



۴ مرکز برای خرید
حمایتی زعفران

[صفحه ۲]

آغاز طرح بررسی شیوع
ناباروری

[صفحه ۲]

۱۵ قلم کالای امدادی
در انبارهاست

[صفحه ۷]

۱۵۶۰۰ نفر برای ۳۶۷
پست دولتی رقابت می کنند

[صفحه ۲]

موقوفات امسال

کاهش یافت

[صفحه ۸]

رونمایی از منشور اخلاق

استادان دانشگاه بیرجند

[صفحه ۲]

ساعتی در بیمارستان شهید آتش دست

دردهای حوزه درمان نهبندان

[صفحه ۷]

متقاضیان در اولین روز طرح ملی مسکن سرگردان شدند

سامانه باز، ثبت نام بسته!

[صفحه ۲]



عکس: رضایی

بازدید معتمدیان از ۶ پروژه
استاندار: اجرای پروژه های فرهنگی بیرجند کند است

[صفحه ۲]

بسمه تعالی

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی

هیئت نوسازی پادگان های آجا در نظر دارد انجام پروژه مشروحه ذیل را در قالب طرح های غیر عمرانی، طبق مشخصات فنی کار با شرایط کلی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	کارفرما	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار
الف	احداث ۴ باب ساختمان اداری و آسایشگاهی در شهرستان نهبندان واقع در استان خراسان جنوبی به همراه احداث دیوار پیرامونی	هیئت نوسازی پادگان های آجا	۷۳.۷۰۶.۱۷۹.۹۳۲	۳.۴۴۲.۱۲۳.۵۹۹	۱۲ ماه

۱- شرایط شرکتهای متقاضی:

الف) دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور همزمان در رشته های ساختمان و ابنیه با حداقل پایه ۳ و دارای بودن ظرفیت آزاد در رشته مورد نظر.

ب) داشتن گواهینامه تاییدیه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

ج) توانایی ارائه ضمانتنامه های بانکی مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه و تضمین انجام تعهدات به میزان پنج درصد مبلغ قرارداد.

۲- مدت اعتبار پیشنهادات:

به مدت سه ماه پس از آخرین تاریخ مهلت تسلیم پیشنهادهای معتبر باشد.

۳- مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه:

الف) تقاضای کتبی جهت دریافت اسناد مناقصه با ذکر موضوع مناقصه.

ب) قیمت خرید اسناد مناقصه ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۱۱۰۱۱۰۲۴۱۱۱۰۰۰۷۱ بانک حکمت ایرانیان شعبه امیرآباد (کد ۱۱۰۱) به نام هزینه های جاری هیئت نوسازی آجا واریز شده و رسید آن به فروشنده اسناد مناقصه تحویل شود.

ج) متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۸/۱۸ لغایت ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۸/۲۳ به نشانی دستگاه مناقصه گزار - مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۶۶۵۶۱۰۸۵ و ۶۶۵۶۱۰۷۰ تماس حاصل نمایند.

۴- آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۹/۱۰ می باشد.

۵- بازگشایی پاکات مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح مورخه ۱۳۹۸/۰۹/۱۲ و در محل اتاق جلسات دستگاه مناقصه گزار انجام خواهد گرفت.

۶- نشانی دستگاه های مناقصه گزار جهت دریافت و تسلیم مناقصه:

تهران، خیابان کارگر شمالی- تقاطع دکتر فاطمی- بالاتر از مرکز دندانپزشکی ۶۰۰ - درب شرقی سازمان مهندسی دفتر مرکزی هیئت نوسازی پادگان های آجا

۷- دستگاه مناقصه گزار در ردیای قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد.

۸- هزینه انتشار آگهی در دونوبت بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

ت/۹۸۱۰۲۳۵۵

فراخوان استخدام

یک شرکت معتبر معدنی جهت تکمیل کادر فنی حفاری نیازمند یک اپراتور حفاری جهت کار با دستگاه حفاری مغزه گیر CS۱۴ با حداقل سه سال سابقه کار نیازمند است. کار در محدوده های معدنی در استان خراسان جنوبی می باشد و به صورت ۲۳ روز کار و ۷ روز استراحت می باشد.

تلفن تماس

۳۲۳۴۱۲۷۹

از ساعت ۹ الی ۱۶

ت/۹۸۱۰۲۳۲۷

فراخوان استخدام

یک شرکت معتبر معدنی جهت تکمیل کادر فنی خود نیازمند یک کارشناس ارشد زمین شناسی اقتصادی یا پترولوژی با حداقل سه سال سابقه کار نیازمند می باشد. کار در محدوده های معدنی در استان خراسان جنوبی و به صورت ۲۳ روز کار و ۷ روز استراحت می باشد.

تلفن تماس

۳۲۳۴۱۲۷۹

از ساعت ۹ الی ۱۶

ت/۹۸۱۰۲۳۲۹



جناب آقای محمدحسین اشرفی
مدیر کل محترم تعزیرات حکومتی
استان خراسان جنوبی

در سالی که از سوی رهبر معظم انقلاب سال رونق تولید نام گرفت و جبران و رفع مشکلات معیشتی مردم از اهم الزامات آن است، اندیشه والا و همت مدیرانی چون جنابعالی در رفع مشکلات فعالان بازار ستودنی است.

اینجانبان ضمن گرامیداشت سالروز تاسیس سازمان تعزیرات حکومتی از تلاش آن مقام محترم و معاونین مربوطه در پیگیری حل مشکلات واحدهای صنفی نهایت سپاسگذاری را داریم.

جمعی از کسبه بازار

ت/۹۸۱۰۲۳۲۷

حرف مردم	<div> <div>ستون حرف مردم روزنامه خراسان جنوبی انعکاس دهنده صادق نظرها، انتقادها ومشکلاتمسامت.</div></div>
تلفن:	<div> ۰۵۶۲۳۴۴۸۰۵۰</div>
پيامک:	<div> ۲۰۰۰۹۹۹۹</div>
نامبر:	<div> ۰۵۶۲۳۴۴۸۰۵۴</div>

● کار جمع آوری آیلند فلزی وسط بولوار خیابان جمهوری اسلامی بیرجند در حالی آغاز شد که مشخص نیست این سازه ها قرار است در چه جایی استفاده شود! آیا این ها هم قرار است مانند برخی دیگر از وسایل جمع آوری شده از جای جای شهر در مکانی دیو شود و در کل، چرا چنین هزینه ای به شهر داری تحمیل شد؟ متولیان کار با ورود به چنین موضوعاتی از برخی هزینه کردهای بی فایده در شهر گزارش می‌تیه و به مردم ارائه کنند.

- چندروزپیش برای اجرای یک برنامه ورزشی در جنگل خواب، جاده تیغ زنی شد اما ادامه مسیر که به آبگرم لوت منتهی می شود به فراموشی سپرده شده است.
- ساکن طَبس هستم، چند سال است در انتظار هستم زمین واگذار کنند، اما به این نتیجه رسیدم که اجازه نشینی بهتر است، چون باید ۳۰ میلیون تومان در بانک سپرده گذاری کنم تا بعد از چند وقت بدون سود باز گردانند، ۷۵ میلیون تومان وام ۱۸ درصد ۱۰ ساله و با قسط ۱۵ میلیون ریال پرداخت می کنند که بعد از ۱۰ سال ۱۸۰ میلیون تومان می شود. یک جوان با حقوق ما هانه حدود دو میلیون تومان باید هم هزینه زندگی را تامین کند و هم از پس پرداخت یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان قسط برآید!
- تصاویر رقابت های فوتبال لیگ قهرمانان اروپا و رویدادهای مهم فوتبالی جهان در در میان و روستاهای تابعه دریافت نمی شود. وقتی به دلیل بسیاری از کمبودها و کاستی ها امکان فراهم کردن مکان مناسب و دسترسی آسان به اماکن ورزشی نیست، حداقل انتظار جوانان در این منطقه محروم فراهم شدن فرصت تماشای فوتبال است.
- شورای روستای نوغاب برای بر کردن چاله های به وجود آمده ناشی از حفاری چاله های گاز در خیابان پیامبر اکرم (ص) اقدام کند. تا کی قرار است به این موضوع بی توجهی شود؟
- دانش آموز ساکن نهبندان هستم، تا مدتی قبل برای ورود دانش آموزان از پایه ششم به هفتم، آزمون برگزار می شد ولی از آزمون خبری نیست اما باز کار را گرم می اندازند که باید در مسابقات ... برای ورود به پایه هفتم شرکت کنید و امتیاز بیاورید. دانش آموزان در س اسمال را بخوانند یا برای این مسابقات وقت بگذارند؟

بازدید معتمدیان از ۶ پروژه

استاندار: اجرای پروژه‌های فرهنگی بیرجند کند است

انصاری- وضعیت شش پروژه ناتمام فرهنگی بیرجند در حالی روز گذشته از نگاه استاندار و معاون او گذشت که از این تعداد دو پروژه به دلیل نداشتن پروانه کار پلمب بود. سالن علامه فرز ان، اولین پروژه مورد بازدید بود که استاندار درباره پلمب پروژه‌ها توسط شهرداری گفت: شهرداری طبق قانون باید پروانه صادر کند و ما نمی‌توانیم مقابل قانون بایستیم بلکه برای نحوه پرداخت هزینه پروانه‌های ساختمانی این قبیل پروژه‌ها نیاز است دستگاه‌های مجری باشهرداری جلساتی را برگزار کنند. «معتمدیان» افزود: محوله فعلی تالار علامه فرز ان و قرار گرفتن چند مجموعه فرهنگی در کنار هم با فرهنگ مطابقت‌ندارد زیرا بهره‌برداری همزمان از آن‌ها در آینده سبب بروز مشکلات ترافیکی می شود. وی در بازدید از فرهنگسرای شهرداری نیز پیشرفت پروژه تالار شهر



متقاضیان در اولین روز طرح ملی مسکن سرگردان شدند

سامانه باز ، ثبت نام بسته!

