

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

چهارشنبه ۱۳۹۸مهر ۲۵ ۱۴۴۱ شماره ۳۰۹۸

اذان ۴:۲۵ غروب آفتاب ۱۷:۲۷ اذان مغرب ۱۷:۴۴ اذان صبح فردا ۴:۰۳ طلوع آفتاب فردا ۵:۲۳

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان **مدیر مسئول:** محمد سعید احدیان **سردبیر:** علی ولی‌زاده

دفترمرکز کزی: مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب) **مندوق پستی:** ۵۱۱-۹۱۷۳۵ **تلفن:** ۳۷۶۳۴۰۰۰-۵۱ **نمابر دبیرخانه:** ۳۷۶۳۴۰۰۰-۵۱ **پیکتل:** ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷ **تلفن سرپرست:** ۳۷۶۳۹۳۹-۵۶ **تحریریه:** ۳۲۴۴۸۰۵۵-۵۶ **نمابر تحریریه:** ۳۲۴۴۸۰۵۴-۵۶

واحد آگهی و اشتراک:۳۲۴۴۸۰۵۴-۵۶ **مندوق پستی:** ۵۱۴-۹۷۱۷۵ **نمابر آگهی و اشتراک:** ۳۲۴۴۸۰۵۴-۵۶

چاپ:شهرچاپخراسان

مشاوره

فاصله در فرزندآوری

فاصله گذاری کمتر از سه سال وبیشتر از پنج سال بین تولد فرزندان، می تواند سلامت مادر و کودک را در معرض خطر قرار دهد. مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، گفت: بر اساس تحقیقات انجام شده، داشتن فرزند، سبب افزایش حافظه، اعتماد به نفس، شادی، کاهش برخی سرطان هاو بیماری های قلبی، بهبود عملکرد د فردو... می شود. «مصطفوی» احساس دوست داشتن دو طرفه، ایجاد نشاط، رشد شخصیت، و امید به آینده را از ابعاد روحی و روانی فرزندآوری در والدین دانست و افزود: زوج های جوان باید دست کم سه ماه قبل از اقدام برای فرزندآوری با افراد صاحب نظر مانند پزشکان، ماماهاو کارکنان بهداشتی مشورت تا مراقبت های لازم را به منظور تأمین سلامت مادر و جنین قبل از بارداری دریافت کنند.

آشپزی

گراتن مرغ و بادمجان

مواد لازم

فیله خلال شده مرغ: یک پیمانه / بادمجان قلمی سرخ و حلقه شده: ۲ پیمانه / سس سفید مخصوص: ۲ پیمانه / پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم / نمک و فلفل: به مقدار لازم / پیاز خرد شده: یک عدد متوسط / روغن: ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

ابتدا ته ظرف را با کره چرب کنید و کمی سس سفید بریزید و قطعات بادمجان را در یک ردیف قرار دهید، سپس قطعات مرغ، پیاز، کمی روغن ، نمک و فلفل فرمز بریزید.
موفق کتاب آشپزی و شیرینی پزی قدسی
گفت: مقدار ی سس سفید و پنیر رنده شده روی آن بپاشید و دوباره مواد را تکرار کنید و در طبقه بالای فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳ ربع قرار دهید.

تهیه سس سفید:

۳ قاشق غذاخوری آرد سفید را با ۲ قاشق غذاخوری کره روی حرارت نفت دهید تا خامی آرد گرفته شود، سپس یک و نیم پیمانه شیر را کم کم اضافه کنید و وقتی غلیظ شد از روی حرارت بردارید و نمک، فلفل و خامه به آن بیفزایید.

اگر هادر واکسن آنفلوآنزا

ز هرا خسروی- پاییز که می رسد در کنار همه زیبایی هایش، برای برخی نیز در سرباهی به هم راه دارد، از جمله سرماخوردگی های طولانی و عطسه و سرفه های مکرر که آما نشان را می بُرد. بنابراین بعد از درمان های متعدد و نتیجه نگرفتن، برای تهیه و تزریق واکسن آنفلوآنزا به تگاپو می افتند و اگر نتیجه بگیرند دوره بعد هم آن را تکرار می کنند در غیر این صورت دست از آن می کشند. شهروندی که سال ها قبل عمل پیوند کلیه انجام داده است و خود را مقید می داند که هر سال برای تزریق آن اقدام کند، می گوید: با این کار در برابر ابتلا به سرماخور دگی های فصلی که ممکن است به تشدید یا بروز دیگر بیماری ها منجر شود، واکسینه می شود. وی که امسال پس از تزریق واکسن، به سرماخوردگی مبتلا شده است، می افزاید: در مراجعه به پزشک معالج، گفت که واکسن باید زمانی تزریق شود که علامتی از سرماخوردگی در بدن نباشد. بانوی ۴۵ ساله ای هم که به مصرف تخم مرغ حساسیت دار و به گفته خود در سال گذشته بدون تجویز پزشک و به توصیه یکی از همکاران برای رهایی از سرماخوردگی فصلی، واکسن آنفلوآنزا تزریق کرد، می گوید: بعد از تزریق واکسن دچار مشکلات زیادی شدم؛ حتی دو روز قادر به خروج از منزل و انجام فعالیت نبودم. متصدی یکی از داروخانه هایز با اشاره به این که فروش واکسن آنفلوآنزا برای عموم آزاد است، تزریق آن را برای افراد بالای شش ماه به منظور پیشگیری از ابتلا به این ویروس سرماخوردگی های فصلی توصیه امانا یکد می کند که فرد، هنگام تزریق نباید کوچک ترین علایمی از ابتلا به سرماخوردگی داشته باشد.

