# «رازی» با ۱۰۰ میلیارد ریال هدیه «نوبخت» کامل نمی شود

**پناهنده-** ۱۰۰ میلیارد ریال اعتبار تخصیصی بیمارستان «رازی» ساختمان پروژه را تکمیل نمی کند.
«استاندار ۱۰۰ میلیارد ریال برای بیمارستان «رازی» آورد.» این عنوان خبری است که ۲۲ مرداد امسال در روزنامه «خراسان جنوبی» چاپ شد.
در این مطلب خبر تخصیص ۱۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل بیمارستان ۲۰۰ تخت خوابی بیرجند اعلام و عنوان شد: این تخصیص اعتبار دستآورد نشست کاری استاندار با رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور به منظور پیگیری مصوبات سفر کاروان تدبیر و امید در روز ۲۱ مرداد می باشد. «خدمتگزار» گفت: ۱۰۰ میلیارد ریال اعتبار تخصیصی به حساب استان برای اقدام های بعدی واریز شده است.

■ **۱۰ سال؛ ۸۵ درصد پیشرفت**

معاون توسعه، مدیریت و منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در گفتگو با «خراسان جنوبی» در توضیح آخرین وضعیت بیمارستان «رازی» به پیشرفت ۸۵ درصدی این پروژه بزرگ درمانی اشاره می کند و می گوید: با وضعیت تخصیص های اعتباری نمی توان زمان دقیقی را برای اتمام عملیات ساختمانی بیمارستان ۲۰۰ تخت خوابی پیش بینی کرد.
دکتر «بهنام باریک بین» در پاسخ به نحوه هزینه کرد اعتبار ۱۰۰ میلیارد ریالی این پروژه می گوید: ۷۵ میلیارد ریال از این اعتبار تخصیص و ۲۵ میلیارد ریال دیگر هم در قانون بودجه برای این بیمارستان در نظر گرفته و مقرر شده است تا آخر سال تخصیص پیدا کند.
وی به این نکته قابل تامل اشاره می کند که غیر از ۱۰۰ میلیارد ریال اعتبار تخصیصی برای اتمام عملیات ساختمانی بیمارستان «رازی» حدود ۱۰۰ تا ۱۱۰ میلیارد ریال دیگر نیاز است که در صورت لزوم برای اتمام عملیات ساختمانی تا آخر سال باید از منابع داخلی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، وزارت بهداشت و...تامین شود.
وی که ۲۸ اردیبهشت امسال وعده اتمام ساختمان بیمارستان «رازی» را تا آخر سال ۹۴ داده بود باز هم بر تکمیل ساختمان پروژه تا آخر امسال در حالی تاکید دارد که تا پیش از وی مسئولان به دلایل متعدد زمانی را برای بهره برداری از این پروژه بزرگ که به «نگین درمان بیرجند» مشهور است، اعلام نمی کردند.

■ **دغدغه تجهیزات**

وی در ادامه به دغدغه بزرگ تامین تجهیزات بیمارستان جدید بیرجند اشاره و تحقق آن را منوط به تامین اعتبار ۶۰۰ تا ۷۰۰ میلیارد ریالی می داند. در سفر اول هیئت دولت نهم به خراسان جنوبی احداث یک باب بیمارستان ۲۰۰ تخت خوابی به جای بیمارستان امام رضا (ع) بیرجند مصوب و بر اساس آن ۲۸ اسفند سال ۸۴ موافقت نامه ای بین استانداری و دانشگاه علوم پزشکی بیرجند امضا و پیرو آن ۶ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارات استانی به این طرح اختصاص یافت.
پس از انعقاد این تفاهم نامه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ۲۵ تیر سال ۸۵ قراردادی به ارزش حدود ۱۱۰ میلیارد ریال با شرکت پیمانکار منعقد کرد و مقرر شد از این تاریخ پروژه در مدت ۴۰ ماه یعنی تا سال ۸۸ به پایان برسد اما تخصیص نیافتن و کسری های اعتبار در کنار مسائل مربوط به پیمانکار، شرایط جوی و... از همان ابتدای کار بزرگ ترین پروژه درمانی استان را با تاخیر مواجه کرد طوری که با گذشت ۶ سال از برنامه زمان بندی فعال شدن پروژه با اما و اگرهای زیادی همراه شد و همین تاخیرها موجب شده است خیلی ها از بیمارستان ۲۰۰ تخت خوابی بیرجند به عنوان یک بیمارستان تاریخی نام ببرند این در حالی است که بسیاری از اقدام ها و رفع مشکلات درمانی استان در گرو فعالیت این بیمارستان است.

مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

## ناوگان اورژانس بیمارستانی حداقل ۲۰ دستگاه آمبولانس نیاز دارد

ناوگان اورژانس بیمارستانی استان با کمبود حداقل ۲۰ دستگاه آمبولانس مواجه است.
مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در گفتگو با «خراسان جنوبی» از کمبود حداقل ۲۰ دستگاه آمبولانس در اورژانس های بیمارستانی استان خبر داد و با بیان این که این کمبود مربوط به تمام بیمارستان های استان است، گفت: برای هر بیمارستان استان حداقل ۲ دستگاه آمبولانس نیاز است.
دکتر «ارجمندی» به سوالی درباره وعده توسعه و نوسازی ناوگان اورژانس با ورود ۲ هزار دستگاه آمبولانس پاسخ داد: تا این لحظه سهمیه آمبولانس برای بیمارستان های استان در نظر گرفته نشده است.
وی با بیان این که تامین آمبولانس اورژانس بیمارستانی و ۱۱۵ زیر نظر وزارت بهداشت است، اضافه کرد: اقدام ها برای خرید این دستگاه ها از داخل و یا کشور آلمان انجام شده است اما تا این لحظه هیچ دستگاهی وارد استان نشده است.
وی با تاکید بر این که در صورت اختصاص سهمیه بیمارستان های سرایان، سربیشه، درمیان و بشرویه در اولویت هستند از فرسودگی کلی ناوگان آمبولانس بیمارستان های استان خبر داد.

ویزیت رایگان

## چطور دندان هایمان را بیمه کنیم؟

**مهدوی-** مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی بهداشت دهان و دندان است. کمتر کسی را می توان یافت که در شبانه روز یک بار مسواک نزند اما مسئله ای که کمتر به آن توجه می شود، انتخاب مسواک و نحوه صحیح مسواک زدن است. یک دندان پزشک با بیان این که مسواک ها به طور عموم در اندازه، طرح و همچنین طول، سختی و ترتیب قرار گرفتن الیاف متفاوت است بر این نکته تاکید دارد که برای استفاده از مسواک خاص سهولت استفاده توسط شخص و این احساس که مسواک به خوبی عمل کند از ملاحظات مهم است.
دکتر «غزاله حسین زاده» در ادامه به این نکته قابل تامل اشاره می کند که شیوه مسواک زدن بیشتر از خود الیاف مسواک ها در سایش با دندان دخالت دارد.در این مسئله اتفاق نظر وجود دارد که در مواقع استفاده از مسواک سخت، مسواک زدن افقی با شدت و استفاده از خمیر دندان های بسیار ساینده می تواند منجر به سایش دندان ها و تحلیل لثه شود.

■ **مسواک های برقی**

وی با تاکید بر تعویض مسواک هر ۳ تا ۴ ماه در مورد کارآیی مسواک های برقی با استناد به مطالعات انجام شده عنوان می کند: مسواک های برقی با حرکت های ارتعاشی و چرخشی منجر به کاهش پلاک میکروبی یک درصد بیشتر از مسواک دستی و کاهش خون ریزی لثه ای ۶ درصد بیشتر از مسواک دستی می شود.
به گفته وی مسواک های برقی باعث بهبود سلامتی دهان در کودکان و نوجوانان، کودکان با نا توانی ذهنی یا جسمی، بیماران بستری شده شامل افراد مسن که دندان هایشان نیاز به تمیز شدن توسط پرستار دارد و بیماران دارای دستگاه های ثابت ارتودنسی می شود.

