تریبون

توزیع ۲۱ دستگاه آمبولانس اسپیرینتر در استان

رضایی- ۲۱ دستگاه آمبولانس اسپیرینتر پیشرفته ۳۱۵ مجهز به MICU روز گذشته در استان توزیع شد.

مدیر مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: در ادامه اجرای طرح نوسازی ناوگان اورژانس استان، ۲۱ دستگاه آمبولانس جدید پیشرفته بنز اسپرینتر ۳۱۵ روز گذشته در استان توزیع شد.

دکتر «دلخروشان» با بیان این که این آمبولانس ها طی چند مرحله از ابتدای سال جاری وارد استان شده است، قیمت هر دستگاه آمبولانس با تجهیزات کامل آن را حدود ۵۰۰ میلیون تومان بیان کرد که از این مبلغ ۳۵۰ میلیون تومان مربوط به خرید دستگاه آمبولانس و ۱۵۰ میلیون تومان هم هزینه تامین تجهیزات آن است که از محل اعتبارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تأمین شده است.

به گفته وی از این آمبولانس ها ۵ دستگاه به مرکز استان اختصاص یافته و به هر شهرستان نیز یک دستگاه تحویل می شود و دیگر آمبولانس ها هم بر اساس تعداد آمبولانس های فرسوده و توسعه پایگاه های اورژانس پیش بیمارستانی در شهرستان ها توزیع خواهد شد.

وی در مورد مزایای آمبولانس های جدید نسبت به دیگر آمبولانس ها توضیح داد: تجهیز این خودروها به دستگاه های پیشرفته مراقبت از بیمار (MICU) شامل مانیتورینگ قلبی، الکتروشوک، ونتیلاتور و پالس اکسی متر از مهم ترین مزایا و امکانات آمبولانس اسپیرینتر ۳۱۵ نسبت به دیگر آمبولانس ها است.

وی با بیان این که مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با بهره گیری از ۵۹ پایگاه اورژانس پیش بیمارستانی شامل ۱۳ پایگاه شهری، ۴۶ پایگاه جاده ای و همچنین برخورداری از یک پایگاه اورژانس هوایی خدمات فوریت های پزشکی را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد، تاکید کرد: با ورود آمبولانس های پیشرفته جدید به ناوگان اورژانس استان، رضایتمندی بیماران افزایش و زمان رسیدن کارشناسان اورژانس به بالین بیماران کاهش می یابد.

بیرجند	طبس	فردوس	قاین	نهبندان	سرایان	زیرکوه	بشرویه	سربیشه	درمیان	خوسف
۱۴ / -۲	۱۷ / ۵	۱۵ / ۱	۱۳ / -۳	۱۴ / ۳	۱۴ / ۲	۱۳ / ۳	۱۳ / ۰	۸ / -۶	۱۰ / -۲	۱۸ / ۳

خوشبختی همین جاست

• جامعه شناس: «شیء سروری» و «مادی گرایی» باعث شده افراد به دنبال سود باشند و هیچ وقت احساس خوشبختی و رضایت از زندگی نداشته باشند...

رضاپور

ابروهایش را در هم می کشد؛ دوباره سوالم را تکرار می کنم «آخرین بار که احساس خوشبختی کردید، کی بود؟» با کمی تعجب و مکث می گوید: تا حالا به این موضوع فکر نکردم.

تنها او تعجب نمی کند، نفر بعدی هم با تردید و تامل پاسخ می دهد: سوال سختی است، باید خیلی فکر کنم.

ذهنش به یک علامت سوال بزرگ تبدیل شده و فقط به اطراف نگاه می کند؛ برایش عجیب است که چه می شود این حس به سراغ آدم می آید.

"احساس خوشبختی" را یک عده از ما آدم ها در خوب خوردن، خوب پوشیدن و خوب گشتن می دانیم؛ اما خوشبختی را هر فردی یک جور تفسیر می کند.

