خراسان جنوبی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

چهارشنبه
۱۲ آذر ۱۳۹۹
۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۲
شماره ۳۴۳۲

اذان ظهر ۱۱:۲۳
غروب آفتاب ۱۶:۲۶
اذان مغرب ۱۶:۴۶
اذان صبح فردا ۰۴:۵۴
طلوع آفتاب فردا ۰۶:۱۹

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

دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱

پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیرجند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷۵
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

صفر، سهم کتابخانه اسفندیار از اعتبار

کتابخانه عمومی اسفندیار امسال هیچ اعتباری ندارد. این پروژه ناتمام سال ۹۴ شروع شد و با گذشت حدود پنج سال از شروع آن، فقط ۳۰ درصد پیشرفت دارد و به دلیل کاهش بودجه های امسال آن طور که رئیس اداره کتابخانه های عمومی طبس توضیح می دهد امسال هیچ اعتباری برای ادامه آن مصوب نشده است در حالی که سال قبل فقط ۲۰ میلیون تومان اعتبار داشته است.«مرادیان» تاکید می کند: اتمام این پروژه با برآورد قیمت های روز حدود ۹۰۰ میلیون تومان دیگر نیاز دارد.

مخروطی‌های مهاجم

کاج تقریبا در تمام نقاط ایران کاشته می‌شود. این درخت بومی ایران نیست اما متأسفانه از اجزای اصلی پروژه‌های احداث کمربندسبز در کشور ایران محسوب می‌شود و احتمالا از قفقاز به ایران آورده شده است. تمام گونه‌های سوزنی برگ دیگری که در ایران کاشته می‌شوند نیز منشأ خارجی دارند. تطابق نداشتن با زیست‌بوم ایرانی که درختان برگ‌ریز دارد، برهم خوردن تعادل نیترات، برهم خوردن تعادل آب، برهم خوردن تعادل هوموس و از میان رفتن تنوع جانوری پنج ویژگی علمی مضر بودن کاشت «درخت کاج» در ایران است.

غذای سالم

مرغ کم وزن

مرغ‌های کم‌وزن به دلیل استفاده کمتر از آنتی بیوتیک، سالم‌تر است.
یک پزشک و پژوهشگر طب سنتی گفت: هر چه مرغ اندازه کوچک تری داشته باشد سن کمتری دارد و کمتر از آنتی بیوتیک برای پرورش آن استفاده شده است، به همین دلیل مرغ‌های کم‌وزن سالم‌ترند.
دکتر «رضا منتظر» افزود: در طب سنتی تأکید بر این است که مرغ، جزو گوشت های خوب نیست و به‌دلیل آنتی بیوتیکی که در غذای مرغ‌ها استفاده می‌شود، به مردم توصیه می‌شود کمتر از گوشت مرغ استفاده کنند و به‌جای آن از گوشت پرنده‌هایی استفاده شود که پرواز می کنند.

سرک به مطبخ کدبانوهای گذشته

دیگچه‌های خالی از طعم غذای سنتی

قاسمی- خسته از کشاورزی، همراه شوهر و فرزندانش به خانه بر می گردد. چراغ «پریموس» را روشن می کند و دیگ مسی را روی آن می گذارد. روغن دنبه را داخل آن خالی و پیازی را سرخ می کند و کمی آرد، تخم گشنیز و تخم شوید هم با آن تفت می دهد و سپس آب به آن اضافه می کند و.... این غذای ساده با ادویه آن، اشکنه ای به نام «هواز» می شود که در گذشته با خرد کردن نان در آن، مصرف می کردند. کم کم عدس و گوجه فرنگی هم به اشکنه اضافه و غذاهایی به همین نام رایج شد. قدیم ها زندگی مردم مانند خودشان، ساده بود و غذاهایشان نیز از این قاعده تبعیت می کرد. مردم با هر چه شد خودشان را سیر می کردند، پلو گاورس، انواع کاچی آرد گندم و آرد برنج، آش شلغم، قاتق بنه، اشکنه های نبات و آلو، خرما بریو، نوجوش، پولونی، قوروت و... غذاهایی بود که در گذشته سفره مردم این منطقه را می آراست. خوراک های سالم و مقوی که به مرور زمان تغییر کردند و جای شان را به پلو و خورش ها، کباب ها، فست فودها و... دادند. این نظر و گلایه خیلی از مادر و پدر ها و پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هایی است که امروز به جبر شرایط و با تغییر ذائقه نسل جدید مجبور به همراهی و خوردن غذاهای جدید شده اند.

