

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

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<b>نسخه</b>

## رُمانیه؛ آتش دارویی

رُمانیه در استحکام بخشی دندان، تناسب وزن و تقویت گوارش بسیار موثر است.یک متخصص طب ایرانی با اشاره به این که رُمانیه، آتش ساده‌ای است که برای طیفی از اختلالات ناشی از سوء مزاج گرم استفاده می‌شود، گفت: ابتدا گوشت بره یا مرغ را به صورت قیمه یا چرخ کرده با عسل و کمی برنج پیزید و پیاز داغ و ادویه نیز اضافه کنید. سپس یک لیوان آب انار ترش و دو قاشق غذاخوری بادام آسیاب شده و چند عدد کشمش به آن بیفزایید و در نهایت، نمناع داغ اضافه کنید و بگذارید آتش جا بیفتد. به گفته «دکتر نوابزاده»، به جای کشمش می‌توان از کمی نبات بنا به ذائقه استفاده کرد تا سردی زیاد آتش به بدن آسیب نرساند. مصرف این آتش برای حفظ صحت و سلامتی افراد گرم مزاج توصیه می‌شود. این آتش برای درمان اسهال، خون ریزی ناشی از بواسیر، کبد چرب، شُب‌ادراری و بی‌اختیاری ادرار، غلظت خون، عطش و تشنگی زیاد، بی‌اشتهایی به‌ویژه در اطفال، خون‌ریزی زیاد زنان، بوی دهان ناشی از گرمی معده، ضعف گوارش به‌ویژه معده، در دمعه‌زدی، دیابت به‌ویژه همراه با پر نوشی یا عطش و خم‌خم‌های دیابتی موثر است.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<b>دست‌پخت</b>



## ترشی لیو

**مواد لازم**

لیو: یک کیلو گرم / سرکه: نیم کیلو گرم / نمک: یک قاشق مربا خوری / گلپر: یک قاشق سوپ خوری / سیاه‌دانه: یک تا ۲ قاشق سوپ خوری

**طرز تهیه**

مؤلف کتاب آشپزی قدسی می‌گوید: لیورا پس از شستن همراه با سرکه و آب پیزید. وقتی نیم‌پز شد پوست لیوها را جدا کنید و پس از خرد کردن در همان آب و سرکه بریزید و ۲۰ دقیقه دیگر بجوشانید. در پایان، گلپر و سیاه‌دانه را به آن اضافه کنید و کمی بجوشانید. «جباری»، افزود: سپس حرارت را خاموش کنید و پس از سرد شدن، مواد را داخل ظرف شیشه‌ای بریزید و در محل خنک نگهداری کنید.

دو شنبه ۱۳۹۸
۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۱
شماره ۳۱۶۲

اذان ۱۱:۲۸
غروب ۱۶:۲۸
آفتاب ۱۶:۴۸
اذان مغرب ۱۶:۴۸
اذان صبح فردا ۵:۰۲
طلوع آفتاب فردا ۶:۲۹

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

دفترمرکز: مشهد، بلوار شهید صدق‌مدانی (سازمان آب)
مندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵
پيامك: ۰۵۱-۳۷۶۰۹۹۹

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

واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴
مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳
چاپ: شهرچاپ خراسان



## «فرزان» جوان نشد

**خسروی**– چندین سال پیش قرار شد این محله سر و سامان یابد و کار تاجایی هم پیش رفت و تعدادی از خانه های فرسوده تخریب شد تا بناهای نوساز جای آن را بگیرد و دغدغه زندگی زیر سقف های ناایمن کم شود اما دیری نگذشت و کار در حالی تعطیل شد که نه تنها خانه‌ای نوبند بلکه آوار باقی مانده‌از تخریب همان چند خانه قدیمی هم به در دسر دیگری برای این قشر تبدیل شد. در آهنگی کوچک روی پاشنه می‌چرخد وزن میان سال با چادر رنگی، اولین پله خانه را برای رسیدن به کوچه بالا می‌آید و چند ثانیه‌ای نمی‌گذرد که صدایی، سکوت فضا را در هم می‌شکند. می‌گوید که چند بار در هفته سطل زباله کوچه توسط زباله گرد ها و آژگون می‌شود و به همان حالت می‌ماند و چون کسی آن را سر جایش نمی‌گذارد به ناچار، وا اقدام می‌کند. در کنار این از وضعیت ناه به سامان بافت فرزان که مدت هاست با تملک و تخریب برخی منازل و راه سازی خانه های ناتمام، پای معنادان را به این محله بیشتر باز کرده است گلایه دارد.

