

گروه جامعه- زولبیا و بامیه یکی از محبوب ترین شیرینی های ماه مبارک رمضان است و خیلی ها این ماده غذایی را با ماه رمضان می شناسند، اما مصرف آن به دلیل وجود قندهای تصفیه شده و چربی های اشباع شده باید کنترل شد و محدود باشد چرا که برای سلامتی افراد مضر است. با این وجود از چند روز مانده به ماه رمضان شیرینی پزی ها و قنادی ها شروع به پخت این شیرینی می کنند و در بسیاری از قنادی ها در این ایام، بسیاری از دست فروشان نیز اقدام به فروش این شیرینی در گوشه و کنار شهر می کنند که عرضه زولبیا و بامیه پشت خودروی وانت در برخی خیابان های زاهدان یکی از نمونه های فروش غیرمجاز این شیرینی است!

یکی از شهروندان در این باره می گوید: زولبیا و بامیه از جمله شیرینی های سنتی است که در این ماه مبارک مورد استفاده اکثر مردم قرار می گیرد، هر چند براساس توصیه های بهداشتی قند و چربی بالا در این شیرینی برای سلامتی مضر است اما باز هم مصرف آن در این ماه مرسوم است.

«شهرکی» از شهروندان زاهدان هم می گوید: چند روز پیش قبل از افطار برای خرید میوه به میدان کوثر رفته بودم که متوجه فروش زولبیا، بامیه و خرما پشت یک خودروی وانت بار شدم.

وی ادامه می دهد: جالب بود که این شیرینی ها بدون هیچ گونه بسته بندی در سینی های بزرگ پشت این وانت چیده شده بود و فروشنده به جای جعبه، زولبیا و بامیه را درون یک کیسه پلاستیکی به مردم تحویل می داد!

وی معتقد است: دلیل اصلی تمایل مردم به خرید از دست فروشان قیمت پایین این شیرینی است در حالی که بسیاری از افراد متوجه نیستند این محصولات در چه شرایط بهداشتی تهیه شده است. «محمدی» یکی دیگر از شهروندان می گوید: در طول ماه مبارک رمضان در پیاده روهای بازار زاهدان برخی دست فروشان اقدام به فروش زولبیا و بامیه می کنند. جالب است که با وجود شرایط غیربهداشتی فروش و به احتمال زیاد شرایط غیربهداشتی تهیه این شیرینی، بسیاری از مردم نیز اقدام به خرید می کنند و همین موضوع سبب می

شود این افراد به کارشان ادامه دهند. به گفته وی اگر مردم از دست فروشان خرید نکنند این افراد از این کار منصرف می شوند.

توصیه می کنیم نخورید!

رئیس مرکز بهداشت زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: مصرف زولبیا و بامیه به عنوان شیرینی نمادین ماه مبارک رمضان در فرهنگ مردم ایران نهاده شده است و به دلیل استقبال زیادی که از این شیرینی می شود نمی توان به دلیل مضرات آن از فروش و توزیع آن جلوگیری کرد. دکتر هادی نظری، ادامه می دهد: بنابرین به مردم توصیه می کنیم تا حد امکان از خوردن بیش از حد این شیرینی در طول این ماه خودداری کنند و هر روز به مصرف آن نپردازند. وی با اشاره به اجرای طرح ضایقت از ابتدای ماه رمضان و کنترل و بازرسی از قنادی ها و شیرینی پزی های زاهدان می افزاید: در این مدت با بازرسی های انجام شده از مراکز مجاز تهیه و عرضه زولبیا و بامیه در زاهدان ۱۰۰ کیلوگرم روغن غیرقابل مصرف شناسایی و از چرخه خارج شد. وی خاطر نشان می کند: همچنین در این ایام ۱۰ کیلوگرم زولبیا و بامیه و شیرینی فاسد و غیرقابل استفاده نیز از شیرینی فروشی های زاهدان جمع آوری شد. وی با بیان این که فروش زولبیا و بامیه در خیابان توسط دست فروشان به هیچ وجه مورد تایید مرکز بهداشت نیست، تصریح می کند: فروش این شیرینی توسط دست فروشان از جمله مواردی است که باید توسط شهرداری مورد رسیدگی قرار گیرد و از آنجایی که نظارت بر اماکن مجاز از وظایف مرکز بهداشت است در این زمینه نظارتی انجام نمی شود و مقابله با این موضوع نیز برعهده شهرداری است.

