

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<div>پنج شنبه</div>		<div>۱۲ شهریور ۱۴۰۰</div>
<div>۱۷ مهر ۱۴۴۳</div>		<div>۴ شهریور ۱۴۰۰</div>
<div>شماره ۳۶۲۲</div>		<div>اذان مغرب۱۹:۴۲</div>
		<div>اذان صبح۵:۳۹</div>
		<div>طلوع آفتاب۶:۱۴</div>

صاحب امتیاز:

موسسه فرهنگی هنری خراسان

مدیر مسئول:

محمد سعید احدیان

سرمدیر: علی ولیزاده

دفترمرکز کزی: مشهد،بلاوار شهیدصادق(سازمان آب)

مندوق پستی: ۵۱۱–۹۱۷۳۵

تلفن: ۰۵۱–۳۷۶۳۴۰۰۰

نمابر دبیرخانه: ۰۵۱–۳۷۶۲۴۳۹۵

پيامك: ۰۹۹۹۲۰۰۰

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان

مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷

تلفن سرپرست:۰۵۳–۳۲۴۴۸۶۳۹

تحریریه: ۰۵۶–۳۲۴۵۸۰۴۹

نمابر تحریریه: ۰۵۶–۳۲۴۵۸۰۴۳

واحد آگهی و اشتراک:۰۵۴–۳۲۴۴۸۰۵۶

مندوق پستی: ۵۱۴–۹۷۱۷۵

نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۶–۳۲۲۴۴۸۰۵۳

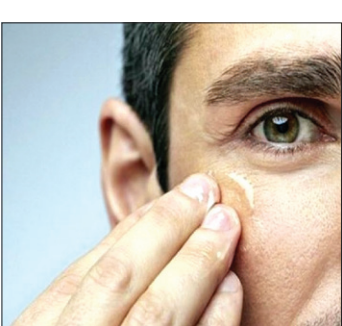
چاپ:شهرچاپخراسان

<div></div>
<p>زیباکده</p>
<div></div>

پوست سالم

هر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد در برای شادابی بیشتر باید تقویت شود. در زیر با ارائهٔ ماسک‌های طبیعی که از میوه‌های گوناگون تهیه می‌شود می‌توانید پوست خود را زنده و باطراوات نگه دارید.

ماسک انگور برای روشن نگه داشتن و ماسک اسفناج برای درخشش پوست بسیار کاربرد دارد. برای تهیهٔ ماسک اسفناج، به مقدار ی روغن زیتون احتیاج دارید. اسفناج‌ها را در روغن زیتون بریزید، مخلوط کنید و روی پوستتان بگذارید. همچنین برای از بین بردن جوش‌های سر سیاه و لکه‌های صورت می‌توانید از ماسک گرمک استفاده کنید. ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره هم مناسب است. این ماسک را تهیه کنید و ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید تا اثر گذار شود. همچنین برای مقابله با جوش‌های چرکی مقداری پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید و هفته‌ای سه بار روی پوستتان بمالید.



<div></div>
<p>نسخه</p>
<div></div>

درمان سرفه خشک

سرفه خشک را با مصرف جوشانده آویشن کمتر کنید. برای این کار دو قاشق سوپ خوری آویشن خشک یا یک مشت کوچک آویشن تازه را به آرامی بگویند. در ادامه آویشن کوبیده را در لیوان بریزید و مقداری آب جوش به آن بیفزایید. در لیوان را بپوشانید. عمل هم به طور سنتی برای درمان مشکلات مربوط به سرفه استفاده می‌شود. همچنین مصرف شیر گرم با عسل نیز در بهبود درمان سرفه خشک مفید است.

