خراسان جنوبی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

دوشنبه
۲۸ مهر ۱۳۹۹
۲ ربیع الاول ۱۴۴۲
شماره ۳۳۹۶

اذان ظهر ۱۱:۱۸
غروب آفتاب ۱۶:۵۵
اذان مغرب ۱۷:۱۳
اذان صبح فردا ۰۴:۲۰
طلوع آفتاب فردا ۰۵:۴۱

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول:
محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولیزاده

دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱

پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
سر پرستی استان خراسان جنوبی: بیرجند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۳۲۴۴۳۹۳۹ - ۰۵۶
تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۰-۰۵۶

نمابر تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۴-۰۵۶
واحد آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۲ - ۰۵۶
صندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۳ - ۰۵۶
چاپ: شهرچاپ خراسان

دفتر سیاه مشکلات نابینایان

چراغ خاموش حمایت مسئولان از روشندلان

اکبری

روشنایی روز را با تاریکی شب در هم می آمیزند و اگر چه از چشم سر محروم هستند، اما دنیای چشم دلشان روشن تر از هر روشنی است. نادیده ها و ناگفته هایشان بسیار است و برای قدم زدن در دنیای روشنی ها نیاز به حمایت و دیده شدن از سوی مسئولان دارند.

جنس دغدغه هایشان با آن ها که چشم سر دارند، یکی است. اشتغال، مسکن، تحصیل، ازدواج و ... در دفتر خواسته هایشان نوشته می شود اما مسیر رسیدن به این خواسته ها بر ایشان ناهموار و سنگلاخی است. روز جهانی عصای سفید بهانه ای می شود تا بار دیگر آن چه را سویی برای دنیای تاریکشان دارد به تحریر درآوریم. این روزها دنیای روشندلان منتظر روشن شدن چراغ حمایتی مسئولان است و اگر چه خود نمی بینند اما می خواهند که دیده شوند.

> مدیرکل بهزیستی: جامعه نابینایان کمترین خدمات را از بهزیستی می گیرند و اگر در تامین مسکن، معلول و نابینایی دچار مشکل است به بهزیستی مراجعه کنند تا در صورت داشتن شرایط برای خانه دار شدن اقدام شود

اشتغال و حق سوزی

گلایه هایش بسیار است و دفتر کمبودها و مشکلات روشندلان را سیاه سیاه می داند. اولین خواسته برای هر فرد را اشتغال بیان می کند. خواسته ای که این روزها اگر چه بسیاری از آن محروم هستند اما اعتقاد دارد روشندلان و نابینایان و بسیاری از افراد جامعه که دارای معلولیت هستند به این خواسته محروم ترند. می گوید: برخی افراد نابینا با طی کردن مدارج علمی و داشتن توانایی و استعداد بسیار از نبود شغل رنج می برند. او با بیان شرایط سخت تحصیل برای افراد نابینا و گرانی و کمبود برخی تجهیزات، به برخی مشاغل مناسب برای نابینایان به ویژه در نهادهای دولتی و خصوصی مانند پاسخ گویی به تلفن ها، آموزش به همنوعان و ... اشاره می کند و ادامه می دهد: با بروز فناوری، بسیاری از افراد نابینا مشاغل خود را از دست داده اند. او از نحوه استخدام نیروها در دستگاه های دولتی گلایه می کند و می گوید: بسیاری از همنوعان معلول به ویژه افراد نابینا به سبب استعدادی که دارند در مدارس خاص و تلفیقی و در دانشگاه ها با شرایط سخت تحصیل می کنند و با آن که امکانات و تخصص های آموزشی برای این افراد بسیار کم است اما به مدارج بالای تحصیلی می رسند. در آزمون های استخدامی شرکت می کنند اما پس از دعوت به مصاحبه نقص های ظاهریشان بر توانایی های ذاتی شان می چربد و حتی امکان تدریس برای همنوعان، برایشان فراهم نمی شود.

او از نیاز به حمایت شدن برای اشتغال می گوید و اضافه می کند: اگر چه مناسب سازی های شهری حدود دو سال است که پر رنگ تر از گذشته انجام می شود اما کافی نیست و عده ای با سد معبر این مسیرها برای افراد معلول مشکل ایجاد می کنند.

