



| امروز | | فردا | |
|-------|----|------|----|
| ۳۱ | ۱۴ | ۳۲ | ۱۵ |

| امروز | | فردا | |
|-------|-------|------------|-------|
| ۰۳:۰۴ | | اذان صبح | |
| ۰۵:۲۱ | | طلوع آفتاب | |
| ۱۱:۱۵ | | اذان ظهر | |
| ۱۷:۱۰ | | غروب آفتاب | |
| ۱۷:۲۶ | | اذان مغرب | |

گزارش «سیستان و بلوچستان» از عرضه بی سرو سامان مواد غذایی در خیابان های زاهدان

سلامت شهروندان زیر چرخ گاری دست فروشان

گروه جامه‌ در حالی روز به روز آمار دکه های عرضه خود غذایی در شهر بیشتر می شود که به ظاهر شهرداری برنامه ای برای سامان دهی آن ها ندارد و به گفته معاون سازمان ماییدن و سامان دهی مشاغل شهرداری زاهدان همه ای افراد بدون مجوز مشغول به کار هستند. مسافلا که می آید تقریبا خیلی های اهوازی می افتند چرا که فافلا را از قرض اصلی خرید خوراکی های این شهر می دانند اما حالا این خوراکی در بیشتر شهرها را جابجیا کرده است به طوری که در کوچه های کوچه ها خیابان های زاهدان که قدم می گذاریم به یک های مختلف فافلا فروشی، خودرود، سمسور و ... به چشم می خورد. کسب و کاری کوچک در گوشه ای از خیابان یا در علاقه فافلا آن افزوده می شود. اما مشاهده ردم این مشاغل (1) که به صورت مستقیم یا سلامت مردم از ارتباط است ضرورت سامان دهی آن توسط مسئولان بیشتر احساس می شود. ساعت ۱۲ ظهر است با تعطیلی مدارس و ادارات می بینیم که مشتریان فافلا فروشی های میدان خیام بیشتر می شود. روی پیشانی این دکه ها مواد تهیه فافلا، خیر، خیار، روم و انواع ترشی چیده شده است اما خبری از نظارت یا حضور شهرداری و بهداشت است نیست! این دکه های کوچک و بدون زرق و برق در حاشیه برخی خیابان های زاهدان از جمله خیام، شهرشهر، سعدی، میدان شهدا، میدان امام علی (ع) به چشم می خورد که اکثر آن دکان ها و دکانچه های پر کرده اند که می خواهند کمک خرج خانه و خانواده خود داشته اند. خلیل و احمد دو برادری هستند که هر یک از یک گاری فافلا فروشی گاری دارند و صورتی فافلا سوخته آن ها نشان می دهد که برای کسب و روزی ساعت ها در معرض نور خورشید می ایستند. دکه های فافلا فروشی آن ها نزدیک میدان خیام است که از آن کوچه که حالا خرج روم و پیر و پاز از کار افتاده و شهروندان از فروش خوراکی های همین گاری تأمین می شود. گاری های کوچکی که دور تا دور آن را بنر پیوندانده اند تا نمونه های آشنی که سمسور، فافلا و ... روی آن طبع می شود از فرش یاد در این امتداد. هر ساله شهرداری را سید میوه گذاشته و آن ها و شبیه های گاری نوشابه را برهم قسمت گردی گاری و گاری

که در معرض نور آفتاب نباشد قرار داده است. چراغ های رنگی دو طرف که با تاریک شدن هوا روشن می شود، کار فرای فلافل آن ماه به تپاسی از شب ادامه دارد. خلیل، امروزی کاری چاه میهنی با ظرف های که مواد فلافل در آن وجود دارد چیزی نگذاشته است و می گوید: دوست ندارم وقتی مشغول سرخ کردن فلافل هستم، روغن روی دیگر وسایل بریزد. معلوم است که بهداشتی بودن فلافل برایایش مهم است اما نمی داند که بهداشتی بودن فقط در این موارد خلاصه نمی شود. که که فلافل فروشی آن ها سباز است و می تواند به هر نقطه که خواهند بودند اما چون تردد خوردها در این محل زیاد است این میدان را برای کاسبی انتخاب کرده اند.

