خراسان جنوبی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

پنج شنبه
۱۴ اسفند ۱۳۹۹
۲۰ رجب ۱۴۴۲
شماره ۳۵۰۵

اذان ظهر ۱۱:۴۵
غروب آفتاب ۱۷:۳۳
اذان مغرب ۱۷:۵۰
اذان صبح فردا ۴:۳۶
طلوع آفتاب فردا ۵:۵۶

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

دفترمرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیرجند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷۶
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

استان در میانه جدول سالخوردگی

خراسان جنوبی رتبه ۱۶ سالخوردگی در کشور را دارد و با این موقعیت استان در میانه جدول کشور ایستاده است. براساس توضیح و پیش بینی مدیرکل ثبت احوال خراسان جنوبی حدود ۸۰ هزار نفر در استان ۶۰ سال و بیشتر سن دارند که از این تعداد ۳۱ هزار نفر مرد و ۴۱ هزار نفر زن هستند و این آمار بالا بودن جمعیت زنان سالخورده را در استان نشان می دهد. بنا به آماری که «مهرآور» ارائه کرد: جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال استان ۲۴۴ هزار نفر هستند که ۱۲۷ هزار نفر را مردان و ۱۱۷ هزار نفر را بانوان تشکیل می دهند و سهم جوانان استان ۲۹/۷ درصد جمعیت استان است. این عددها بر اساس آمار ولادت و وفات ها پیش بینی شده است و بر مبنای شاخص های کشور، ۶۴/۸ جمعیت استان و حدود دو سوم افراد در سنین ۱۵ تا ۶۴ سال یا پنجره طلایی (جمعیت مولد یا بالغ) هستند.

بزرگ ترین بخش Icu استان در بیمارستان قاین

بزرگ ترین بخش ICU استان در بیمارستان شهدای قاین افتتاح می شود. دکتر «اسحاقی» نماینده مردم قاینات و زیر کوه در مجلس شورای اسلامی اعلام کرد: باوفای به عهد چهره ماندگار عرصه سلامت ایران، ۱۴ مجموعه کامل بخش ICU تحویل بیمارستان شهدای قاین شد و روزهای آینده طی مراسمی به بهره برداری خواهد رسید.

غربالگری شنوایی ۱۴ هزار نوزاد

۱۳ هزار و ۹۲۴ نوزاد از ابتدای امسال در استان غربالگری شنوایی شدند. بنا بر آمار معاون امور توسعه پیشگیری بهزیستی خراسان جنوبی، از این تعداد ۱۳۰ کودک به مرحله تشخیص راه یافتند و پس از ارزیابی ۴۱ نوزاد مبتلا به کم شنوایی خفیف تا عمیق شناسایی شدند و مداخلات توان بخشی و دارویی برای آن ها تجویز شد. «شرفی» گفت: از ۴۱ کودک کم شنوای شناسایی شده، ۲۱ نفر تحت مداخلات دارویی قرار گرفتند و ۲۰ نوزاد سمعک دولتی دریافت کردند و چهار کودک در نوبت کاشت حلزون هستند.

زیر سقف ترک خورده زندگی

دل نگرانی های یک مادر

قاسمی

کمیته امداد برای چهار نفرشان می گوید و این که درآمد دیگری نیست و شاید چاره ای جز چشم دوختن به حقوق زهرا نباشد، فائزه هم که عقد شده است و امروز یا فردا باید جهیزیه اش را بچیند.