۲۰ مورد جمع آوری از ابتدای ماه رمضان معاون سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهرداری زاهدان هم به خبرنگار ما می گوید: از ابتدای ماه رمضان ۲۰ مورد دست فروشی از شهر توسط تیم های سدمعبر جمع آوری شد. «شهرکی» ادامه می دهد: بعد از جمع آوری وسیله مورد استفاده دست فروشان ضبط و برای آن ها جریمه ای نیز در نظر گرفته می شود. وی با بیان این که نظارت بهداشتی بر شیرینی ها و

شیرینی تلخ!



دیگر مواد غذایی که توسط دست فروشان به فروش می رسد انجام نمی شود، تصریح می کند: امتناع و خودداری مردم از خرید این مواد غذایی، بهترین راه مبارزه با این مشکل است.

جایگزین های زولبیا و بامیه

کارشناس تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با اشاره به این که عمدتاً روغنی که در تهیه این مواد غذایی استفاده می شود روغن سرخ کردنی است، می گوید: این نوع روغن از مضرتین نوع روغن است و سبب بروز برخی از بیماری ها از جمله قلبی می شود. «نرگس خشنود» استفاده فراوان از شکر را یکی دیگر از مضرات این ماده غذایی اعلام می کند و می افزاید: مصرف زولبیا و بامیه سبب ترشح انسولین در بدن می شود که این کار هم افزایش چاقی را به دنبال دارد و هم پس از حدود نیم ساعت از مصرف آن به افت قندخون می

انجام که سبب تمایل به پرخوری در فرد می شود و این کار ممکن است بروز بیماری ها را افزایش دهد. وی به استفاده از مواد اولیه نامرغوب در تهیه زولبیا و بامیه اشاره می کند و می گوید: در اغلب موارد از مواد غذایی نامرغوب در تهیه آن استفاده می شود که می تواند سلامت افراد را به خطر اندازد. وی بیان می کند: مصرف زولبیا و بامیه برای افراد دیابتی که روزه می گیرند به مراتب مضرت ر افراد عادی است

اجباری برای آمدن به محضر ندارد و چون این طلاق با توافق طرفین انجام می شود، به لحاظ قانونی رقتن به محضر هم باید با توافق باشد و نمی شود توافق طرفین را با الزام همراه کرد.

برای رفع این مشکل شاید بهترین راهکار این باشد

که طرفین الزام رقتن به محضر را نیز جزیی از تعهدهای خود در دادخواست ذکر کنند تا در حکم دادگاه منعکس شود. در این صورت می توان الزام شوهر را به آنچه خود تعهد داده است، از دادگاه درخواست کرد.

محصول برای شستن صورت خود استفاده کنند. این به معنای استفاده از پاک کننده صورت مشابه برای تابستان و زمستان است. اما باید به این نکته توجه کرد که صورت به محصولات مختلف برای فصل مختلف نیاز دارد. به عنوان مثال، در تابستان، یک نفر ممکن است به استفاده از یک پاک کننده با ظرفیت تولید کف بالا نیاز داشته باشد. اگر مستعد ابتلا به آکنه هستید، ممکن است به استفاده از یک محصول حاوی اسید سالیسیلیک نیاز داشته باشید. طی زمستان نیز بهتر است از پاک کننده ای ملایم با صابون کمتر استفاده شود.

استفاده از مواد ساینده روی صورت

استفاده از لایه بردارهای صورت و دیگر مواد لایه

می شود، سپس براساس آن، به اقدام مناسب دست بزنید. اگر ریشه این کار دلیل اول باشد بهتر است سبک ارتباطی خود با اعضای خانواده و دیگر افراد را تغییر دهید که برای این کار بهتر است با شرکت یک نفر ممکن است به استفاده از یک پاک کننده با ظرفیت تولید کف بالا نیاز داشته باشد. اگر مستعد ابتلا به آکنه هستید، ممکن است به استفاده از یک محصول حاوی اسید سالیسیلیک نیاز داشته باشید. طی زمستان نیز بهتر است از پاک کننده ای ملایم با صابون کمتر استفاده شود.

