

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<div><div> </div></div>
روی خط خبر

تماس با ۱۳۳ نشان می دهد زنگ پر سرو صدای همسرآزاری

خسروی– سال گذشته ۳۲ هزار و ۱۶۲ تماس با خطوط ۱۲۳ و ۱۴۸۰ بهزیستی انجام شد که بیشترین تماس با خط ۱۲۳ مربوط به موارد کودک و همسرآزاری بود. معاون امور توسعه پیشگیری بهزیستی از ۹ هزار و ۲۵۰ تماس با خط ۱۲۳ در ۹ ماه امسال و ۲۲ هزار و ۹۱۲ تماس موفق تا پایان بهمن سال گذشته با مرکز مشاوره ۱۴۸۰ خبر دادو به «خراسان جنوبی» گفت: با توجه به اجرای طرح توسعه رف هنگی اجتماعی برنامه اورژانس اجتماعی استان، روند صعودی تماس‌ها قابل ملاحظه است و بر این اساس، تماس‌با مرکز مشاوره ۰۱۴۸۰، ۳۷۵۰۱ آزاری و همسرآزاری را در اولویت آسیب‌های گزارش شده به خط ۱۲۳ اعلام و اضافه کرد: اعتیاد و بیکاری بیشترین عوامل ایجاد کننده دو آسیب اولویت‌دار به مراکز اورژانس اجتماعی گزارش شد. وی تماس‌های مرتبط با کرونا را هم از ابتدای شیوع این بیماری ۲۱۸ مورد تا ۱۸ فروردین اعلام و اضافه کرد: بیشترین تماس‌ها مربوط به بانوان و افراد متأهل و بالاترین کد تشخیصی هم مربوط به دلشوره و بعد از آن فوبی خاص متأثر از کرونا بود که در سالن‌دان به صورت احساس تنهایی، پوچی و تصورات از مرگ، در زوج‌ها پیش‌زمینه برخی مشکلات مانند وسواس، اختلالات خانوادگی و نگرانی بعضی والدینی درباره مرگ خود و آینده کودک نشان‌رخ داد.

نیاز به اتوبوس جدید و نبود برنامه تامین

قاسمی – شهرداری برای ناوگان حمل و نقل نیاز به اتوبوس‌های جدید دارد اما برنامه‌ای برای خرید نیست. سال قبل ناوگان اتوبوسرانی شهرداری بیر چند با خرید ۱۸ دستگاه اتوبوس و ۱۶ مینی بوس نوسازی شد. رئیس سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بیر چند گفت: دولت هم اکنون برنامه‌ای برای تامین اتوبوس ندارد و با توجه به این که قیمت هر اتوبوس تا دو میلیارد تومان افزایش یافته است، باید طرحی برای نوسازی ناوگان پیش‌بینی شود. «غلامیر» افزود: سال قبل شهرداری برای نوسازی ناوگان از منابع داخلی اقدام و ۱۱ میلیارد تومان هزینه کرد. به گفته وی نوسازی تا کسی بر عهده مالک و سیاست‌گذاری دولت فروش تا کسی مسند به صورت نقد و با قیمت ۷۳ میلیون تومان است که رانندگان از آن استقبال نمی‌کنند.

افزایش ۳۰۰ درصدی میانگین مصرف روزانه اینترنت

میانگین مصرف روزانه اینترنت در استان ۳۰۰ در صد افزایش یافت. سرپرست مخابرات منطقه خراسان جنوبی از افزایش ۳۰۰ درصدی میانگین مصرف روزانه اینترنت استان به دلیل استفاده بیشتر از فضای مجازی در مقایسه با قبل از شیوع کرونا خبر دادو به خبرنگار گفت: ظرفیت پهنای باند ورودی استان هم ۲۵۰ درصد افزایش داشت که پهنای باند مورد نیاز و تقاضای مشترکان تامین شد. «حسن آذری نصرآباد» از افزایش حدود سه هزار مشترک اینترنت در این بازه زمانی خبر داد.

