

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

پنج شنبه

۲۹ آبان ۱۳۹۹

۳ ربیع الثانی ۱۴۴۲

شماره ۳۴۲۱

اذان ظهر ۱۱:۱۹

غروب آفتاب ۱۶:۳۰

اذان مغرب ۱۶:۴۸

اذان صبح فردا ۰۴:۴۴

طلوع آفتاب فردا ۰۶:۰۸

صاحب امتیاز:

موسسه فرهنگی هنری خراسان

مدیر مسئول:

محمد سعید احدیان

سردبیر: علی ولیزاده

دفتر مزرگزی: مشهد، بلوار شهید صادقی(سازمان آب)

مندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰

نماینر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۴۳۹۵

پيامل: ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره۷۷

تلفن سرپرست:۰۳۲۴۴۳۹۳۹-۵۶

تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵

نماینر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

واحد آگهی و اشتراک:۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۶

مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵

نماینر آگهی و اشتراک:۰۵۳-۳۲۴۴۸۰۵۶

چاپ:شهرچاپخراسان

اخبار

تن پوش چهل تکه معابر شهر

بسیاری از معابر مرکز استان تن پوش پاره و چهل تکه به تن دارد. در برخی معابر آسفالت جا جدا شده است و چاله ها و دست انداز ها خندمایی می کند. گوشه گوشه معابر شهر زخمی است، اما باز سازی اساسی آن به فراموشی سپرده می شود. در برخی معابر آن قدر تن پوش خیابان کهنه و قدیمی است که گاهی شدن باران سبب جدا شدن این تن پوش ها در هنگام تردد خودروها می شود. بسیاری از پیاده رواها هم پیراهن رنگارنگ تن به تن دارد و خفره های بسیار بر چهره این معابر خندمایی می کند. معابر خیابان های جمهوری اسلامی، انقلاب، سجادشهر، معصومیه و... وضعیت مناسبی ندارد و به گفته شهروندان در برخی خیابان ها هم آثار به جامانده از فعالیت های عمرانی، تردد را با مشکل مواجه می کند. همچنین چاله ها در برخی معابر مهرشهر سبب حادثه می شود و در روزهای بارانی در سرها بسیار است. به گفته سرپرست سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهر داری، نهضت آسفالت معابر شهری در دستور کار قرار دارد و طی یک ماه گذشته چهار هزار و ۲۵۶ متر مربع زیر سازی و آسفالت معابر شهر بیر جند انجام شده است. مهندس «حیدری نژاد» افزود: زیر سازی و آسفالت خیابان رو به روی بنیاد شهید در سایت اداری، خیابان شهید یوسفی و شهید یوسفی ۱۳ و ۱۵ از جمله مکان هایی است که در یک ماه اخیر انجام وروکش آسفالت بولوار امام رضا(ع) از تقاطع شهید صیاد شیرازی تا تقاطع شهید ناصری به متر ا۱۰ هزار و ۷۹۵ متر مربع وروکش آسفالت خیابان شهید آوینی به مساحت ۵ هزار و ۶۳۱ متر مربع انجام شده است و وروکش آسفالت برخی از معابر دیگر هم در دستور کار قرار دارد.



شکر تلخ

اگر چه بر اساس مصوبات ستاد تنظیم بازار قیمت هر کیلو شکر ۶ هزار و ۳۵۰ تومان با افزایش ۳۰۰ تومانی باید به نرخ ۶ هزار و ۶۵۰ تومان به صورت عمده برای فنادی ها و ... عرضه شود در بازار هم قیمت برای فروش عموم هفت هزار و ۳۰۰ تومان و فروش آزاد هشت هزار تومان تا هشت هزار و ۳۰۰ تومان باشد اما در بازار قیمت های دیگری حاکم است و گفته ها حاکیات دارد که این مصوبات در حد مصوبه مانده و اجرایی نشده است. طی گشتی در بازار بروز گذشته قیمت هر کیلو شکر تنظیم بازار هفت هزار و ۳۰۰ تومان و ۷ هزار و ۵۰۰ تومان اعلام شد اما فروشگاه ها این کالا را در اختیار نداشتند و توزیع شکر تنظیم بازار را برای روزهای آینده اعلام کردند. همچنین به گفته برخی فروشندگان قیمت هر کیلو شکر در بازار آزاد ۹ هزار تا ۹ هزار و ۲۰۰ تومان است. «نیک افروز» رئیس اتحادیه قند و شکر هم گفت: بر اساس مصوبات ستاد تنظیم بازار قیمت هر کیلو شکر با افزایش قیمت اعلام شده باید ۶ هزار و ۶۵۰ تومان به صورت عمده باشد و در بازار به نرخ هفت هزار و ۳۰۰ تومان عرضه شود اما در روز های گذشته شکر را به نرخ هشت هزار تومان برای هر کیلو تهیه کردیم و در بازار نرخ ها بیش از این است.