زهررا قربانی- ثبت نام در طرح ملی مسکن از روز گذشته در حالی بر اساس برنامه زمان بندی وزارت راه و شهر سازی، باید شروع می شد که سامانه ثبت

۴ مرکز برای خرید حمایتی زعفران

انصاری- سه مرکز خرید حمایتی در شهرستان های بیرجند، قاینات و سربایان و یک مرکز سپرده کالایی بورس آماده خرید حمایتی زعفران از کشاورزان آستان است.
مدیر کل تعاون روستایی از شروع خرید حمایتی زعفران از هشتم آبان تا ۱۳۰ آذر خبر داد و گفت: خرید حمایتی زعفران اسمال در چهار نوع زعفران سوپر نگین به ازای هر کیلوگرم ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، زعفران سوپر نگین ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، زعفران پوشال مرغوب ۹ میلیون تومان و زعفران پوشال معمولی ۸ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان پس از آزمایش محصول انجام می شود.
«قربانی» به خرید توافقی زرشک هم اشاره کرد و افزود: تاکنون ۳۰۰ تن زرشک تازه از کشاورزان خریداری شده است و این کار تا پایان فصل برداشت ادامه دارد.

یکشنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۸ | ۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۱ | شماره ۳۱۳۱

خراسان جنوبی

استاندار: اجرای پروژه‌های فرهنگی بیرجند کند است

برسد. به گفته «ناصر نئی زاده» این سالن ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و برای تکمیل آن به پنج میلیارد تومان نیاز است.مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیز با اشاره به پلمب احداث مرکز فرهنگی شمال شهر گفت: پیگیری های زیادی انجام و در خواست قسط بندی هزینه پروانه ساختمانی را داشته ایم اما کار شناس شهرداری قبول نمی کند. شهردار بیرجند گفت: اگر این ساختمان پروانه نداشته باشد در صورت بروز هر حادثه ای، شهرداری باید پاسخ گو باشد. به گفته «جاوید» در ارتباط با پروژه علامه فرز ان با وجود توافق انجام شده، اداره کل فرهنگ و ارشاد برای تنظیم این توافق نامه مراجعه نکرد که مجبور به پلمب شدیم. به گزارش خبرنگار ما پروژه های خانه فرهنگ، خانه مطبوعات و حیات طیبه بیرجند هم موردبازدیدمسئولان قرار گرفت.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی: دو میلیارد تومان در سال گذشته به عنوان علامه فرز ان اختصاص یافت که از این رقم یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان تخصیص یافت

رویداد

پذیر نبود. گزارش خبرنگار ما از فردوس نیز حاکی است روز گذشته متقاضیان ثبت نام مسکن ملی در این شهرستان هم به در بسته خوردند و نتوانستند به سامانه اعلامی دست یابند و فقط از شرایط ثبت نام مطلع شدند. آنان با گالیه از مسئولان خواستار این شدند که اول زیر ساخت مورد نیاز فراهم و بعدز مان ثبت نام اعلام شود. «علیزاده» معاون ساخت و مسکن اداره کل راه و شهر سازی که در خبر روز گذشته، مراجعه به سایت www.item.mrud.ir را برای متقاضیان ثبت نام طرح اقدام ملی تولیدو عرضه مسکن در استان اعلام کرده بود بار گذاری نشدن سایت را مربوط به سامانه کشوری دانست و خبر دقیقی از زمان بار گذاری آن تا زمان تنظیم گزارش اعلام نکرد.

نام این طرح تا لحظه ار سال گزارش (ساعت ۲۱) در دسترس نبود. متقاضیان در مراجعه به سایت با پیام زمان بندی آغاز ثبت نام، از طریق صفحه اول سامانه اعلام می شود و به ر بودند که گالیه های بسیاری را به دنبال داشت. خبرنگار «خراسان جنوبی» در بازدید میدانی و مراجعه به کافی نت هایی در شهر هم موبد این موضوع بود طوری که مدیر یکی از کافی نت ها گفت: از صبح شنبه، افراد زیادی برای ثبت نام در این طرح مراجعه کردند اما امکان ثبت نام وجود نداشت و فقط شرایط لازم برای ثبت نام قابل مشاهده بود. به گفته یکی دیگر از فعالان این بخش در ساعات اولیه صبح روز گذشته، سایت باز نمی شد اما چند ساعتی که گذشت صفحه شرایط ثبت نام باز شد و لی تکمیل مراحل ثبت نام امکان

رونمایی از منشور اخلاق استادان دانشگاه بیر جند

بیش از یک سال برای تدوین منشور اخلاقی استادان دانشگاه با انجام کار پژوهشی خبر داد.



حسین قربانی- منشور اخلاقی استادان دانشگاه بیرجند طی مراسمی رونمایی شد. به گزارش «خراسان جنوبی» دکتر «مصطفی معین» رئیس انجمن اخلاق در علم و فناوری در این مراسم گفت: خراسان جنوبی و بیرجند، خطه زر خیز و کهنشانی از استادان برجسته علوم مختلف کشور است که پیش قدمی این دانشگاه در تدوین منشور، نشانگر فرهنگ خیز بودن آن است. دکتر «خاسان» رئیس دانشگاه بیرجند هم با اشاره به حضور استادان بی نظیری در این دانشگاه از تجميع بخش اداری شش دانشکده در سه دانشکده بدون ایجاد مشکل خبر داد. دکتر«آیتی» معاون آموزشی دانشگاه نیز از کار

آگهی تغییرات شرکت اتحادیه تعاونی های روستایی دهیارهای خراسان جنوبی

شرکت تعاونی به شماره ثبت ۴۸۲۲ و شناسه ملی ۰۰۶۳۲۸۲۰۳۶۰

باستناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۲۵/۱۰/۱۳۹۷ و مجوز شماره ۲۶۸۰ مورخ ۲۴/۰۱/۱۳۹۸ اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱-مرکز اصلی شرکت از محل قبلی به آدرس استان خراسان جنوبی-شهرستان بیرجند-بخش مرکزی-مدرس -بلوار شهید آیت ا... مدرس -کوچه فتح ۸ (شهید آیت ا... مدرس ۳۳)پلاک ۲۳-طبقه همکف کد پستی ۹۷۱۸۷۶۳۵۶۵ تغییر یافته و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی- اداره ثبت شرکته‌ها و موسسات غیر تجاری بیرجند(۰۶۵۵۶۰۸)

ج/۹۸۱۰۲۰۹

آگهی محلی مزایده فروش دام

شرکت سهامی زراعی اسلام آباد درنظر دارد نسبت به فروش تعداد ۱۰ راس جوانه و ۱۰ راس ماده گاو حذفی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.
شرایط مزایده:

- زمان برگزاری مزایده راس ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه مورخه ۲۲/۰۸/۹۸ در محل دفتر شرکت می باشد.**
- متقاضیان می بایست قبل از برگزاری جلسه تصمیمات مورد نیاز را به حسابداری شرکت تحویل و فرم شرکت در مزایده را دریافت نمایند.**
- در صورتی که برنده مزایده از خرید انصراف دهد ۵٪ مبلغ معامله از وی اخذ و به نفع شرکت ضبط خواهد شد.**
- شرکت در رد یا قبول پیشنهاده‌ها مختار می باشد.**
- متقاضیان می توانند جهت بازدید دام از مورخه ۱۶/۰۸/۹۸ لغایت ۲۲/۰۸/۹۸ در ساعات اداری به گاوداری شرکت مراجعه نمایند.**

هیئت مدیره شرکت سهامی زراعی اسلام آباد

ج/۹۸۱۰۳۰۳۸

<div>خراسان جنوبی ۶۲ سال پیش در روزنامه خراسان</div>

انتخاب در بیرجند
روزنامه خراسان در شماره ۲۴۶۵ به تاریخ ۱۷ دی ۱۳۳۶ در مطلبی در صفحه پنج آورده است: جوانی ۲۴ ساله با هویت اسماعیل ـ الف که بواسطه شکست در منظور خود ناامید شده بود دست باقدام خطرناکی زد و با طناب خود را بدار آویخت جوان ۲۴ ساله فوت نمود و پس از اطلاع از این جریان جنازه وی مورد معاینه قرار گرفت و جنازه دفن گردید و موضوع تحت تعقیب است.
رویداد

آغاز طرح بررسی شیوع نابابوری

زهراخسروی- طرح بررسی شیوع نابابوری در استان از روز گذشته آغاز شد.مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت مرکز بهداشت استان به «خراسان جنوبی» گفت: بر اساس آخرین آماروزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که مربوط به سال های ۹۳ و ۹۴ است، میزان شیوع نابابوری در ایران حدود ۲۰ درصد بین زوج هایی ایرانی برآورد شده است. دکتر «مصطفوی» افزود: حدود ۳۴ هزار زن همسر دار ۱۵ تا ۴۹ ساله کشور که حداقل یک سال با همسر خود زندگی کرده اند در این طرح شرکت دارند و ۶۹۰ زن همسر دار استان در قالب ۶۹ گروه ۱۰ نفره در ۶۹ منطقه به پرسشنامه های این طرح پاسخ می دهند. به گفته وی، چهار شهر بیرجند، نهبندان، خوسف و زیرکوه توسط وزارت بهداشت برای اجرای این طرح معرفی شد.

بر نز بین المللی و نقره کشوری رزمی کاران

زهرایی- رزمی کاران استان در رقابت های بین المللی کاراته و کشوری تکواندو، مدال های برنز و نقره به دست آوردند. به گزارش «خراسان جنوبی» در پنجمین دوره رقابت های بین المللی کیو کوشین کاراته او کیناوبایی در یزد، دانیال جمشیدی در رده خردسالان سوم شد. بر اساس این گزارش در رقابت های تکواندوی قهرمانی نوجوانان کشور نیز فاطمه شمس آبادی، تکواندو کار استان بر سکوی دوم این رقابت ها ایستاد.