<div></div>
<p>کودکانه</p>
<div></div>

<div></div>

بذرهای منفی در شخصیت کودک



گاهی گفتن جملاتی از زوی خشم و عصبانیت به کودک سبب پاشیدن پلرهای منفی شخصیتی در می‌شود. این کلمات و جملات شخصیت کودک را تخریب و بر ویژگی‌های رفتاری وی اثر منفی بسیاری دارد. اگر می‌خواهید این جملات را بدانید و از گفتن آن خودداری کنید این مطلب را بخوانید. به گفته یک روان‌شناس کودک یکی از جملات تخریب ساز شخصیت کودک «دیگه با من صحبت نکن» است. این جمله را هیچ‌گاه به کودکان نگویند چرا که او با تکرار این جمله با خود کم‌کم راه ارتباطش را با شما قطع می‌کند. «هیبتی» می‌افزاید: به کودکان در هنگام انجام اشتباه نگویند: «چون این کار رو کردی میرم مامان یک نی نی دیگه میشم». این جمله بذرتس‌ووحشت را در دل کودک می‌کارد و زمینه مسادت را در وی ایجاد می‌کند. از گفتن جملات دیگر مانند: «دیگه نمی‌بخشمت»، «ای کاش نبودی»، «دیگه مامانت نمیشم»، «چون این کار بد رو انجام دادی بچه بدی هستی» و … به شدت پرهریز کنید. کودک اجازه اشتباه کردن دارد. او ادامه می‌دهد: هیچ وقت از نبخشیدن کودک با او حرف نزنید چرا که کودک کار فراق بین اشتباه و درست را یاد نمی‌داند. با نبخشیدن خودتان قهرهای طولانی را آموزش ندهید. همچنین وقتی به کودک می‌گویید: «ای کاش نبودی یا ققدر بلا سرم میباری» به او احساس کم‌ارزش بودن و بی‌ارزشی می‌دهید. وقتی به او می‌گویید: «اگر باز هم این کار را تکرار کنی دیگه مامانت نمیشم» کودک باورش می‌شود که چنین اتفاقی می‌افتد. پس بهتر است به جای گفتن جملات جمله «مامان از دستت با این کار ناراحت میشه»، «این کار اشتباه است» و … را جایگزین کنید. بنا به اظهار وی گفتن این قبیل جملات ترس، ناامنی، عدم اعتماد به نفس و … در کودک تقویت می‌کند.

اکبری۔ انگار قصہ پر غصہ کمبود تجهیزات و منابع درمانی در استان تمامی ندارد. بیماران هر روز باید از درد کمبود و نبود دستگاه و تجهیزات درمانی ناله کنند. در گزارش چندروز گذشته از درنوبت دهی ام. آر.آی نوشتیم و این بار قرعہ کمبود و نبود تجهیزات درمانی به بیماران کلیوی افتاده و گلایه بیماران، از نبود دستگاه سنگ شکن در استان است. مدت هاست که با دردورنج کلیه سنگ ساز، دست و پنجه نرم می‌کند و برای درمان هر بار نیاز به استفاده از دستگاه شکن دارد اما دریغ از یک دستگاه در استان، می‌گوید: تا چند ماه پیش یک بیمارستان در مرکز استان مجهز به چنین دستگاهی بود و پس از خراب شدن این دستگاه همه بیماران نیازمند به دستگاه سنگ شکن باید به استان‌های همجوار آن هم در این

شنیده‌های مکتوب از یک شاهراه پر مخاطره شهری

اکبری نام و نشانی بر آن مشخص نیست، غوغایی به پاست، خودروها زنجیروار در حال تردد هستند در حالی که در هر گردش، وقوع حادثه دور از ذهن نیست و گذر از کانال باریک آب هم حکایتی دارد. حاشیه نشینان دو طرف مسیر آن را معبر گمنام می‌دانند و می‌گویند هر وقت بخواهیم نشانی دهیم، می‌گوییم: «انتهای کار گران ۲۱»، «معبر بعد از الهیه»، این جاتر ددها بسیار است و به عبارتی یک معبر حیاتی و شاه‌راه در شمال شهر محسوب می‌شود اما رسیدگی به آن حکایتی دیگر دارد. این جاد رو روی معبر ابتدای چهارراه شعبانیه تنها خاک و گرد و غبار است که بر پیکر هاشلاقی می‌زند و صدای بوق کر کنندہ و ترمز خودروهاست که مدام در گوش ساکنان این نقطه می‌پیچد. این معبر در انتهایی ترین نقطه شهر چون کمر بندی است که مدت هاست در گردش هر خودرو، حادثه پشت حادثه می‌بیند. انبارهای ضایعات، تعمیر گاه‌های خودرو و... بر صف تردد کنندگان می‌افزاید و نمای دو طرف آن به نمای شهر نشینی نمی‌ماند و...