ضعف های خدمات شهری

اما دیگر روشندل که اپراتور است، از خدمات شهری به ویژه اتوبوسرانی گلایه می کند و می افزاید: افراد نابینا دارای استقلال شخصیتی هستند و برای مستقل زندگی کردن باید اتوبوس ها برای راهنمایی به سیستم گویا مجهز شوند. به گفته «مداح» این خواسته چندین ساله است و هنوز اقدامی را در این باره شاهد نیستیم. به اعتقاد وی باید روشندل بود تا دغدغه و مشکل را درک کرد، بنابراین می خواهد در جلساتی که قرار است برای روشندلان و دیگر افراد معلول تصمیم گیری شود چه در حوزه مناسب سازی چه برای ساخت و ساز و ... از افراد دارای معلولیت که موقعیت و شرایط را درک می کنند، دعوت تا بهترین راهکارها ارائه شود.

ضعف های تحصیل

اما دیگر روشندل هم از مشکلات آموزش مجازی در این روزها برای نابینایان پرده بر می دارد و با بیان این که آموزش مجازی بهترین نوع آموزش برای کاهش رفت و آمد افراد نابیناست، آن را دارای ضعف های بسیاری می داند و می گوید: بهتر است گفته شود که افراد معلول و نابینا کمتر جایی برای آموزش دارند چرا که تجهیزات گران و کمبودها بسیار است. او با توجه به پیشرفت فناوری از نبود یک آموزشگاه و حتی آموزش مناسب برای رشته های فنی به ویژه رایانه گلایه می کند.

سیاهه مشکلات

> عضو انجمن نابینایان: بسیاری از نابینایان با مدرک تحصیلی بالا برخلاف موفقیت در آزمون های استخدامی در مراحل مصاحبه پذیرفته نمی شوند و سهم ۳ درصدی استخدام معلولان در دفتر مسئولان خاک می خورد

عضو انجمن نابینایان هم با اشاره به مشکلاتی مانند نبود شغل، مشکلات خدمات بیمه، فراهم نبودن شرایط برای آموزش فناوری های نوین، سختی شرایط ازدواج به ویژه برای دختران نابینا، ضعف مبلمان شهری و ... می افزاید: بسیاری از نابینایان با مدرک تحصیلی بالا برخلاف موفقیت در آزمون های استخدامی در مراحل مصاحبه پذیرفته نمی شوند. به گفته وی توانایی افراد نابینا دیده نمی شود و حداقل مستمری بهزیستی هم جوابگوی نیازهای زندگی شان نیست و ارائه خدمات درمانی به این افراد بیشتر اوقات دچار مشکل می شود. همچنین زیرساخت های آموزشی بسیار کم است و تجهیزاتی مانند ساعت گویا و ... برای این افراد را باید به سختی و با هزینه بسیار بالا تامین کرد. او از خاک خوردن سهم ۳ درصدی برای استخدام معلولان در دفتر مسئولان گلایه می کند و از سنگ اندازی برخی ادارات و مسئولان برای استخدام می گوید و ادامه می دهد: امکانات مناسبی برای پیشرفت در استان وجود ندارد و کتب آموزشی به راحتی در دسترس افراد قرار نمی گیرد. به گفته وی، با توجه به تحصیل این افراد در مدارس تلفیقی و عادی، افزون بر تهیه جزوه و کتب تحصیلی، افرادی به عنوان رابط از طرف آموزش و پرورش برای رفع مشکلات احتمالی این دانش آموزان در فواصل زمانی معین در مدارس حضور می یابند که در روزهای کرونایی همین خدمات هم ارائه نمی شود یا اگر می شود بسیار کم و ضعیف است.

۳۳۳۴ نابینا و کم بینا

مدیر کل بهزیستی نیز با اشاره به وجود سه هزار و ۳۳۴ نابینا و کم بینا در استان که ۱۴ درصد جمعیت معلول استان را تشکیل می دهند، از خدماتی که بسته به اعتبار کم یا زیاد می شود و گاهی اوقات ممکن است ارائه نشود، می گوید و می افزاید: برای ایاب و ذهاب، درمان، تحصیل، تامین وسایل کمک توان بخشی مانند کاغذ بریل، عینک ویژه نابینایان و ... از سوی بهزیستی اقداماتی انجام می شود. «عرب نژاد» با اشاره به مشکلات مطرح شده، از پیگیری مطالبات خبر می دهد و می گوید: برای اشتغال در بخش خصوصی و تشویق به کارگیری معلولان توانمند به کارفرمایان، تسهیلات با شرایط ویژه پرداخت می شود. به گفته وی جامعه نابینایان کمترین خدمات را از بهزیستی می گیرند و اگر در تامین مسکن معلول و نابینایی دچار مشکل است به بهزیستی مراجعه کند تا در صورت داشتن شرایط برای خانه دار شدن اقدام شود.

