خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

چهار شنبه
۱۹ آذر ۱۳۹۹
۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۲
شماره ۳۴۳۸

اذان ظهر ۱۱:۲۶
غروب آفتاب ۱۶:۲۷
اذان مغرب ۱۶:۴۶
اذان صبح فردا ۰۴:۵۸
طلوع آفتاب فردا ۰۶:۲۵

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

دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱

پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
سر پرستی استان خراسان جنوبی: بیرجند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷۵
تلفن سرپرست: ۳۲۴۴۳۹۳۹ - ۰۵۶
تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۰-۰۵۶

نمابر تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۴-۰۵۶
واحد آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۲ - ۰۵۶
صندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۳ - ۰۵۶
چاپ: شهرچاپ خراسان

کرونا و رکود بازار رقم زد

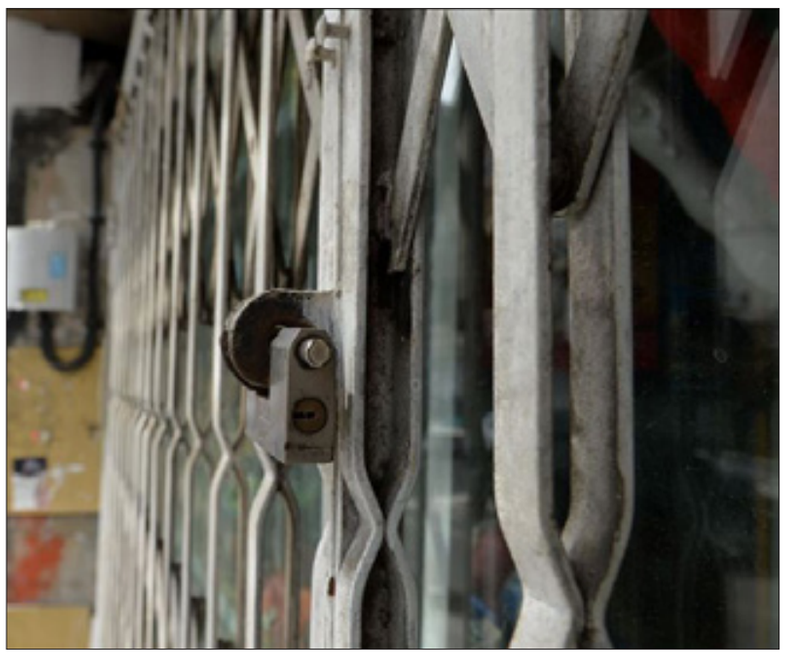
تعطیلی ۲۷۴ واحد صنفی در ۲۴۰ روز

قاسمی

در کنار همه مشقت هایی که کرونا از سال گذشته با خود برای بخش های مختلف به همراه داشته است، اصناف و بازاریان هم از تبعات منفی آن در امان نمانده اند به گونه ای که رکود بازار، گرانی و... بر برخی مشاغل و فعالان اقتصادی که درآمد مستمر و به اصطلاح رایج آب باریکه حقوق دولتی را ندارند اثر گذاشته و تعطیلی برخی واحدها را رقم زده است و بنا بر آمار به صورت رسمی ۲۷۴ واحد صنفی استان از ابتدای امسال تا اول آذر یعنی در بازه ای ۲۴۰ روزه پروانه خود را باطل کردند هر چند ممکن است آمار بیشتر از این تعداد باشد.

«اکبری» مسئول یک آرایشگاه مردانه با اشاره به تعطیلی های دنباله دار و کاهش ساعت کار تاکید دارد که در این شرایط تامین هزینه های اجاره، اقساط وام و... سخت شده است و نمی داند با این اوضاع چه کند.

رئیس اتاق اصناف استان: باید مانع صدور بی رویه مجوز برای فروشگاه های زنجیره ای در استان شد چرا که آسیب این فروشگاه ها برای اصناف از کرونا هم بیشتر شده است



«فخیمی» فروشنده پوشاک هم با اشاره به این که اسم و آوازه مشاغل آزاد، بزرگ شده است در حالی که خیلی از آن ها با وام و سیلی صورت خود را سرخ نگه می دارند، اظهار می کند که پوشاک عید سال قبل هنوز روی دست ما مانده است و مشتری ندارد. اقساط وام و اجاره مغازه و مخارج زندگی به جای خود است و چاره ای جز فروش زیر قیمت و ابطال پروانه نیست.