مشتري های ثابت و جاذبه های فلافل

او از مشتری های ثابتی که دارد می گوید و می افزاید:

از کودکان مدرسه ای گرفته تا مغازه داران، کارمندان ادارات اطراف و رانندگان تاکسی مشتریانم هستند اما چندین نفر از مغازه داران اطراف جزو مشتریان پر و پا قرص هستند که چون از صبح تا شب در این محل مشغول کار هستند فلافل های ما را برای ناهار خود انتخاب می کنند.

قیمت و مقرون به صرفه بودن آن می داند و ادامه می دهد: برساندیج قافلاقر هزار تومان است که نه پناشویه مختلف حدود ۵۰۰ هزار و ۵۰۰ قیمت می شود برای یک و ده غذایی یا حتی میان و ده قیمت چندانی دارد. او از او در روزانه اش می گوید و اضافه می کند: در پایان شب و بعد از تهیه مواد مورد نیاز فردا، ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان برای بیماران می ماند و خدا را شکر دستمان جلوی کسی دراز نیست. گویا همه اعضای خانواده را کسب درآمد از طریق یکدیگر را برای می کنند این را می توان در حرف هایش متوجه شد که می گوید: خودارتمان مواد تشکیل دهنده لافله که شامل: گوجه، پیاز، سبزی جعفری، سیر، دانه و ... را رشد می دهیم که کثرت آن به سطح این پخت آماده و جا

فلافل در این محل را گرفته است درباره آرزوهایش برای آینده شغلی اش تصریح می کند: ماموران شهرداری هر چند روز یک بار برای سرکشی به این محل می آیند اما برای سامان دهی فلافل فروش ها تاکنون هیچ اقدامی نکرده اند. دلم می خواهد روزی بتوانم یک مغازه در بازار زاهدان داشته باشم و کار مرا گسترش دهم.

شهروندی درباره عرضه مواد غذایی در معابر می

گوید: لازمۀ عرضه مواد غذایی وجود شرایط لازم یکداری، پخت و عرضه است. ما سناستانه هیچ پختداری نداریم. این شرایط را دست فروشان ندارند. می‌وی‌افزاید: تهیه مواد غذایی در اغذیه‌ها به‌استروان‌ها و طبایخی‌ها تابع ضوابطی چون دارا بودن کارآمدی بهداشت فروشنده، کاشی و سرامیک محل عرضه استفاده از مواد مورد تأیید و ... است اما دست فروشان نه امکان رعایت چنین مواردی را دارند و نه اغلب آنان هئند مواد اولیه شامل نفاذ شخصی را رعایت می‌کنند. شهروند دیگری هم با اشاره به نحوه تهیه فلافل یکی از دست فروشان می‌گوید ظرف و روغن استفاده شده نمی‌تواند مورد تأیید مسئولان بهداشت باشد. وی شست و شوی دست و پوشش فروشنده‌ها را نیز نیازمند نظارت و بررسی می‌داند. وی اضافه می‌کند: اگر مردمی کنند ای پس از مصرف غذاهای عرضه شده دچار مشکل شود چگونه می‌تواند شکایت و پیگیری کرد؟ او به گفته‌ی عه‌یه بسیار افرادی که پس از استفاده غذاهای عرضه شده توسط دست فروشان دچار سمومیت شده‌اند

نظارت وظیفه شهرداری است
رئیس مرکز بهداشت زاهدان در این باره می گوید:
فروش مواد غذایی در خیابان توسط دست فروشان به هیچ وجه مورد تأیید مرکز بهداشت نیست. دکتر «هادی» می‌گوید: «در صورتی که فروش این مواد غذایی توسط دست فروشان از جمله مواردی است که باید توسط شهرداری مورد رسیدگی قرار گیرد و از آن جایی که نظارت بر اماکن مجاز از وظایف مرکز بهداشت است در این زمینه نظارت انجام نمی‌شود و مقابله با این موضوع نیز بر عهده شهرداری است.»

فلافل فروشان مجوز ندارند
 معاون سازمان میادین و سامان دهی مشاغل شهرداری زاهدان هم به خبرنگار ما می گوید: هیچ کس از دست فروشی مواد غذایی مانند فلافل فروشان از سوی شهرداری مجوز فعالیت ندارند. «شهرکی» ادامه داد: معاونت خدمات سلامت شهر در شهرداری زاهدان مسئول رسیدگی به فعالیت این افراد است و سامان میادین و سامان دهی مشاغل در این زمینه وظیفه ای ندارد.