بررسی راهکارهای رفع مشکل

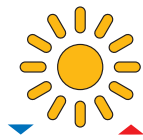
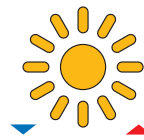
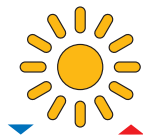
ابتدا بهتر است ریشه یابی کنید کدام یک از دلایل

یاد شده، دلیل باز کردن سفره دلتان در جمع

می کنید، می خواهید به چه هدفی دست یابید؟ آیا می خواهید به آرامش دست یابید که اگر موضوع از این قرار است، راهکار آن پیدا کردن افراد مطمئن است که بسیار اثربخش است؛ اما اگر دلایل دیگری دارد سعی کنید آن موضوع را حل کنید نه این که با بیان کردن آن برای همه و نبود دسترسی به راه حل، با دست خودتان به مشکلات تان بیشتر دامن بزنید چراکه با حس عذاب وجدان بعد از بیان مسائل، خود را بیشتر در دامان اندوه و مشکلات گرفتار می سازید. این راهکار حتی برای دلیل اول هم، مصداق پیدا می کند چرا که برای هر فرد، یافتن افراد قابل اطمینان سبب ایجاد حس حمایت و آرامش و باعث می شود با داشتن ارتباط با چنین افرادی به این موضوع آگاهی پیدا کنیم که در هر زمان، بهترین افراد و کمک کننده ها در پیرامون ما چه کسانی هستند.



روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱ تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهر چاپ زاهدان چاپخانه: ۰۳۰۰۰۹۹۹	صاحب امتیاز: مدد به مسئول سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: تلفن: نماier شهرستان ها: پتاکد:	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده شهید، بلوار سازمان اب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱-۳۷۶۴۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹
--	---	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۲	اذان صبح ۰۳:۵۲			
۰۵:۲۶	طلوع آفتاب ۰۵:۲۶	۲۱	۴۱	۲۲
۱۲:۲۷	اذان ظهر ۱۲:۲۷			
۱۹:۲۸	غروب آفتاب ۱۹:۲۸			
۱۹:۴۷	اذان مغرب ۱۹:۴۷			

جوابیه

جوابیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

در پاسخ به درج گزارشی با عنوان «قل قلب حلیم های غیرمجاز» (بازار داغ غیرمجاز حلیم جلوی چشم مسئولان بهداشت) در روزنامه سیستان و بلوچستان در مورخه ۹۶/۳/۱۸ به شماره ۸۵۴ خواهشمند است نسبت به درج جوابیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان اقدام شود. ضمناً پرداختن به مسایل اجتماعی با هدف تنویر افکار عمومی یکی از رسالت های مهم رسانه های جمعی است که کم و بیش در اکثر جراید به آن پرداخته می شود تناقض بین متن و عنوان مشتری پسند گزارش اعتراضی است که این ارگان نسبت به این گزارش دارد. همان طوری که مستحضرد و به طور قطع عامه مردم نیز واقفند صدور مجوز کسب و کار در هر صنف از وظایف اتاق اصناف در مجموعه سازمان صنعت، معدن و تجارت است و جلوگیری و حذف اصناف غیرمجاز به موجب همین قانون از وظایف آن دستگاه و سایر دستگاه های مسئول است. برای مثال جلوگیری از عرضه مواد غذایی به صورت دوره گردی و دست فروشی براساس قانون سدمعبر برعهده شهرداری پیدا، لذا وزارت بهداشت در صدور مجوز فعالیت صنفی و حذف صنف غیرمجاز هیچ مسئولیت قانونی ندارد. این مرکز در راستای وظایف قانونی با تعداد ۱۵۷ بازرس بهداشت محیط در شهرستان های زاهدان، میرجاوه، خاش، سراوان، سبب و سوران، مهرستان، چابهار و کنارک در طول شبانه روز اقدام به نظارت بر مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی در چارچوب مقررات بهداشتی می کنند که مصداق اهمیت موضوع توجه به آمار بازرسی های انجام شده در نیمه اول ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۶ است. در پایان با توجه به تلاش های انجام شده تاکنون در بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی موردی مبنی بر بیماری ناشی از مصرف مواد غذایی در ماه رمضان مشاهده نشده است. امید است با پوشش خبری مناسب زحمات فرزندان این ملت، گامی موثر در جهت رفع مشکلات بهداشتی و یا به حداقل رساندن مشکلات برداشته شود که در این راستا این مرکز آمادگی همکاری را داشته و تلفن رسیدگی به شکایات مردمی ۱۹۰ وزارت بهداشت آماده دریافت گزارش تخلفات بهداشتی است.