۱۵۶۰۰ نفر برای ۳۶۷ پست دولتی رقابت می کنند

اکبری- ۱۵ هزار و ۶۳۲ نفر در استان برای شرکت در هفتمین آزمون استخدامی دستگاه های اجرایی کشور که ۳۰ آبان برگزار می شود، ثبت نام کردند و برای تصاحب ۳۶۷ پست دولتی در ۱۱ دستگاه اجرایی استان به رقابت خواهند پرداخت. «هاشمی» رئیس گروه منابع انسانی سازمان مدیریت و برنامه ریزی از ثبت نام شش هزار و ۵۹۰ نفر آقا و ۹ هزار و ۴۲ نفر خانم در این آزمون خبر داد. این آمار و ارقام نشان می دهد به طور میانگین برای هر شغل ۴۲ نفر، ثبت نام کرده اند.

^[1] ج/۹۸۱۰۲۹۹۸

^[2] ج/۹۸۱۰۲۸۱۲

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاقت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مه‌ران آقامحمدپور

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

● **پسر ۴ ساله‌ام انگشتش را می‌مکد و نتوانسته‌ام این عادت او را اصلاح کنم.**

لطفاً من را راهنمایی کنید؟

بسیاری از کودکان با عادت مکیدن انگشت به دنیا می‌آیند. به طوری که در همان نوزادی، شست آن‌ها را خود را به سوی دهانشان پیدا می‌کند و همان‌جایی ماند. مکیدن انگشت در کودک به معنای احساس اضطراب و ناامنی از سوی نوزاد نیست، بلکه ارضا کننده نیاز شیرخوار به مکیدن است. احتمال آن که تا سن پنج سالگی این عادت را ترک کند، ۵۰ درصد است. در بیشتر کسانی که مکیدن انگشت را ترک نمی‌کنند، تا سن هشت سالگی این عادت متوقف می‌شود. به نظر دو دلیل قانع‌کننده برای لزوم ترک مکیدن انگشت وجود دارد که یکی اجتماعی است و دیگری دندان‌ی. اگر قصد دارید عادت مکیدن انگشت را در کودک‌تان تغییر دهید، از روش‌های عمومی برای ترک عادت استفاده کنید و سپس، راه‌حل‌های اختصاصی را برای این فعالیت به خصوص، به کار ببندید. به خاطر داشته‌باشید که حذف عادت مکیدن انگشت در یک شب انجام نمی‌شود و به صبر و پشتکار شما نیازمند است. اگر در نا‌ایده گرفتن، پایدار باشید، به تدریج، از دفعات بروز این رفتار کاسته می‌شود. از جمله این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

به جای شست، شیء دیگری را در اختیار کودک قرار دهید. یک مکان یا زمان را انتخاب کنید و به کودک بگویید که دیگر اجازه مکیدن انگشت در آن مکان یا زمان را ندارد. برای مثال، اگر به کودک گفته‌اید که در هنگام تماشای تلویزیون حق مکیدن شست خود را ندارد و کودک از این قانون سرپیچی کرد، تلویزیون را برای ۵ دقیقه خاموش کنید و پس از این مدت اگر رعایت کرد، تلویزیون را روشن کنید. برخی دندان‌پزشکان برای این کودکان وسیله‌ای را تجویز می‌کنند که روی دندان‌ها قرار می‌گیرد. موثرترین وسیله نوعی است که با فرو بردن انگشت شست به داخل دهان، موجب درانگشت و کام می‌شود.

سواد سلامت

علایم سندروم چارلز بونت؛ توهم نابینایی

در میان تمام حس‌های انسان، بینایی باید غالب‌ترین حس باشد. ما برای دریافت تصاویر از محیط‌مان به این قابلیت خاص تکیه می‌کنیم بنابراین بیماری‌هایی که بر بینایی اثر می‌گذارند (مانند سندروم چارلز بونت) تا حدودی ترس‌برانگیز هستند. به همین دلیل تلاش‌های زیادی برای پیشگیری و درمان این عوارض انجام می‌شود. سندروم چارلز بونت یک اختلال بینایی است که بیشتر افراد اطلاعی از آن ندارند و برای همین بیشترین باورهای اشتباه درباره آن وجود دارد. سندروم چارلز بونت سبب توهم در بیمارانی می‌شود که بینایی خود را از دست داده‌اند. از این رومعمولاً در افرادی بروز می‌کند که دچار مشکلات بینایی ناشی از آب مروارید یا آب سیاه می‌شوند. سندروم چارلز بونت در بیمارانی که عصب بینایی‌شان آسیب دیده‌است نیز بروز می‌کند.

برای تشخیص سندروم چارلز بونت، لازم است بیمار از نظر زوال عقل، اختلالات روانی و مسمومیت بررسی شود. همچنین مشکلات بینایی معمولاً افراد سنین بالاتر را دچار می‌کند و به همین علت است که سندروم چارلز بونت در میان این گروه سنی شایع‌تر است. توهم‌های سندروم چارلز بونت با دریافت‌های واقعی آمیخته می‌شود. تصاویر در این توهم‌ها به جای این که جای واقعی را بگیرند، با تصاویری که یک فرد بدون سندروم چارلز بونت به طور معمول می‌بیند ترکیب می‌شوند. توهم‌های بصری به طور تصادفی ظاهر و ناپدید می‌شوند.

● **علت‌ها و درمان**

معروف‌ترین نظریه در این باره می‌گوید: این سندروم زمانی به وجود می‌آید که عصب‌های دیگر سطحی از محرک را که به آن نیاز دارند دریافت نمی‌کنند. از این رو، به تمام محرک‌های بیرونی حساس می‌شوند و در برخی موارد حتی خودشان محرک عصبی تولید می‌کنند. هنوز درمانی برای سندروم چارلز بونت ارائه نشده‌است و پزشکان سعی می‌کنند به بیمار آن کمک کنند بفهمند که توهم‌های آن‌ها از پیامدهای طبیعی از دست دادن بینایی‌شان بوده‌است و آن‌ها دچار هیچ مشکل خاصی در سلامتی خود نیستند. این واقعیت، کمک بسیار زیادی به بیمارانی می‌کند تا بتوانند با مشکل خود بهتر کنار بیایند.

درمان خارش سر

خارش سر دلایل مختلفی دارد و برای درمان آن باید دلایلش را فهمید و درمان موثر را انجام داد

بهداشت

به طور معمول هر جا که تعادل شیمیایی ترکیبات در بدن به هم بخورد علائمی ظاهر می‌شود که به ما هشدار می‌دهد باید مراقب باشیم و چاره‌ای برای درمان بیابیم. خارش پوست سر معمولاً به علت ابتلا به

● **پوست خشک**

اولین دلیلی که برای خارش پوست مورد توجه قرار می‌گیرد خشکی پوست است. پوست بعضی از افراد به میزان کافی چربی ندارد و به همین دلیل با هر شست و شو، خارش پوست شروع می‌شود. به گزارش بیتوته، در این شرایط بهتر است از شامپوی مناسب استفاده کنید. بعضی از متخصصان پوست و مو شامپوی حاوی روغن شتر مرغ را پیشنهاد می‌کنند.

● **گال**

عامل گال یا خُزَب، موجود بسیار ریزی به نام مایت است که لایه خارجی پوست را سوراخ و در آن جاتخم گذاری می‌کند. مایت‌های میکروسکوپی تقریباً همیشه از طریق تماس مستقیم با پوست شخصی که آلوده است منتقل می‌شود.

● **شوره سر**

شوره سر یکی از شایع‌ترین مشکلات سر برای ایجاد خارش‌های احتمالی است. چنان‌چه علت خارش سر شما شوره است، می‌توانید از محصولات ضد شوره استفاده کنید.

● **زخم‌های روی پوست سر**

زخم‌های روی سر باعث خارش پوست سر و خارشیدن معمولاً سبب بدتر شدن آن‌ها می‌شود و احتمال بروز

پزشکی

پزشکی هسته‌ای چیست؟

در پزشکی هسته‌ای از مقادیر بسیار کمی از مواد رادیواکتیو برای تشخیص و گاهی در مان یک بیماری استفاده می‌شود. این روش به شناسایی انواع مختلفی از سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، لخته‌های خون بیماری تیروئید، تراکم استخوان، عفونت و... کمک می‌کند. بیمار، یک ماده رادیواکتیو (ایزوتوپ) را از طریق یکی از چندین روش دریافت می‌کند؛ تزریق داخل وریدی، کپسول، خوراکی یا استنشاق. ماده رادیواکتیو در اندام‌ها و بافت‌ها حرکت می‌کند. این ماده سبب تابش نوری می‌شود که تنها با کمک دوربین‌های ویژه قابل دیدن است. این دوربین‌ها تصاویری از اندام‌ها و بافت‌های بدن را نشان می‌دهد.



بیماری‌های پوستی، استفاده از شوینده‌ها و مواد آرایشی، رنگ‌موو کثیف بودن پوست سر اتفاق می‌افتد. معمولاً متخصصان پوست و مو با نمونه‌گیری و بررسی وضعیت التهاب پوستی متوجه بیماری‌های پوست سر می‌شوند.

بررسی شود.

● **درمان خارش سر با سر که سیب**

سر که سیب مقادیر 1 تا 2 پوستی را کاهش می‌دهد و موجب کاهش خارش پوست سر نیز می‌شود. اسید استیک موجود در سر که سیب عفونت‌های قارچی و سلول‌های مرده پوست را نیز از بین می‌برد و به عنوان یک پاک‌کننده طبیعی عمل و به ساخت سلول‌های جدید روی پوست کمک می‌کند. به میزان مساوی، آب و سر که سیب را با هم ترکیب کنید و بعد درون یک بطری اسپری بریزید و روی پوست سر تان اسپری کنید و با یک کلاه حمام یا حوله، سر تان را بپوشانید. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و شامپو بشویید.

● **روغن نارگیل**

اگر می‌خواهید از شوره سر خلاص شوید، سعی کنید حتماً از روغن نارگیل استفاده کنید. روغن نارگیل در مان شوره سر است و همچنین بوی خوبی دارد. قبل از دوش گرفتن، سه تا پنج قاشق غذاخوری روغن نارگیل را روی پوست خود بمالید و پس از یک ساعت سر تان را با شامپو بشویید. همچنین می‌توانید کمی روغن نارگیل هم به شامپوی تان اضافه کنید.