دغدغه های مادر یکی دو تا نیست

نگرانی های مادر فقط این ها نیست دغدغه سقف گنبدی آشپزخانه را دارد که در چند نقطه ترک هایی بر آن دیده می شود، سفارش برادر شوهرش را به یاد دارد که شاید سقف روی سرشان پایین بیاید. خانه متعلق به برادر شوهرش است که هر چند اجاره ای برای اتاق های گنبدی و قدیمی نمی گیرد اما هزینه ای برای بازسازی خانه هم ندارد. پس راضی اند که اجاره ندهند و سرپناهی بالای سرشان باشد حتی اگر زمستان سرد را با چراغ نفتی در اتاق های به هم پیوسته گنبدی سر کنند و گاهی دنبال نفت بدوند و سوز سرما را شب و روز تحمل کنند تا نفت برسد. این جا وسط شهر و جایی ست که همسایه های شیک پوش و اتو کشیده پشت دیوار استانداری، می روند و می آیند و از این طرف دیوار هیچ نمی دانند که چرا او به اجبار با فرزندانش در خانه ای سر می کند که زمستان، گرما ندارد و تابستان، خنکی. همسایه های شیک پوش پشت دیوار استانداری داخل خودرویشان گرم تر و خوش آب و هواتر از این طرف دیوار است و چقدر فاصله... . درددل های مادر یکی دوتا نیست، از یخچالی که دم عید چیز زیادی در آن پیدا نمی شود و از فرش هایی که یکی در میان تبدیل به موکت هایی نازک شده اند و از این که فائزه سه سال قبل به دلیل بیماری مادر، ترک تحصیل کرد و حالا در ۲۰ سالگی کلاس یازدهم است و ادامه تحصیلش در رشته طراحی دوخت هزینه دارد، چیزی نمی گوید. نمی داند به کدام فکر کند به لوازم مورد نیاز او، جهیزیه اش، به رخت شویی که خراب شده است، سقفی امانتی که در باران چکه می کند و پولی که برای پیش پرداخت ندارد تا از مسکن کمیته امداد استفاده کند. سکوت شب و روزهای مادر در همه این اندیشه ها می گذرد، در سیر کردن، پوشاندن، گرم کردن خانه، گوشی خراب دختری که در سکوت درس می خواند و هر روز راهی آب نبات فروشی می شود تا شیرینی آب نبات را بسته بندی کند یا بفروشد شاید که چند ریال زندگی اش شیرین شود. سقف خانه های گنبدی بلند است و سایه شان سرد، شاید بر سر این همسایه های استانداری سردتر، سرویس بهداشتی خارج از اتاق ها و در انتهای دالانی طولانی است اولین چیزی که به ذهن می رسد، ترس در شب های سرد زمستان برای رفع ساده ترین نیازهای روزانه است. هراس دیگر در اتاقکی کوچک سرباز می کند، اسمش را حمام گذاشته اند، پشت در چوبی کوچک و شکسته ای، یک دیوار آجری تیغه ای کشیده اند تا رختکن و حمام را جدا کنند خبری از کاشی و سرامیک نیست و فقط دوشی بر دیوار نصب کرده اند. اتاق قدیمی با همان طاقچه کوچک حمام آن هاست و سرمای آن را چراغ نفتی جبران می کند. زیر آسمان شهر، ده ها و صدها دغدغه و دل نگرانی در زندگی آن هاست تا کسی برای کم کردن آن دستی از آستین مهربانی بیرون آورد.

> در دل های مادر یکی دو تا نیست، از یخچالی که دم عید چیز زیادی در آن پیدا نمی شود و از فرش هایی که یکی در میان تبدیل به موکت هایی نازک شده اند، چیزی نمی گوید

> گذران زندگی با ۴۵ هزار تومان یارانه برای هر کدام و ۳۰۰ هزار تومان مستمری کمیته امداد برای ۴ نفرشان سخت می گذرد. درآمد دیگری نیست و شاید چاره ای جز چشم دوختن به حقوق زهرا نباشد

