

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

چهارشنبه ۱۳۹۸ آذر ۱۳
۷ ربیع الثانی ۱۴۴۱ شماره ۳۱۵۲

اذان ظهر ۱۱:۲۳ غروب آفتاب ۱۶:۴۶ اذان مغرب ۱۶:۴۶ اذان صبح فردا ۴:۵۴ طلوع آفتاب فردا ۶:۲۱

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

دفترمرکز: مشهد، بلوار شهیدصادق(ق)سازمان آ.ب) **مستدوق پستی:** ۹۱۷۳۵-۵۱۱ **تلفن:** ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰ **نمابر دبیرخانه:** ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۶ **پیکال:** ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس، خیابان ن باهنر غربی،شماره ۷۷ **تلفن سرپرست:**۰۵۳-۳۲۴۴۳۹۳۹ **تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵ **نمابر تحریریه :** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

واحد آگهی و اشتراک:۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۶ **مستدوق پستی:** ۵۱۴-۹۷۱۲۵ **نمابر آگهی و اشتراک:** ۰۵۶-۳۲۲۴۴۸۰۵۳ **چاپ:**شهرچاپخراسان

اجرای «پای درس ماه»

طرح پای درس ماه در استان اجرا شد. معاون امور جوانان هلال احمر استان از اجرای این طرح از ابتدای آبان در شعب هلال احمر استان خبر داد و گفت: در این طرح ۴۰۰ نفر از مربیان مدارس ومهدهای کودک،آموزش های امدادی را فرا گرفتند. «موهبتی» با اشاره به این که شرکت کنندگان این طرح از ۲۲۰ کانون دانش آموزی وغنچه های هلال ،مباحث ارائه شده را فرا گرفتند، افزود: آموزش نحوه رفتار و ارتباط موثر با کودکان ونوجوانان در مدارس و اردوها، آموزش مهارت های امدادو کمک های اولیه از محورهای اجرای این طرح بود.

صفحه نخست

نسخه

کاهش دردهای عضلانی با کرسی

استفاده از کرسی برای افرادی که از دردهای عضلانی و اسکلتی شکایت دارند سبب کاهش درد و ناراحتی آن ها می شود.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با اشاره به این که گرمای تولید شده توسط کرسی گرم و خشک است، گفت: افزود بر دمای مناسب کرسی، گرمای اتاق هم باید مناسب باشد چرا که نبود تعادل در دمای اتاق و کرسی می تواند برای سلامتی مخاطره آفرین باشد.
دکتر «حقیقی» حرارت مطبوع کرسی را سبب سهولت جریان خون و خون رسانی مناسب به بافت ها دانست و افزود: سردی هوا اگر همراه با خشکی باشد بر خون رسانی به بافت ها و به ویژه اندام های محیطی و انتهایی اثر منفی دارد و اگر پوشش مناسبی در ناحیه کمر و پهلوها وجود نداشته باشد این نواحی نیز دچار مشکل می شود و دردهای مفصلی و عضلانی و گرفتگی های عضلانی در ناحیه پاها، کمر و پشت رخ می دهد.
به گفته وی، با باز شدن منافذ بدن، دفع مواد زاید نیز راحت تر انجام می شودو استفاده از کرسی برای افرادی که از دردهای عضلانی و اسکلتی شکایت دارند به ویژه افرادی که دارای مزاج سرد یا سرد و مرطوب هستند سبب کاهش درد و ناراحتی آن ها در این ناحیه می شود. وی توصیه کرد: سر به هیچ عنوان زیر کرسی قرار نگیرد و برای خوابیدن از کرسی استفاده نشود ضمن این که کرسی برای استفاده دمای مناسبی داشته باشد و زیاد گرم نشود.

