

تربییون

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند: **بخش نازیایی و ناباروری راه اندازی می شود**

مهدیه مودی -بخش نازیایی و ناباروری در مرکز جامع بیماران خاص بیرجند راه اندازی می شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند روز گذشته در نشست خبری از راه اندازی بخش نازیایی و ناباروری در مرکز جامع بیماران خاص بیرجند در سال جاری خبر دادو گفت: هم اکنون ۲/۵ میلیارد تومان از تجهیزات این بخش وارد استان شده و بخش TUI تا اردیبهشت ماه و IVF که زمان بر است تا پایان سال جاری راه اندازی می شود.

به گفته دکتر «کاظم قائمی» ۸۵ درصد هزینه های این بخش توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تامین می شودو هم اکنون نیروهای مربوط به فعالیت در این بخش آموزش های لازم را در مشهد فرا می گیرند.وی راه اندازی بخش سوختگی بیمارستان امام رضا (ع)، افتتاح مرکز بهداشت استان طی ۲ ماه آینده، راه اندازی فاز دوم بیمارستان رازی تا اواخر اردیبهشت ماه سال جاری بعد از خرید تجهیزات بخش قلب و انتقال کامل این بخش به بیمارستان و راه اندازی اورژانس بیمارستان فردوس و بشرویه را از دیگر برنامه های در دست اقدام دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال جاری برشمرد.

وی به سفروزی بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ۱۹ فروردین ماه جاری به فردوس خبر دادو گفت: در این سفر چندساعته افتتاح بیمارستان فردوس، مرکز جامع سلامت و اورژانس ۱۱۵ اسلامیه در دستور کار قرار دارد.

۱۶۰ شکایت در ۱۹ روز

معاون در مان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند هم در این نشست از اجرای طرح سلامت نوروزی به مدت ۱۹ روز در استان خبر دادو گفت: در اجرای این طرح سامانه جامع کشوری، ۱۹۰ به صورت شبانه روزی برای دریافت انتقادات و پیشنهادات شهروندان فعال بودو استان ها موظف به رسیدگی به شکایات در همان روز بودند.

دکتر «دهقانی فیروز آبادی» افزود: در مدت ۱۹ روز اجرای طرح سلامت نوروزی ۱۶ شکایت در حوزه درمان و فوریت های پزشکی استان در سامانه ثبت شد که این شکایات جدی نبود و پیگیری های لازم صورت گرفت.

وی به ۸۳۷ مصدوم تصادفی در نوروز جاری اشاره کردو این که آمار فوتی های جاده ای ۱۱ نفر ثبت شد که نسبت به ۹ نفر فوتی سال گذشته افزایش دارد. به گفته وی بیشترین حوادث مربوط به طبس با ۳۴ مورد، فردوس ۹ مورد، قاینات و بیرجند هر کدام ۷ مورد بوده است و بیشترین فوتی مربوط به فردوس با آمار ۴ نفر می باشد.

حرف مردم

پیام کوتاه:۰۹۹۹۰۲۰۰
تلفن:۰۵۵-۳۲۴۴۸۰۵۰-۳۲۴۴۵۰۸۰
تایمر:۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴
ایمیل: Birjand@khorasannews.com
تاکرام:۰۹۰۳۳۳۳۷۰۱۰