غذاهای مقوی

«فاطمه محمدپور» از ساده زیستی مردم در قدیم می گوید و از غذاهایی که همین طور ساده اما مقوی بود و مردوزن با مصرف آن سالم بودند و تمام روز با همان قوت، کار سخت و کشاورزی انجام می دادند. پلو و خورش، مرغ و ماهی، غذای اعیان و شب های عید بود و سالی چند بار می خوردند. به جایش زمستان و در فصل پروار کشی گوسفندی را ذبح و گوشتش را داغ می کردند و داخل سیرابی از سقف آویزان می کردند و تا عید از آن می خوردند. او از مردمی می گوید که همه یکنواخت بودند اما هر چه گذشت از این رویه دور شدند و به تجملات روی آوردند. حالا غذاها متنوع و سفره ها رنگین تر شده است اما طعم و لذت آن غذاهای ساده را ندارد و بدتر این که با گذشت زمان، سلامتی کمتر و ابتلا به بیماری ها بیشتر شده است. بانوی دیگری هم با تایید نظر او تاکید می کند: غذاهای امروز از ماکارونی گرفته تا پلوها، فست فودها، سوسیس و کالباس و... همه سردی و ناسلامتی به دنبال دارد. سوزش معده، سردرد و... از آن جمله است اما متاسفانه نسل جدید مزایای غذاهای سنتی و قدیمی را نمی دانند. «کبری یعقوبی» می گوید: پزشک فرزندم را از مصرف غذاهای فست فودی و آماده منع و به‌ویژه خوردن آبگوشت و همان قوروت محلی را توصیه کرده است در حالی که نسل جدید میانه ای با غذاهای سنتی ندارند و از سلامت و ارزش غذایی آن نمی دانند.

مردم بی‌توجه به آن چه می‌خورند

مدرس آشپزی هم از غذاهای سنتی نام می برد که حالا کمتر در سفره ها دیده می شود. آش شلغم، قاتق بنه، کما، مستابه، کاچی، نوجوش، گورماست، کله جوش، کشک زرد، شیربرنج و ... با تجمل گرایی خانواده ها کمتر در منطقه استفاده می شود چرا که بیشتر افراد ساده زیستی را فراموش کرده اند و دنبال تقلید کورکورانه از غذاهای غربی هستند. این کارشناس غذایی تاکید دارد که متاسفانه بسیاری به آن چه می خورند و می آشامند توجه ندارند در حالی که آموزش تغذیه به عنوان یک دانش، نقش مهمی در سلامتی جامعه دارد. «جباری» هم انتقاد می کند که با وجود ساده و مناسب بودن غذاهای سنتی، جامعه در حال فراموشی آن ها و تقلید از خوراک های غربی است و نسل جدید به طرف غذاهای خشک هدایت شده است در حالی که مصرف آن عواقبی مانند بیماری های گوارشی به دنبال دارد و از سویی علاقه به سفره های رنگی، باعث دوری از غذاهای سالم سنتی می شود. او به غذاهای ساده و سالمی مانند گورماست، مستابه، قوروت و قاتق بنه اشاره می کند که حاوی مواد معدنی و مغذی است برای مثال گورماست با مخلوط کردن یک لیوان ماست و همین میزان شیر تهیه و با نان مصرف می شود که انرژی زا، مقوی و حاوی مواد معدنی و برای شام افرادی خوب است که خواب مناسبی ندارند.