مشاوره حقوقی



ضمانت دادگاه

مدتی قبل با ۱۰ میلیون تومان و جواز کسب ضمانت فردی انجام دادم که از وی یک موتور سرتی گرفته شد، اما سه سال است که خودش را معرفی نکردو حدود دو سال از انسداد حساب یارانه من می گذرد، اگر موضوع را پیگیری به دادگاه مراجعه کنم، آیا من را بازداشت می‌کنند؟ در ضمن از پدر متهم یک سفته ۱۰ میلیون تومانی گرفتم که آن را پیدا نمی‌کنم؟ باید چه کاری انجام دهم تا حسابم رفع مسدود شود؟ اگر وکیل به دادگاه برود به وی، پاسخ داده می‌شود یا فقط خودم باید بروم؟

علی محمدی- مدیر خدمات الکترونیک قضایی شماره یک: در صورتی که پس از ابلاغ مرجع قضایی نتوانید ظرف مهلت مقرر متهم را حاضر کنید، وجه مد نظر (تأمین) به نفع دولت ضبط می‌شود و تسلیم متهم هم دیگر تأثیری ندارد، وکیل هم می‌تواند از طرف شما نسبت به پرداخت وجه اقدام کند، اگر در فراری دادن متهم دخیل نبوده اید به جز همان وجه هیچ مسئولیتی ندارید.

دوشنبه <p>۲۵ فروردین ۱۳۹۹</p> <p>۱۹ شهبان ۱۴۴۱</p> <p>شماره ۳۲۴۶</p>	اذان ظهر ۱۲:۳۴ <p>غروب آفتاب ۱۹:۰۲</p> <p>اذان مغرب ۱۹:۲۵</p> <p>اذان صبح فردا ۴:۴۰</p> <p>طلوع آفتاب فردا ۶:۰۴</p>
---	--

صاحب امتیاز: <p>موسسه فرهنگی هنری خراسان</p> <p>مدیر مسئول:</p> <p>محمد سعید احدیان</p>	۱۲:۳۴ <p>غروب آفتاب ۱۹:۰۲</p> <p>اذان مغرب ۱۹:۲۵</p> <p>اذان صبح فردا ۴:۴۰</p> <p>طلوع آفتاب فردا ۶:۰۴</p>
---	---

دفترمرکز کزی: مشهد، بلوار شهیدصادقی (سازمان آب) <p>مندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰</p> <p>شماره دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۳۹۵</p> <p>پایان: ۰۵۰۰۹۹۹۲۰۰</p>	سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷ <p>تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹۱</p> <p>تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵</p> <p>نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴</p>
--	---

<div>یادداشت</div>

<div><div></div><div>محمود علیزاده</div></div>

اگه مرغ سر سفره نباشه چی میشه؟

«اگه مرغ سر سفره نباشه چی میشه؟» این جمله دیالوگ یکی از شخصیت‌های فیلم مهمان مامان است که در ایام نوروز هم دوباره از سیما پخش شد. اگر بخواهیم این جمله را مصداق تردرد برخی شهروندان در روزهای کرونایی قرار دهیم سخنی به گراف نگفته ایم، یعنی اگر از خانه خارج نشویم چه می‌شود؟ در روزهایی که توصیه ستاد ملی مقابله با کرونا در خانه ماندن برای شکست زنجیره شیوع این بیماری است و حتی برای تحقق این کار مدتی تمام واحدهای صنعتی تعطیل شدو ادارات به حالت نیمه تعطیل درآمد ابرخی این توصیه را ویژه گوش خود نکردند و بی هدف پا از خانه بیرون گذاشتند و امروز نتیجه آن را در آمار ی که از مبتلایان کرونا در استان اعلام می‌شود، مشاهده می‌کنیم. شهرهایی بودند که آمار مبتلایان آن انگشت شمار بود اما حالا از آن به عنوان نقاطی در منطقه یاد می‌شود که بیشترین شیوع بیماری کرونا را دارند و این خود یک هشدار جدی است. البته از شنبه گذشته هم با شروع