«حسنی» یک فروشنده کفش هم با یادآوری مشکلات پرداخت اقساط وام، اجاره، پرداخت دستمزد کارگر و مخارج زندگی، بیمه و مالیات می گوید: همه اهل بازار و اصناف متمکن و صاحب مغازه نیستند اما همه به یک چشم دیده می شوند و به همین بهانه هیچ حمایتی نمی شوند و خیلی ها با این اوضاع درصدد تعطیلی یا تغییر شغل هستند.

تعطیلی ۲۰ درصد اصناف

رئیس اتاق اصناف استان هم وجود مشکلات مختلف این واحدها و نبود حمایت را تایید و اضافه می کند: تعطیلی ها و مشکلات اقتصادی واحدها، به تعطیلی ۲۰ درصد اصناف استان منجر شده است به گونه ای که عده ای برای ابطال پروانه کسب خود اقدام کردند و خیلی ها نیز بر واحد کسب خود قفل تعطیلی زدند اما مجوز خود را باطل نکردند چرا که هزینه های تمدید پروانه و بوروکراسی اداری زیاد می شود.

علیزاده: از ابتدای امسال صدور مجوز برای فعالیت اصناف ۲۲ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل کاهش دارد و هزار و ۹۹۴ پروانه تا اول آذر صادر شد

به گفته «علیزاده» به صورت رسمی ۲۷۴ واحد از ابتدای امسال پروانه خود را باطل کردند ولی آمار شاید به ۴۰ درصد برسد.

بنا بر آماری از ابتدای امسال صدور مجوز برای فعالیت اصناف ۲۲ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل کاهش دارد و هزار و ۹۹۴ پروانه تا اول آذر صادر شد که بیشترین مجوزها به دلیل پایین بودن میزان سرمایه مورد نیاز در بخش های املاک، آرایشگاه، کارواش و... است.

وی می گوید: در استان ۳۳ هزار واحد صنفی وجود دارد که حدود ۹ هزار واحد آن از کرونا و تعطیلی ها آسیب دیده اند. بخش دیگری از مشکل صدور مجوزهای بی رویه اصناف و به ویژه راه اندازی فروشگاه های زنجیره ای است که باید بر اساس آمار جمعیتی مناطق باشد. وی اظهار می کند: در استان این گونه نیست، برای مثال در کشور، به ازای هر ۳۲ تا ۳۴ نفر یک واحد صنفی فعال است اما در استان در برابر هر ۱۴ یا ۱۵ نفر یک واحد وجود دارد که سود اصناف را کم می کند و باید مانع صدور بی رویه مجوز برای فروشگاه های زنجیره ای در استان شد چرا که آسیب این فروشگاه ها برای اصناف از کرونا هم بیشتر است.

یادداشت

قاسمی

بر خود سخت بگیریم

شیوع کرونا، مشقت کادر پرستاری و درمان را دوچندان کرده تا جایی که بعد از نزدیک به یک سال از گسترش ویروس کشنده، رمقی برای برخی نمانده است. بارها گلایه کرده اند از افراد بی خیالی که کمترین مراعات را از سوی آنان می بینیم. در روزهایی که از آنان بسیار قدردانی می شود، خواسته زیادی ندارند جز این که مردم با رعایت ضوابط بهداشتی، فاصله گذاری اجتماعی، خودداری از تجمع و مهمانی رفتن و... کمک کنند تا هر چه زودتر سایه سیاه کرونا برچیده شود.

دولت هم از ابتدای آذر برخی صنوف را با وجود مشکلات معیشتی تعطیل کرد. محدودیت رفت و آمد بین شهری و ضوابط ویژه برای شهرهای با وضعیت قرمز و نارنجی اعمال شد.

حالا هر چند آمارها حکایت از عبور از شرایط بحرانی دارد اما بیمار شدن و حتی فوت خیلی از دور و نزدیک ها را می شنویم. چیزی تا یک ساله شدن مزاحمت ناخوانده کرونا نمانده است.