لازم است بعد از اسکن هسته‌ای از دیگر افراد فاصله بگیریم. با این که سعی بر این است که مواد پرتوزا در مقدار حداقل خود استفاده شود اما توصیه می‌شود که ۲۴ ساعت بعد از انجام اسکن هسته‌ای از خانم‌های باردار و کودکان خردسال فاصله بگیرید

سلامت

رایحه درمانی در خدمت خواب راحت شبانه

به خواب رفتن و داشتن خواب کافی و با کیفیت در طول شب یک نیاز فیزیولوژیک برای بدن است و برعکس اگر به میزان کافی نخوابید، سلامت ذهن و جسم شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به طور معمول روش‌های مختلفی برای آرامش و خواب بهتر توصیه می‌شود، ولی در این بین استفاده از اسانس‌های روغنی به عنوان روش‌های درمان طبیعی و خانگی بی‌خوابی نیز می‌تواند خواب بهتری را برای شما به ارمغان بیاورد. این روغن‌های خوشبو با بی‌خوابی می‌جنگد و استراحت شما را تضمین می‌کند. جالب است بدانید که این روش‌ها رایحه درمانی یا همان آروما تراپی منبع ارزشمندی محسوب می‌شود که به افراد کمک می‌کند به آرامش برسند، این وضعیت ذهن و بدن برای عملکردهای روزانه دیگر نیز مفید است.

● **اسانس روغنی و سیستم عصبی**
تعدادی از اسانس‌های روغنی در دسته ترکیبات فعال قرار می‌گیرند. در این بین نارنج و استوودوس نیز وجود دارند که آرامش بخش و تسکین‌دهنده هستند. چه آن‌ها را به صورت روغن ماساژ، چه دم کرده یا خوشبو کننده استفاده کنید، عطر و رایحه خوششان به مغز می‌رسد و تأثیر آن باعث خواب راحت‌تر می‌شود و تنش، عصبانیت و افسردگی را کاهش می‌دهد.



● **روغن سنبل‌الطیب**

خاصیت آرامش بخش این روغن خواب شما را تضمین می‌کند. می‌توانید

۲۰-۱۵ قطره از روغن سنبل‌الطیب را به عنوان خوشبو کننده اسپری کنید یا آن را روی صورت، گردن، دست و پا ماساژ دهید.

● **روغن بابونه رومی**

اسانس روغنی بابونه رومی برای مقابله با بی‌خوابی

بیشتر بدانیم

راهکارهایی برای افزایش کیفیت و کمیت شیر مادر

بانوان

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مادران پس از زایمان، میزان شیر و وزن‌گیری مناسب نوزاد است. برخی از مادران شیرده گلایه دارند که شیرشان کم است و فرزندشان سیر نمی‌شود. مادرانی که تمایل دارند توسط شیر خودشان نوزاد را تغذیه کنند، می‌توانند با در نظر گرفتن نکات زیر کیفیت و کمیت شیر خود را افزایش دهند.

● **نکات تغذیه‌ای**

مارچوبه، هورمون‌هایی را در دوران شیردهی تحریک می‌کند که برای شیردهی ضروری هستند؛ مارچوبه را بشویید و خرد کنید یا با شیر بجوشانید و مصرف کنید تا تولید شیر افزایش یابد. بلغور جو دوسر انرژی‌زا است و با افزایش سطح انرژی بدن به زیاد شدن شیر مادر کمک می‌کند.

ماهی قزل‌آلا سرشار از اسیدهای چرب ضروری و امگا ۳ است که برای مادران شیرده این مواد ضروری محسوب می‌شود. نوشیدن یک لیوان آب هویج در صبحانه یا ناهار به افزایش شیر مادر کمک می‌کند، این نوشیدنی سرشار از ویتامین A است و در بهبود کیفیت شیر مادر تأثیری ویژه دارد. برگ ریحان، شیر مادر را زیاد و نوزاد را وااکسینه می‌کند. شاخه‌ها را برای چند لحظه درون آب داغ بیندازید و صبحگاه به صورت ناشتا میل و اثر آن را تجربه کنید. اسفناج و برگ چغندر حاوی عوامل میکروبی‌زداه هستند و شیر مادر را زیاد می‌کنند. امگا ۳ موجود در بادام موجب افزایش هورمون شیردهی و در نتیجه شیر مادر می‌شود.

● **نکاتی مهم در شیر دادن به نوزاد**

مکیدن نوزاد، شیر مادر را زیاد می‌کند، مادر در هنگام مکیدن باید اجازه دهد تا نوزادش تا زمانی که خود نخواهد سینه را رها نکند و به شیر خوردن ادامه دهد. در صورتی که کودک نمی‌تواند کامل شیر بخورد، بعد از شیردهی، شیر خود را بدوشید تا تولید شیر ادامه یابد. ماساژ سینه به افزایش جریان شیر مادر کمک می‌کند. نوزاد از هر دو سینه مادر در هر بار شیر خوردن بمکد.

منابع: باشگاه خبرنگاران، بیتوته، چطور



نوشیدنی



دم‌نوش لاغری زیره، آویشن، زنیان

- آب جوش - نیم لیتر
- زیره سبز - ۲ قاشق مرباخوری
- دانه سبز زنیان - ۲ قاشق مرباخوری
- آویشن تازه - ۲ قاشق مرباخوری

● همه مواد را داخل قوری بریزید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد. قوری را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا سرد شود. دم‌نوش را صاف کنید و آن را بنوشید.

● **خواص**

● مصرف زیره باعث کاهش وزن می‌شود. طبق نظر محققان، فلاونوئیدهای موجود در زیره حفظ یکپارچگی سلول‌های پتادر جزایر لانگر هانس لوزالمعدة در نتیجه مصرف این گیاه، می‌تواند دلیل بروز آثار مفید آن بر کاهش وزن و پروپایل متابولیک بدن باشد. ● ترکیب آلی آروماتیک



نه به ناامیدی آری به صبوری!

آن چه خانواده‌های افراد معتاد که طبق جدیدترین آمارها حدود ۱۰ میلیون نفر هستند، درباره روش‌های اصولی کمک به معتادان نمی‌دانند

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان‌شناسی و پژوهشگر اعتیاد



معاون اطلاعات و عملیات پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا در یک برنامه رادیویی با بیان این که حدود دو میلیون و ۸۰۰ هزار نفر از جمعیت کشور معتاد هستند، اظهار کرد: «اگر به طور میانگین هر خانواده ایرانی چهار نفر عضو داشته باشد، متوجه می‌شویم بیش از

❖ نباید از خانواده‌طر دشان کنید

افراد پس از تجربه اعتیاد به مواد، احتمالا احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند که یکی از آن‌ها، حس طرد شدن و نادیده گرفته شدن از سوی جامعه و به‌ویژه اعضای خانواده است. یافته‌ها و پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد احساس طردشدگی و انزوا یکی از مهم‌ترین متغیرهای ناکامی فرد معتاد در ترک مواد است چرا که پذیرنده نبودن جامعه و خانواده در خصوص فردی که درگیر بیماری اعتیاد است، انگیزه‌های روان‌شناختی به‌منظور درمان را به شدت کاهش می‌دهد. به همین دلیل است که به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود ضمن پذیرش معضل اعتیاد در خانواده، به‌پدیده اعتیاد به‌عنوان یک بیماری نگاه کنند و آگاه باشند معتاد برای رهایی از این بیماری نیاز به همیاری دارد.

❖ برچسب‌زدن ممنوع

انگ یار چسب اجتماعی، عنوانی است که برخی افراد برای معرفی و شناسایی دیگران به آن‌ها نسبت می‌دهند. حال اگر این برچسب‌ها منفی باشد (مثلا تو معتادی و

درست نمیشی)، می‌تواند کل زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. وقتی به فردی انگ اعتیاد می‌زنیم، علاوه بر القای نوعی بی‌اعتمادی و ناامیدی، در فرایند ترک فردی که درگیر بیماری اعتیاد است، اختلال ایجاد می‌کنیم. این انگ‌زدن‌ها که غالباً محصول قضاوت‌های سطحی و نادرست است، باعث تحلیل انگیزه فرد برای تغییر می‌شود و اطرافیان هم با آگاهی از بی‌انگیزگی فرد بیمار شروع به کناره‌گیری از او می‌کنند و این چرخه معیوب، یکی از عوامل مهم شکست در فرایند ترک مواد است. به خانواده و اطرافیان فرد بیمار پیشنهاد می‌شود با نگاهی همدلانه (دیدن مشکل از جانب فرد بیمار) و گوش کردن فعال، به مقابله با وسوسه برچسب‌زدن بپردازند تا زمینه‌تغییر درمان را تسهیل کنند.

❖ آستانه تحمل تان را بالا ببرید

پرواضح است که واژه بیماری‌بادر درنج‌گره خورده است. بیماری اعتیاد هم از این قاعده مستثنا نیست. حتی زمانی

است. وقتی نیازهای عاطفی فرد در بستر خانواده برآورده نشود، ممکن است دوباره برای رفع این نیازها درگیر اعتیاد شود بنابراین به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود ضمن ایجاد مرزهای روانی واضح و شفاف، با ترمیم و بهبود روابط عاطفی پایدار، به فرد بیمار در مسیر درمان کمک کنند.

❖ اورا به جمع افراد ترک کرده ببرید

تنهایی و انزوا، بستر خیال‌پردازی‌ها و گرایش به مواد مخدر را در افراد فراهم می‌کند. شرکت در جمع‌هایی که فرد ترک کرده را در کمی‌کنند و اورا باور دارند، باعث می‌شود فرد طبق انتظارات آن‌ها ترک خود را حفظ کند و ترک موفقیت داشته باشد. از این طریق هم انزوا و خیال‌پردازی‌ها حذف می‌شود و هم ارتباط نامناسب و همراه‌یابی اعتمادی به فرد ترک کرده از بین می‌رود.