خبر مرتبط

تحصیل ۲۷۹ دانش آموز و دانشجوی نابینا

۲۷۹ دانش آموز و دانشجوی نابینا در مدارس و دانشگاه ها تحصیل می کنند.

معاون توان بخشی اداره کل بهزیستی با اشاره به تحصیل ۲۳۳ دانش آموز و ۴۶ دانشجوی نابینا در استان، بیشترین آمار نابینایان را برای بیرجند با جمعیت ۹۷۶ نفر و آمار نابینایان شهرستان های قاینات، طبس، زیرکوه، نهبندان را به ترتیب ۴۵۷، ۴۱۴، ۳۷۰، ۳۵۵ نفر اعلام کرد. «رضازاده» افزود: به ۶۸ نفر از جامعه نابینایان وسایل توان بخشی مانند کاغذ بریل، عینک، عصا، شطرنج، لوح و قلم، وسایل سرگرمی، ضبط کننده صدا، ساعت و ... واگذار شد. به گفته وی هدف از پرداخت کمک هزینه تحصیلی به دانش آموزان و شهریه دانشگاه به دانشجویان، تشویق و تقویت انگیزه های تحصیلی در بهبود کیفیت زندگی و رشد افراد توانمند در جامعه است. او افزود: بهره مندی از کمک موردی از جمله رفت و آمد، درمان، ضروریات زندگی، ازدواج، بهره مندی از خدمات وام اشتغال، برخورداری از کمک هزینه ساخت و خرید مسکن، حفظ و روخوانی قرآن، از دیگر اقدامات بهزیستی برای این افراد است. به گفته وی مناسب سازی شهر برای معلولان در حوزه ورزش، محیط شهری، پارک ها، بانک ها، تابلوهای ویژه در مسیرها و نصب چراغ های گویا برای رعایت حقوق آن ها از خواسته های عمده نابینایان و کم بینایان است چرا که نابینایان و کم بینایان مانند دیگر شهروندان باید از حقوق یکسانی برخوردار باشند و نیازی به ترحم ندارند. مشکل از دواج یکی دیگر از مشکلات نابینایان است که باید سیاست گذاری های مناسب و فرهنگ سازی صحیح در این زمینه انجام شود.

یادداشت

مهدی سیاح

تبلور عزا و همدلی در محرم و صفر امسال

ماه های حزن و سوگ شهادت امام حسین (ع) و یاران وفادارش، سالروز رحلت پیامبر اکرم (ص) و شهادت امام سجاد (ع)، امام جعفر صادق (ع)، امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا (ع) گذشت و تسلیت ها و اندوه های این مصائب، جای خود را به تبریک حلول ربیع الاول داد.

ماه هایی که مردم سوگوار اگر چه بر خلاف هر سال، کرونا فرصت عزاداری مرسوم و دلخواه را از آنان گرفت اما با همین حال و شرایط، چراغ عزاداری ها و مشعل ارادت هایشان فروزان و شعله ور بود که حق و اصل، نیز همین است.

این شرایط سخت در کنار برپایی خیمه های عزا آثار بسیاری نیز در پی داشت از آن جمله که بسیاری از خانه ها و کوچه ها، حسینیه ای شد برای زنده نگه داشتن یاد و خاطره سرور و سالار شهیدان و دیگر امامان شهید در این ایام که الحق و والانصاف، مردم از هر آن چه داشتند کم نگذاشتند.

آن چه در این میان شاید بیش از همه می تواند مورد توجه و البته تجلیل و تکریم باشد، سوق دادن هزینه های مرسوم ایام عزاداری است که به سمت نیازمندان هدایت شد، هزینه هایی که به دلیل دلواپسی ها و رعایت دستورالعمل های بهداشتی، سویی دیگر گرفت.

نیک می دانیم که شیوع کرونا آثار مخربی بر جامعه و بسیاری از مردم گذاشته است، از ابتلا تا بیکاری های ناخواسته، از کاهش درآمدها تا افزایش هزینه ها و ... که همه و همه سبب شد قشر زیادی را با مشکلات عدیده معیشتی مواجه کند و این شد که با درایت عزادارانِ و بانیان خیر و خیرات، در کنار برپایی مجالس سوگواری، قسمت زیادی از هزینه های پذیرایی و ... صرف تامین نیازهای اولیه افرادی شد که سخت نیازمند بودند و شرایط سخت کرونایی بر زندگی آنان اثر سوء داشت. با این حساب هم پرچم های عزاداری برافراشته بود و هم شعله های کمک به همنوعان، گرم تر. عزاداری هایتان قبول و کمک هایتان هم مقبول.