تغییر سالانه ویروس

امارتیس مرکز تحقیقات بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در باره بایدها و نبایدهای تزریق واکسن

۱/۱ میلیارد جریمه برای خشکاندن در ختان

مرداد سال گذشته بود که در جلسه شورای شهر بیرجند میزان خسارت ها و شرایط برخی نقاط شهر که در آن در ختان زیادی توسط برخی دستگاه ها خشک شده بود، ۱۹ میلیارد تومان اعلام شد. رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بیرجند، میزان قطعی این خسارت ها و جریمه را بعد از بررسی و ارائه مستند ها توسط برخی

دستگاه های دولتی یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان اعلام و اضافه می کند: این دستگاه ها افزون بر جریمه نقدی به کاشت دوبرابر در ختان خشک شده هم ملزم شدند که در شرایط مناسب فصلی برای کاشت آن اقدام می شود. ۱۹ میلیارد تومان سال گذشته بر اساس برآورده مدی بودن قطع خشک کردن درختان به دستگاه اعلام شده بود.

همزمان با سفر رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره)

اولین مرکز نیکوکاری اصحاب رسانه کشور امروز افتتاح می شود

اولین مرکز نیکوکاری تخصصی اصحاب رسانه کشور، امروز همزمان با سفر رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) به استان، در بیرجند افتتاح می شود. مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) هدف از راه اندازی مرکز نیکوکاری رسانه یاران را ارتقای مشارکت های مردمی، نهادینه کردن فرهنگ انقاف و نیکوکاری، ارائه خدمات آموزشی، مشاوره و فرهنگی و... برشمرد و گفت: در سفر دو

پروژه ترسیب گرین

مهندس «رجبی»، گفت: از سال گذشته در زیرکوه با پیگیری های مدیرکل منابع و طبیعی و آبخیزداری استان، فرماندار و اداره شهرستان باهدف ارتقای پوشش گیاهی و حفظ عرصه های منابع طبیعی با محوریت مشارکت مردم و توانمند سازی جوامع محلی عملیات اجرایی پروژه ترسیب گرین در این شهرستان آغاز شد که در این مدت ۷۵ هکتار عملیات نهالکاری و هلائی آبگیر، تولید ۹ هزار اصله نهال، تجهیز و احداث پنج باب آبشخور، نصب شش دستگاه تلمبه دستی و یک دستگاه تلمبه بادی و جمع آوری دو تن بذر از جمله کارهای اجرا شده می باشد.

آبخیزداری

مدیریت نزولات جوی و جلوگیری از خسارت سیلاب و استفاده حداکتری از بارندگی ها از جمله اهداف آبخیزداری می باشد، مطلوب ترین بارندگی آن است که در همان نقطه ای که به وقع پیوسته، جذب خاک شود بدون این که روان آب تشکیل شده و نیز سبب فرسایش خاک گردد اما تغییرات اقلیمی و خشکالی های مستمر سبب شده تا پوشش گیاهی عرصه های طبیعی شدیداً فقیر و ضعیف گردد از طرفی با توجه به اینکه در این مناطق بارندگی ها اکثرا سیل اسا و در بازه زمانی کوتاه اتفاق میافتد لذا این عوامل همگی موجب ایجاد سیلاب و فرسایش شدید آبی می گردد به همین دلیل اجرای عملیات آبخیزداری از ابتدای سرشاخه حوزه تا خروجی آن بیش از پیش احساس می شود. آن طور که مهندس «رجبی» اظهار کرد: در زیرکوه سه حوزه آبخیز مطالعه شده جمعا به مساحت ۱۵۷ هزار هکتار شامل: حوزه سد حاجی آباد با شش زیرحوزه به مساحت ۱۳۰ هزار هکتار، حوزه آهنگران (رودخانه های مرزی) با مساحت ۱۲ هزار هکتار و حوزه گزخت - تجنود با مساحت ۱۵ هزار هکتار است. اما به دلیل گستردگی شهرستان و استفاده مطلوب از روان آب ها و از همه مهم تر درخواست متعدد مردمی و... برای این که همه حوزه استحفاظی زیرکوه پوشش داده شود نیاز است حداقل سه تا چهار حوزه اولویت دار دیگر در شهرستان مطالعه شود.