سال ۹۹ را در بدترین وضعیت تحویل کردیم، بهار و تابستان و پاییز را بدون درک کمترین لذتی از زیبایی های این فصل ها گذراندیم تا شاید زودتر بیماری منحوس کرونا رخت بربندد اما با وجود همه دغدغه ها و مشکلات ناشی از این بیماری، متاسفانه برخی از سر بی توجهی و غفلت، شرایط را فراموش کرده اند. جمعه ها مناطق تفریحی از جمله بنددره و روستاهای اطراف آن، چیزی کمتر از شرایط عادی به خود می بیند. عده ای بی خیال محدودیت ها گویا به پیک نیک می آیند.

خیابان ها و مراکز فروش بعد از تعطیلی دو هفته ای دوباره شاهد حضور جمعیتی است که از این سو به آن سو تردد می کنند بی آن که خیلی ها هدفی از حضور در خیابان ها داشته باشند. کم نیستند افرادی که ماسک زده اند اما شانه به شانه هم در مراکز فروش مشغول تردد و خرید هستند.

انگار می خواهیم زمستان دوم با کرونا را به فصل های دیگر پیوند بزنیم. انگار فراموش کرده ایم و می کنیم که اگر زندگی عادی می خواهیم باید چندی و شاید چند ماهی بر خود سخت بگیریم تا روزهای سالم و سلامت برگردد. چه بسا کرونا مهمان چند ساله باشد پس نابودی آن عزم جدی و همگانی می طلبد. هر چند در این شرایط باید دولت به عنوان ولی و سرپرست بیشتر از این بر رفع دغدغه های مردم و اصناف در روزهایی که بحران های اقتصادی هم گریبان گیر مردم شده است، همت گمارد ولی نباید فراموش کنیم که اگر در جست وجوی روزهای سالم گذشته هستیم باید از خود شروع کنیم چون هر کدام از ما در این موضوع سهم داریم. پس کمی به خود سخت بگیریم تا روزهای خوب دوباره از راه برسد.

مطبخ

خرما بریان

خرما بریان یک غذای سنتی منطقه است که با توجه به قرار داشتن در فصل زمستان و مواجه شدن با بیماری کرونا، یک کارشناس غذا مصرف آن را توصیه می کند و می گوید: این غذا با مواد ساده ای تهیه می شود و سرشار از ویتامین های A، B و مواد معدنی، کربوهیدرات، پروتئین بوده و مناسب فصل سرماست.

«جباری» می افزاید: برای تهیه این غذا چهار عدد تخم مرغ را هم می زنیم و با دو قاشق روغن حیوانی به صورت خاگینه می پزیم و سپس از ظرف خارج می کنیم و ۱۲ عدد خرمای بدون هسته را داخل ظرف می اندازیم تا با حرارت آن داغ شود و نباید بجوشد بعد خرما را قیچی می زنیم و روی خاگینه می گذاریم و مصرف می کنیم.

نسخه های بی شمار پشت در اتاق انتظار

ام. آر. آی؛ یک مویز و چهل قلندر

حافظ – روی کاغذ بالای سر منشی، نوشته ای خودنمایی می کند. مراجعه برای سونوگرافی از ۷:۳۰ تا ۹ صبح. یک متر آن طرف تر تکلیف نوبت گرفتن برای ام. آر. آی هم مشخص و از ۸ تا ۱۲ ظهر وقت آن اعلام شده است. ساعت ۱۰ صبح است و منشی قسمتی که بیماران را برای رادیولوژی و ام. آر. آی پذیرش می کند به چند نفری که جلوی پیشخوان ایستاده اند اعلام می کند که فقط افرادی که ام. آر. آی یا رادیولوژی دارند، بمانند. به یک متقاضی می گوید که از ۷:۳۰ تا ۹ صبح فردا مراجعه کند. بانویی با چهره و لباسی ساده از بخش رادیولوژی بیرون می آید و به سراغ آب سردکنی می رود که دور آن پلاستیک زرد رنگی کشیده اند. لیوان یک بار مصرف را برمی دارد و پشت سر هم آب می نوشد، می گوید از اسدیه در میان آمده است. چند سونوگرافی دارد و باید آب زیادی بخورد. سراغ پسر بچه ای را می گیرد که در صحن بیمارستان رهایش کرده است. «مریم صمدی» به جز نگرانی و سرگردانی برای پسربچه اش، اضطراب های دیگری هم دارد. می گوید: یک ماه بیشتر است که به پزشک مراجعه کرده ام و با وجود مشکلات رفت و آمد، بعد از نیمه دوم آذر نوبت سونوگرافی برایم مشخص کردند چرا که هزینه مراجعه به رادیولوژی خصوصی برایم زیاد بود و نتوانستم مراجعه کنم.

