






امروز	اوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۸	اذان صبح	۰۴:۱۹			
۰۵:۴۶	طلوع آفتاب	۰۵:۴۷	۲۴	۳۶	۲۲
۱۲:۳۳	اذان ظهر	۱۲:۳۳			
۱۹:۳۰	غروب آفتاب	۱۹:۱۹			
۱۹:۳۸	اذان مغرب	۱۹:۳۷			

## گلايه ها از وضعیت بهداشتی سراوان

##### شهری

گروه جامعه

بر خوردار ی از مواد غذایی با کیفیت و سالم، محیط فاقد آلودگی، فاضلاب و زباله و دسترسی به آب آشامیدنی سالم از جمله مهم ترین نیازهای هر انسانی است که به طور مستقیم با سلامت افراد در ارتباط است و بی توجهی به این اصول می تواند سلامت افراد را به خطر اندازد. برخی از شهروندان سراوان درباره وضعیت نامناسب بهداشتی در این شهرستان در تماسی با تحریریه روزنامه سیستان و بلوچستان گلایه کردند.

«دهواری» یکی از شهروندان سراوانی به خبرنگار ما می گوید: متأسفانه وضعیت بهداشتی سراوان مطلوب نیست و محیط شهری آن کثیف و آلودگی ها در این منطقه زیاد است. در برخی از کوچه ها و خیابان ها فاضلاب رها شده و خاکی بودن بیشتر کوچه ها و خیابان ها مشکلات زیادی برای شهروندان به وجود آورده است. گرمای هوا در سراوان و نبود بهداشت مناسب باعث می شود برخی از بیماری ها در این منطقه بیشتر و سریع تر گسترش یابد. علاوه بر آن برخی مغازه داران منطقه هم بدون توجه به اصول بهداشتی مواد غذایی و لبنیات را ساعت ها در هوای گرم قرار می دهند که باعث فاسد شدن آنها می شود و مردم هم با خرید این مواد آفتاب خورده و فاسد در معرض بیماری های گوارشی قرار می گیرند.

«حسین زایی» یکی دیگر از شهروندان می گوید: بسیاری از شهروندان به دلیل مسائل قومیتی و ارتباطات نزدیک فامیلی گاه از شکایات در زمینه وضعیت بهداشتی چشم پوشی می کنند. در نتیجه مشکل همچنان به قوت خود باقی است. علاوه بر آن همجواری با پاکستان که از وضعیت بهداشتی مناسبی برخوردار نیست باعث شده بسیاری از عادت های نادرست بهداشتی این کشور در میان مردم منطقه ما نیز نفوذ کند، به طوری که گاه خود مردم هم بهداشت را رعایت نمی کنند و در رعایت مسائل بهداشتی سهل انگاری دارند.

«رحمانی» یکی دیگر از شهروندان هم می گوید: وضعیت بهداشتی آب شرب به ویژه در روستاها مناسب نیست در برخی از روستاها به دلیل اینکه سفره های آب زیرزمینی به انتها رسیده و میزان

روستایی هم از ابتدای سال در منطقه انجام گرفته

در مجموع در این مدت ۶۳ مورد نمونه برداری هم انجام و ۳ هزار و ۵۹۰ کیلوگرم مواد غذایی فاسد در شهر، ۷۲۲ کیلوگرم مواد غذایی فاسد در روستا کشف و معدوم شده است.

وی می افزاید: در ۲۲ مورد، متخلفان شهری و روستایی به تعزیرات حکومتی معرفی شده اند و ۵ مورد از مراکز و اماکن غیربهداشتی شهری و روستایی هم تعطیل شده است. طبق قانون افرادی که تخلفات صنفی و بهداشتی دارند به تعزیرات حکومتی ارجاع داده می شوند.

وی درباره نظارت ها بر جمع آوری زباله نیز بیان می کند: در مناطق شهری ۲ مورد پیگیری در خصوص ساماندهی جمع آوری زباله و در مناطق روستایی ۲۳ مورد پیگیری انجام شده است.

یکی از مشکلات مردم در این شهرستان کیفیت آب آشامیدنی است که در مجموع ۶۴ بازدید مشترک با آب و فاضلاب شهری و روستایی در این منطقه انجام شد که ۵۴ مورد نواقص شبکه آبرسانی، خطوط

انتقال، مخازن، سیستم های کلرژنی و شبکه توزیع پیگیری شده است، همچنین ۱۵۲ مورد آزمایشات میکروبی شهری، ۸۰ مورد آزمایش های میکروبی



استان بیشتر است. در صورتی که تخلف بهداشتی رخ دهد و همکاران ما اقدام لازم را انجام نداده باشند با آن ها برخورد می شود. زیرا در هر فصل اقدامات همکاران شهرستانی بررسی می شود. در روستایی ۵۸ مورد بوده است و از ابتدای سال تاکنون ۷ هزارو ۱۱۴ مورد کلرژنی روستایی و ۱۵۲ مورد کلرژنی شهری هم انجام شده است، همچنین ۲۱ مورد معرفی در زمینه بهداشت فاضلاب و اعلام برای قطع آب و یا معرفی به دادستان نیز در این مدت وجود داشته است.