■ **شیوه صحیح مسواک زدن**

وی درباره شیوه اصولی و صحیح مسواک زدن با بیان این که اغلب توصیه ها در استفاده از تکنیک Bass است، توضیح می دهد: سر مسواک نرم را باید موازی با سطح جونده دندان ها قرار داد طوری که سر مسواک ۳ تا ۴ دندان را پوشش دهد.
وی با بیان این که مسواک زدن را باید از خلفی ترین دندان در قوس فکی شروع کرد به این نکته تاکید می کند که الیاف مسواک را باید در حاشیه لثه قرار داد طوری که یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان ها برقرار شود سپس با استفاده از حرکات کوتاه عقب و جلو بدون جا به جا کردن نوک الیاف یک فشار آرام لرزشی به نحوی که این فشار تولید یک سفیدی محسوس در لثه کند، وارد شود.
به گفته این دندانپزشک هر فرد باید روزی ۲ بار از مسواک و یک بار از نخ دندان یا دیگر ابزارهای تمیز کننده بین دندانی به منظور برداشتن پلاک و ممانعت از بیماری لثه استفاده کند.
وی تاکید می کند: روش های مراقبتی بهداشتی در منزل برای تمام سیستم دندان ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد.

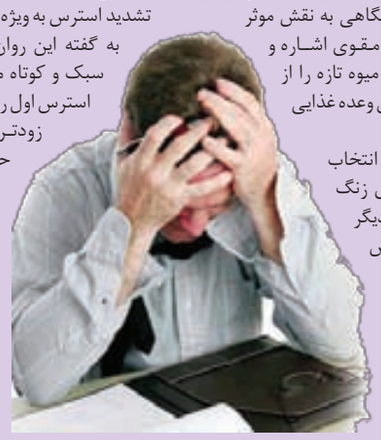
## ۱۶ درصد زوج های ناقل تالاسمی استان باروری سالم ندارند

۱۶ درصد زوج های ناقل تالاسمی خراسان جنوبی از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده نمی کنند.
مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت استان این مطلب را با استناد به نتایج تحقیق «بررسی سلامت باروری زوج های ناقل تالاسمی» عنوان کرد که در خراسان جنوبی انجام شد.
دکتر «سودابه اسحقی» با بیان این که مبتلایان به بیماری تالاسمی به طور عمده جمعیت جوان کشور هستند، توضیح داد: سندروم های تالاسمی گروهی از اختلال های ارثی است که در آن ها سنتز حداقل یکی از زنجیره های گلوبین در مولکول هموگلوبین دچار نارسایی است. به گفته وی تیم تحقیقاتی «بررسی سلامت باروری زوج های ناقل تالاسمی در خراسان جنوبی» در یک مطالعه توصیفی اطلاعات مراقبت زوج های ناقل تالاسمی سطح استان را با استفاده از فرم آماری استاندارد وزارت بهداشت از سطوح محیطی جمع آوری و با استفاده از یک نرم افزار آنالیز کرد.
وی با بیان این که تعداد ۱۵۲ زوج ناقل تالاسمی تا پایان شهریور پارسال تحت مراقبت این مطالعه بودند با استناد به یافته های این مطالعه گفت: ۱۲۸ زوج ناقل (۸۴ درصد) از روش مطمئن پیشگیری از بارداری و ۲۷ زوج (۱۶ درصد) از روش غیر مطمئن پیش گیری از بارداری استفاده می کنند.

وی نتیجه گیری کرد: تامین سلامت باروری و استفاده از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری می تواند از تولد نوزاد مبتلا به تالاسمی ماژور جلوگیری کند بنابراین پیشنهاد می شود تیم مشاوره تالاسمی برنامه سلامت باروری در زوج های ناقل تالاسمی را به طور جدی دنبال کند.