به‌فرزندکوکش که‌نگاه‌می‌کنند،او را در قاصت‌نوجوانی می‌بیند که باهوش و ذکاوت‌زیاد به‌دلیل ابتلا به‌فلج‌مغزی، آینده‌خوبی‌در انتظار او نیست

دختر که‌بازبان‌بی‌زبانی‌با‌مادر حرف می‌زند و چشمان معصومش در نگاه او گریه‌می‌خورد، تنها کلمه «جان» بی‌زبان مادر جاری‌می‌شود

دختر که‌بازبان‌بی‌زبانی‌با‌مادر حرف می‌زند و چشمان معصومش در نگاه او گریه‌می‌خورد، تنها کلمه «جان» بی‌زبان مادر جاری‌می‌شود

ورق‌هایی از زندگی ۲ خانواده دارای معلول

سخت چون کوه گذشت چون مادر

خسروی

روز سر در مستانی بود که راهی شدنا الفبای محبت را برای کودکان این سرزمین مشق کند و مهر وجودش دانش آموزان را به العباس آموختن صیقل دهد. فهرست آرزوهایش خیلی زیاد بود، از امید به کودکی که در دل داشت تا تلاش برای فرزند دوساله‌ای که هر روز به امید دیدار شیطنت هایش، راهی کلاس در یکی از نقاط روستایی در میان می شد، اما در تقویم آن روز سال ۱۳۸۱ سرنوشت معلم جوان، طور دیگری رقم خورد. فکرش رانمی کرد که در چشم به هم زدن دنیا برایش تیره و تار شود. می گوید: ۱۱ رمضان بود، آن روز به دلیل بارندگی شب قبل و لغزنده بودن جاده، راننده کنترل خودروی حامل معلمان را از دست دادو آن طور که از اطرافیان شنید با واژگون شدن خودرو، افراد زیادی برای کمک به سرنشینان راهی محل حادثه شدندو خودرو را به حالت اولیه برگرداندند، غافل از این که به دلیل رعایت نکردن نکات ایمنی با هر تکان خودرو، جسم آسیب دیده اش بیشتر دچار جراحات می شود.

آرزوی زیارت

بانوی جوان، حسرت به دل ادامه می دهد که او را با لندرو (خودروی معمولی) و به حالت نشسته به مرکز درمانی منتقل کردند، در حالی که به گفته پزشک معالجش در صورت رعایت شدن استانداردهای امدادرسانی، سرنوشتش تا پایان عمر به معلولیت گره نمی خورد و تا آخر عمر ویلچر و خانه نشین نمی شد. «فروتن بعد از بستری در بیمارستان و سپری شدن چندروز، افزون بر تحمل دردهای ناشی از آسیب دیدگی شدید از ناحیه کمر و قفسه سینه،



دغدغه وضعیت نوزاد چند ماهه‌ای را که حامله بود نیز به همراه داشت چرا که صحبت برخی پزشکان حاکی از سلامتی نوزاد داشت و یک پزشک هم از وضعیت ناسالم طفل خبر می دادو او مردد از این سخن ها و تردید تاثیر مرفین های مصرفی برای کاهش درد هابر کودک، باهمه سختی اورا نگه داشت. او ادامه می دهد: پس از تولدو بعد از گذشت چند ماه، متوجه حرکات غیر عادی کودک و با مراجعه به مراکز درمانی متوجه شد فرزندش دچار فلج مغزی است، حالا دغدغه معلولیت و آینده اش به کنار بلکه مشکلات فرزند کوچک، نگرانی هایش را دوچندان کرد.

بازگشت بااراده

بعد از یک سال مرخصی استعلاجی، عزمش را جزم کرد تا برای تقویت روحیه به شغلی برگردد که با عشق آن را آغاز کرد و هر چند دلسردی های زیادی دید اما کوتاه نیامد. ابتدا با این وضعیت جسمی از درمیان به سرپیشه منتقل اما با پیگیری همسرش در بیرجند مشغول به کار شد. حالا به فرزند کوچکش که نگاه می کند، او را در قامت نوجوانی می بیند که باهوش و ذکاوت زیاد به دلیل ابتلا به فلج مغزی، آینده خوبی در انتظار او نیست. دلش به درد می آیدو بعضی راه گلویش را می گیرد وقتی می گوید: اگر نیمه شب به دردی سراغ فرزندم بیاید نمی توانم آن را به زبان بیارو دو باید بآن بسوزد و بسازد.