یادداشت خبرنگار

ضرورت های مقابله با اعتیاد

محمد حسین باکمال- اعتیاد به عنوان یک آسیب اجتماعی جوانان زیادی را درگیر کرده است و منحصر به یک شهر و چند شهر نیست بلکه این بلای خانمان سوز در کل کشور، گریبان گیر خانواده های زیادی شده است و همچنان قربانی می گیرد. نگاه به معتاد به عنوان مجرم نگاه درستی نیست بلکه او از طرف سوداگران مرگ، گرفتار یک آسیب اجتماعی شده و بیماری است که باید درمان شود. آن چه مسلم است یکی از عوامل به تباهی کشیدن و انحطاط اخلاقی جامعه اعتیاد به مواد مخدر به ویژه از نوع صنعتی آن است و ضرورت پیشگیری از اعتیاد جوانان به این مواد بر هیچ کس پوشیده نیست. تلاش های ناجا به منظور مقابله با سوداگران مرگ و شهادت جمع زیادی از این عزیزان که فرزندان ما هستند دلیل روشنی بر مقابله بی امان نیروی انتظامی با قاچاقچیان مواد مخدر است اما این مبارزه و مقابله به تنهایی کارساز نیست و همگان باید نیروی انتظامی را کمک کنند تا این مواد افیونی نابود و راه ورودش به کشور مسدود شود. راهکارهایی که برای پیشگیری به نظر می رسد در مرحله اول آگاهی بخشی مستمر و هشدار در خصوص پیامدهای مصرف مواد مخدر است تا جوانان و خانواده ها مراقب باشند به دام اعتیاد نیفتند و بدانند که سیگار کشیدن مقدمه ای برای شروع اعتیاد و مصرف یک بار مواد مخدر برابر با یک عمر بیچارگی و بدبختی است. نکته دیگر این که والدین در خانواده ها و معلم ها در مدارس بر افزایش عزت نفس و خود باوری و اعتماد به نفس فرزندان و دانش آموزان باید تمرکز کنند و ضمن ارتباط صمیمی، بُعد معنوی آن ها را تقویت و با نماز و قرآن مأنوس کنند. از طرف دیگر وظیفه و رسالت دولتمردان و نهادهای مرتبط در این زمینه بسیار سنگین تر است که برای پیشگیری از اعتیاد می بایست بسترها و زیرساخت های لازم به منظور کسب مهارت و اشتغال جوانان و سر و سامان گرفتن آن ها را فراهم کنند. به علاوه این که خانواده ها باید در انتخاب دوست توسط فرزندان خود حساس و رفت و آمدهای آنان را با ملاحظات لازم زیر نظر داشته باشند و در صورت مشاهده رفتارهای مشکوک از مشاوران زبده کمک بگیرند. امروزه گسترش اعتیاد دیگر کوچک و بزرگ و زن و مرد نمی شناسد و آثار آن را در جای جای شهرها می توان یافت بنابراین یکی از برنامه های جدی که باید به آن توجه شود بدون شک برنامه ای اثرگذار برای ترک دادن افرادی است که به این آسیب اجتماعی مبتلا شده اند و از همه مهم تر پیشگیری از گسترش آن به دیگران با یک بسیج عمومی است.

بازگشت به خانه

بعد از تلاش سه ساعته تیم های امدادی؛ پنج کودک مفقود شده در روستای خیرآباد اسدیه پیدا شدند. معاون امداد و نجات جمعیت هلال احمر استان اعلام کرد: ساعت ۲۰:۳۰ سه شنبه شب با اعلام گزارشی مبنی بر مفقودی پنج کودک در محدوده روستای خیرآباد از توابع اسدیه، تیم های امدادی به محل اعزام شدند. «اسعدزاده» از مشارکت سه تیم امدادی از شعبه در میان در این عملیات جست و جو خبر داد و افزود: با تلاش سه ساعته این تیم ها و با همکاری نیروی انتظامی، کودکان مفقود شده با سلامت کامل پیدا و به خانواده ها تحویل شدند. به گفته او کودکان در مسیر روستای گاویج به خیرآباد طی طریق داشته که به دلیل تاریک شدن هوا و ترس از عوامل محیطی به زیر یکی از پل های جاده ای پناه برده اند.

عطاری

رازک

رازک، دارویی مقوی معده است و برای رفع سوء هاضمه و درمان صرع، سل و اسهال خونی تجویز می شود. به گفته محقق گیاهان دارویی، این گیاه طی قرن ها به عنوان مسکن و آرام بخش مصرف شده و دارویی خواب آور است. آن طور که «زنگویی» می گوید: مصرف رازک برای تنظیم ترشحات عادت ماهانه زنان توصیه می شود و برای رفع هیجانات و ناراحتی های حاصل از مسمومیت بسیار موثر است. رازک خاصیت باکتری کشی قوی دارد و بدین منظور برای جلوگیری از فساد باکتریایی مواد غذایی نیز مورد استفاده است. وی برای پیشگیری از عفونت، رازک را توصیه می کند و می گوید: افرادی که افسردگی دارند، نباید رازک را مصرف کنند. گاهی اوقات رازک باعث خارش پوستی می شود و مصرف این گیاه دارویی برای مادران باردار مناسب نیست. افرادی که مبتلا به سرطان پستان هستند به طور جدی باید از مصرف رازک خودداری کنند و مادران شیرده و کودکان زیر دوسال هم مجاز به استفاده از رازک نیستند. به گفته وی برای تهیه دم کرده رازک یک قاشق سوپ خوری از پودر خشک گیاه را ۵۱ دقیقه در آب جوش بخیسانید و آن را در ۲۲۰ گرم آب به مدت ۱۰ دقیقه دم و مصرف کنید.

شیرینی عید

رووركرده طبسی

شیرینی رووركرده طبسی از دولایه نان تهیه می شود که بین آن ها حلوایی مخصوص از شیره انگور قرار می گیرد.