## ۶ راهکار برای کاهش استرس صبحگاهی

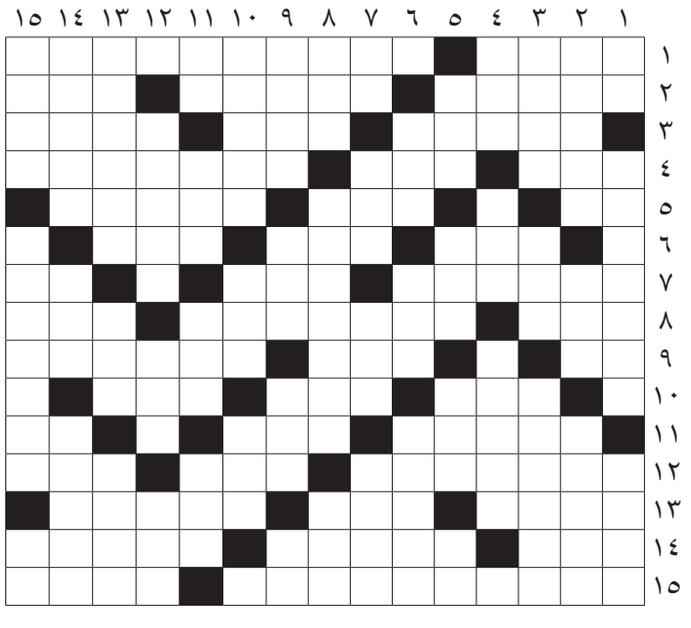
اگر از افرادی هستید که صبح ها با استرس از خواب بیدار می‌شوید می‌توانید با به کار بستن چند تکنیک ساده و موثر از استرس خود در ابتدای روز کم کنید و تا پایان روز با آرامش به انجام وظایف و امور روزانه خود بپردازید. یک روان شناس در توضیح روش های کاهش استرس صبحگاهی به نقش موثر خوردن صبحانه سالم و مقوی اشاره و غذاهای خانگی، ماست و میوه تازه را از گزینه های مناسب برای این وعده غذایی عنوان می کند.
«راحله شهریاری» در ادامه انتخاب صداهای آرامبخش برای زنگ بیدارباش ساعت را از دیگر روش های کاهش استرس صبحگاهی بیان می کند و می افزاید: صداهای آرام به جای پریدن ناگهانی از خواب فرد را به آرامی بیدار و استرس صبحگاهی را کم می کند ضمن این که زودتر خوابیدن در شب و در نتیجه داشتن وقت بیشتر برای آماده شدن در صبح در کاهش استرس موثر است. وی با توصیه به نوشیدن آب کافی در طول روز برای پیشگیری از کم آبی بدن به این نکته اشاره می کند که کم آبی و خشکی بدن از عوامل تشدید استرس به ویژه در ساعات ابتدایی روز است.
به گفته این روان شناس ورزش صبحگاهی سبک و کوتاه مدت نقش مهمی در کاهش استرس اول روز دارد. وی بر ۵ تا ۱۰ دقیقه زودتر خارج شدن از منزل برای حذف نگرانی دیر رسیدن به محل کار تاکید و بر انعطاف پذیری در پیشامدها، وظایف و اتفاق ها توصیه می کند: نباید برای مسائل جزئی به خود استرس وارد کرد و اگر در کاری مشکلی پیش آمد باید مستمر به خود یادآوری کرد که هدف حفظ آرامش است.



جدول شماره ۱۲۶۰

۱- جنگ ونبرد- لقب چند تن از شجاعان و فرماندهان مسلمان بوده ۲- فهمیدن- سیر کوهی- ماه میلادی۳- وسایل- آوای گربه- صفت روباه!۴- حیله وفریب- نادانی- بخش فوقانی بدن انسان۵- واحدوالیبال- دزدخانگی!- حیثیت وشرف۶- هدررفتن- ننروبی مزه- بنان۷- نام پسرانه فرنگی- همنشین دنیایی جسم- هزارکیلو۸- بهانه- شغلی برای برخی بانوان!- زمین عمیق۹- گریختن- مظهرروشنی!- کنگره۱۰- معدن- سخن گزافه- چندین دولت۱۱- کم عرض- تقویت امواج رادیویی- نشان جمع۱۲- بخش فوریت های پزشکی بیمارستان- کل- سوغات گجرات۱۳- بی وفا- طرح قدیمی دبیرستانی- کیمیا۱۴- نظرانتخاباتی- سخن الکن- اعمال وکردار۱۵- نام دو برادرفوتبالیست سال های قبل تیم ملی با نام های کوچك ناصر و نادر- پسوند تفضیلی