شایان ذکر است ۲ هزار و ۵۰۲ بازدید از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی (آش، حلیم، شله زرد، زولبیا و بامیه، رستوران، اغذیه فروشی، ۱۱۳ بازدید از مساجد و اماکن متبرکه، هزار و ۲۷۶ مورد کلرسنجی، ۱۹۶ نمونه برداری از آب آشامیدنی، ۲۵۱ موارد نمونه برداری از مواد غذایی، ۳۰۶ مورد سنجش با تجهیزات بازرسی در طول ماه مبارک رمضان انجام شده است. همچنین ۲ هزار و ۹۲۲ کیلوگرم مواد غذایی معذوم، ۱۰۸ اختاریه بهداشتی صادر شده، ۱۷ متخلف به مراجع قضایی معرفی، ۸ مکان غیربهداشتی تعطیل، به ۴۸ شکایت مردمی رسیدگی و ۱۴۱ مورد برخورد با دستفروشان دوره گرد با همکاری نیروهای شهرداری، ۱۲ جلسه آموزش بهداشت برآورد برگزار و هزار و ۱۵۰ کارت صادر شده است.

«سیستان و بلوچستان»: ضمن تشکر از دانشگاه علوم پزشکی به خاطر سرعت پاسخگویی پس از درج گزارش لازم به یادآوری است درج گزارش یاد شد صرفا در جهت رسالت رسانه ای بود و هدف آن وجود این معضل در شهر بوده است روزنامه گزارش کرده است که خوراکی های غیربهداشتی سلامت مردم را تهدید می کند حال این که جمع آوری آن متوجه چه دستگاهی است قانون مشخص می کند ما می گوئیم مواد خوراکی غیربهداشتی در مرکز استان آن هم در خیابان های مرکزی شهر به وفور عرضه می شود و سلامت خلق ... را تهدید می کند!!

گیاهان دارویی

بهار نارنج

حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی:

بهار نارنج همان شکوفه درخت نارنج است که در عطر سازی و ساختن اسانس، انواع نوشیدنی های فصلی و عرقیات و تهیه مربا، گز، سوهان و ... کاربرد بسیار دارد. بابل و شیراز در اردبیهشت ماه، با

رایحه سحرانگیز بهار نارنج، در رهگذری را سرمست می کند به نحوی که این دو شهر را شهر بهار نارنج می نامند. از بهار نارنج عرق تهیه می کنند که طبیعت گرم دارد و مقوی جسم و روح است. از اشکال دارویی گل بهار نارنج روغن، دم کرده، عرق و اسانس است. مهم ترین خاصیت دارویی بهار نارنج تأثیر آن روی سیستم عصبی بدن است. بهار نارنج آرامش بخش و ضدهیجانات دستگاه عصبی است و سردردهای میگرنی را کاهش می دهد. در تقویت معده بسیار مؤثر بوده و تیش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد. همچنین برای کنترل تشنج ها و حمله قلبی نیز بهار نارنج توصیه می شود. کسانی که مشکل کم خوابی یا بی خوابی دارند برای درمان، پیش از خواب، مقداری عرق بهار نارنج یا چای آن را بنوشند. عرق بهار نارنج اشتها آور و ضد سرفه است و برای نرم کردن پوست های خشک و جلوگیری از شکنندگی مویرگ ها هم استفاده می شود. درمان دردهای متواتر شکمی، نفخ، اسهاسم، سوء هاضمه، فشارهای عصبی و ناراحتی های مربوط به هیجان و عاطفه نیز از موارد مصرف اسانس بهار نارنج است. دم کرد گل درخت آن نیز برای برطرف کردن قوتلنج های عصبی مفید است. از مخلوط آب کرفس و عرق بهار نارنج برای دفع سنگ های کلیه و مثانه و خرد کردن آن ها نیز استفاده می شود. بهار نارنج تازه در تهیه آب مقطر بهار نارنج کار می رود. بهار نارنج خشک شده به صورت دم کرده و به عنوان ضد تشنج در بیماری های عصبی مانند هیستری ضعف اعصاب و هم چنین رفع سسکسه به کار می رود. آب مقطر بهار نارنج به وسیله بخار آب تهیه می شود. برای این کار یک کیلوگرم بهار نارنج و یک لیتر آب مقطر تهیه کنید. آب مقطر بهار نارنج مایعی زلال دارای بوی بسیار قوی و معطر است. رنگ آن گاهی به علت فساد و رشد باکتری ها تغییر می کند.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۹۹۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید