خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

هرچی بقیه میگن!

«همسرم خیلی به خانواده‌اش وابسته است، اگر مادر یا خواهرش حرفی بزنند، چشم بسته قبول می کند»، «اگر اطرافیان یک کلمه در مورد من بد بگویند همسرم بلافاصله نظرش نسبت به من عوض می شود» و...

شاید شما هم چنین جمله‌هایی را بارها از اطرافیان تان شنیده باشید، حرف ها و گلایه هایی که نشأت گرفته از دهن بینی یا تلقین پذیری است. آدم های دهن بینی که به گزارش «آفتاب» حتی خودشان هم اعتراف می کنند اعتماد به نفس پایینی دارند و حرف‌های دیگران روی آن ها تاثیر زیادی می گذارد.

• شخصیت نمایشی

در واقع افراد به اصطلاح دهن بین ۴ گروه شخصیتی را شامل می شوند که یکی از آن ها شخصیت نمایشی است که بیشتر در خانم ها دیده می شود و هدف اصلی آن ها جلب توجه دیگران است.

آن ها می خواهند در هر جمعی مرکز توجه باشند و به همین دلیل به طور معمول خودشان از دیگران به عنوان مثال می پرسند: «کفش جدیدم را دیدی؟» و... البته این افراد تحمل شنیدن نظر مخالف را ندارند و در این موارد مضطرب، افسرده و حتی پرخاشگر می شوند و ممکن است چیزی که خریده یا تصمیمی که گرفته اند را با مخالفت یا کم توجهی دیگران عوض کنند.

• شخصیت مرزی

برخی افراد دهن بین به ویژه در بین خانم ها شخصیت مرزی دارند یعنی تفکرشان همه یا هیچ است.

این افراد گاهی به صحبت ها و نظرهای دیگران بی اعتنا هستند و به اصطلاح حرف، حرف خودشان است و ناگهان به شدت تحت تاثیر نظر دیگران قرار می گیرند.

• شخصیت وسواسی

گروهی از دهن بین ها به ویژه در بین مردها شخصیت وسواسی دارند و می خواهند همه را راضی نگه دارند و هیچ فردی کوچک‌ترین دلخوری از آن ها نداشته باشد در حالی که چنین چیزی محال است.

آن ها برای انجام کارهای خود بارها نظر دیگران را جویا می شوند و اگر تصور کنند کسی ناراحت شده یا مخالف است، برای کسب رضایت او سعی می کنند و حتی تصمیم خود را تغییر می دهند. اگر هم چنین چیزی امکان‌پذیر نباشد، شروع به عذرخواهی می کنند و دچار عذاب وجدان می شوند.

• شخصیت وابسته

برخی دهن بین ها هم شخصیت وابسته دارند که این نوع رفتار در خانم‌ها شایع‌تر است اما در مردان نمود بیشتر و آزاردهنده‌تری دارد. این گروه برای این که حمایت فرد خاصی را از دست ندهند، دست به هر کاری می‌زنند. این افراد اعتماد به نفس پایینی دارند و همیشه نگران از دست دادن حمایت‌ها هستند.

• چه باید کرد؟

باید توجه داشت دهن بینی یک اختلال شخصیتی بوده که تغییر آن دشوار و گاهی غیرممکن است اما اگر دهن بینی خیلی خفیف باشد قابل درمان است و با تقویت شخصیت بالغ فرد دهن بین این مشکل برطرف می‌شود، اما اگر دهن بینی به صورت اختلال شخصیت وابسته باشد، پروسه و فرایند درمان طولانی است و باید از روان پزشک یا روان کاو مشاوره و راهنمایی‌های لازم را دریافت کرد.

زنبیل

چه اناری بخریم؟

برای خرید انار، میوه ایده آل پاییز و زمستان و سرشار از ویتامین های «ب» و املاحی مانند پتاسیم، مس و... به گزارش «برترین ها» توصیه می شود انار گرد و بزرگ انتخاب کنید چون انارهای کوچک تر به طور معمول کم آب و ترش است.

ضمن این که میوه سنگین نشان می دهد دانه های انار آب دارد، علاوه بر این هر چه رنگ پوست میوه تیره تر باشد، دانه ها شیرین ترند طوری که انار رسیده پوستی به رنگ نارنجی مایل به قهوه ای تا قرمز تیره دارد.

همچنین می توانید با ضربه زدن به پوست انار بهترین انتخاب را داشته باشید، صدای ضربه به پوست انار خوب و آبدار شبیه ضربه زدن به فلز است و آخر این که انارهایی بخرید که پوست آن صاف، براق و بدون پوسیدگی باشد.

توجه داشته باشید که انار را کنار دیگر میوه ها نگذارید چون گاز اتیلن موجود در انار باعث سرعت رسیدن آن ها می شود، انار در دمای معمولی محیط تا حدود ۲ هفته و در جامیوه‌ای یخچال تا یک ماه قابل نگهداری است.

داروخانه

نفازولین برای کودکان ممنوع

نفازولین به طور موقت برای تسکین قرمزی ناشی از تحریک های خفیف چشم مانند حساسیت های مرتبط با گرده ها، سرما، غبار، دود، باد و لنزهای تماسی کاربرد دارد و علایم احتقان چشم یا بینی را کاهش می دهد.

البته به گزارش «تولید دارو» در بیماری های قلبی عروقی، دیابت، زخم ها و عفونت های وخیم چشم، پرکاری تیروئید و حساسیت به نفازولین باید قبل از مصرف، منافع دارو را نسبت به مضرات آن سنجید و در بیماری گلوکوم زاویه بسته و برای کودکان و نوزادان از مصرف این دارو به جد خودداری کرد.

علاوه بر این باید از مصرف مکرر قطره بینی به مدت چند روز خودداری کرد چون باعث احتقان و آبریزش و اجهشی بینی می شود و هنگام استفاده از قطره چشمی در صورت افزایش درد چشم، تغییرات در بینایی و تداوم تحریکات چشمی (بیش از ۷۲ ساعت) مصرف دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.

نی نی کده

امان از بچه بدخواب!

اگر کودک خوب نخوابد یا خواباندن او تبدیل به کاری وقت گیر شود تمام اعضای خانواده را درگیر و خسته خواهد کرد، این در حالی است که به گزارش «نی نی نما» بی خوابی یا کم خوابی و بدخوابی کودکان را می توان در مدت کوتاهی برطرف کرد. اولین توصیه تعیین کردن زمان مشخص برای خواب کودک است تا یاد بگیرد خوابیدن قانون و روال مشخصی دارد، همچنین باید با نزدیک شدن به وقت خواب تا حد امکان آرامش را برای او ایجاد کرد به عنوان مثال فعالیت‌ها و هیجان‌های کودک باید پیش از فرا رسیدن زمان خواب کاهش یابد تا او آرامش لازم برای خوابیدن را به دست آورد.

همچنین باید تا حد امکان کودک را در کارهای مربوط به خواب مثل آماده کردن رختخواب مشارکت داد و گفتن قصه را هم فراموش نکرد. علاوه بر این موارد والدین باید روال یکسان و هماهنگی را برای خواباندن کودک در پیش بگیرند.

شکلات

مرنگ پسته‌ای

مرنگ پسته ای شبیه گز اصفهان است اما طعم دیگری دارد.

به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه این شیرینی خوشمزه به این شرح است:

سفیده تخم مرغ: شش عدد

شکر: دو پیمانه

پسته خرد شده: یک پیمانه

کرم تارتار: یک دوم قاشق چای خوری

وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری

• طرز تهیه:

سفیده تخم مرغ ها و کرم تارتار را در همزن با سرعت بالا هم بزنید تا سفیده ها کف کند، هنگام هم زدن شکر را آهسته اضافه کنید و هشت تا ۱۰ دقیقه بزنید تا موج های سفت شکل بگیرد و بعد وانیل و نصف پیمانه پسته خرد شده را اضافه کنید و ۱۰ ثانیه با سرعت زیاد بزنید تا یکدست شود.

خمیر را داخل یک قیف بریزید و به شکل توده هایی هم اندازه روی دوسینی فر که کف آن با کاغذ روغنی پوشانده شده بریزید. بین مرنگوها ۲/۵ تا پنج سانتی متر فاصله بگذارید و نصف پیمانه پسته خرد شده را روی آن ها بپاشید.

سینی ها را در فر که از قبل گرم شده به مدت دو ساعت قرار دهید و پس از آن وقتی مرنگوها خنک شد آن ها را در ظرف مناسبی سرو کنید.

در مراسم تودیع و معارفه مدیرکل بیمه سلامت استان مطرح شد

ضرورت توجه ویژه بیمه سلامت کشور به خراسان جنوبی

خراسان جنوبی نیازمند توجه ویژه بیمه سلامت کشور برای رفع مشکلات موجود در حوزه سلامت است.

معاون بیمه خدمات سلامت کشور در مراسم تودیع و معارفه مدیر کل بیمه سلامت استان با اعلام این که بدهی بیمه سلامت خراسان جنوبی مربوط به سال ۹۵ به دانشگاه علوم پزشکی بیرجند پرداخت می شود، گفت: در پرداختی های جدید ، استان های مرزی مانند خراسان جنوبی به دلیل این که نقش مهمی در ایجاد امنیت دارند این استان ها در اولویت هستند.

به گفته دکتر«کشاورزی» توزیع منابع ، کار بسیار سختی است اما با کنترل تقاضا و تعادل در مصارف باید از تحمیل شدن هزینه های زیاد به بیمه سلامت جلوگیری کرد و در این راستا تلاش می شود با بهره گیری از منابع موجود نظام سلامت کار آمدی در کشور داشته باشیم.

مشکل توزیع منابع

معاون سیاسی -امنیتی استاندار هم با تاکید بر این که مشکل توزیع منابع بیمه سلامت در استان باعث ایجاد بدهکاری زیاد بیمه سلامت به دانشگاه علوم پزشکی بیرجند شده است، گفت: نباید این طور باشد که فشار و لابی موجب تخصیص اعتبار بیشتر به استان های دیگر شود.

«حسینی»افزود: این درحالی است که بعضی از استان ها مشکلات جدی دارند و مانند خراسان جنوبی به دلیل داشتن مرز مشترک با افغانستان از حساسیت خاصی برخوردارند و باید برای تخصیص اعتبار و فراهم کردن زیر ساخت ها زمینه حضور پزشکان متخصص در این منطقه فراهم شود.

به گفته وی دکتر«خوبان» مدیر کل سابق بیمه سلامت استان در مدت خدمت خود در این منطقه توانست انسجام درون سازمانی خوبی ایجاد و از سرمایه موجود درخراسان جنوبی به بهترین شکل استفاده کند که این امر جای تشکر دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند هم در این مراسم با اعلام این که با شعار نمی توان مشکلات را حل کرد ، گفت : بیمه سلامت ۷۴ میلیارد تومان به دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بدهی دارد و این امر موجب شده تا در زمینه پرداخت مطالبات پزشکان ۱۱ ماه تاخیر داشته باشیم.دکتر«قائمی» از مدیران استان خواست تا با فرا قانونی فکر کردن و پذیرش ریسک وظایف خود را انجام دهند و بدانند که با نشستن در بیرجند نباید انتظار داشته باشند تا اعتباری به استان تخصیص یابد بلکه با پیگیری مستمر و حضور پی در پی در تهران باید برای جذب اعتبار و نیروی انسانی اقدام کنند.وی ادامه داد: ضرورت انجام این کار و مشکلات موجود را همه به خوبی می دانند اما گاهی از بین رفتن حساسیت در این زمینه موجب می شود تا مشکلات جدی ایجاد شود و به همین دلیل بخش درمان استان فشار بسیار زیادی را به دلیل بدهی بیمه و پرداخت نشدن به موقع حقوق پزشکان تحمل می کند.

محورهای اصلی

مدیر کل سابق بیمه سلامت استان نیز با اشاره به این که توسعه فضای فیزیکی، توسعه نیروی انسانی، توانمندی بیمه شدگان و پالایش دفترچه های بیمه از محورهای اصلی کار طی سال های گذشته بوده است، گفت: ایجاد اداره های بیمه سلامت در همه شهرستان ها به جز زیرکوه، جذب ۱۸ نیرو برای راه اندازی اداره های شهرستان ها، سامان دهی خانه های بهداشت از محل برگشتی کسورات و... از مهم ترین برنامه های انجام شده است.

دکتر«خوبان» به تشکیل ۲۵ کمیته علمی تخصصی، پالایش درون سازمانی ۲۷ هزار بیمه شده روستایی، پرداخت ۲۶ نوع خسارت متفرقه و افزایش هزینه های سازمانی از ۴۰ میلیارد به ۱۷۰ میلیارد با توجه به افزایش مراکز درمانی وبهداشتی استان طی ۴ سال گذشته اشاره کرد.

مدیر کل جدید بیمه سلامت استان هم به بدهی بسیار زیاد بیمه سلامت به دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در حالی که آن را به بزرگ ترین بدهکار به این دانشگاه تبدیل کرده است اشاره کرد و گفت: دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در این شرایط فشار بسیار سنگینی را تحمل کرده است اما در دو بخش خصوصی و دولتی شاهد ایجاد مشکل در خدمت رسانی به بیمه شدگان نبوده ایم.

دکتر«اربابی» با بیان این که با صبر و از خودگذشتگی می توان در این منطقه کم برخوردار خدمت کرد و در شرایطی که با محدودیت منابع روبه رو هستیم باید بهینه سازی مصارف و هزینه ها در دستور کار قرار گیرد ، افزود: حفظ کرامت نیروی انسانی، تعامل با ذی نفعان و موسسات طرف قرار داد ، پی گیری مجدانه تحقق پزشک خانواده برای ارتقای سلامت جامعه و جذب درآمدها و طلب های وصول نشده بیمه سلامت و توانمند سازی بیمه شدگان از جمله مواردی است که باید بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد.

در پایان این مراسم دکتر«علی اربابی» به عنوان مدیر کل جدید بیمه سلامت استان معرفی و از خدمات دکتر«خوبان» مدیر کل سابق تجلیل شد.

گزارش ویژه

ج/۹۶۱۹۴۱۷۷