غذا و اقلیم منطقه

یک پزشک طب سنتی هم با تایید تغییر ذائقه مردم تاکید می کند: مصرف غذاهای آبدار، انواع اشکنه، سوپ و آش با توجه به خشک بودن طبع آن، در شرایط اقلیمی خراسان جنوبی، بسیار مناسب است. برخی غذاهای سنتی با ویژگی های مردم و برخی در رفع بیماری های منطقه بسیار سازگار است برای مثال بنه که کمتر استفاده می شود برای رفع ضعف اعصاب و سیستم دماغی بسیار مفید است. دکتر «نواب زاده» به فراگیری یبوست بین تعداد زیادی از مردم اشاره و اضافه می کند: این عارضه به دلیل مصرف غذاهای سرخ شده پدید می آید که برای منطقه خراسان جنوبی مناسب نیست و به جای آن انواع سوپ و آش ها بسیار موثر است. او عوارض مصرف برخی غذاها و از جمله تاثیر سردی بر بدن را تایید می کند و توضیح می دهد: غذاهایی مانند ماکارونی و انواع رشته که در معده تبخیر و تولید گاز می کنند باعث یبوست و سردرد می شوند و انواع بیماری های ناشی از خشکی مزاج، حاصل یبوست است. به گفته وی، انواع بیماری های گوارشی، عروقی، واریس، بواسیر، حتی خشکی و کدورت پوست، افسردگی و بیماری های مرتبط با غلظت خون با مصرف غذاهای خشک ارتباط دارد در حالی که غذاهای سنتی منطقه این ویژگی ها را ندارد. وی علت گرایش به غذاهای جدید و حذف خوراک های سنتی را تغییر ذائقه افراد و مورد پسند قرار گرفتن غذاهای جدید بیان می کند در حالی که بسیاری از این خوراک های خشک برای منطقه ما مناسب نیست.
برخی خانواده ها هم از کودکی، ذائقه فرزند را با غذای سنتی آشنا نمی کنند و یا با اظهار بی میلی یکی از والدین به غذاهای سنتی ذهنیت فرزند را درباره آن بد می کنند.

کارشناس آشپزی: آش شلغم، قاتق بنه، کما، مستابه، کاچی، نوجوش، گورماست، کله جوش، کشک زرد، شیربرنج و ... با تجمل گرایی خانواده ها کمتر در منطقه استفاده می شود

پزشک طب سنتی: مصرف غذاهای آبدار، انواع اشکنه، سوپ و آش با توجه به خشک بودن طبع آن، در شرایط اقلیمی خراسان جنوبی بسیار مناسب است