اشک از چشمانش سرازیر می شود و ادامه می دهد: همسر م که همیشه و در همه حال کمک کارم بود، بر اثر ابتلا به دیابت شدید سال ۹۳ از دنیا رفت و حالا من مانده ام با فرزندانی که باید در این وضعیت نامناسب اقتصادی آن ها را به تنهایی سرو سامان دهم. در کنار این حالا پیام هم یک ضایعه استخوانی دارو درد دیگری بر در دهایم افزوده شده است اما حقوق دومیلیون تومانی یاز نشستگی، کفاف هزینه های بالای تهیه وسایل بهداشتی و درمانی ما را نمی دهد. درد معلولیت و تنهایی را که کنار بگذارد، به گفته خودش بی توجهی مسئولان اورا بیشتر آزار می دهد و می گوید که از وقتی همسرش به رحمت خدا رف است، دیگر چشمش به ضریح امام مهربانی ها گره نخورد و پا در حریم حضرت شمس الشموس (ع) نگذاشته است. دوباره اشک بر گونه هایش جاری می شود وقتی که از آرزوی سفر به کربلا که سال ها بر دلش مانده است، سخن می گوید و بر این عقیده است که با این وضعیت، امیدی ندارد که

چشمش به گنبد و بارگاه حضرت سیدالشهدا (ع) بیفتد. گلایه ای هم دارد از بی توجهی مسئولان که بعد از حادثه او را به فراموشی سپردند و سراغی از وی نگرفتند مگر یکی دو بار که به دلیل مشکلات بان ها تماس گرفته است.

آرزوی سلامتی

فاطمه ا مادر پنج فرزند است و بار سنگین نگهداری از سه فرزند معلول را در این سال ها بر دوش کشیده است، دقیق نمی داند چند سال دارد اما می گوید متولد ۴۱ است. بعد از تولد دو فرزند سالم، سه فرزند دیگرش با معلولیت فلج مغزی به جمع خانواده آن ها اضافه شدند، فرزندانی که عاشقانه در باره شان سخن می گویدو سختی نگهداری از آن ها را در خانه به جان خریده و حاضر نشده است چیه ها را تحویل مراکز نگهداری دهد. بعضی، راه گلویش را سد می کندو وقتی می گوید که حدود چهار سال از فوت دو فرزند ۲۷ و ۲۲ ساله معلولش می گذرد، دوسری که با جان و دل بزرگ کرد و هر روز قد کشیدن شان را با قاصت خمیده به نظاره نشست و شب و روز با دیدن در هایشان اشک ریخت. حالا یک فرزند معلول دارد که تا کتر از گل به او نمی گوید، دختر معصومی که فالج مغزی پا به این دنیا بر رها هو گذشت و حالا به دلیل تشدید بیماری به معلولیت جسمی و حرکتی هم دچار شده است، دختر که با زبان بی زبانی با مادر حرف می زند و چشمان معصومش در نگاه او گریه می خورد، تنها کلمه «جان» بر زبان مادر جاری می شود. در دیزرگی است که به دلیل گرفتاری نمی تواند در غم و شادی اطرافیان، سهیم باشد اما خدا را شکر می کند و راضی است به رضای او. تنها آرزویش، سلامتی بیمار ان به ویژه فرزند معلولش است، هر چند دلش بر می کشد تا گنبد خونی ها را هم زیارت کند و پا در حریم شهید ا (ع) بگذارد اما آخرین بار، دو سال قبل و به منظور در مان فرزندش راهی مشهد شد، اگر چه به دلیل شرایط جسمانی نتوانست پا به صحن و سرایش باز کندو به سلامی از دور قناعت کرد.