مادری جوان به همراه پسر خردسالش در خیابان وقتی از او پرسیده می شود "آخرین بار که احساس خوشبختی کردید کی بود؟" می گوید: همین الان که فرزندم با من قدم می زند و سلامت است، من خوشبخت ترین مادر دنیا هستم.

«سعید» دانشجویی است که وقتی مورد سوال قرار می گیرد برای چند ثانیه سکوت می کند و بدون هیچ حرکتی فقط به فکر فرو می رود؛ یادم نمی آید آخرین بار کی بود، شاید زمانی که در دانشگاه قبول شدم، نه! من مفهوم "احساس خوشبختی" را نمی دانم. با صداقت پاسخ می دهد و تردید در نگاهش موج می زند.

"سلامتی خوشبختی است"، "چشمت می بیند خوشبختی است"، "می توانی کارهای شخصی خودت را انجام بدهی خوشبختی است"، "میدانی امروز حتما سفره ای برای ناهار پهن می شود، خوشبختی است"، "ماشین زیر پایت خوشبختی است"، "پدر داری خوشبختی است"، "مادر داری خوشبختی است"

این ها را «مهسا صابری» یک دختر جوان می گوید: در همه حال خدا را شکر می کنم و "احساس خوشبختی" یعنی همین!

پیر مردی که در پیاده رو با عصای چوبی اش آرام آرام قدم برمی دارد هم در پاسخ به این سوال کمی تامل می کند و می گوید: من همیشه خوشبختم، چون از زندگی ام رضایت دارم و خودم را در بند ظواهر دنیا نمی بینم.

از یک میوه فروش این سوال را می پرسم، همان طور که در حال چیدن سیب های سرخ درون سبد است، می گوید: آخرین بار که احساس خوشبختی کردم همین دو ساعت پیش بود که به امید خدا برای به دست آوردن روزی حلال قفل در مغازه را باز کردم.

یک زن میانسال هم در پاسخ به این سوال بعد از اندکی تامل پاسخ می دهد: هر چیزی که زندگی ام را آرام کند باعث خوشبختی ام می شود، اینکه یک فرزند سالم دارم، خدا را شکر می کنم و این که آسایش دارم احساس خوشبختی می کنم.

• شیء سروری

«آخرین بار که احساس خوشبختی کردید، کی بود؟» این سوال را از یک جامعه شناس و متخصص علوم رفتاری که می پرسم خیلی ساده و بدون مکث و تامل می گوید: من همواره احساس خوشبختی می کنم زیرا همیشه به اندازه توانایی ام قدم برداشتم حتی زمانی که از همه امکانات برخوردار بودم باز هم محتاط عمل کردم، توقعاتم زیاد نبود و زیاده خواه نبودم.

«امان ا...قرایی مقدم» احساس خوشبختی را به شیوه تربیت و آموزش های خانواده، جامعه، صداو سیما، مدرسه و... مرتبط می داند.

به عقیده وی، ممانعت از خواسته های بی حد و حصر، پایبندی به اصول اخلاقی و دینی، قانع بودن به آن چه فرد در زندگی خود دارد و این که افراد همیشه شکرگزار داشته هایشان باشند در احساس خوشبختی آن ها تاثیرگذار است.

وی می گوید: در شرایط کنونی، هدف ها متعدد شده و نا مناسب بودن شرایط برای رسیدن به اهداف به دلایل اقتصادی و... افراد را ناراحت، عصبانی و پرخاشگر می کند اگر در این شرایط افراد پا به اندازه گلیم خود دراز کنند و به اندازه امکانات گام بردارند با تلاش برای ارتقای توانمندی های خود به اهداف خواهند رسید و در آن ها احساس خوشبختی و رضایت از زندگی به وجود می آید.

وی با بیان این که توقعات ریشه اجتماعی دارد و هر چه جامعه به سمت صنعتی شدن برود سطح توقعات افراد بیشتر می شود می افزاید: در دنیای امروز ذهنیت مردم و افراد جامعه، مادیات شده و به عبارتی «شیء سروری» حاکم شده است و افراد برای این که شخصیت خود را بالا ببرند توقعات خود را افزایش می دهند.