گیاهان دارویی

خانمی ۵۱ ساله ام که هر سال با شروع پاییز دردهای مفصلی و استخوانی به ویژه در زانو، ران اندیت می‌مید. برای جلوگیری از این دردها چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

حسین معارفی کارشناس طب سنتی: با سرد شدن هوا دردهای روماتیسمی هم تشدید می‌شود و نوشیدن دمنوش نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف و کاهش دردهای عضلانی و اسکلتی دارد. دمنوش‌ها فواید زیادی دارد و برای تسکین دردها، دردهای ریزندگی مؤثر است. دمنوش سبب، درجین و زنجبیل و زرد در تسکین دردهای روماتیسمی مؤثر است.

باغیچه از معطر در برابر عطر ناشی از آلزایمر محافظت می‌کند و عملکرد گوارش را بهبود می‌بخشد. مصرف این عطر علاوه بر سبزی‌ها در کاهش احتمال ابتلا به سرطان و تنظیم میزان کلسترول خون دارد. همچنین زنجبیل خاصیت آرام بخشی دارد و مصرف رفع یبوم می‌شود. از طرفی دارچین طبع گرم دارد و برای دستگاه گوارش و منصف است. پیرون می‌تند خون را کاهش می‌دهد و مصرف این ادویه به مبتلایان به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. ساسامورودی توصیه می‌شود. هر طعم دهنده عالی و بازاری برای بسیاری از بیماری‌ها است. هاس که با اثر سمومیتب ظاهر می‌شود. این ادویه اشتها را است و برای افزایش هاس که با اثر سمومیتب ظاهر می‌شود. این ادویه اشتها را است و برای افزایش هاس که با اثر سمومیتب ظاهر می‌شود. این ادویه اشتها را است و برای افزایش

مواد لازم

سیب یک عدد، هل هشت عدد، دارچین یک قاشق مرباخوری، عسل دو قاشق مرباخوری
برای هر لیوان، زنجبیل یک دوم قاشق مرباخوری

سیب‌ها را نگینی یا رنده کنید و همراه دارچین، هل و زنجبیل داخل قوری چینی بریزید. سپس سه لیوان آب جوش به قوری اضافه کنید و قوری را به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد. پس از آماده‌شدن دمنوش آن را در یک لیوان یا فنجان بزرگ بریزید و عسل را به آن اضافه کنید.

این گیاه صفرآور است بنابراین افرادی که سنگ صفرها دارند نباید بدون تجویز پزشک آن را مصرف کنند. زنجبیل سبب رقیق شدن خون می شود و مصرف آن برای بیماران هموفیلی ممنوع است. مصرف زنجبیل با معده خالی، سبب ایجاد زخم های گوارشی می شود. نباید بارداران نیز باید از استفاده از این گیاه خودداری کنند. پیره از مصرف این گیاه در افرادی که داروهای ضد انعقاد، فشار خون و دیابت استفاده می کنند، ضروری است.

14

تاثیر زغال اخته در پیشگیری از سرطان

فرشته سلیمی، کارشناس تغذیه: زغال اخته میوه ای سرشار از مواد مغذی است که خواص زیادی چون لاغری، ضد اسهال، ضد سنگ کلیه و ضد سرطان دارد. این میوه حاوی آهن، کلسیم، پتاسیم، منگنز، فسفر، ویتامین های C و E و فلاونوئیدهاست. این میوه میوه خوشمزه کم کالری است و متعادل وزن نمی شود. همچنین منبع خوبی برای فیبر است و آنتی اکسیدان های زیادی دارد که بیماری های قلبی و در برابر بیماری های غیر واگیر افزایش می دهد و در نهایت به پیشگیری از پیری و پیری های چون بیماری قلبی، سرطان، دیابت، تصلب شراین، امروارید، دژنراتیو و آرتریت کمک به سزایی می کند.

