

# پشت دود قلیان سراها

گروه جامعه } سیستان و بلوچستان نام جوان ترین استان کشور را یدک می کشد اما هنوز مرکز این استان فضای تفریحی استاندارد و مناسبی ندارد و برخی جوان ها مجبور هستند برای دیدار با دوستان خود وارد کافه ها، چایخانه ها و قهوه خانه هایی شوند که سلامت اغلب این اماکن هم زیر سوال است، چون در اکثر آن ها قلیان برای استفاده مشتری ها در نظر گرفته شده است و حتی اگر کسی نخواهد از آن استفاده کند بوی انواع تنباکو آزارش می دهد.تایستان امسال رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اظهار کرد: در چایخانه ها فقط باید چای عرضه شود و عرضه مواد دخانی در اماکن عمومی ممنوع است اما با گذشت فقط چند ماه از این موضوع بارأی مجلس قهوه خانه های سنتی، دیگر جزو اماکن عمومی مدنظر قانون کنترل و مبارزه با دخانیات نیست و استعمال دخانیات و قلیان در این اماکن آزاد است.

مناسب نسبت به شهربازی های دیگر دارد که آن هم در فصل سرما اغلب تعطیل است، البته این فضا هم ایمن از دخانیات نیست.وی اظهار می کند: مکان های تفریحی و نشاط آفرین زاهدان محدود است که همین امر سبب رونق قلیان سراها شده است و همان چند مکان تفریحی محدود هم بیشتر به محل عرضه قلیان تبدیل شده است، به همین دلیل نمی توانیم کودکانمان را به آن جا ببریم . وی ادامه می دهد: افرادی که اداره این قلیان سراها را بر عهده دارند با هزینه کم وسایل اولیه را تهیه می کنند و درآمدهای آن چنانی دارند . اگر رای مجلس بر آزادی کار قلیان سراها باشد با خارج کردن چایخانه ها از شمول اماکن عمومی، در زاهدان مکان تفریحی برای کودکان و نوجوانان باقی نمی ماند. کمبود فضای تفریحی و مناسب در کلان شهر زاهدان سبب شده است بسیاری از جوانان اوقات فراغت خود را در قلیان سراها بگذرانند.

#### فعالیت ۸۵ قلیان سرا در زاهدان

کارشناس مسئول بهداشت محیط معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما می گوید: رویکرد این دانشگاه در زمینه مبارزه با دخانیات و استعمال آن در اماکن عمومی، ممنوعیت این کار است، چون سلامت عمومی جامعه و افرادی که به این مکان ها مراجعه می کنند تهدید می شود و مهم ترین مشکل، مراجعه جوان ها و نوجوان ها به قلیان سراهاست. «حسن کریمیان» با بیان این که قلیان با حداقل هزینه در اختیار جوان ها قرار می گیرد تصریح می کند: این دسترسی آسان به مواد دخانی در قلیان سراها در حالی است که بیشتر خانواده ها فرزندانشان

را از استفاده قلیان منع می کنند، اما شرایط جامعه به نحوی است که با کمترین فاصله به قلیان دسترسی پیدا می کنند، استفاده از قلیان در سن پایین زمینه ساز استفاده از دیگر مواد مخدر می شود و فرد را به سادگی با نحوه استعمال آن آشنا می کند.وی اظهار می کند: ۸۵ قلیان سرا در زاهدان فعالیت دارد که از ابتدای امسال ۲۶ قلیان سرا تعطیل و دوباره بازگشایی شده است. البته این مکان ها از اتحادیه مربوطه پروانه ارائه چای را می گیرند و می توانند برای افرادی که به آن جا مراجعه می کنند چای و برخی مواد غذایی آماده کنند بنابراین در پروانه هیچ کدام از این فضاها استفاده از قلیان قید نشده است.وی ادامه می دهد: به استناد بند هفت آیین نامه اجرایی قانون جامع کنترل و مبارزه ملی



از ابتدای امسال ۲۶ قلیان سرا در زاهدان تعطیل شده است

با دخانیات، استعمال دخانیات در اماکن عمومی و طبق قانون کنترل دخانیات، ارائه قلیان در اماکن عمومی ممنوع است که اگر همه دستگاه ها برای جمع آوری این موارد همراهی کنند جامعه ای عاری از دخانیات خواهیم داشت.