به گفته وی همین شیء سروری و مادی گرایی باعث شده افراد به دنبال سود باشند و هیچ وقت احساس خوشبختی و رضایت از زندگی نداشته باشند.

وی دلیل این اتفاق را مادی شدن برخی افراد می داند و این که عشق، دوستی، خواهر و برادر، پدر و مادر و... همه مادی می شوند.

او این بیت از شعر «سعدی» را می خواند که مصداق توقعات زیاد است.

چو دخلت نیست خرج آهسته تر کن
که می گویند ملاحان سرودی
اگر باران به کوهستان نبارد
به سالی دجله گردد خشک رودی

وی داشتن خوشبختی را در توجه کردن به هر لحظه زندگی می داند و این یعنی فرصت حاضر را قدر دانستن و در زمان حال زیستن. برخی افراد، هنر در حال زیستن را ندارند، زمان حال خود را با اشتغال فکری به خاطرات گذشته یا انتظارات پوچ آینده تخریب می کنند.

به گفته این جامعه شناس و متخصص علوم رفتاری انسان خوشبخت، فرزند زمان حال است، او می داند برای خوشبخت شدن به دنیا آمده است، پس در این مسیر از هیچ تلاش و کوششی دریغ نمی ورزد.

حرف مردم

پیام کوتاه: ۲۰۰۰۰۹۹۹
تلفن: ۰۵۶-۳۲۴۴۵۰۸۰-۳۲۴۴۸۰۵۰
نمابر: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴
ایمیل: Birjand@khorasannews.com
تلگرام: ۰۹۰۳۳ ۳۳ ۷۰۱۰

- گاهی ساخت و سازها در کوچه های کم عرض و خیابان های شلوغ بیرجند ماه ها به طول می انجامد و مسدود شدن پیاده رو و نیمی از عرض کوچه سبب مشکلاتی برای شهروندان می شود. شهرداری بیرجند می تواند زمان مشخصی را برای افرادی که ساختمان سازی دارند معین کند تا این مشکل تا حدودی مدیریت شود.
- دور برگردان جاده زاهدان بعد از جاده روستای نوفرست علایم و دید کافی ندارد و رانندگانی که قصد آمدن به بیرجند را دارند گاهی از آن عبور می کنند و ناچارند بخشی از مسیر را دنده عقب برگردند که این خطرناک است.
- چرا هنوز قلعه تاریخی و باستانی خوسف با وجود وعده های زیاد میراث فرهنگی میزبان خوبی برای مسافران و گردشگران نیست؟
- در سجادشهر بیرجند زندگی می کنم، همسایه ما تعدادی سگ در منزلش نگهداری می کند که به جز سرو صدای آزار دهنده تهدیدی برای بهداشت و سلامت اهالی است. در مراجعه به بهداشت هم عنوان شد این سگ ها شناسنامه دار هستند و دامپزشکی هم نظارت دارد، چه کسی مسئول است؟
- هزاران اصله درخت در باغ تاریخی شوکت آباد و در روستا خشک شده و اداره کل اوقاف و امور خیریه هنوز به فکر اجاره آب به بخش خصوصی و کسب درآمد است، لطفا پیگیری کنید.

پیگیری حرف مردم

مرکز بهداشت آیسک شرایط شبانه روزی شدن را ندارد

«مردم آیسک برای استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی به دلیل نبود مرکز شبانه روزی مشکلاتی دارند و بارها از مسئولان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند برای شبانه روزی شدن این مرکز درخواست شده است.» این پیام مردمی ۱۸ دی ماه جاری در ستون حرف مردم چاپ شد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بر اساس ضوابط طرح گسترش و جمعیت ۵ هزار و ۲۲۵ نفری، مرکز بهداشتی درمانی آیسک در حال حاضر واجد شرایط شبانه روزی شدن نیست اما در عین حال با اجرای طرح پزشک خانواده و استقرار پزشک به صورت تمام وقت در مرکز، خدمات درمانی مورد نیاز در تمام ساعات شبانه روز ارائه می شود.