این بار در گزارشی دیگر از کوی و برزن بیر چنדרاهی یکی از انتهایی ترین معبرهای شهر شده ایم. کمتر عابر پیاده‌ای در پیاده‌روهای آن پامی گذارد چون خاکی و پر از خار و خاشاک است. تلی از نخاله‌ها نیز روی هم انباشته شده و با هر نسیمی انواع زباله‌ها است که در فضا به گردش در می‌آید. از جولان گاه و بیگاہ حیوانات ولگرد که دیگر نمی‌شود حرفی زد. ابتدای معبر از سمت چهارراه شعبانیه پارکینگ تریلر و کامیون شده است. کمی جلوتر در اولین پیچ حادثه ساز، محل انباشت نخاله و زباله دیده می‌شود. هیچ تابلو و علامی هشدار ی به چشم نمی‌آید و نام و نشانی هم بر معبر نیست.

در میان تپه‌ها و حاشیه معبر، مخروبه‌هایی به چشم می‌آید که حکایت از زندگی زاغه نشینی دارد. در گردش‌های پیاپی خودروها به چپ و راست، در و دیوار خانه‌ها حوادث زیادی به خود دیده‌اند. گویا به سبب نبود تابلو، خودروها به میان نخاله‌ها و دره کنار معبر راهی می‌شوند. البته به گفته ساکنان محله برخی اوقات خودروها که علامی را نمی‌بینند با پیچیدن پیچ معبر نمی‌پیچند و مستقیم به در و دیوار خانه‌های بسست بنیاد می‌کوبند. بولوارهای میان معبر پر حادثه هم با اشکال هندسی ناموزن بر بار حوادث می‌افزایند و برخی

شرایط کرونا سفر کنند. آن‌طور که گزارش خراسان جنوبی حاکی است گویا فقط یک بیمارستان مرکز استان مجهز به دستگاه سنگ شکن بوده که از حدود چند ماه گذشته این دستگاه خراب‌او از چرخه درمان حذف شده است و طی این مدت همه بیماران کلیوی نیازمند این دستگاه را می‌شهرهای گناباد، مشهد، زاهدان و ... می‌شوند. گلایه‌های یک شهروند حکایت می‌کند که از هفته‌های گذشته که ممنوعیت تردد اعمال شده است برای استفاده از دستگاه سنگ شکن دیگر استان‌ها هم به در دسر افتاده است و جواز ی برای تردد و عبور و مرور صادر نمی‌شود. او ادامه می‌دهد: در این شرایط باید فکری به حال در مان بیماران شود. دیگر بیمار هم می‌گوید: حدود سه ماه و نیم است که در صف نوبت دهی سنگ شکن

شنیده‌های مکتوب از یک شاهراه پر مخاطره شهری

هایشان به پارکینگی برای خودروها مبدل شده است. در کنار خانه‌های قدیمی حاشیه این معبر گمنام، زاغه‌ها و خرابهایی است که در کنار انبوهی از نخاله و زباله ایجاد و برخی در گذر زمان زیر این نخاله‌ها دفن شده‌اند.