--	--	--	--	--	--

دقایقی با سربازان خط مقدم جبهه سلامت دست خط خبرنگار از همگامی با سربازان خط مقدم جبهه سلامت

پرستاران امید

زهرآ خسروی

--	--	--	--	--	--

اضطراب آماتش را بریده است اما امید در چشمانش موج می‌زند، باید دلهره را پنهان کند تا نگرانی اش به بیماران منتقل نشود، بیمارانی که بعد از تعطیلی نوبت کاری هم مدام به آن‌ها فکر می‌کند و تصویرشان از جلوی چشمانش محو نمی‌شود. این بانوی کهن سالی که به دلیل وضعیت حادثه باید چند بار علایم حیاتی اش را بررسی کند تا پسر جوانی که مدام به سراغ درجه حرارت، تنفس و وضعیت سرم وی می‌رود اما در اوج خستگی، دلهره و اضطراب همواره لبخند بر چهره دارد. این، حکایت پرستاران و پزشکان زیادی است که این روزها با توجه به شیوع بیماری کرونا در خط مقدم جبهه سلامت فعالیت دارند. آن‌هایی که هر بهر معطم انقلاب چند بار از آنان قدر دانی کردند.

روزهای متفاوت کاری

یکی از آن‌ها بانوی پرستاری است که در قلب مقابله با کرونا یعنی در بخش عفونی بیمارستان ولیعصر (عج) بیر چند خدمت می‌کند. «محترم» با حدود ۱5 سال سابقه خدمت، اوضاع این روزهای کاری را متفاوت تر از قبل می‌داند تا جایی که به گفته او، زندگی از زوال طبیعی تا حدودی خارج شده است. هر چند او بحران‌های عفونی دیگری مانند آنفلوآنزا را هم پشت سر گذاشته است اما دغدغه این روزها، اورا بیشتر آزار می‌دهد تا جایی که با رعایت کامل نکات بهداشتی، هنوز هم نگران است شاید به دلیل فعالیت در بخش کرونا، بیماری به اطرافایش سرایت کند. او این روزها توکل به خدا و دعا کردن را بهترین راه آرامش می‌داند. او روزانه شش تا 12 ساعت، بسته به شیفت کاری باید با لباس‌های ویژه بخش کرونا شامل گان، ماسک و... فعالیت کند، تجهیزات ای که این روزها سختی کار را برای قهرمانان خط مقدم حوزه سلامت چند برابر می‌کند، هر چند با حمایت همکاران دیگر بخش‌ها، بار کاری کمتری بر دوش آن‌ها سنگینی می‌کند. این پرستار از زمان شیوع کرونا و فعالیت در این بخش، ارتباطش را با فامیل و بستگان به جز افراد درجه یک قطع کرده است تا احتمال بروز مشکل برای آن‌ها به حداقل برسد البته گاهی برخی صحبت‌ها مبنی بر فعالیت در بخش کرونا ناقل بودن وی هم، او را آزار می‌دهد اما توجهی ندارد.

محترم شرایط جسمی مبتلایان و بهبودی آن‌ها را متفاوت می‌داند. از بیمار کهن سالی که قادر به حرکت نبود اما بعد از ابتلا به کرونا و مراقبت و بستری در بیمارستان با حال عمومی خوب ترخیص شد تا بیماران جوان و کهن سالی که با هوشیاری کامل و بعد از بیماری، عمرشان به دنیا نبود. وی به مردم توصیه می‌کند تا حد امکان در خانه بمانند و دسته جمعی خرید نکنند و فردی که داری بنیه بدنی قوی تر است، کار خرید ضروری را بر عهده بگیرد چرا که امکان آلودگی نقاطی که افراد مراجعه می‌کنند، وجود دارد.