بی شک این رویه می تواند در دیگر موارد نیز تجلی یابد از اختصاص هزینه های مراسم ترحیم گرفته تا قسمتی از هزینه های مجالس عروسی، تجلیل ها و تکریم ها، جشن های تولد، دانش آموختگی و ... تا به مرور به سنتی تبدیل شود و حتی بعد از رخت بر بستن کرونا هم رویه شود برای کمک به آن هایی که نگاهشان به دست های سخاوتمند همنوعانشان است.

مشاوره

برگرفته از یک داستان واقعی

سرنوشت شوم

۲۲ ساله است اما چهره اش او را شکسته تر نشان می دهد. در ۱۵ سالگی درهای احساسش را به روی پسری باز کرده است اما حالا پس از دو ازدواج ناموفق و تباه شدن هفت سال از بهترین روزهای عمرش دست از پا درازتر در حالی که مواد افیونی ریشه های وجودش را سوزانده به خانه پدر برگشته است.

دختر جوان در مرکز مشاوره پلیس استان پرده از سرگذشت تاریکش برداشت و این طور گفت که به اصرار خودم و با وجود مخالفت شدید والدین، دست به دست بهروز دادم. چشمانم را به روی حقایق زندگی بستم و احساس کردم او همان شاهزاده سوار بر اسب رویاهایم است. اما این خیالات خوش شش ماه بیشتر دوام نداشت. اخلاق خوشش، ناخوش شد تا جایی که گمانم بر این بود داشتن فرزند می تواند درستش کند. اما این هم یک خیال خام دیگر بود که در سر پرورانده. زمانی دنیا روی سرم آوار شد که فهمیدم بهروز به مواد مخدر اعتیاد دارد و کارش توزیع مواد است. تلاش هایم برای ترک دادنش بی نتیجه بود و روزی که کار به جای باریک کشید و برای تامین مواد شروع به فروش وسایل خانه کرد، طلاق را ترجیح دادم و عهده دار حضانت فرزندم شدم. بعد از طلاق مشکلات مالی سبب شد تا بار دیگر تن به یک ازدواج نامعقول دهم. اگر چه این بار تصمیم گیری را به عهده خانواده گذاشتم و در ظاهر همه چیز خوب بود اما بعد از گذشت مدتی دریافتم که مسعود نیز مصرف کننده مواد مخدر است. زخم مشکلاتم دوباره در حالی سر باز کرد که سختی ها سبب شد خود نیز همپای مسعود برای فرار از چالش ها پای بساط مواد بنشینم اما طولی نکشید که از پا افتادم. با این تجربیات تلخ روزگار گذراندم و در اوج جوانی بهترین ساعات عمرم، تلخ ترین لحظات شد.

دختر جوان پس از بازگو کردن این سرنوشت از رفتارهای سرد خانواده اش گفت که سبب شد او به دنبال محبت در کوچه و خیابان باشد و سرنوشت اش این چنین رقم خورد. روان شناس و مشاور خانواده مرکز مشاوره آرامش پلیس خراسان جنوبی در این باره، گفت: اگر خانواده دارای نابه سامانی های اخلاقی، تربیتی و عاطفی باشد باعث ناهنجاری های فردی و اجتماعی جبران ناپذیری خواهد شد که امروزه این نابه سامانی ها را در بسیاری از خانواده ها شاهد هستیم. به گفته دکتر «خدابخشی» خانواده ها در خصوص برقرای ارتباط با فرزندان دشواری هایی دارند که سبب سستی روابط آن ها با فرزندانشان می شود. به گفته وی فرزندی که مهر لازم را در خانه نبیند به دنبال محبت در کوچه و خیابان خواهد گشت. او از آسیب های گریبان گیر زن معتاد گفت و یک راه پیشگیری از اعتیاد زن را آشنایی و شناخت او به خصوصیات مواد مخدر و پیامدهای آن بیان کرد و افزود: هر چه فرد آگاهی بیشتری به آثار منفی و زیان بار اعتیاد به مواد مخدر داشته باشد، احتمال اجتناب از آن بیشتر است.

هنر در خانه

مربای پوست پرتقال

از مرباهای پر طرفدار و خوش طعم فصل پاییز مربای پوست پرتقال است.