باکمترین می‌سازیم

تامین هزینه سرسام آور وسایل بهداشتی و درمانی برای فرزندش در این شرایط نامناسب اقتصادی، کمر خانواده را خم کرده است، اما خم به ابرو نمی آورند و گلایه ای ندارند. می گوید: داشته باشیم هزینه می کنیم، نداشته باشیم هم با کمترین ها می سازیم. روزانه ۲۰ هزار تومان برای اکسیژن فرزندش هزینه می کند، از پرداخت مبلغی برای حمل و نقل کپسول تا پر کردن آن. وی ادامه می دهد: اگر هزینه های پوشک ۷۵ تا ۸۰ هزار تومانی را که سه روز او را هم کفایت نمی کند کنار بگذاریم، ماهانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان برای در مانش هزینه می کنیم، مبالغی که به گفته وی، نهاد های حمایتی کمک چندانی برای در مان نمی کنند و همسرش هم به دلیل نگهداری از سه فرزند معلول، سال ها ست قادر به کاری نیست و فقط کمک هزینه دریافتی توسط کمیته امداد امام خمینی (ره) و کمک های جزئی بهزیستی توانسته است آن ها را در این سال ها سر پا نگه دارد.

۵۵ درصد مدارس حاشیه راه ها نیازمند ایمن سازی

۵۵ درصد مدارس حاشیه راه های استان باید ایمن سازی شود. مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای با تاکید بر این که کمبود علایم راهنمایی و خط کشی در این جاده ها به ویژه محل های عبور از جاده احتمال وقوع سوانح جاده ای برای دانش آموزان را افزایش داده است، به «خراسان جنوبی» گفت: طرح آرام سازی ترافیک در ۲۰ نقطه از مدارس حاشیه راه های استان انجام خواهد شد. مهندس «شهامت» با اشاره به این که این اداره کل و پلیس راه استان امسال هم مانند سال های گذشته، برای کنترل سرعت و ترافیک در حاشیه راه ها و ایمن سازی فیزیکی محل های عبور دانش آموزان از عرض جاده ها اقدام کرده اند، افزود: بیش از ۱۹۰ مدرسه در حاشیه راه های استان قرار دارد که بیشتر آن پیش دبستانی و دبستانی است و بیش از ۱۲ هزار دانش آموز در این مدارس تحصیل می کنند. وی از ایمن سازی ۴۵ مدرسه مدارس حاشیه راه های استان خبر و ادامه داد: ۵۵ درصد مدارس دیگر باید ایمن سازی شود که برای این کار ۹ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال مورد نیاز و با توجه به اعتبارات ابلاغی به سه سال زمان نیاز مند است. وی خط کشی عابر پیاده در جاده، نصب تابلوهای جان پناه، هشدار دهنده کاهش سرعت، چشم گریه ای و نصب سرعت گیر را از اقدامات فیزیکی پیش بینی شده برای آرام سازی جریان ترافیکی در جاده های محدوده این مدارس بر شمرد و افزود: پیش بینی می شود تا پایان امسال با اعتبار دو میلیارد و ۷۵۰ میلیون ریال، طرح آرام سازی در ۳۰ مدرسه اجرا شود.