روحیه بالا در روزهای سخت کار «محمدزاری» ۲۷ ساله و ۶ سال است در لباس پرستاری



خدمت می‌کند، خدمتی که این روزها با شیوع ویروس کرونا روزهای متفاوت تری در مقایسه با قبل برای او و همکارانش که در خط مقدم جبهه سلامت فعالیت می‌کنند، رقم زده است؛ از سختی کار تا تجهیزات در مقابل بیماران مبتلا به کرونا شامل ماسک، گان و... که باید ساعت‌ها را بدون مصرف خوردنی و آشامیدنی با آن سپری کنند تا قرنطینه خانوادگی به دلیل فعالیت در بخش بیماران کرونا مثبت، تا زمان ریشه کن شدن بیماری، آن‌نگرانی‌هایی هم دارد؛ این که ۱۲ فروردین و بعد از رعایت نکردن دیدو باز دیده‌ای عید توسط برخی شهروندان آمار روزانه در حال افزایش است و این موضوع بار کاری بیشتری بر دوش او و دیگر همکارانش می‌گذارد. بیماران همراهندارد و گاهی به دلیل ناتوانی؛ همه کارها را تقویت بنیه جسمی و روحی تا جابه جا کردن آن‌ها روی تخت توسط کمک پرستار و پرستاران بخش انجام می‌شود. پرستار جوان در این مدت صحنه های امیدوار کننده و غم انگیز زیادی به چشم دیده است که شاید کمتر بتوانند آن را فراموش کنند؛ از ابتلای یک خانواده ۹ نفره که به مرگ مادر و پدر خانواده منجر شد تا بیمار ۸۶ ساله‌ای که با حال عمومی خوب به خانه رفت.

استرس و اضطراب، مانع بهبود سریع تر
او نکته امیدوار کننده درباره این بیماری را آمار زیاد بهبود یافتگان آن مطرح و اضافه می‌کند: بیشتر افرادی به ویژه جوان‌ها بعد از سپری کردن دوره درمان و بستری، ترخیص می‌شوند و فقط افرادی با مشکلات حادثر پایشان، ICU بار می‌شوند.
وی عکس العمل افراد هنگام مثبت اعلام شدن آزمایش کرونا را متفاوت می‌داند و ادامه می‌دهد: برای برخی که اطلاع چندانی از بیماری ندارند، انگار دنیا به پایان می‌رسد و با شنیدن آن دچار استرس و اضطراب زیادی می‌شوند اما برخی هم با آن کنار می‌آیند و اضطراب چندانی ندارند و بعد از چند روز بستری ترخیص می‌شوند. زاری، داشتن روحیه بالا را در درمان این بیماری بسیار موثر بیان می‌کند و با اشاره به این که برخی به دلیل اطلاعات کم، ترس و اضطراب آن‌ها زیاد است و این موضوع روند درمان را سخت تر می‌کند، می‌افزاید: گاهی اضطراب مشکلات دیگری مانند تپش قلب و تنگی نفس به وجود می‌آورد بنابراین مسلط بودن افراد، به روند در مان کمک می‌کند.

او برای روحیه دادن بهتر به بیماران، آن‌ها را به استفاده از سرگرمی‌هایی مانند تماشای تلویزیون و خواندن ذکرو قرآن، تشویق و هر از گاهی صبح‌ها برای آن‌ها دعا می‌عهد بخشی می‌کند تا دل و روح را با شنیدن آن جلا بخشد.

این پرستار استرس و نگرانی را سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌داند و با اشاره به بیماری‌ای که آمایش کرونای آن‌ها مثبت شده است، ادامه می‌دهد: سعی می‌کنیم با تقویت روحیه آن‌ها، افزون بر یک پرستار؛ ششوند خوبی هم برای بیماران باشیم و درد دل و نگرانی آن‌ها را بشنویم.
او سخت ترین لحظه را زمانی می‌داند که وضعیت جسمانی بیمار رو به وخامت می‌رود و برای ادامه حیات نیاز مند اقدامات فوری و انتقال به بخش مراقبت‌های ویژه و ICU و آمیدوار کننده ترین صحنه هم از نظر او که این روزها زیاد به چشم دیده؛ ترخیص بیماران کرونایی با حال عمومی خوب است که همواره دعا، خیرشان بدرقه راه زندگی او و همکارانش است.