- در ایام نوروز رسیدگی به برخی بیماران بستری در بخش داخلی بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند رضایت بخش نبود، پزشک متخصص هر روز به بیماران سر نمی زدو کمتر دیده می شد .
- ۲۰ هزار درخت که به گفته شهردار قاین در این شهر کاشته شده کجاست؟ از میدان شیرازی و خیابان های اطراف تا میدان ناصری در جاهای خالی خبری از درخت نیست.
- از راهنمایی و رانندگی خراسان جنوبی و کارخانه کویر تایر به خاطر سی دی آموزش شی که در ایام نوروز تحویل مسافران می دادند متشکرم.
- روز طبیعت سری به روستای رزگ بیرجند زدیم اما به جای لذت بردن از زیبایی های طبیعت از وجود زباله هایی که در اطراف زمین ها رها شده بود بسیار آزرده خاطر شدیم، واقعا باید برای آن دسته از افرادی که با رفتارشان به محیط زیست و طبیعت آسیب وارد می کنند تاسف خورد.
- مدیریت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی برآب شرب روستای تاجکوه شهرستان زیر کوه فکری در دارد.
- چرا سازمان تاکسیرانی بیرجند برای خدمات رسانی این ناوگان در تعطیلات نوروز برنامه ریزی نکرده بوده با شیفت بندی برای تاکسی ها می شد در حد نیاز در شهر حضور داشته باشند و به شهروندان در این ایام خدمات رسانی کنند اما در بعضی مسیرها باید حدود نیم ساعت یا بیشتر منتظر تاکسی می شدیم.

پیگیری حرف مردم

نظافت اتوبوس ها دوره ای انجام می شود

«بعضی اتوبوس های شهری بسیار کثیف است یعنی شهرداری پول شست و شوی اتوبوس ها را هم ندارد؟ روی صندلی و میله های اتوبوس نمی شود دست گذاشت.»

این پیام ۱۰ اسفندماه سال گذشته در ستون حرف مردم چاپ شد که در این زمینه روابط عمومی شهرداری بیرجند پاسخ داده است: بنابر اعلام سازمان اتوبوسرانی بر نامه نظافت و چرک گیری داخل اتوبوس به صورت دوره ای انجام می شودضمن این که در صورت مشاهده موضوع توسط تیم بازرسی و کنترل خلوط، اتوبوس مزبور از مسیر خارج پس از انجام نظافت کلی در خطوط به کارگیری می شود.



به بهانه روز سلامتی

نسخه گمشده سلامت

• عکس تزئینی است



گوید: توصیه اکید بر کاهش مصرف چربی ها، مواد قندی ونمک است.

بنابراین باید در تهیه هر نوع غذا از نمک، چربی و شکر کمتری استفاده شود. دکتر طوبی کاظمی «ادامه می دهد: از نظر علمی بر اساس کتاب ها، مصرف روغن های حیوانی توصیه نمی شود و بهتر است روغن معمولی تا حد امکان روغن مایع از نوع زیتون، کلزا، کنجد و آفتابگردان باشد.

به گفته این متخصص قلب و عروق هر چه میزان چربی غذا کمتر باشد برای سلامت بهتر خواهد بودو به طور کلی باید یادمان باشد که رژیم غذایی یک عامل موثر بر سلامت است.

وی به این نکته اشاره می کند که غفلت از ورزش و فعالیت بدنی نیز نی سلامتی فرد را تهدید می کند و خوب است حداقل هر فرد روزانه نیم ساعت فعالیت داشته باشد.

روغن نباتی هستید اشاره می کندو می گوید: اگر دقت کرده باشید هر چند مدت یک بار باز شکان توصیه می کنند از یک نوع روغن استفاده کنیم به عنوان مثال تا دو سال قبل تاکید بر مصرف روغن های مایع بود که از آن زمان به بعد انواع روغن های زیتون، کنجد و هسته انگور و ... در سانه ها تبلیغ می شودو مجدداً بر مصرف روغن های نباتی توصیه می شود که همین موضوع افراد را دچار نوعی تردید کرده است. او ادامه می دهد: با وجود رعایت این همه نکات بهداشتی در مصرف مواد خوراکی اما باز هم بیماری های قلبی و عروقی در بین افراد بیداد می کندو به این نتیجه می رسم که همان روغن زرد محلی خیلی بهتر است.

• کاهش مصرف چربی و مواد قندی

یک متخصص قلب و عروق و پژوهشگر حوزه سلامت در مورد استفاده از غذاهای محلی و سنتی می

نان خود را از روستا و به صورت سنتی و سیوس دار تهیه می کنم.