۱- آب تازی- دقت درهمه جوانب امور- «فارغ» می شود اگرمنظم باشد!۲- راستگویی- جنگ ونبرد- کنایه ازامری مشکوك است۳- روغن کنجد- پراکنده- استفاده وکاربرد۴- منطقه باتلاقی درجنوب شرق عراق- درخشندگی سطح فلز- ازلوازم جانبی گوشی همراه۵- درخت سوزنی برگ شهری- میمون وخجسته- پدربزرگ- چوب خوشبو۶- شجاع ودلیر- درخت اعدام!- جستجوگری۷- دریا- سرمست و با نشاط- ازجریان های دوگانه برق شهری- مرکزاستان شمالی۸- اسفنج- دشت پوشیده ازنمك- پس از غذا ۹- صدمه- فایده- سرشیر- یك ویك!۱۰- ظرف آبخوری- تندوتیز- مرغ سعادت۱۱- یکصدمترمربع- حرف عصایی شکل الفبا- زیرك- نفوذگر اینترنتی۱۲- فیل عظیم الجثه ماقبل تاریخ- دیشب- محکم۱۳- قندشیر- بیماری پوستی- عنوان درشت روزنامه ای۱۴- امتیازدادن- فردوس قدیم- هم عقیده۱۵- برآورد ساختمانی- مضحك- رودخانه اروپایی



پاسخ جدول شماره ۱۲۵۹

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ل | و | ا | م | ■ | م | خ | ا | ط | ب | ■ | خ | د | و | م |
| ۲ | ا | ح | ت | ق | ا | ن | ■ | ب | ی | ا | ت | ■ | ش | ی | ن |
| ۳ | ن | ی | ■ | م | ت | ا | ن | ت | ■ | ب | ا | ب | ت | ■ | چ |
| ۴ | د | ■ | ف | ر | و | ■ | س | ی | پ | ا | ر | ه | ■ | ك | م |
| ۵ | ا | چ | ر | ■ | س | ا | ل | ا | ر | ■ | ا | ر | ش | ا | د |
| ۶ | ■ | ف | ن | چ | ا | ن | ■ | ع | د | س | ■ | ه | و | ر | ■ |
| ۷ | ح | ر | ی | ف | ■ | ض | م | ■ | ا | ی | ش | ■ | ق | د | س |
| ۸ | ر | ی | ■ | ت | ی | م | ر | ه | خ | م | ی | ن | ■ | ی | خ |
| ۹ | ب | چ | ه | ■ | ت | ا | ی | ■ | ت | ب | ■ | م | ب | ن | ا |
| ۱۰ | ■ | ا | ت | ر | ■ | م | ن | ش | ■ | ی | ا | د | ه | ا | ■ |
| ۱۱ | ا | س | ك | ی | ت | ■ | و | ا | ك | ■ | ش | ن | ك | ا | ت |
| ۱۲ | ك | ر | ■ | و | ا | ك | س | ی | ل | ■ | ت | م | ر | ■ | و |
| ۱۳ | ت | ■ | ك | ن | چ | د | ■ | گ | م | ر | ا | ه | ■ | ك | س |
| ۱۴ | ا | د | م | ■ | ر | ا | چ | ا | ■ | م | د | ی | ر | ی | ت |
| ۱۵ | ن | ق | ی | ض | ■ | م | ا | ن | و | ی | ■ | ب | ا | و | ر |

## ایستگاه سلامت

### تغذیه با شیر مادر قولنج را در شیرخوار کم می کند

قولنج در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر اتفاق می افتد.
یک کارشناس بهداشت با بیان این که چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیر هضم و جذب می شود، گفت: به همین دلیل قولنج، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده می شود.
به گفته «گندمی» ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر می کند طوری که چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیردهی کمتر است و به تدریج میزان آن بیشتر می شود. وی گفت: این تغییرها کمک بزرگی به رفع تشنگی و سیر نگه داشتن نوزاد می کند.