سنگ‌سبور بیماران کرونایی

این پرستار استرس و نگرانی را سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌داند و با اشاره به بیماری‌ای که آمایش کرونای آن‌ها مثبت شده است، ادامه می‌دهد: سعی می‌کنیم با تقویت روحیه آن‌ها، افزون بر یک پرستار؛ ششوند خوبی هم برای بیماران باشیم و درد دل و نگرانی آن‌ها را بشنویم.
او سخت ترین لحظه را زمانی می‌داند که وضعیت جسمانی بیمار رو به وخامت می‌رود و برای ادامه حیات نیاز مند اقدامات فوری و انتقال به بخش مراقبت‌های ویژه و ICU و آمیدوار کننده ترین صحنه هم از نظر او که این روزها زیاد به چشم دیده؛ ترخیص بیماران کرونایی با حال عمومی خوب است که همواره دعا، خیرشان بدرقه راه زندگی او و همکارانش است.

سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷ <p>تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹۱</p> <p>تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵</p> <p>نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴</p>	واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴ <p>مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵</p> <p>نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳</p> <p>چاپ: شهرچاپ خراسان</p>
---	--

بسته بهداشتی برای ۳ هزار بیمار خاص

بسته‌های بهداشتی بین سه هزار بیمار خاص استان توزیع می‌شود. مدیر عامل جمعیت هلال احمر از شروع توزیع چهار هزار و ۷۵۰ بسته بهداشتی بین حدود سه هزار و ۲۵۰ نفر از بیماران خاص استان به طور رایگان از روز گذشته خبر داد و گفت: این اقلام شامل ۳۲ هزار و ۵۰۰ عدد ماسک و ۶ هزار و ۵۰۰ ژل ضد عفونی کننده است. «شهریاری» افزود: این اقلام به همت خیران در قالب پویش مردمی دست‌یار تهیه و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی بیر جند بین بیماران خاص شامل متابولیک، CF، EB، MS، هموفیلی، تالاسمی، دیالیز صفاتی، همودیالیز و سرطان توزیع می‌شود. به گفته وی، این اقلام در مرکز استان توسط داروخانه هلال احمر و در شهرستان‌ها توسط شعب هلال احمر به این افراد تحویل خواهد شد. همچنین هزار و ۵۰۰ جعبه کمک‌های اولیه با تشخیص مرکز بیماران خاص استان در اختیار این بیماران قرار می‌گیرد.

پویش همدلی بخشش اجاره مهدهای کودک به منظور بخشش اجاره مهدهای کودک استان در تعطیلات ناشی از کرونا، پویش همدلی راه اندازی شد. مدیر کل بهزیستی با اشاره به هزینه سنگین مهدهای کودک به ویژه موضوع اجاره بهای ساختمان مهدها و حقوق کارکنان و کاهش شدید درآمد این مراکز و خطر تعطیلی آن‌ها، از راه اندازی پویشی توسط افراد خیر و انسان دوست به نام همدلی در کشور و استان خبر داد و گفت: این پویش با کمک مهدها و کانون توسعه مهدهای استان و رسانه‌ها پیگیری می‌شود. وی هدف از این پویش را کمک به بقای مهدهای کودک خسارت دیده اعلام و اضافه کرد: در این پویش مالکان نیکوکار مقداری از اجاره را می‌بخشند. به گفته وی، بهزیستی کشور و استان برای حمایت از این پویش و به منظور قدرشناسی از این اقدام خدایستادانه نشان حامی کودک را به این خیران اهدا می‌کند و بعد از رفع ویروس کرونا در مراسمی از این خیران تقدیر خواهد کرد.