❖ حساب شخصیت فرد را از لغزش‌هایش جدا کنید

آگاه باشید که با وجود همه آسیب‌ها و فشارهای ناشی از بیماری اعتیاد که خانواده‌گربیان گیر آن شده است، باز هم فرد بیمار، عضوی از خانواده است که نیاز شدیدی به کمک دارد. نگرش اعضای خانواده به این بیماری باید به گونه‌ای باشد که صرفاً رفتارهای اشتباه فرد بیمار را نقد و از هتک حرمت شخصیت و عزت نفس او جدا خودداری کنند. به کار بردن کلماتی همچون «توبی عر ضه‌ای»، «تو آبروی خانواده را برده‌ای» و... نمونه‌های بارز تخریب شخصیت و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس است. آگاه باشید که با تخریب شخصیت فرد بیمار، مقاومت او را در برابر درمان بسیار بالا می‌برید که این می‌تواند فرایند درمان را متوقف کند.

❖ در فرایند پرچالش ترک، ناامید نشوید

ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که ترک‌ه‌ر عادت‌ی، مستلزم گذر زمان است. اعتیاد از جمله عادت‌هایی است که فرا زونشیب بسیاری دارد. این زمان بسته به نوع ماده مصرفی، میزان و مقدار مصرف، جنسیت، مدت و نوع مصرف می‌تواند متغیر باشد. بیشتر بررسی‌ها و پژوهش‌ها در حوزه اعتیاد، احتمال بازگشت را در شش ماه اول زیاد می‌دانند. آگاه باشید که این برگشت‌های موقتی، شما و فرد بیمار را از فرایند درمان ناامید نکند چرا که این مسئله برای بسیاری از افرادی که اکنون از بیماری اعتیاد نجات یافته‌اند نیز وجود داشته است. این برگشت‌ها برای مواد صنعتی (مثل شیشه) به علت ولع و وسوسه‌های شدید بیشتر دیده می‌شود و فرایند درمان را طولانی‌تر می‌کند. در افرادی که نوع مصرفشان تزریقی بوده نیز فرایند تغییر بسیار سخت است چرا که زمان و میزان کسب لذت ناشی از مواد در این افراد بسیار بالاست.

❖ روابط عاطفی تان را با معتاد بهبود ببخشید

مراقبت در پرهیز از مواجهه با دوستان معتاد و فراهم نیامدن شرایط مشابه آغاز اعتیاد نیز از عوامل موثر در تداوم حالت ترک است. یکی از راه‌های مقابله با وسوسه، ارتباط با دوستان معتاد، بهبود روابط عاطفی و محبت به معتاد



بانوان

فویایی که ۴۰ درصد دختران به آن مبتلا هستند!

«آنوپتافوبیا» به معنای نگرانی و هراس شدید از مجرد ماندن تا آخر عمر است

و نزدیک به نیمی از دختران دنیا به آن مبتلا هستند

طبق یکی از جدیدترین تحقیقات روان‌شناسی که توسط یک موسسه پژوهشی در استرالیا انجام شده، ۴۰ درصد دخترهای دنیا دچار ترسی موسوم به «آنوپتافوبیا» هستند که به معنای نگرانی و هراس شدید از تنهایی و مجرد ماندن تا آخر عمر است. در ادامه، بیشتر با این فوبیا و خطرات درمان نشدن آن آشنا خواهید شد.

کنید، اشاره خواهد شد.

۱ انتخاب فرد نامناسب: شما نباید به دلیل ترس از تنهایی با فردی ازدواج کنید که اصلاً از او خوش‌تان نمی‌آید. در واقع اگر شما فردی را برای ازدواج انتخاب می‌کنید نه به‌خاطر این که وی فرد مناسبی برای زندگی شماست بلکه فقط به این دلیل که شما نمی‌خواهید تا پایان عمر مجرد بمانید، مشکلات زیادی در انتظارتان خواهد بود.

۲ وسواس درباره عشق و آینده: ذهن شما مدام در حال تکرار چند عبارت است «رسیدن به یک زندگی عالی» و «خوشبختی تا پایان عمر» و تکرار این عبارات باعث می‌شود حتی متوجه این موضوع نباشید که زندگی کنونی شما چقدر خوب است. شما فراموش می‌کنید به اطرافتان دقت کنید و از لحظه‌هایتان لذت ببرید چون داریم درباره عشق و ازدواج و آینده در حال فکرهای وسواس‌گونه هستید.

۳ احساس نا کافی بودن: شما به طرز غم‌انگیزی فکر می‌کنید کافی نیستید و وقتی با دیگران حرف می‌زنید فکر می‌کنید چیز جالبی برای ارائه ندارید. در همین خصوص مدام در ذهن‌تان فکرهای بیمارگونه و پارانوئیدی شکل می‌گیرد و فکر می‌کنید چون مجرد هستید، هیچ ارزشی ندارید.

۴ تحلیل کردن بیش از اندازه همه چیز: اگر پیامی از یک دوست دریافت کنید یا در یک شرایط جدید کاری یا تحصیلی قرار بگیرید، به‌شدت درگیر آن می‌شوید و همه چیز را بیش از اندازه تجزیه و تحلیل می‌کنید چون به همه چیز شک دارید. شما به

کوچک‌ترین جزئیات توجه می‌کنید و از آن یک مصیبت می‌سازید. شاید روزها، هفته‌ها و ماه‌ها درگیر یک حرف یا یک موضوع باشید که شخصی به شما گفته و خود آن فرد موضوع را فراموش کرده است.

قرار و مدار

روز برنامه‌ریزی برای خندیدن!

وسط این همه کاری که سرتون

ریفته، برنامه‌ریزی کنید تا

برای یک دقیقه هم که

شده، بخندین! یادآوری

یک خاطره شیرین،

خوندن یک جوک یا زنگ

زدن به یک دوست

شوخ، بهتون برای

خندیدن کمک

می‌کنه!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بالاخره بعد از مدت‌ها، چشم‌مون به‌پرونده معرفی یک کشور روشن شد! باز رفت‌تاسال بعد! شریف‌زاده * ستون بانوان با موضوع خاطره‌های با مرز خانواده، خیلی خنده‌دار بود. حتماً باز هم از این خاطره‌ها چاپ کنین. البته بیشتر زنانه‌باشه، بهتره.

* درآمد سالانه سوئیسی‌ها در سال، حدود یک میلیارد تومان به‌پول ما میشه! مهم نیست چرا اون قدر بالاست، مهم اینه که اون همه پول رو چی کار می‌کنن؟

* دلم برای خانمی که سوال‌الشرایب ستون اتاق مشاوره فرستاده بود، خیلی سوخت. همان که گفته بود آیدل شهرم با دیدن همسر سابقش هوایی می‌شود؟

* بعد از خوندن تمام مطالب پرونده دیروز زندگی‌سلام، برام جالب بود که جامائیکا این قدر شبیه ماست! هم طبیعت بی‌نظیرش، هم مردهای عاشق پیشه‌اش که کارگرهایی پرکار بودن، هم درآمد هزار دلاری‌شان و...

* مطلب صفحه سلامت درباره ناهار و شام دیر وقت، ممنوع! خیلی خوب و مهم بود. مطالب کاربردی مانند این را بیشتر چاپ کنین. **سالار، دانشجوی برق**

* در صفحه خانواده، نوشتن اید چرا احسادت بین فرزندان به قتل منجر شد و فقط تو پدر زمین‌والدین انداخته‌اید. چنین نوجوانی که با چاقو همه عزیزانش را کشته، قطعاً مشکل روانی داشته است.

* در فرمول معجزه‌آسای دوام عشق، نیاز خانم‌ها به تمجید و نیاز آقایان به تایید، توهین به آن‌ها نیست؟ من مجرم‌دم.

در مقابل حرف زور، زود از کوره در می‌روم!

درون خود چه حسی را تجربه می‌کنید یا حتی چه افکاری به ذهن‌تان خطور می‌کند؟ حتی می‌توانید به عنوان یک تمرین، این‌گونه عمل کنید: موقعیت‌هایی که شما را عصبانی می‌کند و هم‌زمان احساس و افکاری را که به سراغ‌تان می‌آید، طی چند روز یادداشت و برای جمع‌بندی، با دانستن این موارد و کمک یک مشاور این مسئله را حل کنید. زمانی که شما، ریشه این مشکل را بشناسید، می‌توانید با همسران هم در این باره صحبت کنید تا با شما برای ترک این عادت نامناسب، همکاری کند.

❖ اصول کنترل خشم را یاد بگیرید

هر زمان احساس کردید در آستانه بروز خشم‌تان هستید، شریط و جای خودتان را عوض کنید. به طور مثال، اگر نشسته‌اید، بایستید و برای چند دقیقه کوتاه از اتاق بیرون بروید. در ضمن، نوشیدن یک لیوان آب یا چند نفس عمیق هم می‌تواند به شما در چنین لحظاتی کمک کند.

تصمیم‌پسر مورد علاقه‌ام برای ازدواج جدی نیست!

❖ این رابطه برای آن پسر یک‌نگ تفریح است!

اگر احساس می‌کنید کم‌رنگ شدن رابطه‌تان در خرداد امسال از طرف پسر مورد علاقه‌تان بوده، بهتر است این ماجرا تمام‌شود چون اگر بنا باشد این فرد هرگاه احساس خلاء و تنهایی داشته باشد برای زنگ تفریح به سراغ شما بیاید، نتیجه خوبی در انتظار این رابطه و شما نیست.

❖ معیار هایتان را برای ازدواج مشخص کنید

اگر هدف‌تان از این رابطه رسیدن به ازدواج است، باید ابتدا معیارهای خود را برای انتخاب همسر مشخص کنید و سپس با کمک والدین‌تان به دنبال کسب اطلاعات و شناخت واقعی این شخص باشید تا بتوانید ارزیابی درستی از وی براساس این معیارها داشته باشید. شروع دوباره این رابطه باید حتماً زیر نظر خانواده‌ها باشد و اگر برای ازدواج تصمیم جدی دارد، خواستگاری بهترین گزینه است و گر نه مخالفت خودتان را صریح و شفاف و او بگوید تا مشکلات بیشتری برای شما ایجاد نشود.

مردی هستم ۴۰ ساله. ۲۱ سال است ازدواج کردم. سه فرزند دارم. خانمی دارم که بی‌نهایت دوستش دارم اما در مقابل کار نکرده و حرف زور، خیلی زود از کوره در می‌روم. چه کنم؟



ریسا ایزدپناه | ارشد روان‌شناسی

مخاطب محترم، این خیلی خوب است که به همسران علاقه دارید و به دنبال حل مشکل‌تان هستید. با این حال، لازم است به چند نکته توجه داشته باشید.

❖ از هر حرفی، برداشت حرف زور می‌کنید؟

اول این که ۲۱ سال زندگی مشترک، فرصت بسیار کافی و مناسبی برای شما و همسران بوده تا شناخت لازم را از خصوصیات اخلاقی و شخصیتی یکدیگر به دست آورید. به طور قطع، شما هم در این مدت شناختی نسبتاً کافی

حدود یک سال است با پسری آشنا شده‌ام. خرداد امسال ارتباطمان تمام شد ولی الان حدود یک ماه است دوباره زنگ می‌زند و اصرار پشت اصرار که باید دوباره تورا ببینم. می‌دانم که تصمیم‌اش برای ازدواج جدی نیست ولی نمی‌دانم چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

خواهر گرامی، هر چند اطلاعات کمی در اختیار ما قرار داده‌اید و بهتر بود شرایط سنی، شغلی، تحصیلی و خانوادگی خود و

طرف مقابل را بیان می‌کردید اما در عین حال نکاتی را برای اطلاع شما عرض می‌کنم که امیدوارم در گرفتن تصمیم نهایی به کمک‌تان بیاید.

❖ به این ۳ سوال پاسخ دهید

قبل از هر چیز سعی کنید برای این سوالات پاسخ مناسبی بیابید: اول این که در یک سالی که ارتباط



مشاوره ازدواج

طرف مقابل را بیان می‌کردید اما در عین حال نکاتی را برای اطلاع شما عرض می‌کنم که امیدوارم در گرفتن تصمیم نهایی به کمک‌تان بیاید.

❖ به این ۳ سوال پاسخ دهید

قبل از هر چیز سعی کنید برای این سوالات پاسخ مناسبی بیابید: اول این که در یک سالی که ارتباط



زندگی‌سلام • یک شنبه • ۱۹ آبان ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۵۸

مشاوره

اتیکت

پای تلفن چیزی نخور!

تلفن زده تا درباره کاری با شما صحبت کند اما مدام صدای ملج و ملوچ و گاز زدنش می‌آید. هر چقدر با خودتان فکر می‌کنید نمی‌فهمید خب اگر می‌خواست چیزی بخورد، چرا به من زنگ زد؟ برای همه‌مان پیش می‌آید که در ساعت‌هایی خاص باید با دیگران تماس تلفنی داشته باشیم ولی وقتی ساعت ۴ تا ۴ بعد از ظهر به کسی زنگ می‌زنیم باید انتظارش را هم داشته باشیم که جواب‌مان را ندهد. کافی است کمی با خودمان روراست باشیم؛ مثلاً اول از خودمان بپرسیم حرف‌های مان را حتما در همین ساعت باید به او بگوییم یا می‌شود کمی صبر کرد تا وقت مناسبی برای گپ‌زدن پیدا کنیم. گاهی پیش می‌آید شما حوصله یک مکالمه طولانی را ندارید و دل‌تان می‌خواهد خیلی زود حرف‌های اضافه را جمع‌وجور و خداحافظی کنید ولی طرف، همچنان از دل هر ماجرای وارد داستانی جدید می‌شود و این هزار توانگار تمام‌شدنی نیست؛ این وقت‌ها شاید بد نباشد که موضوع بحث را عوض کنیم یا بی‌تعارف و صادقانه به رفیق‌مان بگوییم که ماجرای پرحاشیه‌اش واقعاً برای ما جذاب نیست. از همه این‌ها بگذریم بعضی وقت‌ها هنگام صحبت با تلفن چیزهایی پیش می‌آید که غیرارادی است مثلاً عطسه و سرفه که خب نمی‌شود از آن جلوگیری کرد اما می‌شود برای چند لحظه گوشی را از خودمان فاصله‌دهیم تا گوش طرف را کر نکنیم. این‌هایی که توی گوشی تلفن عطسه می‌کنند احتمالاً همان‌هایی هستند که وقتی گوشی‌شان آنتن نمی‌دهد یا مثلاً از آن طرف خط، کسی می‌گوید که صدایت را ندارم بلند بلند داد می‌زنند بلکه صدا برسد.



عجایب

دورهمی پیرترین درختان



فاطمه قاسمی | مترجم

همه می‌دانیم درخت‌ها زیاد عمر می‌کنند اما زیاد یعنی چقدر؟ صدسال؟ ۵۰۰ سال؟ هزار سال؟ تصورش سخت است که درختی بتواند بیشتر از این مدت، از دست دخالت‌های انسان در طبیعت و نیازهای بی‌شمارش، جان سالم به‌در ببرد. اما «پاندو» قدیمی‌ترین مجموعه درخت جهان، بیش از ۸۰ هزار سال دارد. پاندو غیر از رگورد طولانی‌ترین عمر، با شش میلیون کیلوگرم وزن رگورد سنگین‌ترین موجود زنده جهان را هم در اختیار دارد چون درخت‌های این مجموعه ریشه مشترک دارند و در واقع همه‌شان با هم یک موجود زنده با ریشه عظیم زیرزمینی هستند. این مجموعه صنوبرهای لرزان، در پارک ملی فیش‌لیک در ایالت یوتای آمریکا واقع و به غول لرزان معروف شده‌است. پاندو، برای رسیدن به این سن و سال رقیب‌هایش یعنی درختان مخروط‌ا مثل کاج و سرو را از بین برده‌است..

بی‌حیات‌ترین نقطه روی زمین



بارها خوانده و شنیده‌ایم که زمین‌ما، بهترین مکان برای زندگی موجودات زنده است، از طرف دیگر موجودات سخت‌جانی را می‌شناسیم که در بدترین شرایط محیطی هم دوام می‌آورند. حالا چطور باور کنیم مناطقی در زمین وجود دارند که هیچ نشانه‌ای از حیات در آن‌ها نیست؟ به‌تازگی دانشمندان فرانسوی از دره‌ای به‌نام «دال» در انبویی حرف می‌زنند که حتی باکتری‌ها هم در آن زندگی نمی‌کنند. پیش از این دانشمندان وجود آب در هر سیاره‌ای را دلیلی بر وجود حیات در آن می‌دانستند اما تحقیقات جدید نشان داده در سیاره‌زمین، مناطقی وجود دارند که حتی با وجود آب، زندگی در آن‌ها جریان ندارد مثل دال. دمای آب در این دره حدود ۱۰۹ درجه سلسیوس است، مقدار زیادی منیزیم دارد و بسیار ترش و شور است؛ در چنین شرایطی سلول‌های زنده نابود می‌شوند.

باتلازار

مهمان داریم چه مهمانی؛ عطارد!

مریم ملی | روزنامه نگار

شاید این روزها در اخبار و شبکه‌های اجتماعی دیده و شنیده باشید که قرار است یک پدیده نجومی مهم و جالب رخ بدهد؛ گذر سیاره عطارد از مقابل خورشید. آن‌هایی که شیفته آسمان و پدیده‌هایش هستند، ابزارهایشان را ردیف کرده‌اند و منتظرند تا دوشنبه از این پدیده جذاب عکس بگیرند. پدیده «گذر» وقتی رخ می‌دهد که یکی از سیارات داخلی مدار زمین مثل عطارد و زهره از مقابل خورشید بگذرد. شاید بپرسید یعنی برای بقیه سیاره‌ها پدیده گذر اتفاق نمی‌افتد؟ راز این سوال توی همان عبارت «سیارات داخلی مدار زمین» نهفته است، یعنی فقط سیاره‌هایی که بین مدار زمین و خورشید قرار گرفته‌اند، پس شما هیچ‌وقت نمی‌توانید گذر سیاره‌مریخ را از جلوی خورشید ببینید و این پدیده مخصوص عطارد و زهره است. روز دوشنبه حدود ساعت ۱۶، عطارد از جلوی ستاره‌بزرگ منظومه شمسی یا معنی‌ی خورشید عبور می‌کند اما اگر انتظار یک سیاره خوش‌آب‌و‌رنگ و

رفقا سلام!

خبرهای زیادی این روزها می‌شنویم که مهم‌ترین و بدترین شون، زلزله‌ایه که پنج استان رو درگیر کرده. امیدواریم دوست‌های عزیزمون خیلی زود به زندگی عادی برگردن و بدونن ما هر کاری از دست‌مون بریاده، انجام میدیم.