خانم میانسالی که در مغازه لبنیات فروشی سنتی مشغول خرید ماست کیسه ای است می گوید: چندین سال است که از مواد غذایی با مواد نگهدارنده و ماندگاری بالا استفاده می کنیم که در مقایسه با بزرگتر هایمان که از مواد طبیعی استفاده می کردند دچار بیماری های بیشتری هستیم و به تازگی می بینیم مردم به سمت استفاده از مواد غذایی طبیعی و محلی می روند.

«ابراهیمی» ادامه می دهد: هر چند ذائقه چیه های این زمانه به مواد محلی روی خوش نشان نمی دهد اما در صورتی که از سلامت این محصولات

اطمینان کامل داشته باشیم به نظر م برای حفظ سلامتی بهتر است و باید تغذیه افراد به این سمت سوق پیدا کند.

وی به گفته بزرگتر ها که می گویند شما جوان های

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱/۱۷]

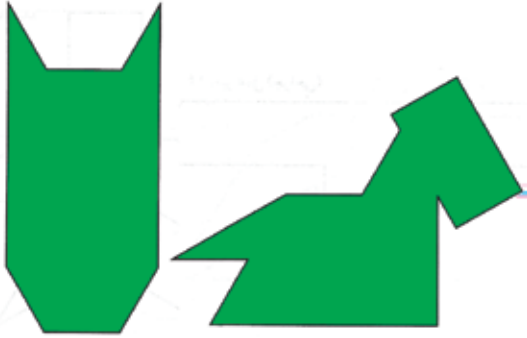
معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



اگر این مستطیل را از روی خطوط قرمز رنگ برش بزنیم، چطور می توانیم با جابجا کردن این هفت تکه، هریک از شکل های سبز را بسازیم. سعی کنید مرز تکه ها را روی شکل های سبز رنگ مشخص کنید.

شکل ها را بزرگ تر از حد معمول مطرح کردیم تا بتوانید معمّا را حل کنید و صحت پاسخ را بررسی کنید.



ضمناً برای چپینش تکه ها، شما مجاز هستید در موارد دلخواه تکه ها را پشت و رو کنید.

سودو کو

هر روز

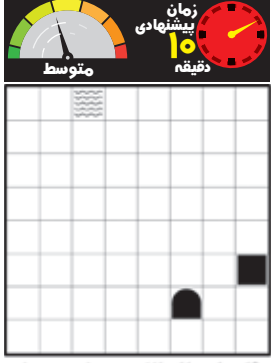
۷	۴	۱	۸	۷	۶	۵
۲	۷	۸	۲	۷	۱	۳
۴	۳	۵	۶	۱	۸	۳
۷	۲	۸	۳	۶	۲	۴
۵	۳	۶	۲	۱	۸	۳
۴	۵	۶	۲	۱	۸	۳
۷	۴	۱	۸	۷	۶	۵

• 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.

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



رزم ناو
ناوشکن
اژدر افکن
زیر دریایی

«ناویاب» از پر طرفدار ترین سرگرمی های منطقه ی جهان است. هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مرعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدر افکن» و «زیر دریایی» 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. ضمناً همیشه «رزم ناو»، «ناوشکن» ۳، «اژدر افکن» ۲، خانه «زیر دریایی» یک خانه جا شغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

• قوانین:

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

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

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.