مواد لازم: شکر: نیم کیلو، پوست پرتقال: ۲۰۰ گرم، آب لیمو: یک قاشق سوپ خوری، آب: ۲ لیوان.

طرز تهیه: سفیدی های پوست پرتقال را جدا کنید. پوست پرتقال خلال شده را در آب جوش بریزید و بعد از گذشت ۱۵ دقیقه آن را آبکش کنید. این مرحله سه بار تکرار شود. هر بار باید ۱۵ دقیقه پوست پرتقال داخل آب بماند تا بپزد و در عین حال تلخی آن از بین برود. در ادامه شکر را با دو لیوان آب حل کنید و روی حرارت بگذارید تا قوام آید. سپس پوست پرتقال ها و آب لیمو را اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت روی حرارت بماند. بعد از اتمام پخت یک دستمال روی قابلمه بکشید (از در قابلمه استفاده نکنید) و اجازه دهید ۲۴ ساعت در دمای اتاق بماند. برای نگهداری، مربا را داخل ظرف شیشه ای خشک و تمیز بریزید.

سلامتکده

مثل کوه مقاوم شوید!

راه مقابله با بسیاری از بیماری ها تقویت سیستم ایمنی بدن است و این روزها هم که کرونا، آنفلوآنزا و ... سر سختانه مقابل سلامت جامعه ایستاده است، می توانید با مصرف برخی مواد غذایی و رعایت نکات تغذیه ای مناسب بدنتان را در مقابل این بیماری ها ایمن کنید. زنجبیل، برای رفع حالت تهوع کاربرد بسیاری دارد و منبع خوبی از آنتی اکسیدان هاست. به گفته یک کارشناس ارشد علوم تغذیه تفت دادن آن با غذاهای سرخ شدنی یا افزودن زنجبیل به عنوان چاشنی به چای، می تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشد. به گفته «حسینی» دیگر معجزه گر برای تقویت سیستم دفاعی بدن در مقابل بیماری ها، مصرف انار است. این میوه خوش رنگ برای درمان عفونت ها موثر است و به بدن کمک می کند تا با باکتری ها و انواع مختلف ویروس ها از جمله آنفلوآنزا مبارزه کند. همچنین سیر به دلیل توانایی بالایی که در مبارزه با باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها دارد، نقش به سزایی در مبارزه بدن با عفونت های پوستی ایفا می کند و می تواند به کاهش کلسترول بدن کمک کند. البته دریافت این خواص فقط به استفاده از گیاه سیر وابسته است و پودر آن خاصیت درمانی چندانی ندارد. او مصرف کلم بروکلی، ماست کم چرب، جوانه گندم، هندوانه و قارچ را نیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه کرد.