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



پیشنهاد

ماجراهای مدرسه حشرات

طیبه دلقندی

قول می‌دهم همه جور مدرسه‌ای دیده باشی غیر از اینی که می‌خواهم قصه‌اش را برایت بگویم؛ «مدرسه حشرات باحال» که دانش‌آموز‌هایش، انواع سوسک‌انداز شاخک‌دار و غواصی و گوزنی‌کنگره‌دار گرفته تا جواهرنشان و ببر ی. دانش‌آموز‌هایی شروبی‌نظم که آقای مدیر ملخی از دست‌شان کلافه شده‌است. ماجرای این مدرسه عجیب یا به قول دانش‌آموز‌هایش باحال، از جایی شروع می‌شود که استاد مگس شروع به تدریس نکرده، فراری می‌شود و اتفاق بدی برایش رخ می‌دهد. مدیر ملخی به فکر پیدا کردن معلم جدید می‌افتد ولی با این بچه‌های سرکش اصلاً کار راحتی نیست. اگر می‌خواهید بقیه قصه را بفهمید و کلی ماجرای خنده‌دار بخوانید و از طرف‌داران کمیک استریپ هستید، مدرسه حشرات را از دست ندهید. «ووشیانگ‌مین» چینی، این کتاب طنز‌مصور را نوشته‌است. هر فصل کتاب دو بخش دارد؛ داستان و «علم به زبان ساده» که در پایان هر داستان، یک یا چند حشره را معرفی می‌کند. بعد از ورود به مدرسه حشرات، به خدث می‌آیی و می‌بینی که حشرات خیلی هم چندش‌آور و وحشتناک نیستند و دنیای شگفت‌انگیزی دارند. این کتاب از تازه‌های نشر امسال است که انتشارات فاطمی به چاپ رسانده‌است. تصویرسازی‌های دوست‌داشتنی‌اش کار دو هنرمند به اسم «شیاجان» و «ژوانگ جیان‌یو» است و ترجمه‌اش هم به عهده «معصومه معراجی» بوده‌است.



با استفاده از شماره‌های بالای صفحه سوالات تان را برای ما بفرستید

بزرگ دارید، از این گذر چیزی عایدتان نمی‌شود چون عطارد را به شکل یک نقطه ریز سیاه در برابر خورشید خواهید دید، آن هم باتلسکوپ یا دوربین دوچشمی. بنابر این با چشم غیر مسلح به خورشید نگاه نکنید. اول این که احتمال نابینا شدن وجود دارد و دوم این که خب چه کاری است زل بزئید به خورشید و وقتی قرار نیست چیزی ببینید؟ حتی منجم‌ها و کسانی که باتلسکوپ یا دوربین دوچشمی می‌خواهند گذر را ببینند از فیلترهایی استفاده می‌کنند تا شدت نور خورشید را کم کنند و آسیبی به چشم‌شان وارد نشود. گذر عطارد تا ساعت ۲۱ ادامه دارد اما تا قبل از غروب خورشید، عملاً فقط یک ساعت و نیم فرصت داریم آن را روی خورشید زدنارنجی دم‌غروب ببینیم.

پ.ن: عطارد اولین و کوچک‌ترین سیاره منظومه شمسی است که به دلیل نزدیکی به خورشید به شدت داغ است. اگر دوست دارید این سیاره نقلی را ببینید، می‌توانید با گروه‌های نجومی یا انجمن نجوم شهر تماس داشته باشید و پیگیری برنامه‌های‌شان باشید. اگر ساکن مشهد هستید، یکی از برنامه‌ها در خانه نجوم فرهنگ سرای غدیر برگزار خواهد شد که ورود به آن برای همه آزاد است.



عکسی که ۳ سال پیش از پدیده گذر، ثبت شده‌است. نقطه سیاه، عطارد است.

کالری



دانشمندان بالاخره دلیل اصلی گرمایش زمین را پیدا کردند.

بپرس تا بگم

سیگار خیلی وسوسه‌ام می‌کند



دختری ۱۴ ساله‌ام خیلی وسوسه می‌شوم که سیگار بکشم. حس خوبی بهم میده. می‌گن که سختی‌ها روز یادم می‌بره. کلاً از این که سیگار بذارم گوشه‌لبم، خیلی خوشم میاد. البته هنوز سیگاری نشدم.



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

من از این زاویه به سوال نگاه می‌کنم که چقدر خوب است قبل از انجام کاری که به آن شک داریم، مشورت کنیم؛ به‌خصوص با فردی که اطلاعاتی در آن زمینه دارد. این‌طوری می‌توانیم ابعاد مختلف کارمان را بسنجیم و بعد تصمیم بگیریم.

سیگار را جزو مواد مخدر دسته‌بندی می‌کنیم چون با تغییر در ماده‌های شیمیایی طبیعی مغز، روی ما تأثیر می‌گذارد. یکی از کارهای نیکوتین، تأثیر روی ماده طبیعی «دوپامین» را مغز است که باعث احساس لذت و خوشی می‌شود. نیکوتین، «آدرنالین» و «استیل‌کولین» را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این دو پیام‌رسان‌های عصبی هستند که به ترتیب ضربان قلب را بالا می‌برند و باعث احساس انرژی می‌شوند. این کاری است که سیگار انجام می‌دهد اما موقتی است. اصلاً به همین دلیل است که آدم‌ها «سیگاری» می‌شوند؛ برای این که آثار خوشایند سیگار کشیدن باقی‌بماند، نیاز دارند که مرتب سیگار بکشند و وارد چرخه معیوبی می‌شوند که در اصطلاح به آن می‌گوییم «اعتیاد». این همان وابستگی به سیگار است و دلیل جمله‌ای که احتمالاً از زبان کسانی که سیگار می‌کشند، شنیده‌ای؛ «دست خودم نیست».

● سیگار با مغز چه می‌کند؟

خب حالا این وابستگی به سیگار مگر چه ایرادی دارد؟ وقتی تعداد دفعات سیگار کشیدن زیاد می‌شود، برای ماده‌های شیمیایی مغز تناقض به وجود می‌آید؛ آدرنالین و دوپامین، مرتب‌ترشح می‌شوند، ضربان قلب مدام بالا می‌رود و به جای احساس آرامش اولیه، ممکن است فرد احساس برانگیختگی و عصبانیت را تجربه کند. از طرف دیگر وقتی مابه‌وسيله نیکوتین، ماده‌های شیمیایی و هورمون‌ها در مغز دستکاری کنیم، مغزمان دچار اختلال می‌شود؛ کم‌خواهی یا پرخواهی، کم‌اشتهایی یا پرخواهی، افسردگی، بی‌قراری و اعصاب‌خردی نتایجی هستند که از به‌هم‌خوردن تعادل هورمون‌ها ناشی می‌شوند. غیر از این‌ها حتماً شنیده‌اید که در مواد تشکیل‌دهنده سیگار، ماده‌های مضر هم وجود دارند مثل قطران که غیر از مغز، به بقیه اندام‌ها هم آسیب می‌رسانند؛ رشد ناگهانی و ناسازگار سلول‌ها در دهان، حلق، حنجره، به، لوزالمعده، گردنه رحم و خلاصه همه بخش‌هایی که با این مواد تحریک می‌شوند، از جمله این آسیب‌هاست. به همین دلیل، احتمال ابتلا به سرطان حنجره و چند بیماری سخت دیگر در کسانی که سیگار می‌کشند، بیشتر است.

● هورمون‌های لذت را کجا جست‌وجو کنیم؟

پژوهشگرها طی تحقیقاتی متوجه شده‌اند که بعضی کارهایی توانند با در صدمه‌زایی تأثیرهای خوشایندی مثل سیگار ایجاد کنند اما متناسب با ساختار بدن ما و بدون اذیت کردن اندام‌ها و ایجاد تغییرات ناگهانی موقتی. این کارها عبارت‌اند از:

- ۱ ورزش | ورزش منظم به ویژه تمرین‌های هوازی، آدرنالین را بالا می‌برد و باعث افزایش ضربان قلب و تنفس می‌شود و تأثیر مثبتش، از نیکوتین بادوام‌تر است.
- ۲ دوست داشتن | ارتباط موثر و منظم با افرادی که دوست‌شان داریم و تلاش برای یادگیری به‌رقراری رابطه خوب و موثر، ترشح دوپامین را افزایش می‌دهد که البته میزان این افزایش به کیفیت رابطه بستگی دارد.
- ۳ هدف داشتن | وقتی برای رسیدن به اهداف‌مان برنامه‌ریزی می‌کنیم، مثل پس‌انداز برای خرید یک وسیله دوست‌داشتنی، تلاش برای قبول شدن در یک امتحان، موفقیت در یک رشته ورزشی، ماده لذت یعنی دوپامین در مغزمان ترشح می‌شود و هرچه این هدف و تلاش برای محقق کردن آن مهم‌تر باشد، لذت بادوام‌تر می‌شود چون موفقیت‌های کوچک، موفقیت‌های بزرگ را به دنبال می‌آورند.

اگر این اطلاعات به‌نظرت قانع‌کننده نیست و هنوز سوال‌هایی برایت باقی‌مانده، پیشنهاد می‌کنم درباره این موضوع با یک روان‌شناس صحبت کن.

کمیک

هرکی با چی شارژ روحی می‌شه؟



۱۵ قلم کالای امدادی در انبارهاست

حسین قربانی- ۱۵ قلم از ۱۶ قلم اضطراری و امدادی در انبارهای جمعیت هلال احمر استان برای امداد رسانی در حوادث موجود است.مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان به «خراسان جنوبی»، گفت: از ۱۶ قلمی که در انبارهای امدادی باید موجود باشد جز بسته های غذایی، بقیه اقلام مورد نیاز وجود دارد.«شهریاری»، ادامه داد: چون جمعیت هلال احمر کشور در حکم مجموعه ای واحد است در حوادث طبیعی از حداقل های موجود در انبارهای هر استان استفاده می شود و در صورتی که موجودی انبارها جوابگو نباشد از استان های معین هلال احمر کمک گرفته می شود. او، استان های معین خراسان جنوبی را کرمان، سیستان و بلوچستان و خراسان رضوی دانست و افزود: بعد از زلزله بم پایگاه امدادی شرق کشور در کرمان ایجاد شد که در صورت بروز حادثه در استان در صورت نیاز از اقلام موجود در آن برای امداد رسانی استفاده می شود. به گفته او، چون از اقلام موجود در انبارهای استان برای کمک به حادثه دیده ها استفاده شد باید موجودی اقلام انبارهای استان تکمیل می شد که برای این منظور اعتباری از مرکز تخصص نیافت بلکه کالاهای مورد نیاز را سال شد. وی افزود: در مجموع این جمعیت ۱۰ هزار متر مربع انبار در شهرستان هادر که سه انبار به شکل سوله در مرکز استان در پایگاه امدادی مهر شهر بیرجند و در هریک از شهرستان ها هم دست کم یک انبار امدادی و در مجموع ۱۸ انبار امدادی وجود دارد.