چرخش چرخ زندگی به دست ۱۵ هزار بانو

۱۵ هزار و ۷۰۰ بانوی استان با کمک کمیته امداد امام خمینی (ره) چرخ زندگی را می چرخانند و گذران زندگی می کنند. به گفته معاون حمایت و سلامت این نهاد حمایتی از ابتدای امسال حدود هشت میلیارد تومان تسهیلات برای اجرای ۳۱۰ طرح اشتغال زا به زنان سرپرست خانوار پرداخت شد که از این تعداد ۱۵۸ طرح در روستاها و ۱۵۲ طرح در مناطق شهری به اجرا در آمد. «نخعی» گفت: از این تعداد ۱۰۳ طرح در بخش دامداری، ۱۰۵ طرح در بخش خدمات، ۶۰ طرح صنایع دستی، ۳۸ طرح صنغی و صنعتی و چهار طرح مربوط به بخش کشاورزی است. وی افزود: در این مدت ۳۶۶ نفر از زنان سرپرست خانوار استان با هزینه حدود ۱۴ میلیون تومان از سوی کمیته امداد امام خمینی (ره) آموزش های مهارتی را فرا گرفتند.

نسخه

بیماری خاموش

دیابت بیماری خاموش و جزو اولین عامل هابرای مرگ است. بیماری که خطر بروز راحتی های قلبی و سکنه مغزی را افزایش می دهد. دیابت انواع مختلف دارد و پرخوری پرماداری و پرنوشی، کاهش شدیدوزن بدون علت دیگر، دیر بهبودیافتن زخم ها و تاری دیداز جمله علایم ابتلا به این بیماری است. دیابت ممکن است تا سال ها بعد از ایجاد، بی علامت باشد و گاهی زمانی تظاهر می یابد که عوارض دراز مدت آن به وقوع پیوسته باشد. عوارض زودرس بیماری، افت فشار قند خون است و مشکلات چشمی، نازاحتی، کلویه، ناراحتی های قلبی، بی حسی و گزگز کردن دست و پاها و بهبود دیر هنگام زخم ها به خصوص در پاها از عوارض دیررس بیماری است. طبق گفته های کارشناس دیابت دانشگاه علوم پزشکی بیر جند، افراد بالای ۳۰ سال که سابقه بیماری های فشار خون بالا، اضافه وزن یا چاقی و... را دارند در معرض ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ هستند. برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ عوارض آن، حفظ وزن مناسب، داشتن تحرک و فعالیت بدنی منظم دست کم ۳۰ دقیقه در روز، رژیم غذایی مناسب شامل سه تا پنج وعده میوه و سبزیجات در روز و کاهش مصرف قند و چربی های اشباع توصیه می شود. آن طور که «حاتمی کیا» می گوید: برای پیشگیری از دیابت بارداری هم رژیم غذایی مناسب شامل یک رژیم متعادل، همراه با غذاهای سالم و پر هیز از مصرف غذاهای پر چرب، پر نمک یا حاوی شکر لازم است. او ادامه می دهد: مقدار توصیه شده قند و شکر مصرفی از کل مواد غذایی که در طول روز مصرف می شود نباید بیشتر از ۲۵ گرم یا پنج قاشق مرباخوری باشد و مصرف غذابه صورت آهیز، بخارپز یا کبابی تا حد امکان، پر هیز از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها، پر هیز از مصرف بیش از حد غذاهای شور، کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، مواد غذایی بسته بندی شده آماده به افراد دیابتی توصیه می شود. اومی گوید که افراد مصرف غذاهای روزانه را در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام و قبل از خواب) تقسیم کنند و نان های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شود. مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی شان موجود باشد و سالاد و سبزی های بدون سس و یا چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود.