وی تصریح می کند: در این مدت ۵۴۳ کارت بهداشتی معتبر و ۲۴ گواهینامه بهداشتی معتبر هم صادر شده است، علاوه بر آن به منظور نظارت بر ناوایی ها ۲۵ مورد نمونه برداری از نان و پایش جوش شیرین از نان و در موارد دیدسنجی از مراکز و اماکن هم ۲۴۴ مورد نمونه برداری انجام شده است.

**گلایه های عنوان شده پیگیری می شود**

کریمیان، درباره ارتباطات طایفه ای در شهرهای استان می گوید: طایفه گری در کل استان وجود دارد که در زاهدان کمتر و در شهرهای جنوبی

استان بیشتر است. در صورتی که تخلف بهداشتی رخ دهد و همکاران ما اقدام لازم را انجام نداده باشند با آن ها برخورد می شود. زیرا در هر فصل اقدامات همکاران شهرستانی بررسی می شود. در روستایی ۵۸ مورد بوده است و از ابتدای سال تاکنون ۷ هزارو ۱۱۴ مورد کلرژنی روستایی و ۱۵۲ مورد کلرژنی شهری هم انجام شده است، همچنین ۲۱ مورد معرفی در زمینه بهداشت فاضلاب و اعلام برای قطع آب و یا معرفی به دادستان نیز در این مدت وجود داشته است.

وی تصریح می کند: در این مدت ۵۴۳ کارت بهداشتی معتبر و ۲۴ گواهینامه بهداشتی معتبر هم صادر شده است، علاوه بر آن به منظور نظارت بر ناوایی ها ۲۵ مورد نمونه برداری از نان و پایش جوش شیرین از نان و در موارد دیدسنجی از مراکز و اماکن هم ۲۴۴ مورد نمونه برداری انجام شده است.

وی درباره بعدی از سراوان پیگیری خواهم کرد. این شهرستان ادامه می دهد: برخی از مردم از آب چاه های کشاورزی برای مصارف بهداشتی و شرب استفاده می کنند، ولی آب شرب در ۹۸ درصد از روستاهای حوزه شهرستان سراوان لوله کشی و تحت پوشش آب و فاضلاب روستایی است، نظارت مرکز بهداشت بر آب شرب وجود دارد، مرکز بهداشت شهرستان بر آب کشاورزی نظارت ندارد. تعدادی از مردم هم در خانه های خود مخازنی دارند و آب را ذخیره می کنند که از این آب برای آبیاری و شست و شو هم استفاده می شود.

### اداره کل ورزشی و جوانان استان سیستان و بلوچستان

در نظر دارد در راستای اجرایی کردن سیاستهای اصل ۴۴ قانون اساسی و موضوع ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت و اهداف وزارت ورزش و جوانان اماکن ورزشی ذیل را با کلیه لوازم و تجهیزات متعلق به اداره کل واقع در مرکز و شهرستانهای استان از طریق مزایده به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط به صورت اجاره یک ساله واگذار نماید لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می آید به آدرس WWW.VARZESHSB.IR مراجعه و یا در ساعات اداری به آدرس زاهدان خیابان فلسطین – اداره کل ورزش و جوانان استان –واحد حقوقی اداره کل مراجعه و نسبت به دریافت اوراق شرکت در مزایده و دریافت اطلاعات فنی مورد اجاره از تاریخ درج آگهی حداکثر به مدت ۵ روز اقدام نمایید