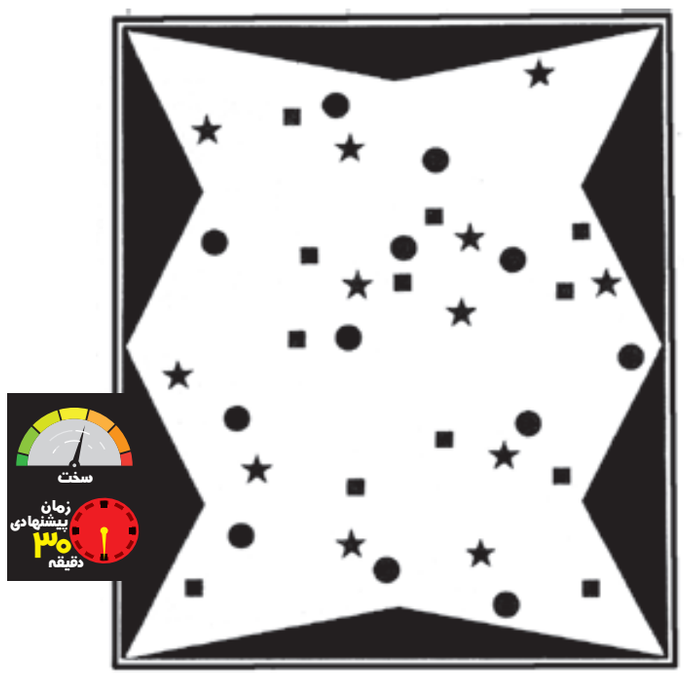
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۰/۳۰]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

در این تصویر ۱۲ ستاره، ۱۲ دایره و ۱۲ مربع رسم شده است.

سعی کنید با رسم پنج خط مستقیم، آن را به ۱۲ بخش طوری تقسیم کنید که در هر بخش یک ستاره، یک دایره و یک مربع وجود داشته باشد.



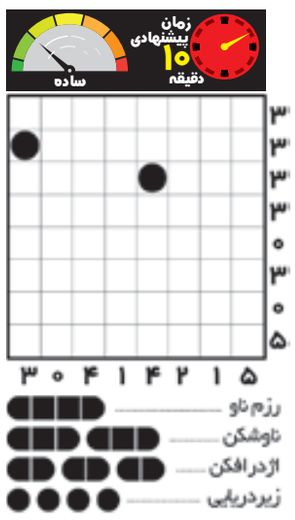
ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

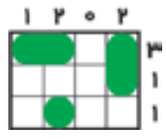
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا شغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

واژه یابی

پنجشنبه ها

سرگرمی ورزشی

قانون: کلماتی از متن زیر، رنگی هستند. هر یک از این کلمات به صورت یک خط مستقیم در جدول مخفی شده اند. آنها را بیابید و خط بزنید. خواهید دید که برخی حروف هنوز خط نخورده باقی مانده اند. آنها را به ترتیب در کنار هم قرار دهید تا رمز این سرگرمی «واژه یابی» را کشف کنید.

نکته ها: کلمات شاید در جهات مختلف حتی چپ به راست، پایین به بالا یا مورب درج شده باشند. در آغاز کلمات بلند تر را پیدا کنید و در آخر سراغ کلمات کوچک ۴ حرفی، ۳ حرفی و ۲ حرفی بروید.