### یک دیوار بالا نیامد

شهروندی مستاجر، ساکن این بافت فرسوده با انتقاد از کوچه های خراب و معابر کم عرض به رفت و آمدهای گاه و بیگاه مشکوک در برخی خانه های ناتمام و خالی اشاره می‌کند که سبب ایجاد ناامنی در محله می‌شود می‌گوید: چند واحد سال ها قبل ساخته شد اما هنوز کسی ساکن آن نیست. به گفته «مرادی»، طی دو سال اخیر یک دیوار هم در این بافت بالا نیامده است و گویا کسی به فکر ساکنان این محله نیست.

در امتداد کانال قدیمی شهر، آن سوی دیوار نمود یک خانه سیمانی، جمع چند نفره شان زیر نور آفتاب یک روز سرد پاییزی جمع است. از طرح فرزان که سخن به میان می‌آید، یکی رشته کلام را به دست می‌گیرد و می‌گوید: طی دو سال اخیر، ساخت و سازی در این قسمت انجام نشد. «محمدی»، به ساختمان ناتمامی در آن سوی خیابان اشاره می‌کند و سهم بافت فرسوده از باز سازی را فقط اسکلت همان ساختمان می‌داند در حالی که بعد از

یابد بنابر این نیاز به در نظر گرفتن بسته های تشویقی برای سرمایه گذار و جبران هزینه های مازاد است. او با اشاره به چند واحد آپارتمان متعلق به شرکت باز آفرینی شهری در بافت فرزان، ساخت و ساز آن را فنی و اصولی می‌داند و می‌افزاید: این واحدها دوبار به مزایده گذاشته شد اما نحوه اطلاع رسانی فراگیر و مناسب نبود. وی، ادامه فعالیت در بافت فرزان را منوط به تکلیف وزارت راه و شهر سازی می‌داند و از بسته های پیشنهادی برای باز آفرینی و تدوین سند توسعه محله با توجه به شناسایی مشکلات و معضلات این محل خبر و ادامه می‌دهد: به منظور باز سازی، اشتغال، کاهش خسارت های احتمالی ناشی از زلزله و... در بافت های ناکارآمد به عزم جدی مدیران شهری و مسئولان محلی نیاز است.

### تغییر طرح قبلی

معاون باز آفرینی و مسکن اداره کل راه و شهر سازی نیز به تصمیم اولیه برای تملک، تهیه طرح باز سازی بافت و اجرای آن در سال های قبل اشاره می‌کند و می‌گوید: تملک هایی انجام شد اما با توجه به تمایل نداشتن همه ساکنان برای واگذاری و ناتوانی دولت در تملک همه اراضی، طرح قبلی تغییر کرد. «علیراده» به آمادگی شرکت باز آفرینی برای ساخت و ساز در زمین ساکنان بافت فرزان به طور تهازری اشاره و اضافه می‌کند: یک قطعه زمین برای زمین ورزشی و یک قطعه هم برای پارکینگ در نظر گرفته شد که در صورت تأمین اعتبار، احداث آن شروع می‌شود. او از تهیه طرح آماده سازی بافت فرزان تا سال آینده با مشارکت

شهر داری به منظور سامان دهی معابر و کوچه های خاکی و ارائه خدمات بهتر به ساکنان آن خبر و به ساکنان این محل اطمینان می‌دهد که با اجرای برنامه های مورد نظر، آینده خوبی در انتظار این نقطه خواهد بود. وی، همزمانی برگزاری مزایده برای ساخت چند واحد آپارتمان در بافت فرزان و سایه ر کود بر بازار مسکن را از دلایل نبود رغبت ساکنان برای خرید و سکونت در این واحدها اعلام و اضافه می‌کند: مزایده دوباره بر گزار خواهد شد. به گفته وی، تا آماده و ارائه نشدن طرح نمی‌توان بر آوردی در باره نیاز اعتباری برای به سرانجام رساندن بافت فرزان ارائه داد. به گزارش خبر نگار ما طرح باز سازی بافت فرزان از سال ۸۶ با هدف باز سازی ۱۱ هکتار در بافت قدیم بیر جند شروع و طی شش سال خانه های مختلفی به صورت پراکنده خریداری و تخریب شد اما حالا پس از ۱۲ سال چندان راه به جایی نبرده است.



**معاون باز آفرینی و مسکن اداره کل راه و شهر سازی، طرح آماده سازی بافت فرزان تا سال آینده به منظور سامان دهی معابر و کوچه های خاکی تهیه می‌شود**

**مدیرعامل شرکت عمران و مسکن سازمان استان، قرار بده ۱ هکتار از این بافت باروش های مختلف مانند تملک، فروش اوراق سرمایه گذاری و... باز سازی شود اما به یوده ۱ هکتار از این بافت باروش های مختلف مانند مستگاه های متولی و تغییر سیاست های دولت، طرح عملیاتی شد**

**مدیرعامل شرکت عمران و مسکن سازمان استان، قرار بده ۱ هکتار از این بافت باروش های مختلف مانند تملک، فروش اوراق سرمایه گذاری و... باز سازی شود اما به یوده ۱ هکتار از این بافت باروش های مختلف مانند مستگاه های متولی و تغییر سیاست های دولت، طرح عملیاتی شد**

**اجرای ۶۰ طرح خورشیدی توسط مددجویان**
۶۰ طرح استفاده از انرژی خورشید امسال توسط مددجویان کمیته امداد اجرا شد و ۴۰۰ نیروگاه خورشیدی هم تا پایان سال آینده در استان اجرا می‌شود. مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) گفت: با توجه به شرایط جوی استان و تابش مستقیم خورشید در ۲۲۰ روز از سال، این موضوع فرصت مناسبی برای تولید انرژی خورشیدی مهیامی کند. «سلم آبادی» با اشاره به این که به هر طرح ۳۵ تا ۴۰ میلیون تومان تسهیلات پرداخت شد افزود: با ایزنی های انجام شده امسال به هر اجرا کننده طرح پنج میلیون تومان تسهیلات بلاعوض هم پرداخت می‌شود. وی از ابداع دو میلیارد تومان تسهیلات بلاعوض برای اجرای ۴۰۰ طرح خبر و ادامه داد: ۴۰۰ نیروگاه خورشیدی تا پایان سال آینده در استان اجرایی می‌شود.

## پیشگیری از بیماری عفونی با شستن دست

**خسروی**– شستن دست ها تا ۲۵ در صد از بیماری های عفونی پیشگیری می‌کند. رئیس گروه بیماری های و اگیر و کار شناس مراقبت آنفلوآنزای دانشگاه علوم پزشکی بیر جند با تاکید بر تأثیر شستن دست ها در پیشگیری و کنترل بیماری آنفلوآنز، از نام گذاری یک روز در تقویم دنیا به نام شستن دست ها یاد کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: با این کار از شیوع ۳۰ تا ۳۵ درصد بیماری های عفونی پیشگیری می‌شود. به گفته «جمع آور»، می‌توان با شستن دست ها با آب ساده هم آنفلوآنزا را کنترل و دفع کرد.

## نهبندان؛ پایلوت طرح توانمند سازی روستایی

در سه دهستان نهبندان طرح آزمایشی (پایلوت) توانمند سازی روستایی به منظور کاهش آسیب های اجتماعی اجرا شد. معاون پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان جنوبی از روستاهای در معرض خطر مهاجرت به عنوان یک آسیب یاد کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: بر اساس جلسه با برخی نهاد ها، سه دهستان نهبندان به طور آزمایشی (پایلوت) برای اجرای طرح توانمند سازی روستایی انتخاب شد. به گفته حجت الاسلام «وحدانی نیا»، مقرر شد بازخورد اقدامات دستگاه های مختلف برای ماندگاری جمعیت و جلوگیری از مهاجرت در این نقاط تادی، تبیین شود.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<b>مشاور</b>

## تقویت سلامت روان

ورزش کردن، خواب کافی و پرهیز از انجام همزمان چند کار، سلامت روان را تقویت می‌کند. کارشناس ارشد روان شناسی با اشاره به این که بیشتر افراد در طول زندگی به نوعی با مشکلات سلامت روان، مواجه می‌شوند، گفت: سه مرتبه ورزش در هفته، سبب می‌شود فرد ۱۹ درصد کمتر احساس افسردگی کند. «شهریاری» با بیان این که ارتباط با افرادی که شخص را تحقیر می‌کنند، سبب می‌شود حس عزت نفس فرد آسیب ببیند و در نتیجه فرد مستعد اضطراب و افسردگی شود، افزود: در صورتی که فرد خواب کافی نداشته باشد بدن عملکرد مطلوب خود را نخواهد داشت. به گفته وی، باید فرد زمان هایی را برای خود در نظر بگیرد و به انجام کار های شخصی بپردازد زیرا کمک می‌کند اضطراب و افسردگی از او دور شود. او تاکید کرد: استفاده از تلفن های هوشمند، تبلت و لپ تاپ، مغز را بیش از اندازه تحریک می‌کند بنابراین اگر ساعتی از آن ها دور نباشید، نمی‌توانید سلامت روان خود را حفظ کنید.