### لیست اماکن قابل واگذاری از طریق مزایده

ردیف	نام مکان	شهرستان	قیمت کارشناسی (پایه) به ریال
۲۶	سالن ورزشی جالق	سراوان	۲/۵۰۰/۰۰۰
۲۷	استخر سر پوشیده ۱۷ شهریور	زاهدان	۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۲۸	سالن ورزشی پیامبر اعظم سراوان	سراوان	۸/۰۰۰/۰۰۰
۲۹	سالن ژیمناستیک ۱۷ شهریور زاهدان	زاهدان	۶/۰۰۰/۰۰۰
۳۰	چمن فوتبال طبیعی مجموعه ورزشی امام علی(ع)	زاهدان	۵/۰۰۰/۰۰۰
۳۱	سالن ورزشی لوتک	هامون	۳/۰۰۰/۰۰۰
۳۲	سالن ورزشی کارگندی	چابهار	۲/۰۰۰/۰۰۰
۳۳	چمن مصنوعی تیس	چابهار	۲/۰۰۰/۰۰۰
۳۴	سالن ورزشی نگور	چابهار	۵/۰۰۰/۰۰۰
۳۵	سالن ورزشی تیس	چابهار	۴/۰۰۰/۰۰۰
۳۶	سالن ورزشی نیک شهر	نیک شهر	۶/۵۰۰/۰۰۰
۳۷	استخر شنا نیک شهر	نیک شهر	۱۲/۰۰۰/۰۰۰
۳۸	سالن ورزشی بزمان	ایرانشهر	۲/۰۰۰/۰۰۰
۳۹	سالن ورزشی جانبازان و معلولین	زاهدان	۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۰	سالن ورزشی حسن خون	زهک روستای حسن خون	۲/۵۰۰/۰۰۰
۴۱	سالن ورزشی شهید فهمیده	زاهدان مجموعه ۱۷ شهریور	۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۲	سالن والیبال مجموعه امام علی (ع)	زاهدان مجموعه امام علی (ع)	۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۳	استخر شنا خاش	مجموعه ورزشی حیدر آباد	۱۵/۰۰۰/۰۰۰
۴۴	استخر شنا ایرانشهر	ایرانشهر	۱۵/۰۰۰/۰۰۰
۴۵	سالن ورزشی شهدای وحدت کریم آباد	زاهدان انتهای کریم آباد	۹/۲۰۰/۰۰۰
۴۶	سالن علی اکبر	زاهدان ۵ راه بسیج زاهدان	۹/۲۰۰/۰۰۰
۴۷	سالن خانه بسکتبال امام علی (ع)	مجموعه امام علی زاهدان	۸/۰۰۰/۰۰۰
۴۸	استخر شنا جانبازان و معلولین زاهدان	دهکده المپیک زاهدان	۲۲/۰۰۰/۰۰۰
۴۹	چمن مصنوعی دهکده بابت راه اندازی ورزش پینت بال (اختصاصی)	دهکده المپیک زاهدان	۴/۰۰۰/۰۰۰
۵۰	استخر خانه شنا زاهدان	دهکده المپیک	۳۰/۰۰۰/۰۰۰

#### مشاوره

نور! با توجه به وجود ریز گرد و هوای آلوده لطفا درباره تغذیه افراد مبتلا به آسم هم توضیحانی بدهید.

«علی شفیعی، پزشک تغذیه: به افراد مبتلا به آسم توصیه می شود از ویتامین های ذیل استفاده کنند:

-ویتامین ب ۱۲ به میزان ۱ گرم  
- ۱۰ تا ۳۰ میلی ویتامین C به ازای هر کیلو گرم وزن بدن، همانند یک آنتی هیستامین است.

- ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی منیزیم از انقباضات ماهیچه های نایژه ای جلوگیری می کند.

- ۴۵ تا ۲۰۰ میکرو گرم سلنیم به عنوان ضد التهاب عمل می کند.  
- استفاده از آناناس، زرد آلو، سیب زمینی ، حبوبات، ماهی ساردین، زنجبیل، زردچوبه، آب هویج، آب کرفس، آب گریپ فروت، لیمو و پرتقال، آب اسفناج، آب گوجه فرنگی، آب تربچه، آب آناناس.

- قرص جینکورا ۱۲۰ تا ۱۴۰ میلی گرم.

**شهنوازی:** با سلام، مربی ورزش من می گوید هر چه در ورزش بیشتر عرق کنید زودتر لاغر می شوید به عبارتی ادعا می کند عرق کردن زیاد، نشان دهنده چربی سوزی بیشتر است. آیا این گفته اوصحت دارد؟

«مسعودفیروزکوهی، کارشناس تغذیه: خیر، عرق کردن زیاد در زمان تحرک یا تمرین ورزشی و یا با استفاده از کمربند های لاستیکی و لباس های بادگیر، نشانه سوزاندن چربی بیشتر نیست. عرق کردن در بدن، واکنشی برای کاهش دمای بدن است که تنها آب و کمی املاح برای این کاهش دما روی سطح پوست رها می شود و هیچ سولول چربی در آن یافت نمی شود.لذا این گفته که عرق کردن باعث چربی سوزی می شود، کاملا اشتباه است.

### مادران در بارداری

**یک شهروند:** در هفته ۲۲ بارداری هستم. چندروزی است که تکان هایی حس می کنم. اما این حرکات به صورت یک ضربه ناگهانی همراه با تیر کشیدن خود را نشان می دهد. آیا این درد طبیعی است؟

«فهمیه خراسانی، کارشناس ارشد مامایی: از هفته ۲۰ به بعد شما به تدریج ضربه هایی کوچک در قسمت های پایین شکم تان حس می کنید که نظم خاصی ندارد و گاهی با حس فشار ولی نه درد، همراه است. اگر این حس درد گذراست، طبیعی است و مشکلی وجود ندارد. اما اگر درد گذرا نیست و آزار دهنده است، باید سریع به متخصص زنان مراجعه کنید تا معاینه شوید.