زغال‌آخته به کاهش میزان کلسترول کمک می‌کند همچنین پلی فنول‌های موجود در زغال‌آخته سبب کاهش کلسترول خون می‌شود و برای سلامت قلب و مصرف عصاره زغال‌آخته برای پیشگیری از بروز غشوت در مجاری ادراری مفید است. زغال‌آخته برای افراد مبتلا به سنگ کلیه و ادرار بد بو موثر است، زیرا با اسیدی کردن ادرار در فرایند تشکیل و دفع سنگ کلیه از بدن جلوگیری می‌کند. مواد مغذی موجود در زغال‌آخته از رشد سرطان‌های ریه، کولون (قسمتی از روده بزرگ) و تکیث سرطان برای سرطان پستان تاثیر بر سلول‌های سالم جلوگیری می‌کند. ترکیبات موجود در این گیاه میوه برای جلوگیری از سرطان پروستات، پوست و شش نیز موثر است. زغال‌آخته مانند تنظیم‌کننده انسولین عمل می‌کند این ماده غذایی تاثیر انسولین و انباشتی چربی‌ها را کاهش می‌دهد و در روند از بین بردن چربی‌ها موثر است و به لاغری کمک می‌کند. در دفع کاهش و چربی‌ها که به بافت‌های بدن تجمع می‌کند موثر است.

زغال‌اخته جزو میوه‌هایی است که از بروز عفونت جلوگیری می‌کند. جوشانده زغال‌اخته در مداواي اسهال معمولي و اسهال خوني هم اثر دارد. برای تهیه این جوشانده باید یک قاشق سرکه اسهال زغال‌اخته را با فنجان‌ي آب سرد مخلوط کنید و آن را به مدت شش دقیقه بجوشانید و پس از ۱۵ دقیقه م‌کشید، آن را صاف کنید و هر روز دو تا شش فنجان از آن بنوشید. گل‌های زغال‌اخته، زرد رنگ و خوشه‌ای است و شهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد و دارای برگ‌های سبز پررنگ، باریک و نوک‌تیزی است. درختچه زغال‌اخته حدود ۲۰ تا ۴۰ سانتی‌متر می‌کند و حدود ۱۵ تا ۲۰ متر می‌رسد. این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود ۴ تا ۶ متر دارد. چون بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد.

زغال اخته در منطقه وسیعی از اروپا، آسیا به ویژه ایران، ارمنستان و قفقاز می‌رود. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل‌های ارسباران، کوه‌های البرز، منطقه الموت، کوکین و قزوین و در جنگل‌های میان‌مردان و گیان است. منطقه قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه البرز، بیشترین تولید کننده و صادر کننده زغال اخته کشور محسوب می‌شود. میوه نرسیده آن به دلیل داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است ولی میوه رسیده آن به رنگ قرمز تیره و خوشمزه و شیرین است.

این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می شود، ولی به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آب میوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص های آنتی اکسیدان نیز استفاده می شود.

غالبیت های لذت بخش را افزایش دهید: به دلیل اوج روحیه ای که تجربه می کنید، ممکن است هم اکنون تمرکز فعالیت های شما ضعیف تر باشد. همین دلیل می تواند از اموری که قبلاً برایتان لذت بخش بوده است، این استفاده کنید. برای ای کارهای هایی که این ویژگی را دارند، یادداشت کنید، با توجه به افت انرژی که بیان کرده، خود را ملزم کنید آن ها را در برنامه روزانه یا هفتگی خود جای دهید. ورزش کنید: هر چند ممکن است برای شروع، سخت باشد یا این حال سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم شده است، به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم به شما خورند و خواب خود را نیز در نظر داشته باشید و خود را تنظیم کنید. در صورتی که دید از خواب دیدار می شوید، ورزش بهانه خوبی برای تنظیم خواب و انجام انرژی در شروع روز است. در این، شما با افراد این راهبر، با سه عامل سعی پیشگیری از هر مشکل روز شناختی را در زندگی خود دارید که همان حمایت اجتماعی، مهارت و لذت است. به استفاده از این عوامل می توانید از شدید شدن مشکلاتتان تا حد بسیار زیادی جلوگیری کنید.

شوند.