در همین نزدیکی

خانه آجری

خانه شان آجری است با دیوارهای قدیمی و رنگ و رو رفته در نزدیکی بیرجند، جایی که تا چند سال قبل روستایی در حاشیه شهر نام داشت.
در خانه که باز می شود بوی کهنگی بیرون می زند، موکت ها و فرش های کهنه و رنگ و رو رفته، پشتی هایی که ساییده شده اند و چند فنجان چای نیم خورده، دختر جوان به سختی بلند می شود و می ایستد و خنده در قاب چهره لاغرش جا می گیرد.
پایش را روی زمین می کشد، ایستادن برایش سخت است اما همان طور پرده کهنه را کنار می زند تا پدر پیر و بیمارش را نشان دهد. راه رفتن با پایی که در آن بریس جا گرفته برایش راحت نیست. می گوید: حدود ۱۰ سال قبل ترم آخر کامپیوتر بودم و درسم خوب بود و معدل بالایی داشتم تا آن جا که از دانشگاه لپ تاپ هدیه گرفتم.
اما یک تصادف مرا گرفتار ضایعه نخاعی کرد. سال ها بیمار و بدون تحرک بودم تا این که کم کم با ترمیم نخاع، حس هایم برگشت.
ابتدا ویلچر نشین بودم و بعد از آن کم کم با واکر به راه رفتن ادامه دادم و حالا در اوج جوانی به عصا تکیه می کنم و پا را با بریس روی زمین می کشم و....
هر چند سقف ندارد بر خانه گنبدی آن ها بلند است اما دختر جوان امیدوار است که روزی مانند سال ها قبل بتواند بدون هیچ تکیه گاهی راه برود. شاید هم آرزوی داشتن کار و درآمد در دل او سبز شود و شکوفه دهد.
اگر بتواند دوران کار درمانی را با موفقیت پشت سر بگذارد، این آرزو دور از ذهن نیست اما تامین هزینه ها دغدغه این دختر جوان شده است چرا که ۱۲۵ هزار تومان کمک بهزیستی کفاف مخارج او را نمی دهد.
پرده را که بالا می زند از دردهای پدر پیر و بیمارش می گوید. از غلامحسین که سال ها قبل چوپان بود.
او هم در تصادفی پایش شکست و یک سال خانه نشین شد. کمی بعد با فشار خون و بیماری های دوره سالمندی، سکته کرد و برای همیشه در خانه ماند با این تفاوت که دیگر قدرت هیچ حرکتی را ندارد.
دست خشکیده و انگشتان خمیده پیرمرد روی سینه اش افتاده است. نیمه چپ بدنش حس ندارد.
تشک مخصوصی از کمیته امداد گرفته اند تا زخم بستر نگیرد. چهره تکیده و قامت استخوانی اش رمق ندارد اما دلش پر از درد است.
می گوید دلش می خواهد یک بار دیگر به حیاط آجری خانه برود، دلش هوای تازه می خواهد، با همان چند لقمه نان تر و خشکی که دارند و با همان مستمری امداد که آن قدر ها هم نیست. با همان سقف گنبدی و کاه گلی خانه که نم کشیده است و باید نگران زمستان شان باشند.
دل پیرمرد گرفته است از دیدن دختر جوانی که پایش را روی زمین می کشد و همسر سالخورده اش.
از دو سال و نیم خانه نشینی و بی حرکتی و از این که چشم به دست دیگران مانده است.
از پسرهایش که آن ها هم درآمدی برای کمک به خانواده ندارند. از دختر بزرگش که در جوانی بیوه شده و با دو فرزند سرگردان است.
دل پیرمرد درد دارد، درد فراموشی هر دلخوشی در گوشه خانه قدیمی، درد هزینه های زندگی که می داند سنگین است اما نمی تواند هیچ کاری انجام دهد، هزینه خرید پوشک، دارو و خور و خوراک و... و درد های خودش که لابه لای شرمندگی هایش گم می شود.

استاندار در بازدید از مرکز توانبخشی خیریه حضرت علی اکبر (ع) بیرجند مطرح کرد

قول های امید بخش

بهترین خدمت به جامعه پیشگیری از معلولیت است و فعالان اقتصادی و اجتماعی استان باید معین خدمات بهزیستی شوند، ما هم مباحث اداری برای تکمیل مرکز آب درمانی و بهره برداری از پروژه نیمه تمام استخر و سالن ورزشی مرکز خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) را انجام می دهیم تا در آینده شاهد بهره برداری از این دو پروژه برای استفاده افراد تحت پوشش این مرکز و دیگر گروه های مردم باشیم.
استاندار خراسان جنوبی این مطلب را روز گذشته در بازدید از بخش های مختلف مرکز خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) بیرجند مطرح کرد.
«ملانوری» در این دیدار که با حضور مدیرکل بهزیستی استان و تعدادی از مسئولان برگزار شد، ضمن آشنایی با مشکلات موجود و درگفت وگو با پرسنل این مرکز وعده پیگیری مطالبات اعضای هیئت مدیره و نیازهای مرکز خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر(ع) بیرجند را داد.
استاندار با اعلام این که در قالب برنامه‌ای به عنوان معین‌های اجتماعی، تلاش می‌کنیم که سرمایه گذاران و فعالان اقتصادی، به عنوان پیوست اجتماعی و فرهنگی فعالیت‌های اقتصادی خود، یاریگر بهزیستی در ارائه خدمات بهتر به جامعه معلولان و مددجویان تحت پوشش باشند،گفت: باید از تکنولوژی‌های روز برای کاهش معلولیت‌ها با هدف پیشگیری از مشکلات آینده افراد استفاده شود و اگر هم به هر علتی تعدادی از افراد جامعه معلول می شوند سازمان های دولتی و خیران برای رفع مشکلات آنها باید اقدام کنند.
«ملانوری» از تلاش کارکنان بهزیستی و مجموعه توانبخشی خیریه حضرت علی اکبر(ع) بیرجند برای نگهداری از معلولان و سالمندان قدردانی کرد و از کمک استانداری از محل هایی که امکان آن وجود داشته باشد به این مرکز خبرداد.