یک بیمار: یک ماه بیشتر است که به پزشک مراجعه کرده ام و با وجود مشکلات رفت و آمد، بعد از نیمه دوم آذر نوبت سونوگرافی برایم مشخص کردند

درد شدید و نوبت برای ۲ هفته دیگر

مرد جوانی با نگهبان بخش رادیولوژی صحبت می کند و از او فاصله می گیرد. به نظر برای گرفتن نوبت راهنمایی اش می کند. همسر رنگ پریده اش آهسته می آید. آن ها هم مسافرانی از درمیان هستند که می گویند: چند روزی است در بیرجند در منزل دوست و آشنا به سر می برند و سرگردان مطب ها شده اند چرا که به جز نوبت عمل دیسکی که دارد، حالا کلیه های زن هم مشکل پیدا کرده است ولی با وجود درد زیاد، برای دو هفته دیگر نوبت سونوگرافی به او داده اند. «احمد غلامی» می گوید: سراغ آشنایی در بخش دیگری می روم تا در صورت امکان با کمک او زودتر نوبت سونوگرافی بگیرم. زن و شوهر میان سالی هم از سالن رادیولوژی بیرون می آیند. می گویند: برای رادیولوژی و همین امروز نوبت گرفته اند اما در خصوص سونوگرافی مردم خیلی اذیت می شوند چرا که قصه پشت نوبت ماندن دو هفته ای در دی برای آن ها هم تکرار شده است. زن ادامه می دهد که مگر آشنا داشته باشید یا درد را تحمل کنید تا نوبت تان برسد یا هم در بخش بستری شوید وگرنه باید قبل از مریض شدن، نوبت بگیرید.

ام. آر. آی اورژانسی و نوبت دهی ۱۶ روزه

بیماری که نوبت ام. آر. آی دارد هم گلایه می کند که با وجود درد شدید سر و گردن و مشکلات نوبت گرفتن از پزشک، اول آذر برای نوبت ام. آر. آی به بیمارستان امام رضا(ع) مراجعه کرده و هر چند پزشک ام. آر. آی اورژانسی را نوشته است اما برای ۱۶ روز بعد به او نوبت داده اند. بیمارستان ولی عصر(عج) هم از مراکزی است که این نوع عکس برداری در آن انجام می شود. مرد جوانی ناراحت است که با وجود درد شدید، کارش این جا انجام نشده و به بیمارستان امام رضا(ع) ارجاع داده شده است. مسئول پذیرش چند دقیقه بعد می آید و می گوید: ام. آر. آی گردن این جا انجام نمی شود و امکانش نیست. یک زوج فردوسی هم منتظرند تا نوبت شان برسد وام. آر. آی انجام دهند. مرد میان سال است و می گوید: یک هفته قبل به پزشک مراجعه کردم و باید ام. آر. آی بگیرم ولی در بیرجند برای هفت روز بعد نوبت دادند در حالی که اگر به دلیل محدودیت ها و منع رفت و آمد بین شهری نبود، به یقین به گناباد می رفتم و در یک روز کارم را انجام می دادم. «جلیلی» محدودیت های هفته قبل در تردد ها را در منصرف شدن از رفتن به گناباد موثر می داند اما تاکید می کند: در مرکز استان مگر چه تعداد مریض وجود دارد که نوبت دهی این قدر طولانی است و در گناباد یک روزه کار بیمار انجام می شود. بیماری در حال خروج از بخش ام. آر. آی اظهار تاسف می کند که عکس وی جواب ندارد و به او گفته شده است؛ دو هفته دیگر به شماره تلفنی که پایین کادر است زنگ بزند تا جواب را بگیرد.

