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موبایل
بیمه
لوازم منزل
کامپیوتر
آموزش
خدمات
کسب و کار

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