#### لزوم اجرایی شدن قانون منع دخانیات

«تقی اکائی» مدیر کل امور اجتماعی استانداری هم در این باره به خبرنگار ما می گوید: قانون منع دخانیات در اماکن عمومی باید اجرایی شود اما با توجه به صحبت های اخیرى که در مجلس شورای اسلامی شده است باید منتظر بمانیم قانونی را که مصوب می شود اجرایی کنیم.

فروش میوه توقف می کنند باید اقدام ویژه ای انجام دهد و به آن ها اجازه توقف در معابر، دور میدان ها از جمله میدان کارگر داده نشود، زیرا در این مسیر ترافیک سنگین ایجاد می شود.وی بیان کرد: مقرر شد با شهرداری هر ماه یک جلسه درباره معضلات شهری برگزار و اقدام هایی برای رفع سد معبر و صدور مجوز برای وانت بارهای میوه فروش انجام شود تا شاهد روان شدن ترافیک در شهر باشیم.

نارضایتی رانندگان می شوند.

وی خاطرنشان می کند: رفع سد معبر این چرخ دستی ها بر عهده شهرداری است، در حالی که ماموران راهنمایی و رانندگی بعد از ظهرها به آن ها تذکر می دهند تا وارد سواره رو نشوند و مسیر عبور خودروها باز بماند.

وی اظهار کرد: شهرداری برای وانت بارهایی که داخل شهر مجوز روزانه می گیرند و در معابر برای

توقف گاری ها و وانت بارهای میوه فروش در معابر سواره رو سبب ترافیک و کندی حرکت خودروها می شوند.

رئیس پلیس راهور به خبرنگار ما گفت: پیشنهاد داده ایم برای گاری ها و وانت بارهای میوه فروشی واقع در خیابان امیرالمومنین (ع) بازارچه ای در همان منطقه پیش بینی شود تا به آن مکان هدایت شوند و سواره رو را اشغال نکنند.

## جامعه

### یادداشت

مسعود فیروز کوهی، کارشناس تغذیه

## تغذیه در آنفلوآنزا

در آنفلوآنزا که بیمار با تب نیز مواجه می شود، میزان انرژی مورد نیاز بدن افزایش می یابد این در حالی است که بیمار دچار کم اشتهایی می شود، بنابراین باید تعداد وعده های غذایی را از سه وعده اصلی، به شش وعده افزایش داد و غذا را سهل الهضم تر و غنی تر کرد. وجود پروتئین کافی در سرعت بهبودی موثر است و مصرف گوشت ماهی، ماکیان، گوشت قرمز، تخم مرغ و دیگر منابع پروتئینی مانند حبوبات و لبنیات پروبیوتیک باید در برنامه غذایی و در وعده ها تقسیم شود. مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا سه مانند ماهی های ساردین، قزل آلا، کپور، مغزه ها، دانه های روغنی حاوی اسیدهای چرب امگا سه مانند زیتون و گردو مصرف شود. آب و مایعات فراوان، شربت آلبیمو، آیمیه طبیعی و تازه، چای کم رنگ، دمنوش ها مثل چای سبز مصرف شود. مصرف آب، خشکی مخاط ها را برطرف می کند. برای تسکین سرفه های مکرر مصرف آب ولرم و یک قاشق عسل در هر لیوان، توصیه می شود. پیاز و سیر در درمان آنفلوآنزا توصیه می شود. خوردن ماست تازه، ماست پروبیوتیک یا ماست چکیده می تواند برخی از میکروب های مفید موجود در روده را که در اثر مصرف آنتی بیوتیک ها تخریب شده است تامین کند. توصیه می شود ماست تازه به هنگام شروع مصرف آنتی بیوتیک ها آغاز و حداقل تا ۱۰ روز بعد به طور روزانه مصرف شود. نان سیوسدار و غلات کامل می تواند ویتامین ها و املاح را به بیمار برساند و عملکرد مطلوبی در سیستم گوارش ایجاد کند. خشکبار، دانه سویا، دانه کنجد، تخم آفتابگردان خام، بادام زمینی، مغزها و دانه های روغنی، خامه تازه و کره انرژی دریافتی را افزایش می دهد، اما غذاهای سرخ کرده در روغن و انواع شیرینی های خامه ای که دیر هضم است، توصیه نمی شود. چغندر به رشد باکتری های مفید در هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها کمک می کند. آناناس سبب افزایش تأثیر آنتی بیوتیک ها می شود و قادر به حل کردن و دفع خلط و ترشحات مخاطی است. مصرف مایعات غذایی گرم نظیر سوپ، آش، به رفع خشکی مخاط کمک می کند. مصرف مقداری عسل با چای ولرم برای تسکین سرفه موثر است. هویج در ترمیم مخاط دستگاه تنفس و گوارش نقش دارد. مخلوط عسل، لیموترش و زنجبیل تازه با آب ولرم در تسکین گلودرد، آبریزش بینی و سرفه موثر است.