یک پزشک: به گفته بیماران و بنا به شواهد برخی همکاران، بیمار را به درستی معاینه نمی کنند و مستقیم سراغ آخرین مرحله تشخیص می روند

شمار بی حد ام. آر. آی در استان

در گیر و دار گرفتن گزارش، پزشکی که نمی خواهد نامش مطرح شود، تذکری به جا می دهد: این که چرا درخواست ها و توصیه به انجام ام. آر. آی در استان زیاد است در حالی که برخی همکاران به گفته بیماران و بنا به شواهد، بیمار را به درستی معاینه نمی کنند و مستقیم سراغ آخرین مرحله تشخیص می روند. وی تصریح می کند که تجویز بی رویه و غیر اصولی برای اقدامات تشخیصی هزینه بر و گران است در حالی که کنترل دقیقی روی آن نیست و مراجع نظارتی بر این موضوع به درستی نظارت نمی کنند.

روزانه ۴۰ سونوگرافی

مسئول واحد تصویربرداری بیمارستان امام رضا(ع) بیرجند هم برخی از گفته های بیماران را نمی پذیرد و می گوید: نوبت دهی سونوگرافی بین هفت تا ۱۰ روز کاری است که با توجه به تعرفه پایین و نوبت دهی زیاد، در بیمارستانی آموزشی، زمان زیادی نیست. این بیمارستان به جز ۲۰ بیمار روزانه سرپایی، مراجعانی از بیمارستان های ارتش، میلاد و زندان های استان دارد و با این حساب روزانه دست کم ۴۰ بیمار سونوگرافی می شوند. «حسینی» این را هم می گوید که با اتمام آموزش، از ساعت ۹ تا ۱۳:۳۰ بیماران سونوگرافی پذیرش می شوند البته در گذشته نوبت دهی طولانی تر و تا یک ماه هم بود ولی با تلاش کارکنان بخش، به زمانی کوتاه تر رسید. وی درباره ام. آر. آی اظهار می کند که از دو دستگاه موجود در بیرجند، ام. آر. آی بیمارستان امام رضا(ع) به روزتر است به همین دلیل پزشکان زیادی تمایل به انجام عکس برداری در این بیمارستان دارند به نوعی که تا ۳۵ بیمار در روز پذیرش می شود.

یک بیمارستان برای ام. آر. آی تخصصی

وی این را هم اضافه می کند که انجام ام. آر. آی طولانی تر است و برخی عکس برداری ها مثل جفت و جنین، گردن و مفاصل فقط در بیمارستان امام رضا(ع) انجام می شود در حالی که درخواست پزشکان یک مورد نیست و برای مثال گردن در چند حالت توصیه می شود. وی تصریح می کند: درخواست های بی مورد گاهی زیاد است تا آن جا که زمانی برای پاسخ گویی به نیاز بیمار اورژانسی نمی ماند و انجام درخواست های وقت گیر به صورت اختصاصی بیشتر از این در حد توان بخش نیست چرا که تخت ام. آر. آی ۱۲ تا ۱۳ ساعت خالی نمی ماند و پشت سر هم مریض پذیرش می شود. به نظر وی هم این تعداد درخواست زیاد است و نامه نگاری هایی هم در این خصوص انجام شده است اما به دلیل جنبه قانونی و تعهد پزشک نمی توان مانع انجام درخواست شد به همین دلیل تعداد درخواست با توان و دستگاه موجود زیاد می شود. حسینی می گوید: از پزشکان خواسته شد که درخواست های ضرروی را ارجاع دهند اما تعداد تجویزهای اورژانسی هم زیاد و امکانات محدود است و در حد توان برای پاسخ گویی به مردم تلاش می شود اما زمان و توان بیشتری نداریم. به گفته وی، در حالت عادی، پاسخ ام. آر. آی انجام شده طی سه تا چهار روز تحویل بیمار می شود ولی مشکل این است که کار بیشتر بیماران زمان بر و تخصصی و از طرفی توان پزشک محدود است. از طرف دیگر فقط یک تایپیست تخصصی لاتین برای نوشتن پاسخ وجود دارد و در کنار این عوامل، گاهی پزشکان شرح حال مختصر و مفید بیمار را روی نسخه نمی نویسند در حالی که به گزارش و سابقه و مدارک قبلی بیمار نیاز است و گاهی اعلام نتیجه را طولانی می کند.