### نیاز به پروتئین با افزایش سن بیشتر می شود

نیاز بدن به پروتئین با بالا رفتن سن بیشتر می شود.
یک کارشناس تغذیه با بیان این که میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کم نمی شود بلکه ثابت می ماند یا بیشتر می شود، گفت: هنگام ابتلا به بیماری و یا عفونت ها بدن به پروتئین نیاز ویژه ای دارد.
«بجدی» با تاکید بر این که با مصرف پروتئین می توان از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری کرد، افزود: علاوه بر پروتئین کمبود ویتامین ها در سنین بالا به ویژه در افرادی که دچار سوءتغذیه هستند و یا به دلیل مشکلات دندانی و یا در اثر اختلالات گوارشی نمی توانند نیاز بدن به ویتامین ها را تامین کنند، اتفاق می افتد.

### سابقه فامیلی زمینه ساز ابتلا به بیماری های قلبی است

سابقه فامیلی در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی تاثیر دارد. یک متخصص قلب و عروق با بیان این که سابقه فامیلی، استرس و اضطراب از عواملی است که می تواند منجر به تشدید و تسریع بیماری های قلبی شود به تاثیر منفی سیگار و دخانیات در ابتلا به امراض قلبی اشاره کرد.
به گفته دکتر «ذوالفقاری» بروز امراض قلبی در افراد سیگاری ۵ برابر دیگر افراد است و هر چه مقدار و طول مدت مصرف دخانیات بیشتر باشد، خطر ابتلا بیشتر می شود.
وی با تاکید بر ترک سیگار و دخانیات افزود: ۲۴ ساعت پس از ترک سیگار احتمال حمله های قلبی کم می شود و یک سال بعد از ترک خطر بیماری های قلبی به نصف می رسد و ۵ سال بعد خطرهای سکته مغزی در این افراد مشابه غیر سیگاری ها می شود.

### سر درد را با بنه درمان کنید

میوه گیاه دارویی بنه در درمان سر درد موثر است.
به گفته یک پژوهش گر گیاهان دارویی بنه از گیاهان دارویی با کاربردهای درمانی متعدد از جمله درمان دردهای سر است.
«پویان» در ادامه تقویت اعصاب را از دیگر خواص درمانی بنه عنوان کرد و با اشاره به خواص آنتی اکسیدانی برگ گیاه بنه افزود: میوه بنه نفخ معده را کم، سرفه و سر درد را درمان و صدا را صاف می کند.

### برداشتن نیش اولین اقدام درمانی در گزش ها است

برداشتن نیش از محل گزش اولین و مهم ترین اقدام درمانی در مواقع گزش است.
به گفته یک کارشناس بهداشت اولین و بهترین اقدام در صورت گزش پوست با زنبور، عقرب و... برداشتن نیش از محل گزش است. در این موارد باید با استفاده از موچین، نوك چاقو و... نیش را به طور کامل از محل برداشت. «اسکندری» با توصیه بر پوشاندن زخم و ناحیه آسیب دیده با یک پارچه تمیز پس از حذف نیش تاکید کرد: اگر از میزان درد و ترشح ناحیه آسیب دیده کم نشد باید برای انجام اقدام های درمانی به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کرد.

### اهمال کاری اختلال عادتی است

اهمال کاری و موکول کردن کارها به آینده نوعی اختلال عادتی است.
به گفته یک روان شناس بالینی موکول کردن کارهایی که تصمیم انجام دادن آن گرفته شده است به آینده نوعی اختلال عادتی است.
به گفته «مهران» خود کم بینی و قبول نکردن مسئولیت، پایین بودن سطح تحمل و برخی بیماری های جسمی مثل ضعف از علل اهمال کاری است. وی اعتماد و باور کردن توانمندی های خود، صبور بودن و انجام دادن کارها با لحاظ اولویت آن را از مهم ترین اقدام ها برای پیشگیری از اهمال کاری عنوان کرد.

پایگاه اینترنتی دفتر پژوهش
خراسان پژوهش
www.rkhi.ir