انار؛ ضد میکروب قوی

انار دارای خاصیت ضد باکتری است. مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی با اشاره به این که آب انار به دلیل وجود ویتامین های B۱، C، E، B۷، B۶ و A و عنصر آهن در در مان کم خونی ها بسیار موثر است، به «خراسان جنوبی» گفت: گل انار به دلیل وجود مواد ضد میکروب برای در مان عفونت های پوستی و میوه آن برای در مان بر قان و دستگاه تنفس مورد استفاده قرار می گیرد و عصاره انار برای در مان پار کینسون مفید است. «پویان» مصرف انار را سبب کاهش تاثیر اشعه ماورای بنفش روی پوست دانست و افزود: جوشانده پوست، ریشه، ساقه و میوه انار به صورت مصرف قرقره زخم گلو و خون ریزی بینی را قطع می کند و انار دارای خاصیت ضد باکتری و آب آن مقوی قلب، معده، کبد و تصفیه کننده خون است. به گفته وی، انار شیرین نفخ را از بین می برد و پر ژوش های جدید تاثیر عصاره انار بر میکروب های بیماری زا و مقاوم به آنتی بیوتیک مورد مطالعه و تایید قرار گرفته است. افزون بر این، آب انار سبب کاهش چربی و فشار خون سیستولیک می شود و از تصلب شرایین جلوگیری می کند.



پیام قدردانی محمد صادق معتمدیان استاندار خراسان جنوبی از همراهی یک ساله مردم و مسئولان در مسیر توسعه استان

شهروندان عزیز و فرهیخته، فرزندان گرانمایه و فرزندان غیور استان خراسان جنوبی

و تکیه همیشگی به برکات فزاینده خون پاک شهدای این استان که همواره چراغ راه ما بوده اند و خیرخواهی پرچمداران عزت و دعای همیشگی دلسوزان خراسان جنوبی، از همراهان عزیز و گرانقدرم در پیمودن این راه سخت قدردانی کنم.

بدینوسیله از مردم شریف و عزیز سراسر خراسان جنوبی، خانواده های معظم شهدا، جانبازان، آزادگان و ایثارگران، نماینده معزز ولی فقیه در استان، نماینده عزیز مردم استان در مجلس خبرگان رهبری، نمایندگان محترم مردم در مجلس شورای اسلامی، امامان محترم جمعه و جماعات استان، کلیه دستگاه های حاکمیتی و نظارتی ذیل قوای سه گانه، نیروهای امنیتی، انتظامی و نظامی، بسیج همیشه پرافتخار و بسیجیان سلحشور، اعضای محترم شوراهای اسلامی، فرمانداران، شهرداران و بخشداران، مدیران کل و کارکنان ادارات، نهادها، سازمان ها و ارگان ها، معتمدین محترم، صاحب نظران، اساتید دانشگاه ها، اصحاب رسانه، تولیدکنندگان و صنعت گران و تلاشگران عرصه اقتصاد، اهالی عزیز و گرانقدر فرهنگ و هنر، جامعه ورزشی، جامعه پزشکی و بهداشت و درمان، جامعه همیشه پرتلاش کارگران و کشاورزان، فرهنگیان فرهیخته، مرزداران غیور، جامعه پرتلاش و نجیب بانوان خراسان جنوبی و به ویژه از نگاه پرمهر و امیدبخش و رسالت آفرین همه مجموعه های حاکمیتی و دولتی در سطح ملی به این استان سیاستگذارم و با کمال اعتماد به ظرفیت های این استان پهناور و با نهایت اعتقاد به استعدادهای شگرف و سخت کوشی مردم شریف آن، آینده خراسان جنوبی را بسیار روشن تر از امروز وافق های پیش رو را بسیار دلگرم کننده تر از قبل می بینم.

از درگاه خداوند متعال توفیق خدمت مناسب تر به این مردم قدرشناس و شریف را مسألت دارم و در پایان اولین سال حضورم در استان به پیشگاه همه شما مردم عزیز و سربلند، از صمیم قلب و به پاس اراده ها و همت ها و همراهی های بی پایان شما، ادای احترام می نمایم و در محضر خداوند متعال متعهد می شوم، در کنار شما و برای شما و به مدد و یاری دست های توانمند شما، در سال های حضورم برای ساختن استانی آبادتر و خلق حماسه هایی بزرگ تر، از هیچ تلاشی فرو گزار ننمایم.

محمد صادق معتمدیان

استاندار خراسان جنوبی