کودکانه

این مطلب را حتما بخوانید

کابوس کرونا

آشفتگی خواب های شبانه اش تغییر کرده است و هر شب کابوس کرونا می بیند. با گریه و ترس از خواب بلند می شود. می ترسد مبادا غول کرونا شکارش کند و بیمار شود. مدت ها خانه نشین است و از ترس این که کرونا بگیرد حتی سری به حیاط هم نمی زند. گفته ها و حساسیت های بزرگ ترها و توصیه هایشان برای مراقبت از خود برترس و استرس او افزوده است. در دنیای کودکانه خود فکر می کند دنیا به پایان رسیده است و کرونا پشت در خانه کمین دارد تا شکارش کند. این روزها حال و هوای بسیاری از کودکان همین است. به والدین توصیه می کنیم برای این که حالات کودک خود را بشناسند، این مطلب را بخوانند. آن طور که گفته های یک روان شناس حکایت دارد، استرس در کودکان با نشانه هایی گاهی به ظاهر بی ربط در رفتارشان ظهور می یابد. بی اشتهایی، سردرد، دل درد یا درد های شکمی بی مورد، علایم احساسی و رفتاری، گوشه گیری یا غرق شدن در دنیای تلفن همراه، تبلت و بازی های مجازی، وابستگی بیش از حد، دلواپسی، خیس کردن شبانه، عصبانیت و آشفتگی، پایین آمدن آستانه تحمل، کابوس های شبانه، اختلال در خواب و ... از جمله این علایم است. به گفته «محمدی» با مشاهده این علایم و تغییر رفتارهای کودک می توانید کارهای زیر را برای آرامش وی در خانه انجام دهید. از کودکانتان حمایت کنید و به آن ها قوت قلب دهید. کودکان باید مطمئن شوند در کنارشان هستید و هر کاری که لازم باشد در حمایت از آن ها انجام می دهید. با کودک خود بیشتر وقت بگذرانید تا افزون بر احساس حضور و حمایت شما در کنار خود، ساعات خوشی را در خانه سپری کند. با او لطیف و مهربانانه رفتار کنید. از ایجاد فضای پر تنش و عصبی در منزل جلوگیری شود. ابراز محبت و عشق در بین افراد خانواده را افزایش دهید. با او درباره کرونا صحبت کنید و در حد درک و فهم وی، علت بیماری و علایم آن و ... را تا حدی که موجب نگرانی اش نشود، توضیح دهید. وی افزود: راه های پیشگیری از ابتلا را به شکلی که موجب اضطراب کودک نشود، به او آموزش دهید. بر اهمیت شستن دست ها تاکید و با بازی بیشتر سعی کنید افزون بر تخلیه انرژی جسمانی کودک، شادی و شوق به زندگی را در او تقویت کنید. بازی گروهی ترتیب دهید تا با تحکیم ارتباط خانوادگی، محیطی شاداب برای همه افراد خانواده ایجاد شود. محیط منزل را برای رعایت برنامه منظم خواب و بیداری مهیا کنید و از شب بیداری های طولانی که موجب بی خوابی کودک می شود، خودداری کنید و به برنامه های آموزشی او توجه داشته باشید. با برنامه منظم آموزشی، طراحی و بر اساس امکانات موجود مانند؛ برنامه های تلویزیونی، کتب درسی و کمک درسی و ... متناسب با گروه سنی کودک، امکان ادامه یادگیری را برایش فراهم و مدیریت کنید.

با خبرنگاران

سربیشه، سردترین شهرکشور

روز گذشته سربیشه با دمای ۸ درجه زیر صفر سردترین شهر استان و کشور بود. کارشناس هواشناسی استان اعلام کرد: بیرجند نیز پس از شهرکرد دومین مرکز استان سرد کشور ثبت شد.

«لطفی» افزود: گرم ترین نقطه در استان نیز در اولین روز از هفته بندان نهبندان با بیشینه دمای ۳۰ درجه گزارش شد.

۲ وقف جدید در فردوس

دو وقف جدید در فردوس ثبت شد. «حاجتی» رئیس اداره اوقاف و امور خیریه فردوس گفت: حجت الاسلام «علیرضا عزیز» دو قطعه زمین مزروعی به ارزش ۱۵ میلیون تومان را برای تامین هزینه های مسجد جامع روستای سرند این شهرستان وقف کرد.

یار مهربان

سبک زندگی سالم، بهداشت فردی

کتاب بهداشت فردی یکی از مجموعه کتاب هایی با عنوان سبک زندگی سالم و در بردارنده مطالبی مانند بهداشت خواب، چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و واکسیناسیون است. در این کتاب مطالب مفیدی درباره پیر چشمی، کاهش شنوایی، سوراخ شدن پرده گوش و جمع شده جرم در گوش، آفتاب گرفتن، بوی پا و ... درج شده است. این کتاب توسط دکتر «محمد کیاسالار» تالیف شده است.

مطب

بخور ۶ گیاه

روزهای خنک پاییزی با انواع بیماری های فصلی به ویژه سرماخوردگی همراه است و آبریزش بینی در ردیف حساسیت های آزار دهنده این فصل به شمار می رود.

بیشتر افرادی که مزاج سرد و تر دارند با شروع پاییز با آبریزش بینی و چشم و حتی درد سینوس ها مواجه می شوند، عوارضی که بیشتر تا پایان زمستان همراه آن هاست. به گفته یک درمانگر طب سنتی برای این گروه راه چاره ای ساده و بسیار موثر وجود دارد و آن استفاده از بخور ۶ گیاه است. برای تهیه این بخور کافی است یک قاشق چای خوری از گیاهان خشک شده استوقودوس، مرزنجوش، آویشن، تخم گشنیز، پونه و نعناع را با هم خوب هم بزنید. سپس این مخلوط را درون سه تا چهار لیوان آب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و بخار از آن خارج شود. از بخار تهیه شده از این گیاهان استنشاق کنید و اجازه دهید این بخار در فضای اتاق و خانه بپیچد. به گفته دکتر «نواب زاده» در نهایت افراد می توانند جوشانده به دست آمده از این گیاهان را صاف و یک فنجان از آن را میل کنند.