● مواد لازم: آرد سفید: ۷۵۰ گرم، آرد گندم: ۲۵۰ گرم، روغن جامد: ۴۵۰ گرم، پودر خمیرمایه: یک قاشق مربا خوری، آب ولرم: یک لیوان

طرز تهیه: خمیرمایه را در یک لیوان آب حل کنید و ۱۰ دقیقه استراحت دهید. روغن را اضافه کنید و بعد کم کم آردها را که از قبل مخلوط و الک شده است به روغن و آب بیفزایید و خمیر را خوب ورز دهید، خمیر یک ساعت باید استراحت کند. خمیر را با ورد نه پهن کنید، باید نازک باشد و سپس با وسیله ای مخصوص که در زبان محلی به آن تک تکو می گویند به آن ضربه بزنید تا سوراخ های ریزی ایجاد شود. سپس خمیر را قالب بزنید و در قرار دهید تا نان رووركرده پخته شود. بعد از پخت با حلوای مخصوص دو عدد از نان ها را روی هم قرار دهید. حلوای مخصوص: مواد لازم: شیره انگور: ۷۵۰ گرم، شکر: ۶۰۰ گرم، آرد گندم: ۳۰۰ گرم، هل: یک قاشق مربا خوری، گلاب: یک استکان، جوز بویای پودر شده: یک عدد، زعفران: به میزان لازم

● طرز تهیه:

آردها با کمی روغن مخلوط کنید تا به صورت آردنم دار درآید. سپس با حرارت خیلی کم آن را تفت دهید تا طلایی رنگ شود.

شکر را به صورت شیره درآورید (هر لیوان شکر یک لیوان آب) بعد روی حرارت بگذارید تا به جوش آید و شکر حل شود. در پایان شیره شکر و شیره انگور را مخلوط و آرد تفت داده شده را الک و همراه گلاب، هل، جوز بویا و زعفران به شیره ها اضافه کنید. مواد را با همزن دستی به آرامی مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا به صورت حلوا درآید.

همسرانه

تکنیک حل مسئله

تکنیک حل مسئله یکی از کاربردی ترین مهارت ها برای حل اختلاف و پیدا کردن راهکار مشترک در زندگی است که زوج ها باید در یادگیری آن بکوشند. نکته اول برای حل اختلافات این است که روی یک موضوع تمرکز کنند چرا که تلاش برای حل چندین موضوع مورد اختلاف در یک گفت و گو سبب سر در گمی و کج فهمی می شود. در قدم دیگر به گذشته و وقایع قبلی نپردازند، شخم زدن خاطرات بد و یادآوری رفتارها و صحبت های گذشته طرف مقابل، برای انجام گفت و گویی سازنده مهلک است. برای مطرح کردن تعارض، از به کاربردن جملات با ضمیر «تو» خودداری شود چرا که شروع مکالمه با انگشت اتهام و طرح موضوع با محوریت طرف مقابل، سبب تدافعی شدن زوج می شود.

از ضمیر «من» برای بیان اختلاف و تعارض استفاده نکنند. به طور مثال وقتی همسری از دیر به خانه آمدن شوهرش ناراحت است، بهتر است به جای گفتن جمله «تو چرا همیشه دیر به خانه می آیی» از جمله «من از این که شب ها دیر به خانه می رسی ناراحت و نگران می شوم» استفاده کند. بلندی صدای خود را کنترل کند زیرا صحبت کردن با فریاد و صدای بلند سبب تدافعی شدن طرف مقابل می شود. از سوی دیگر برای هم سخنرانی نکنند.

مادرانه

فرزند سالم

برای داشتن فرزند سالم استفاده از رژیم غذایی متعادل، متنوع و مغذی، مصرف ویتامین C و دیگر آنتی اکسیدان ها، روی، ویتامین B و E، کلسیم و ویتامین D، حفظ وزن در محدوده طبیعی، محدود کردن تماس زوج ها با مواد شیمیایی (حشره کش ها، مواد افزودنی، شوینده، مواد آرایشی و داروها)، دوری از امواج رادیوتراپی، امواج تلفن همراه و ...، بررسی زوج ها از نظر عفونت های مختلف و درمان به موقع در صورت نیاز، پرهیز از استعمال دخانیات، داشتن تحرک بدنی مناسب، حمایت روحی توسط همسر و اطرافیان و ... توصیه می شود.

همچنین فاصله مناسب باردار شدن برای زنان در سنین کمتر از ۳۵ سال، حداقل ۱۸ تا ۲۴ ماه و در زنان بالای ۳۵ سال بدون هیچ بیماری زمینه ای و عارضه در بارداری قبلی، حداقل ۱۲ ماه است.