۱۷ هزار دیابتی در استان

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیر جند نیز اظهار می کند که ۱۷ هزار و ۶۴۰ بیمار دیابتی در استان وجود دارد. به گفته «مهدی زاده» بیش از ۶۰۰ نفر این افراد مبتلا به دیابت نوع یک هستند و نیاز به استفاده از انسولین دارند.



بازار داغ داروهای گیاهی برای درمان کرونا

نسخه های خطرناک

اکبری

استان به شدت درگیر کروناست. بازار نسخه های درمان این بیماری ناشناخته داغ داغ است. در این بین نسخه پیچی مردم کوچه و بازار و برخی عطاران و توصیه آن ها به استفاده از برخی گیاهان دارویی داغ و تجربه جای تخصص را گرفته است. خودسرانه برای یکدیگر نسخه می پیچند غافل از این که تا چه حد این نسخه ها می تواند برایشان آسیب زا باشد، برای تهیه گیاهان دارویی عازم کوچه و بازار و عطاری ها می شوند. بازار داغی به راه افتاده است و برخی عطاری ها و عطاران، چه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و چه در مان فرد مبتلا نسخه یکسان می پیچند و جالب این جاست که دوز مصرف هم برای همه یکسان است. استفاده از بخور جوش شیرین، مصرف کندر، زنجبیل، مصرف گیاه دارویی ترکیب شده از چند گیاه دیگر و... از جمله داروهای توصیه شده برای مقابله با کروناست. خبرنگار ما برای اطلاع از صحت و سقم استفاده از این داروها و این که تا چه حد می تواند بر درمان یا جلوگیری از کرونا موثر باشد به گفت و گو با فعالان و متخصصان این حوزه پرداخت.

تجربه به جای تخصص

برای تهیه این گزارش به برخی عطاری ها مراجعه کردیم. از برخی عطاران خواستیم که داروی گیاهی را که برای درمان کرونا یا پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر است، معرفی کنند. بر اساس تجربه و اطلاعات کمی که در این باره دارند نسخه پیچیدند و تفاوت قیمت ها

هم برای تهیه این گیاهان دارویی نکته ای بود که جای سوال داشت. بوی انواع گیاهان دارویی در فضا پیچیده و انواع گیاهان درون کیسه و شیشه ها مرتب چیده شده است. وقتی سوال می کنم؛ این روزها بیشتر برای تامین چه داروی گیاهی مراجعه می شود؟ از چند داروی ترکیبی و خاص نام می برد که برای درمان کرونا مصرف می شود. اما توصیه اش این است که بر اساس گفته ها و تجربه کسب شده دو نوع گیاه دارویی موثر تر

مصرف می شود. قیمت را هم اعلام می کند. ۲۰ گرم از یک داروی ترکیبی حدود ۱۰ تا ۱۲ هزار تومان است. طریقه مصرف را برای پیشگیری یا در مان آن یکسان می داند. فرو شده می گوید: نیازی به نسخه نیست و بر اساس تجربه این داروها توصیه می شود. در دیگر عطاری شهر نیز اوضاع همین گونه است. اگر چه داروی گیاهی ترکیبی را ندارد اما توصیه اش به استفاده از گیاهان دارویی است که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. در عطاری ها، تجربه و کاسبی جای تخصص و عطاری را گرفته است. شهروندان هم بدون توجه به این که نسخه ها تا چه حد می تواند برایشان مضر باشد بدون مراجعه به پزشک متخصص، اقدام به تامین این داروهای گیاهی و مصرف خودسرانه آن می کنند. البته از زبان مردم کوچه و بازار هم شنیده می شود که عده ای نیز می خانه این روزها به تجویز و تامین این گیاهان دارویی می پردازند و اقدام به درمان بیماران می کنند.