معبر بدون تابلو ساکن یکی از خانه‌ها به دیوار خانه‌اش اشاره می‌کند و می‌گوید: در این پیچ معبر هیچ تابلوی هشدار ی وجود ندارد. رانندگان با سرعت حرکت می‌کنند که گاهی به داخل این نخاله‌ها و بیابان سرازیر می‌شوند یا به دیوار خانه‌های ابتدای معبر می‌کوبند. او ادامه می‌دهد: پیاده‌روها خاکی است و اگر قصد داشته باشیم رنگ و لعابی به در و دیوار و پیاده‌روی مقابل خانه دهیم شهرداری ممانعت می‌کند و حق زیباسازی نداریم. او به حوادث بسیار در این معبر اشاره می‌کند و می‌افزاید: این معبر راه میان بر برای ساکنان کار گران، بولوار شعبانیه، الهیه، موسی ابن جعفر (ع) و چندین خیابان دیگر در شمال شهر است اما رسیدگی به آن در حد صفر است. به گفته وی این معبر نام و نشان در ست و دقیقی ندارد و در نشانی دادن به مشکل می‌خوریم. همان‌طور که می‌بینید نشانی از علامی هشدار دهنده نیست و پیچ و شکل هندسی این منظم معبر و بولوارهای خاکی احداث شده و میادینی که به هر چه می‌مانند به جز میدان، حادثه ساز است. افزون بر این در هنگام پارندگی این جاتر درد خودروها تماشاایی می‌شود. بسیاری از ساکنان معابر فرعی، روان آب بسیاری را راهی کوچه و خیابان می‌کنند. شیب همه فرعی‌ها هم به داخل این معبر است و در چشم بر هم زدنی گودال‌های آب در قسمت میانی معبر ایجاد می‌شود.

این جادر دید مسئولان نیست

به گفته ساکن این محله در انتهای معبر، کانال و درچه‌ای برای این آب‌ها وجود دارد اما چون شیب ورودی به سمت آن کم است همه آب‌ها در میان معبر و محل تردد خودروها جمع می‌شود و شاهد جمع شدن گنداب هستیم. دیگر ساکن محله که در میانه معبر و حاشیه بولوار، میوه فروشی دارد هم به این گنداب‌های جمع شده اشاره می‌کند و می‌گوید: در پارک ایجاد شده سالن اجتماعات نیمه ساز را ه شده که محل جولان افراد ناباب و معتادان است. مدیریت شهرداری دست کم برای بستن این ساختمان نیمه ساز اقدام کند تا



قرار دارم و هنوز خبری نیست. گویا دستگاه خراب است و پس از تعمیر امکان نوبت دهی فراهم می‌شود. اما در هنگام درست بودن هم باید چندروز در نوبت می‌ماندیم تا برای در مانمان اقدام شود.

مسئول روابط عمومی بیمارستان رازی در این باره اظهار می‌کند: به سبب گرانی و هزینه‌های بسیار فقط بیمارستان رازی در مرکز استان به این دستگاه تجهیز اما از چند وقت پیش به سبب خرابی از چرخه درمان کنار گذاشته شد و بر اساس پیگیری‌ها به احتمال زیاد تا دو شنبه هفته آینده امکان استفاده مجدد از این دستگاه فراهم شود. به گفته «پور غلامی» بیمارآن با شرایط حاد برای استفاده از دستگاه سنگ شکن راهی دیگر استان‌ها می‌شوند.



شاهد این موارد تباشیم. او ادامه می‌دهد: در پیچ‌های پی در پی معبر حوادث بسیاری اتفاق می‌افتد. آبراه باریک ایجاد شده در میان معبر بسیار حادثه ساز و بوی نامطبوع ناشی از جمع شدن گنداب‌ها و جولان حشرات موذی هم در دسر ساز است. او گویا بارها مشکلات این معبر را به شهرداری گزارش داده اما رسیدگی آن‌طور که باید و شاید نبوده و معتقد است؛ شاید این جاپون در دید نیست فراموش شده است! به سمت پارک و سالن اجتماعات نیمه ساز می‌روم. برای وروده این پارک در نزدیکی سالن نیمه‌ساز که به حال خورده‌ها شده است دیوار تخریب و در محوطه آن حجم بسیاری از نخاله و زباله تلنبار شده است. گردش چند سوار در نزدیکی این سالن جرئت پیشروی را می‌گیرد اما گلایه ساکنان از این ناامنی و فضای آلوده بسیار است.