مسئول واحد تصویربرداری بیمارستان امام رضا(ع) بیرجند: گاهی درخواست های بی مورد زیاد است تا آن جا که زمانی برای پاسخ گویی به نیاز بیمار اورژانسی نمی ماند چرا که تخت ام. آر. آی ۱۲ تا ۱۳ ساعت خالی نمی ماند و پشت سر هم مریض پذیرش می شود

۱۲۴ درصد افزایش درخواست کمک از کمیته امداد

درخواست کمک از کمیته امداد امام خمینی (ره) در شش ماه اول امسال ۱۲۴ درصد رشد نشان می دهد. مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) با اشاره به این که هر چند آمار مراجعه به این مجموعه در نیمه اول سال قبل نسبت به مدت مشابه ۹۷ هم رشد دارد، گفت: تعداد مراجعه ها به این اداره کل در بهار و تابستان و در مقایسه با زمان مشابه سال گذشته ۱۲۴ درصد افزایش دارد و این درخواست ها کمک مالی است. بنا بر آمار «سلم آبادی» در استان حدود ۴۵ هزار خانواده از حمایت های امداد بهره مند می شوند که از این تعداد بیش از ۳۲ هزار خانوار معیشت بگیر دایمی هستند و بیشتر از ۱۴ هزار خانواده هم مستمری تبصره ۱۴ دریافت می کنند. وی گفت: در شش ماه دوم سال ۹۷ با نوسانات ارزی و افزایش مشکلات برخی خانواده ها، این تبصره وضع شد و از محل سازمان هدفمندی یارانه ها مبلغی برای کمک به این خانواده ها اختصاص یافت که حدود ۱۱ هزار خانوار را شامل شد و قرار بود به صورت موقت کمک دریافت کنند اما به دلیل بهتر نشدن شرایط، این جمعیت تحت حمایت باقی ماند. به گفته وی ۴۵ هزار خانوار تحت حمایت کمیته امداد استان به جز افرادی هستند که از حمایت های تک خدمتی برخوردار می شوند و با محاسبه این افراد جمعیت حمایتی به ۵۰ هزار نفر می رسد.

زیر پوست شهر

زندگی کربلایی حسن

باورش سخت است، زمانی برای خودش کسی بود و کاری داشت و به قول معروف برو بیایی داشت اما حالا برای نوشیدن جرعه ای آب هم درمانده شده است. دخترش می گوید که تا دو سال قبل همه کارهایش را خودش انجام می داد. در یکی از روستاهای اطراف بیرجند، کشاورزی و دامداری داشتند، پدر حتی موذن روستا و رئیس شورا بود و تامین نیازهای روستا را پیگیری می کرد. حالا دو سال است که جاده زندگی اش سنگلاخی و سخت شده است. سکته کربلایی حسن، زندگی خانواده آن ها را فلج و پدر را خانه نشین کرد و او دیگر نمی تواند حتی از جایش بلند شود. بعد از سکته پدر، راهی شهر و مستاجر شدند.

دخترها کاری پیدا کردند تا زندگی خیلی سخت نگذرد اما بیماری آرتروز مادر و روماتیسمی که انگشتانش را روی هم می لغزاند و بدتر شدن حال پدر باعث شد مریم دست از کار بکشد چرا که دردهای پدر و سخنان گنگ و نامفهومش را فقط این دختر می فهمد. دختر جوانی که از فرط بیدار ماندن بر بستر پدر، چشمانش به سختی باز می شود و خود نیاز به دارو و دکتر دارد اما پرستاری از پدر و مادرش را بر استراحت در بیمارستان مقدم دانسته است و دست های کم جانش مرهم دردهای والدینش می شود.

از اول صبح فکر و ذکرش چرب کردن زخم های پدر و پخت و پز برای جمع خانواده است، این ها او را خسته نمی کند هر چند که خودش هم جانی ندارد اما بیشتر نگران آسم پدر است و این که زخم بستر نگیرد.