## آگهی اصلاحیه اسناد مناقصه عمومی یک مرحله ای

## بشماره مناقصه ۲۰۷-۱۱-۹۶

پیرو آگهی مناقصه شماره ۲۰۷-۱۱-۹۶ مورخه ۹۶/۱۱/۰۴ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر، مبنی بر مناقصه تأمین نیرو خرید خدمات مشاغل تخصصی، پشتیبانی، خدماتی، بهداشتی و درمانی، واحدهای تابعه اسناد مناقصه مذکور اصلاح گردیده و شرکت کنندگان در مناقصه موظفند اسناد اصلاح شده جدید را از سایت دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر یا سایت ملی مناقصات یا مراجعه حضوری به آدرس استان سیستان و بلوچستان، شهرستان ایرانشهر، بلوار امام خمینی(ره)، امام خمینی ۴۶ ستاد مرکزی دانشکده، اداره حقوقی و قراردادها مراجعه و اسناد اصلاح شده را دریافت نمایند. ضمناً مهلت فروش اسناد تا تاریخ ۹۶/۱۱/۱۰ و مهلت ارسال پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۹:۰۰ صبح مورخه ۹۶/۱۱/۲۸ تمدید گردید. ضمناً بازگشایی پاکات پیشنهاد قیمت رأس ساعت ۱۰ صبح مورخه ۹۶/۱۱/۲۸ خواهد بود. مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۶/۵۰۵/۳۶۲/۷۱۰ ریال می باشد. سپرده شرکت در مناقصه می بایست به صورت واریز نقدی به حساب سپرده ۶۶۳۵۲۸۰۰ نزد بانک رفاه کارگران شعبه خاتم الانبیاء(ص) ایرانشهر یا ضمانت نامه بانکی مورد قبول کارفرما (ذینفع دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر) در پاکت «الف» ارائه گردد.

–**قیمت خرید اسناد، نحوه واریز وجه و محل دریافت اسناد مناقصه:** «جهت خرید اسناد مناقصه مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۱۳۸۵۳۲۶۳۶۰۰۱ نزد بانک رفاه شعبه مرکزی ایرانشهر درآمد درمانی اختصاصی به نام دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر واریز و در پاکت «الف» ارائه گردد.

**توجه:** به پیشنهادات مشروط، مخدوش و فاقد سپرده و امضاء و پیشنهادهاتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. شماره تماس جهت هماهنگی ۵۴۳۷۲۱۴۸۳۸ اداره حقوقی و قراردادها، سایر شرایط در اسناد مناقصه ذکر گردیده است. کلیه شرکت کنندگان موظفند رأس ساعت ۱۰ صبح مورخه ۹۶/۱۱/۱۵ در جلسه توجیهی مناقصه که در واحد حقوقی و قراردادهای دانشکده برگزار می گردد شرکت نمایند.

## امور حقوقی و قراردادهای دانشکده علوم پزشکی

## و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر

ویژه زاهدان



خراسان یارقديمی  
رسانه ای مردمی

**به مناسبت ايام فرخنده دهه فجر**

**با تخفیف ویژه ۵۰ درصدی**

**مشتريک روزنامه خراسان شويد**

هزينه اشتراك يكساله :  
~~۱۷۲/۰۰۰ تومان~~ با ۵۰درصد تخفیف  
**۸۶/۴۰۰ تومان**

هزينه اشتراك شش ماهه:  
~~۸۶/۴۰۰ تومان~~ با ۵۰درصد تخفیف  
**۴۳/۲۰۰ تومان**

ارتباط با ما از طريق :

- تلفن با شماره ۳۳۲۱۷۸۶۶
- ارسال عدد ۳ به سامانه ۰۱۷-۳۰۰۹۹۰

**مزيت های ویژه مشتريکين:**

- \*توزيع رایگان
- \*عدم محاسبه تعطيلات رسمی در اشتراك یکساله
- \*عدم تغيير قيمت طی دوره اشتراك. در صورت افزایش تعرفه

۱/۶۲۲۲۲۲۲