۳۷۰۰ نفر در انتظار خدمات

«عرب نژاد» مدیر کل بهزیستی استان هم از وجود ۴۲ هزار و ۳۶۱ خانوار تحت پوشش بهزیستی با ۱۱۹ هزار و ۱۷۶ نفر خدمت گیرنده خبرداد و گفت: ۱۸ هزار و ۵۵۹ مستمری بگیر در استان وجود دارد و سه هزار و ۶۶۷ نفر پشت نوبت مستمری هستند. «عرب نژاد» با اشاره به این که ۲۳ هزار و ۴۰۷ معلول در استان تحت پوشش هستند، افزود: ۷۴ مرکز در حوزه پیشگیری ، ۴۶ مرکز در امور توانبخشی و ۳۸۲ مرکز در امور اجتماعی و ۳۹ مرکز مثبت زندگی در استان وجود دارد.

بزرگترین مؤسسه مجهز نگهداری و توانبخشی در شرق کشور

رئیس هیئت مدیره مرکزخیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) نیز با اشاره به این که فعالیت مرکز توانبخشی خیریه حضرت علی اکبر (ع) بیرجند از شهریور ۱۳۷۶ به همت تعدادی از خیرین و بهزیستی بیرجند آغاز شد، گفت: این مرکز که بزرگترین مؤسسه مجهز بخش خصوصی برای نگهداری و توانبخشی معلولان و سالمندان در شرق کشور است که در فضایی به وسعت بیش از ۵۱ هزار متر مربع و زیربنایی با ظرفیت نهایی ۳۷۰ نفر در زمینه نگهداری دختران و پسران، حرفه آموزی، اورتز و پروتز، توانبخشی، درمانگاه تخصصی دندانپزشکی، کلینیک درمانی، خانه سالمندان و نگهداری متکدیان خدمات ارائه می کند.
«کریم پور» با بیان این که با وجود شیوع کرونا در بین معلولان این مرکز تاکنون فوتی نداشته ایم و ۱۹ مبتلای سالمند که تست آن ها مثبت شد در همین مرکز درمان شدند، خاطر نشان کرد: پارانه پرداختی دولت به این مرکز در ماه فقط ۳۰۸ میلیون تومان است در حالی که با وجود ۱۴۰ کارمند در این مرکز حقوق و بیمه آن ها هر ماه ۲۰۰میلیون تومان می شود و هزینه تهیه داروهای مورد نیاز افرادی هم که در این مرکز نگهداری می شوند دو برابر افزایش یافته است.
همچنین هرماه یک تن برنج و حدود ۸۰۰ کیلوگرم گوشت در این مرکز نیاز است این در حالی است که قیمت گوشت افزایش یافته است و برای رفع نیاز های این مرکز به همت بلند مسئولان و خیرین نیاز داریم.
در پایان یکی از تابلو های دست ساخته معلولان این مرکز به عنوان قدر دانی از حضور استاندار برای پیگیری مشکلات این مرکز به وی اهدا شد.

شماره کارت موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) بیرجند محل نگهداری ۴۴ معلول و سالمند
۶۰۶۳۷۳۷۰۰۴۸۱۵۷۵۷
با شماره گیری کد دستوری
#۷۸۰*۱۳۷۶*
برای کمک خیران به این مرکز می باشد.