اقدامپس از بازدید

آن چه دیدیم و شنیدیم را با معاون خدمات شهری شهرداری بیر جند مطرح کردیم. مهندس «محمدزاده» در پاسخ می‌گوید: سرکشی و بازدید از معبر و نواحی اطراف برای رسیدگی به مشکلات انجام می‌شود. همچنین به منظور کاهش آسیب‌های اجتماعی پس از بررسی سالن نیمه ساز با همراهمی نیروی انتظامی در خصوص جمع آوری معتادان و ... اقدام خواهد شد. به گفته وی پاسخ گویی به خواسته‌های باز دید میدانی دار و پس از بازدید برای کاهش بار مشکلات و ... اقدام خواهد شد.

<div></div>
<p>ترفند</p>
<div></div>

تمیز کردن مایکروویو با یک فنجان آب

اگر مایکروویوی شما بعد از چند بار استفاده کثیف می‌شود، ناراحت نشوید. یک فنجان آب گرم در دارید و نصف یک لیمو را به آن اضافه کنید و آن را به مدت یک دقیقه درون ماکروویو قرار دهید. سپس آن را بیرون آورید و کل دستگاه را با دستمال آغشته به این ترکیب تمیز کنید.

تمیز کردن حمام با سرکه
می‌توانید برای تمیز کردن حمام از سرکه استفاده کنید. با لاتا پایین حمام را با سرکه شست وشو هید و برای دوش نیز از سرکه و آب جوش استفاده کنید. هر چقدر سرکه بیشتر باشد، تمیزی و درخشندگی بیشتر خواهد بود.
جوش شیرین برای گرفتگی‌ها
اگر راه آب ظرف شویی یا هر جای دیگر با مو... گرفته شود آب جریان خوبی نداشته‌باشد، می‌توانید مقدار ی جوش شیرین را درون آن بریزید و سرکه را نیز برای تاثیر بیشتر به آن اضافه کنید. سپس ۵ دقیقه صبر کنید و مقداری آب گرم بریزید.

<div></div>
<p>زندگی بهتر</p>
<div></div>

۷ قدم تا شادی

باز یک روز دیگر شروع شد، دست و دلم به کار نمی‌رود و...، برخی پس از بلند شدن از خواب این جملات را بر زبانشان جاری می‌کنند، اما فرار از این وضعیت کار سختی نیست. در این مطلب هفت گامی را که روان‌شناس توصیه می‌کند که با آن زندگیتان شاد می‌شود، می‌خوانید.

کار تکراری نکنید

تکراری بودن کارها و فعالیت‌هایی که هر روز انجام می‌دهید شاید نخستین دلیل برای ابتلا به این عارضه باشد.

این که سر ساعت معینی بیدار شویم، کارهایی را انجام دهیم که دیروز، هفته گذشته و ماه‌های گذشته موبه‌مو آن‌ها را انجام داده‌ایم. افزون براین نداشتن برنامه مشخص برای روزهای هفته و حتی ساعت‌های یک‌روز نیز می‌تواند دلیلی برای بروز علایم افسردگی و در نهایت مبتلا شدن به این اختلال خلق باشد.

چه کنیم افسرده نباشیم؟

به‌طور حتم هیچ‌یک از ما دوست نداریم تمام طول روز را بی‌حوصله و کسل بگذرانیم، براین اساس گام نخست این است که خود بخواهیم از این حال و روز خلاص شویم، فکر می‌کنید برای قدم بعدی بهتر است از چه شروع کنیم؟ از خودمان، خانه، محیط اطراف، اعضای خانواده شاید هم از یک برنامه ریزی درست و اصولی که همه این موارد را در آن لحاظ کرده باشیم تا با اجرای مو به‌موی آن تمام بی‌حوصلگی‌ها را ترک و فراموش کنیم.

شروع از خود

ابتدا باید از خودمان شروع کنیم. به‌طور مثال وقتی از خواب بیدار شدیم نفس عمیق بکشیم، یک دم‌و باز دم عمیق تا ریه‌هایمان پر از هوای تازه‌شود، بعد دست‌هایمان را کمی کش دهیم تا حس بیدار شدن در همه بدن جان بگیرد، لیختن را فراموش نکنیم.

اگر اتاق پنجره دارد پرده‌ها را کنار بزنیم تا نور داخل اتاق شود.