نگران هزینه های درمانش است، از هفته ای دو بسته ای پوشک گرفته تا داروها، مخارج خانه و اجاره خانه، پس اندازشان در حال تمام شدن است و کمک ماهانه کمیته امداد هم کفاف مخارج را نمی دهد و برای دخترها نیست چرا که یکی شان زمانی سر کار بوده و دیگری مجبور به تامین مخارجش است بنابراین همان کمک امداد هم به آن ها نمی رسد.

مادر توان کار ندارد و برادرها گرفتار زندگی خودشان هستند. پدر مانده است با بیماری صعب العلاج و دلتنگی برای نماز و قرآنش، شب های زیادی از ساعت سه بیدار می شود و دیگر نمی تواند بخوابد و با ناله دختر را صدا می کند که برایش قرآن بخواند. دختری که فقط او کلمات گنگ و نامفهومش را می فهمد و هر چند جوان، قید کار را زده است. پدر پرستار می خواهد و خانه خرجی.

مشاور

استرس کرونا را کم کنید

هر چند که به نظر یک مشاور، استرس و اضطراب کرونا تا حدی مفید است چرا که باعث خود مراقبتی و محافظت در برابر بیماری می شود اما وقتی استرس بیمار گونه می شود و برای مثال فرد چند بار میز یا دستانش را ضدعفونی می کند در این موارد اضطراب تشدید می شود و عواقب بعد از آن افزایش می یابد.

«چوبداری» افزایش ضربان قلب، تعریق زیاد، گرفتگی و درد عضلانی، خستگی، ناراحتی معده و سوء هاضمه را از علایم اضطراب و استرس زیاد بیان و توصیه کرد: برای کاهش این عواقب مانند روزهای قبل از کرونا بهتر است برنامه ریزی کنید و به اخبار کرونا حساس نباشید و کارهای حمایتی مانند بازی با بچه ها، کنترل درس آن ها، تکنیک های تنفسی، آرام سازی عضلانی و... را انجام دهید.

در خانه

نگهداری گل های آپارتمانی

تغییر فصل گاهی واکنش گیاهان را به دنبال دارد. یک کارشناس باغبانی گفت: در پاییز و زمستان شرایط تابش نور تغییر می کند و بر وضعیت نگهداری گل های آپارتمانی تاثیر می گذارد البته نباید فراموش کرد که رشد گیاهان در فصل سرما کم می شود.

مهندس «درکی» افزود: گیاهان تحت تاثیر شرایط فصلی در زمستان به آب کمتری نیاز دارند و آبیاری به روال قبل، گیاه را با رطوبت بیشتر و در نتیجه اکسیژن کمتری مواجه و گاهی آن را دچار پوسیدگی ناشی از آبیاری زیاد می کند.

وی توصیه کرد: در مواردی که گیاه دچار آسیب می شود باید ته گلدان را سوراخ یا در خاک آن منافذی ایجاد کرد تا هوای آن تهویه شود. در صورتی که گلدان سرشار از خاک برگ زیاد هم باشد خلل و فرج آن کم و گیاه بعد از یکی دو سال با کمبود اکسیژن مواجه می شود.

جشنواره

مشق باران برای معلولان

حسین قربانی – جشنواره فرهنگی، ادبی و هنری مشق باران ویژه معلولان استان برگزار می شود.

معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی گفت: آثار در دو رده سنی کودکان و نوجوانان تا ۱۴ سال و بزرگ سالان بالای ۱۴ سال داوری می شود و مهلت ارسال آثار به دبیرخانه جشنواره تا ۳۰ آذر است.

«رضازاده» هدف از برگزاری این جشنواره را افزایش اعتماد و عزت نفس، حضور اجتماعی فعال در جامعه با موضوع های آزاد تجربه های نو، زندگی در دوران قرنطینه و کرونا، بهره مندی از آیین ها، مراسم و سنت های بومی، محلی استان و طنز پردازی بیان کرد که سالمندان، بیماران روانی مزمن، جسمی حرکتی، ضایعه نخاعی، ناشنوایان و کم شنوایان و... می توانند با ارسال یک اثر در هر بخش جشنواره شرکت کنند.