کارنامه سبز منابع طبیعی و آبخیزداری زیرکوه

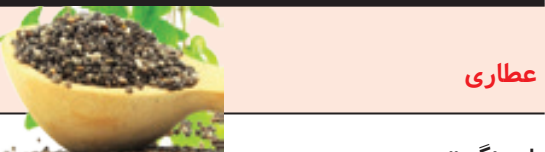
افزون براین، تاکنون ۱۵۰ سازه آبخیزداری در شهرستان اجرا شده که حدود یک سوم آن پندهای خاکی است و بقیه از نوع سازه های گابیونی، خشکه چین، سنگ و ملاتی می باشد. او، با اشاره به این که بیشتر پندهای خاکی در بالادست قنوت اجرا شده است مزایای این اقدام را جلوگیری از خسارت های ناشی از سیل به قنات ها، زمین های کشاورزی پایین دست و... تغذیه سفره های های زیر زمینی و منابع آبی برشمرده. ضمنا حجم آگیری پندهای خاکی ساخته شده سه و نیم میلیون متر مکعب در هر مرحله می باشد. به گفته او، سال گذشته با عنایت مقام معظم رهبری و پی گیری های دولت تدبیر و امید اعتبارات ویژه ای از محل صندوق توسعه ملی برای نهضت آبخیزداری اختصاص یافت که سهم شهرستان زیرکوه از این محل یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان بود که یک میلیارد تومان آن تخصیص یافت.

پروژه های اجرا شده

پروژه های اجرا شده از محل این منابع و استانی شامل پندهای خاکی تجنود ، نخروود ، استند ، ارتقا پند بهمن آباد با ۵۵۱ هزار متر مکعب عملیات خاکی، عملیات سنگ و ملات زردان۱۲۶۵ مترمکعب، عملیات گابیونی حوزه آهنگران ۲۰۰ متر مکعب و نیز مطالعات حوزه گزخت و تجنود در سطح۱۵هزار هکتار.

رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری زیرکوه، به ۶۰ درخواست مردمی برای احداث سازه های آبخیزداری در بالادست قنوت اشاره و اظهار کرد: امسال نیز از محل منابع صندوق توسعه ملی در مرحله اول یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان برای اجرای پروژه های آبخیزداری در این شهرستان اختصاص یافته است که اجرای پند خاکی گزخت با ۲۰ هزار متر مکعب، اجرای عملیات سر ریز سنگ و ملاتی تجنود و گزخت ، پند خاکی شیرخند با ۳۵ هزار متر مکعب و... از آن جمله است، ضمنا در صورتی که مرحله دوم اعتبارت صندوق توسعه ملی انشاء... محقق گردد به بخش دیگری از درخواست های مردمی می توان جامه عمل پوشاند.

گزارش ویژه



بارهنگ، تب بر

دانه بارهنگ مدر و تب بر است و در درج ناراحتی های دستگاه ادراری کاربرد دارد. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی استان با اشاره به این که برگ بارهنگ در ترمیم زخم، بند آمدن خون دماغ و قطع خون ریزی بواسیر آثار مفیدی دارد و برای دفع سنگ کلیه هم از آن استفاده می شود، گفت: دانه و برگ بارهنگ نرم کننده مجاری تنفسی است و برای سرفه و رفخ خارش گلو مفید است. «پویان» عصاره تخم بارهنگ را برای در مان زخم روده اثر بخش دانست و افزود: دم کرده ریشه و برگ آن به صورت دهانشویه برای رفع ورم مخاط دهان مفید است و بارهنگ و فراورده های آن برای درمان خون ریزی های ریوی، وجود خون در اخلاط و بیماری های کبدی و زردی موثر است. افزون بر این، این گیاه تصفیه کننده خون و مقدار خوراک از دانه آن ۱۲ تا ۱۵ گرم در روز است.

نوستالوژی

تیرهای برق قدیمی



قدیمی ها به آن تیر برق یا تیر چراغ برق می گفتند، پایه های چوبی فلزور و بلندی که هر کسی توان بالا رفتن از آن رانداشت، به جز نیروهای اداره برق که گاهی به ناچار باید برای رفع برخی مشکلات تعویض لایپ های ترمیم سیم های استفاده از ردبان های بلندو چوبی باطناب های سفت و محکم و کشش هایی که به پامی کردند خود را به آخرین نقطه آن می رساندند. هنوز بعضی نمونه های آن در کوچ پس کوچه های محله ای

قدیمی شهر به چشم می خورد، هر چند دیگر کار کرد گذشته را ندارد اما ماهنوز با دو خاطره آن هادر ذهن برخی کون کان دیروز که از سر شیطنت با باری باز کردن در خانه به سختی از آن بالا می رفتند، به یادگار مانده است.