ت	ا	ر	ی	خ	ی	ب	ط	ق	و	د
ش	ب	ل	ژ	ی	و	ن	ر	ز	ک	ه
و	ر	ا	ا	ر	ژ	ا	ن	ت	ی	ن
ر	ا	ه	خ	ش	ا	ک	ه	ا	ا	ی
ی	ن	ر	ی	ت	ش	ه	ق	ر	ب	ز
ک	ک	ط	ن	ی	ن	ر	ی	و	د	ه
س	و	ا	ا	ک	ب	ا	ق	پ	و	ف
و	ی	خ	ه	چ	ی	د	ت	ا	س	و
ل	ه	و	چ	ل	ا	ر	د	ی	ت	ت
ر	ن	م	م	ض	م	ا	و	ی	د	ب
ا	ک	م	ا	ب	ر	ح	ن	ش	ا	ا
ک	ی	ف	چ	ق	ا	گ	ب	ح	ش	ل
ت	ه	ا	ر	ز	ش	و	س	ه	ت	ل
ی	ن	ص	ر	ا	ظ	ت	ن	ا	و	ی
م	ه	ق	ب	ا	س	ی	غ	ق	ی	گ

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

یادداشت خراسان ورزشی به قلم افشین خماند / خیلی باور ندارم که آن چه کی روش در تیم ملی ایران انجام داد را هیچ کس دیگر نمی توانست بکند، آن نود دقیقه بازی با آرژانتین منهای وقت اضافه را که کنار بگذاریم، باقی کارها و نتایجی که کی روش با فوتبال ایران انجام داده و گرفته، سابقه ای مشابه در تاریخ فوتبال می توان برای آن پیدا کرد. ما پیش از کی روش هم به جام جهانی رفته بودیم، کره را برده بودیم، در بهترین لیگ های اروپایی هم لژیونر داشتیم و... اما یک چیز را باور دارم و آن این که کی روش چیزی را به تیم ملی بخشید که ارزش این همه هزینه را داشت، او کاری کرد که مردم دوباره تیم ملی کشورشان را عاشقانه دوست داشته باشند. راستش تیم ملی و دوست داشتنش یک جبر است و ما ایرانی هستیم و بدون هیچ دلیلی باید هوادار تیم ملی ایران باشیم اما گاهی این تیم ملی ها دوست داشتنی نیستند، غرور نمی آورند اما تیم ملی کی روش همین بود، همه دوستش داشتند، با آن احساس غرور می کردند و شاید هنوز هم با غرور در انتظار بازی های آتی آن نشسته باشند. کاش کارلوس کی روش بداند، این مسئله برای ما چقدر مهم است. کاش او بداند که این دو قطبی ساختن، این مردم را مجبور به انتخاب و وزن کشی کردن، این همه اصرار، این همه تکرار، آخرش حتی اگر برد هم باشد، باز هم باخت محسوب می شود. کاش یکی به او بگوید که تو یک روز می روی و ما سال ها باید با این خاطره ها زندگی کنیم، گاهی شاید چیزی بیشتر از این خاطره ها برای ما نمی ماند. کاش کسی باشد که به او بگوید آخر این قصه را خراب نکن، چند قدم عقب تر بیا و دوباره از نو نگاه کن، آن آسیابی که به آن حمله می کنی، برانکو نیست، خود تو و قصه ات هستی!

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه — مردافکن

		۳		۴		۵		
			۶		۳			
۲								۴
	۷		۲		۵		۴	
۸								۶
	۵		۱		۸		۲	
۶								۸
			۸		۶			
		۲		۹		۷		

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

۱		۹				۳		۸
			۱		۹			
۶				۲				۷
	۴					۷		
		۱		۳		۶		
	۷					۹		
۷				۹				۵
			۵		۲			
۸		۵				۲		۴

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

		۹			۷	۶		
				۲			۴	
		۸	۴					۳
۴						۱		
	۸			۶			۵	
		۲						۸
۱					۴	۵		
	۶			۷				
		۳	۸			۹		

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

وزیر سفید به b۴ می رود.
سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به e۳ برود، وزیر سفید به e۱ می رود. و اگر شاه سیاه به e۵ برود وزیر سفید به e۷ می رود.