دست‌ها و صورت خود را با آب تقریباً سرد بشوییم تا خواب و کسالت از سرمان بپرد. بعد همان‌طور که ایستاده‌ایم روبروی آینه به خود بگوییم: امروز روز خوبی است و باید کارهای مثبت زیادی انجام بدهم.

چه بپوشیم؟

لباسی بتر تن کنیم که دوست داریم و از دیدن آن حس رضایت خاطر به‌ما دست دهد. راحتی و داشتن احساس خوب در یک لباس می‌تواند تاثیر زیادی در روحیه افراد داشته باشد.

رنگ هم مهم است. فراموش نکنیم رنگ‌ها هم برای خود زبانی دارد که روی ما تاثیر می‌گذارد، البته توصیه می‌شود کمتر از رنگ‌های تیره استفاده کنیم.

چه بخوریم؟

مواد غذایی هم می‌توانند به‌ما کمک کنند و باعث شوند احساس خوبی داشته باشیم. آجیل به دلیل این که دارای ویتامین c، نوعی از اسید آمینه و منیزیم است می‌تواند ما را سر حال کند، البته آلبالو و گیل‌اس خشک هم به علت برخورداری از پتاسیم، منیزیم و ویتامین c، استرس و افسردگی را در فرد کاهش می‌دهد.

مرکبات هم نقش زیادی در از بین رفتن افسردگی و ایجاد احساس شادی دارند. سبزی‌های سبز برگ مانند کاهو، کلم و اسفناج نیز به دلیل داشتن ماده مغذی نشاط‌آوری به نام اسید فولیک، موجب کاهش افسردگی در افراد می‌شوند و جریان خون را به سمت مغز تسریع می‌کنند.

برنامه‌ریزی

داشتن یک برنامه هفتگی می‌تواند به‌ما کمک زیادی کند زیرا وقتی می‌دانیم قرار است در طول هفت‌روزی که در پیش‌رو داریم چه کارهایی را انجام دهیم قادر خواهیم بود که برای خود چیشش زمانی تعریف شده‌ای داشته باشیم.

محیط اطراف

چیشش و سایل خانه به نحوی که باعث مسرت و شادی‌ما شود نیز یکی از راه‌های کاهش افسردگی است. استفاده از گل و گلدان در تزئین خانه همچنین رنگ‌های شاد و آرام بخش نیز می‌تواند موجب کاهش افسردگی و افزایش احساس شادمانی شود.

<div></div>
<p>نوشیدنی تابستانی</p>
<div></div>



موهیتو

موهیتو نوعانی یکی از نوشیدنی‌های خوش طعم و فوق العاده است که بیشتر در فصل تابستان برای جلوگیری از گرمازدگی استفاده می‌شود.

۲ عدد لیمو ترش، یک قاشق غذاخوری عسل، مقداری یخ، ۸ برگ نعناع به همراه چند برگ برای تزئین، یک قوطی دلستر لیمویی یا آب گازدار هر کدام که در دسترس بود.

دستور تهیه

ابتدا برگ‌های نعنار را بشویید و چند برگ از آن را جدا کنید و برای تزئین کنار بگذارید. بقیه برگ‌های نعنار را ریز خرد کنید. لیموها را بشویید، چهار قاچ کنید و اگر هسته داشت آن را جدا کنید. یک یا دو برش از لیمو را برای تزئین کنار بگذارید و بقیه برش‌های لیمو را به قطعات کوچک‌تری خرد کنید. لیموی خرد شده را داخل غذا ساز بریزید و دستگاه را روشن کنید تا لیمو به خوبی له شود و حالت پوره پیدا کند. در ادامه یخ را اضافه و دستگاه را مجدداً روشن کنید تا یخ‌ها خرد و با لیمو ترکیب شود. سپس عسل را بریزید و برای چند ثانیه دیگر مواد را هم بزنید تا به خوبی با هم ترکیب شوند. پوره به دست آمده را به‌ظرفی منتقل کنید و نعناع خرد شده و آب گازدار یا دلستر لیمویی را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. موهیتو آماده شده را در لیوان بریزید و آن را با برگ‌های نعناع و برش‌های لیمو تزئین و به صورت سرو کنید.