به خودتان برچسب زنید: این که شما علاقه تان را به کار از دست داده اید، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد اما این که به خودتان به دلیل این اشتباه برچسب بزنید بودن زنید، قابل توجه نیست چون تنبلی تعریفی ندارد ولی همه برای اصلاح آن نیست. بهتر است رد قدم اول، نامی دیگر مانند اهمال کاری یا افت کارکرد روی آن بگذاریم

این در صورتی می توان این برچسب مشکل، راه حل، راه، مناسبی پیدا کرد.

علامه زیر بار بررسی کنید: در گام بعدی شما باید وجود علامه‌ای را که در ادامه توضیح خواهیم داد در خود بررسی کنید. اگر احساس غمگینی مداوم می‌کنید و به انجام اموری که پیش از این به راحتی انجام می‌دادید، علاقه‌ای ندارید، همچنین کاهش انرژی و احساس بی‌ارزشی را تجربه می‌کنید، نمره برای دریافت خدمات تخصصی تر در اولین فرصت به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.

با این حال در ادامه، راهبردهایی را معرفی خواهیم کرد که تا حد بسیار زیادی می تواند در خلق و کارایی شما تاثیر گذار باشد.

برای خون سازی، تکامل سیستم عصبی و رشد جنین لازم است مانند انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، انواع مغزها (گردو، بادام، پسته، فندق و...) و انواع حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و...). به منظور جلوگیری از سرایت بیماری انگلی حتما باید گوشت کاملا پخته شود.

شیر و فراورده های آن مانند پنیر، ماست، کشک هم کلسیم بدن مادر را تامین می کند و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندان های او در آینده ضروری است. علاوه بر کلسیم این گروه مواد مغذی دیگری مثل انواع ویتامین های آ و ب را دارد.

انواع سبزی ها مثل کاهو، هویج، گوجه فرنگی، خربزه، زمیزه، جعفری و انواع میوه های تازه و خشک (توت خشک، کشمش، انجیر و...) نیز شامل ویتامین های مورد نیاز بدن و مقداری آهن هستند.

زیتون خام، لفل، لوبیا و نخود توصیه شده است اما بعضی خوراکی ها مانند سیب و به در رفع وبار کمک می کند. داروهای گیاهی که به طور معمول از آن ها استفاده می شود مانند رازیانه می تواند سبب خون ریزی شود و بهتر است در ایام بارداری استفاده نشود.

غذای روزانه خانم باردار باید دارای همه گروه های غذایی باشد چون استفاده از یک گروه غذایی، همه مواد لازم را تأمین نمی کند. مواد غذایی گروه غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است مانند انواع نان به ویژه نان سبوسدار، برنج، ماکارونی، جو، گندم و ذرت. در ضمن مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو و لوبیا پلو منبع خوبی از روتین برای مادر باردار است. گوشت و کتلت و کباب های آن پرروتین و آهن بدن را تأمین می کنند و مواد غذایی موجود در این دسته

چند نکته را باید رعایت کنید. گرسنگی طولانی و همچنین پرخوری در این دوران ممنوع است. خوردن خوراکی های ترش مانند سرکه، مایعات بسیار گرم و سرد و انجام حمام ممنوع است اما معویت عام ندارد و ممکن است با نظر پزشک و رعایت مواردی انجام شود. استفاده از سیسپلاتر که شیمیایی و گیاهی می باشد مانند داروهای کارکن، سولاسکس و... ممنوع است. در بارداران نیز...

ملین های مانند کل قند، خاکشیر، فلوکس و... استفاده کند. در دوران بارداری مشکل شایع دیابت است که می توان مقداری رژیم را تغییر داد. اگر گلاب گل و مصرف کربوهیدرات ها با آب داخل استفاده کرد. مصرف سوپ و آش چرب هم مناسب است. مهبلات برای مادر و جنین ضرر ندارد. پیاده روی آرام به هضم غذا کمک می کند. پرهیز از خوردن خوراکی های تند و تیز و حتی...

خوراکی های مجاز و ممنوع در دوران بارداری
کدامند؟ آیا استفاده از رازیانه، تخم شنبلیله، گشنیز
و... در این دوران مجاز است؟
دکتر دینا حسینی، جراح و متخصص زنان و
زایمان:

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نیش مولوی ۲۱
تلفن: ۶-۵

تلفون: ۳۳۲۱۷۸۶۵-۶