متخصص طب سنتی: در برخی موارد استفاده از خودسرانه از گیاهان دارویی در مرحله بیماری نه تنها موجب درمان نمی شود بلکه بر جاد بودن شرایط بیمار می افزاید

یک محقق گیاهان دارویی گفت: این روزها داروهای ترکیب شده از گیاهان مختلف را که در فضای مجازی یا در محیط واقعی و از زبان مردم کوچه و بازار برای درمان و پیشگیری از ابتلا به کرونا شنیده می شود، نه می توان ردونه تایید کرد. وی افزود: برخی از گیاهان دارویی بدون تخصص و بر اساس تجربه ترکیب شده است و مجوز ندارد. این گیاهان دارویی بدون تحقیق و اساس علمی برای مصرف و درمان کرونا توصیه می شود و شهروندان باید دقت کنند چه نوع گیاه دارویی را چطور و چگونه مصرف کنند. به گفته مهندس «پویان» برخی از گیاهان دارویی و گیاهان ترکیبی که خاصیت ضد ویروس دارد، می تواند در درمان برخی بیماری های ویروسی مانند آنفلوآنزا مفید باشد اما نباید خودسرانه مصرف شود و بی گذار به آب زد. وی گفت: داروی گیاهی ترکیبی با خاصیت ضد ویروسی که برای تقویت سیستم ایمنی بدن و ویروس کشی موثر باشد با تجویز متخصص این حوزه که آشنا با گیاهان ضد ویروسی و دارای مجوز است، می تواند مورد استفاده قرار گیرد اما طریقه مصرف و ... باید با مشورت پزشک و متخصص

این حوزه باشد. به گفته وی برخی از گیاهان دارویی که این روزها بر سر زبان هاست و گفته می شود برای درمان کرونا موثر است فقط بر اساس تجربه است و گاهی برخی گیاهان دارویی ترکیبی توصیه شده برای

حمله های کرونا و مقاومت شما

ترس از کرونا بر روان افراد اثر سوء دارد و بنا به گفته کارشناسان برخی آسیب های روانی و اجتماعی در شرایط فعلی جامعه، حتی خطرناکتر و ترسناکتر از ویروس کروناست.

نگرانی از ابتلا به کووید ۱۹، بستری شدن در بیمارستان یا فوت به دلیل کرونا از جمله نگرانی ها در این خصوص است. کارشناس مرکز مشاوره بهزیستی استان با بیان این که از زمان آغاز شیوع کرونا در استان در مرکز مشاوره بهزیستی، تحقیقی در خصوص آثار روانی کرونا بر افراد استان انجام نشده است، می افزاید: شاید در دانشگاه علوم پزشکی بیر جند تحقیقی در این خصوص انجام شده باشد. وی می گوید: طی این مدت شاهد افزایش تعارض بین والدین و دگیری های بسیار میان والدین و دانش آموزان هستیم. به گفته یی نکته خیلی مهم در این باره این است که بعضی از والدین سواد رسانه ای چندانی ندارند، بنابراین نمی توانند بر اساس باور ذهنی که از این موضوع دارند با فرزندان خود رفتار کنند حال این که در چنین شرایطی مانند دیگر مواقع، والدین باید برای رفع مشکلات مربوط به آموزش مجازی فرزندان خود، شرایط و قوانینی را وضع کنند تا بر اساس آن فرزندان به طور قانونمند از فضای مجازی استفاده کنند.

«ذال» با اشاره به این که والدین در این شرایط دچار استرس می شوند، بنابراین نمی توانند موقعیتی را که در آن قرار دارند مدیریت کنند، ادامه می دهد: دانش آموزانی که در گذشته کمتر از فضای مجازی استفاده کرده در شرایط فعلی مجبور شده اند بیشتر به آن بپردازند که باید این موضوع کنترل شود. وی ترس از مبتلا شدن را یکی از آثار روانی این بیماری اعلام می کند و می افزاید: این موضوع افزون بر مبتلا شدن، دغدغه ترس از خبردار شدن دیگر افراد از ابتلای آن ها را به دنبال دارد که بر روانشان اثر می گذارد چون از افشای آن بسیار نگران می شوند.

به گفته وی مردم برای این که کمتر در معرض آثار روانی کرونا قرار گیرند باید در سبک زندگی خود تغییراتی به وجود آورند و با توجه به این که از هفته آینده منع رفت و آمد در مرکز استان و شهرستان های قرمز اجرامی شود، باید افراد در ارتباطات خود تغییراتی ایجاد کنند.