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



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



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



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰	۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵	۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶	۲۱۷	۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵	۲۲۶	۲۲۷	۲۲۸	۲۲۹	۲۳۰	۲۳۱	۲۳۲	۲۳۳	۲۳۴	۲۳۵	۲۳۶	۲۳۷	۲۳۸	۲۳۹	۲۴۰	۲۴۱	۲۴۲	۲۴۳	۲۴۴	۲۴۵	۲۴۶	۲۴۷	۲۴۸	۲۴۹	۲۵۰	۲۵۱	۲۵۲	۲۵۳	۲۵۴	۲۵۵	۲۵۶	۲۵۷	۲۵۸	۲۵۹	۲۶۰	۲۶۱	۲۶۲	۲۶۳	۲۶۴	۲۶۵	۲۶۶	۲۶۷	۲۶۸	۲۶۹	۲۷۰	۲۷۱	۲۷۲	۲۷۳	۲۷۴	۲۷۵	۲۷۶	۲۷۷	۲۷۸	۲۷۹	۲۸۰	۲۸۱	۲۸۲	۲۸۳	۲۸۴	۲۸۵	۲۸۶	۲۸۷	۲۸۸	۲۸۹	۲۹۰	۲۹۱	۲۹۲	۲۹۳	۲۹۴	۲۹۵	۲۹۶	۲۹۷	۲۹۸	۲۹۹	۳۰۰	۳۰۱	۳۰۲	۳۰۳	۳۰۴	۳۰۵	۳۰۶	۳۰۷	۳۰۸	۳۰۹	۳۱۰	۳۱۱	۳۱۲	۳۱۳	۳۱۴	۳۱۵	۳۱۶	۳۱۷	۳۱۸	۳۱۹	۳۲۰	۳۲۱	۳۲۲	۳۲۳	۳۲۴	۳۲۵	۳۲۶	۳۲۷	۳۲۸	۳۲۹	۳۳۰	۳۳۱	۳۳۲	۳۳۳	۳۳۴	۳۳۵	۳۳۶	۳۳۷	۳۳۸	۳۳۹	۳۴۰	۳۴۱	۳۴۲	۳۴۳	۳۴۴	۳۴۵	۳۴۶	۳۴۷	۳۴۸	۳۴۹	۳۵۰	۳۵۱	۳۵۲	۳۵۳	۳۵۴	۳۵۵	۳۵۶	۳۵۷	۳۵۸	۳۵۹	۳۶۰	۳۶۱	۳۶۲	۳۶۳	۳۶۴	۳۶۵	۳۶۶	۳۶۷	۳۶۸	۳۶۹	۳۷۰	۳۷۱	۳۷۲	۳۷۳	۳۷۴	۳۷۵	۳۷۶	۳۷۷	۳۷۸	۳۷۹	۳۸۰	۳۸۱	۳۸۲	۳۸۳	۳۸۴	۳۸۵	۳۸۶	۳۸۷	۳۸۸	۳۸۹	۳۹۰	۳۹۱	۳۹۲	۳۹۳	۳۹۴	۳۹۵	۳۹۶	۳۹۷	۳۹۸	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۱	۴۰۲	۴۰۳	۴۰۴	۴۰۵	۴۰۶	۴۰۷	۴۰۸	۴۰۹	۴۱۰	۴۱۱	۴۱۲	۴۱۳	۴۱۴	۴۱۵	۴۱۶	۴۱۷	۴۱۸	۴۱۹	۴۲۰	۴۲۱	۴۲۲	۴۲۳	۴۲۴	۴۲۵	۴۲۶	۴۲۷	۴۲۸	۴۲۹	۴۳۰	۴۳۱	۴۳۲	۴۳۳	۴۳۴	۴۳۵	۴۳۶	۴۳۷	۴۳۸	۴۳۹	۴۴۰	۴۴۱	۴۴۲	۴۴۳	۴۴۴	۴۴۵	۴۴۶	۴۴۷	۴۴۸	۴۴۹	۴۵۰	۴۵۱	۴۵۲	۴۵۳	۴۵۴	۴۵۵	۴۵۶	۴۵۷	۴۵۸	۴۵۹	۴۶۰	۴۶۱	۴۶۲	۴۶۳	۴۶۴	۴۶۵	۴۶۶	۴۶۷	۴۶۸	۴۶۹	۴۷۰	۴۷۱	۴۷۲	۴۷۳	۴۷۴	۴۷۵	۴۷۶	۴۷۷	۴۷۸	۴۷۹	۴۸۰	۴
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---