--	--	--	--	--	--

دستپخت



خورشت گوشت و نارگیل

مواد لازم:
پیاز بزرگ: یک عدد/
سیر کوبیده: یک پر/
فلفل سبز خرد شده: ۳ عدد/
ریشه زنجبیل تازه رنده شده: ۲/۵ سانتی متر/
زیره سبز ساییده شده: یک قاشق چای خوری/
فلفل قرمز/
گوشت گوسفند: نیم کیلوگرم/
آب: یک و یک چهارم فنجان/
نمک: به انداز لازم/
شیره نارگیل: ۲ قاشق سوپ خوری/
زردچوبه: یک قاشق چای خوری/
تخم گشنیز ساییده شده: یک قاشق چای خوری/
فلفل سیاه: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

مؤلف کتاب آشپزی و شیرینی پزی قدسی درباره طرز تهیه این غذا گفت: ابتدا سیر و پیاز را سرخ کنید و فلفل و زنجبیل را ۵ دقیقه تفت دهید و ادویه جات را به آن اضافه و خوب سرخ کنید. بعد گوشت را اضافه کنید و زمانی که قهوه ای شد، آب به آن بیفزایید و کمی نمک بزنید تا به آرامی بجوشد و گوشت نرم شود. به گفته «جباری» ۲۰ دقیقه قبل از پخته شدن و جافا شدن، شیر نارگیل را به آن اضافه کنید و اگر هنگام پخت، خورش کم آب شد، به انداز یک چهارم استکان آب ولرم روی آن بریزید.

یک پرستار: بیشتر افرادی به ویژه جوان‌ها بعد از سپری کردن دوره درد دل و بستری، ترخیص می‌شوند و فقط افرادی با مشکلات حادثر پایشان به ICU باز می‌شود
--

داروهای ضد ویروسی

رازیانه، مصطکی، هلیله و شکر سرخ اثر ضد ویروسی، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد. یک متخصص طب ایرانی اسلامی با اشاره به خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی رازیانه، مصطکی، هلیله و شکر سرخ گفت: دانه رازیانه با داشتن ترانس آنتیول در مقایسه با داروی ضد ویروس آسیکلوویر، خاصیت ضد ویروسی مناسب و خاصیت آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی دارد. همچنین از رازیانه به عنوان یک ترکیب طبیعی آنتی‌بیوتیکی در برابر عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی یاد می‌شود.

دکتر «نواب راد» با اشاره به این که مصطکی، صغنی شیرین رنگ است که در مقلات علمی خواص مختلفی در عین امنیت بالا از خود نشان داده است، افزود: ممانعت چشمگیر از التهاب برای صمغ مصطکی در دوز ۸۰۰ میلی گرم بر کیلوگرم و سطح امنیت بالا تا دوز مصرفی ۳ گرم به ازای کیلوگرم را می‌توان از خواص خوب مصطکی به عنوان یک ضد التهاب قوی نام برد. وی به اثر ضد التهابی هلیله سیاه برای رفع عفونت دستگاه تنفسی فوقانی و موارد ابتلا به آنفلوآنزای نوع A اشاره و اضافه کرد: آثار ضد التهابی هلیله سیاه و خاصیت آنتی‌اکسیدانی زیاد در کنار خواص ضد ویروسی، هلیله را به عنوان گزینه مناسبی در درمان‌های ضد ویروسی مدنظر قرار می‌دهد. به گفته وی، در بررسی‌های انجام شده در مقالات علمی، یافته‌ها حکایت از آن دارد که شکر سرخ یا شکر تهیه شده از نشکر دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده به نظر می‌رسد، ترکیب موارد فوق می‌تواند آثار هم افزایانه ضد ویروسی، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی آن را القا کند. با توجه به امنیت زیاد این ترکیبات و سمی نبودن آن‌ها در دوزهای معمول، استفاده از ترکیب موارد فوق به عنوان درمان خانگی برای عفونت‌های ویروسی معمول کارآمد به نظر می‌رسد. به گفته وی، میزان مصرف در صورت نیاز یک قاشق مربا خوری از سه تر کیب هفت تا ۱۰ شب قبل از خواب است.