پروژه های بیابان زدایی در فردوس

منابع طبیعی فردوس پروژه های عیدیه ای را به منظور بیابان زدایی در فردوس اجرایی کرده است. رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری فردوس، با اشاره به این که از مهم ترین برنامه های منابع طبیعی شهرستان بیابان زدایی است، گفت: در این باره برای دومین سال متوالی کار آبیاری نهال هادر ۳۰۵ هکتار اراضی منطقه کچه و چانه نوبه اتمام سید. «کاظم صالح پور»، ادامه داد: در این وسعت گونه های بیابانی مانند داغ آتربیکس، عجمو جغه کاشته شده است که در سال اول طی شش مرحله و در سال دوم در سه مرحله آبیاری شد. او، با بیان این که برای این پروژه ۶۰ میلیون تومان از محل منابع استانی اختصاص یافت افزود: با توجه به الزام شیوه های صحیح آبیاری، کار آبیاری نهال ها در شب انجام شد همچنین، به منظور بیابان زدایی در فردوس کار نهال کاری در ۹۰ هکتار زمین در منطقه چاه یخوان از محل منابع پروژه تعمیر ترسیب کرین با ۱۲۶ میلیون تومان اعتبار اجرایی شد.

جشنواره شتر در نهبندان بر گزار می شود

جشنواره شتر اسمال یا مشارکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و به منظور استفاده از قابلیت های مرتبط با حوزه شترداری در نهبندان برگزار می شود. فرماندار نهبندان در جلسه برنامه ریزی این جشنواره گفت: جشنواره شتر نهبندان باید در سطحی با قابلیت اجرایی و با استفاده از توانمندی های بومی شهرستان برنامه ریزی و هدف گذاری شود. «بیکی»، ادامه داد: با توجه به این که بیشتر از ۱۲ هزار نفر شتر در نهبندان وجود دارد و در استان اولین رتبه مختص این شهرستان است باید ضمن شناساندن بیشتر نهبندان در حوزه شترداری، دستگاه های متولی با همکاری و هماهنگی های لازم اقدام کنند و فعالیت های بهتری در این حوزه انجام دهند. به گفته او، با توجه به این که قرار است اقدامات مناسبی برای افراد بومی در این حوزه انجام شود در صورت امکان و با توجه به شرایط موجود جشنواره شتر از حالت استانی به منطقه ای گسترش یابد چرا که هم از نظر تبلیغات و هم ارتباطی تاثیر به سزایی برای شناساندن شهرستان در حوزه شتر خواهد داشت. او ادامه داد: جلسه ای با شرکت تعاونی ها و فعالان بخش شتر برگزار و پیش بینی های لازم برای رقابت های شترسواری انجام شود.



است. او تعداد پایگاه های اورژانس جاده ای نهبندان را با توجه به استاندارد ها کافی می داند و از صدور مجوز برای راه اندازی دو پایگاه دیگر تا دو سال آینده خبر می دهد و می افزاید: از نظر پوشش، وضعیت شهرستان نامناسب نیست اما چون نهبندان ۲۶ هزار کیلومتر مربع وسعت دارد و تعداد روستاهای آن ۲۸۷ نقطه است این موضوع خدمات دهی را با مشکل مواجه می کند. او، با بیان این که در حوزه هلال احمر نیز افزون بر دو پایگاه اورژانس بهداشت در مان طی دو سال آینده به پایگاه های امدادی شهرستان اضافه می شود، می افزاید: «کمبود متخصص در شهرستان های استان وجود دارد و با پیگیری های انجام شده تامین ۱۳ نیروی متخصص برای شهرستان به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خواست داده شده اما هنوز توزیع پزشک انجام نشده است.

۷تخصص

رئیس شبکه بهداشت و درمان نهبندان هم با بیان این که کمبودهایی در برخی تخصص ها و تجهیزات داریم، می افزاید: برای هر هفت تخصص بیمارستان، پزشک در دستر است و اگر برای هر رشته دو متخصص جذب شود هر چند از نظر در آمدی و رغبت نیروهای موجود برای کار مشکل ایجاد می کند، اما اگر انجام شود شرایط برای خدمات درمانی بهتر خواهد شد. به گفته دکتر «هاشمی»، ارتقای بیمارستان از ۲۲ به ۶۴ تخت در دستور کار است و با توسعه آن برای تکمیل چارت نیروها و دیگر تخصص ها اقدام می شود اما زمان پایان کار به ردیف اعتباری و تخصیص آن بستگی دارد و دست کم دو سال زمان می برد. او ادامه می دهد: برخی رشته ها از جمله ارتوپد در چارت بیمارستان تعریف نشده است بنابراین جذب نیرو هم در این باره امکان پذیر نیست اما با ارتقای بیمارستان در آینده تلاش خواهد شد تا این کمبود هم رفع و نیروهای مورد نیاز جذب شود. او می گوید: برای بالگرد سوخت آن در شهرستان مشکل وجود دارد بنابراین اقدامی که در تلاش هستیم تا انجام شود تغییر شعاع امدادرسانی بالگرد در مرکز استان است چرا که شعاع امدادرسانی هوایی مرکز استان تا ۱۵۰ کیلومتر و فاصله نهبندان تا مرکز استان ۲۰۰ کیلومتر است و با ارتقای شعاع امداد هوایی بالگرد در مرکز استان از ۱۵۰ به ۳۰۰ کیلومتر این مشکل نیز رفع می شود.



کنار او بیماری دیگر مشغول استراحت هستند.

کمبودمتخصص

پسر جوانی که پیوند عضو انجام داده است و به گفته خود به دلیل تاخیر، ممکن است عملش نتیجه بخش نباشد می گوید: پزشک متخصص کم است و در مواردی پزشک باید خود را از مرکز استان به این جا برساند و همین موضوع سبب کند ی خدمات رسانی می شود که ممکن است عواقب جبران ناپذیری به دنبال داشته باشد. او سربدگی



کارکنان بیمارستان را خوب می داند و ادامه می دهد: تجهیزات بیمارستان کافی نیست و باید این مرکز درمانی، مجهز برای هر بیمار فضای مناسبی در نظر گرفته شود. در دیگر بخش ها و اتاق ها هم تعداد کمی بیمار بستری هستند و در صحبت هایشان از خدمت رسانی کارکنان بیمارستان رضایت دارند. چراغ های خاموش برخی بخش ها و اتاق ها هم حکایت از نبود بیمار در آن بخش دارد. البته انتهای راهرو در بخش بستری به اورژانس اختصاص یافته است.

اقدامات در دست پیگیری

فرماندار نهبندان در پاسخ به گلهای طرح شده این طور پاسخ می دهد که در حوزه بهداشت و درمان شهرستان فعالیت ها و اقدامات خوبی در حال پیگیری و انجام است که یکی از این اقدامات شروع نوسازی و تجهیز اورژانس بیمارستان با تامین اعتبار مورد نیاز است. به گفته مهندس «بیکی»، با این اقدام به تعداد تخت های بیمارستان افزوده می شود تا محیطی مناسب برای درمان بیمار ان باشد افزون بر این دستگاه سی تی اسکن بیمارستان نیز با همکاری بنیاد برکت تامین می شود که ساختمان آن در مجاور ساختمان اورژانس در حال آماده سازی است و امیدواریم تا پایان امسال آماده شود. همچنین، برای نوسازی و تجهیز اورژانس بیمارستان شش تا هشت میلیارد تومان نیاز است که با پیگیری های رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، این هزینه در مرحله تامین

ساعتی در بیمارستان شهید آتش دست

دردهای حوزه درمان نهبندان

گروه اعزامی- کمبود زیر ساخت ها، تجهیزات و نیروی پزشکی مورد نیاز و خدمات کم در تنها بیمارستان نهبندان، برخی از مواردی بود که عده ای از شهروندان در جریان سفر تیم خبری روز نامه خراسان جنوبی به این شهر به عنوان مشکلاتی از حوزه بهداشت و درمان بر شمر دند.

گلابیها

شهروندی با بیان این که وضعیت بیمارستان نهبندان در مقایسه با گذشته ارتقایافته و برای هر تخصص یک پزشک در نظر گرفته شده است به مانند کار نبودن پزشکان اشاره می کند و می افزاید: بیشتر نیروها و پزشکان متخصص فقط برای گذراندن طرح خود مراکز بهداشتی و درمانی این شهرستان را انتخاب می کنند و با اتمام دوره و بعد از کسب تجربه به شهر و منطقه ای دیگر می روند در حالی که اگر زمینه ماندگاری آنان فراهم شود مشکلات این حوزه کم می شود. وی نبود امکانات و تجهیزات کم بیمارستان را یادآور می شود و نبود دستگاه های پیشرفته برای سونوگرافی، سی تی اسکن و MRI را از کمبودهای تجهیزاتی بیمارستان بر می شمارد که تامین نبودن آن سبب می شود عده زیادی از بیماران برای درمان، راهی مرکز استان یا دیگر استان های همجوار شوند. شهروند دیگری با اشاره به کمبود خدمات بهداشتی و درمانی، نبود دندان پزشک در شهر را مطرح می کند و می گوید: در شهر یک دندان پزشک حضور دارد بنابراین این بیماران برای دریافت خدمات دندان پزشکی باید به مرکز استان مراجعه کنند. به گفته وی در برخی موارد به دلیل مستقر نبودن پزشک، روند خدمات رسانی کند می شود و گاهی شرایطی پیش می آید که بیمار بعد از انتقال به بیمارستان به دلیل نبود خدمات و امکانات باید به شهرهای دیگر منتقل شود. یکی دیگر از شهروندان، کمبود دارو و ویژه داروهای خاص را مشکل این حوزه می داند و می افزاید: برای تامین اقلام دارویی خود بیشتر مواقع عازم مرکز استان می شود.

نوسازی اورژانس



همزمان با جشن «به وسعت مهربانی» و آغاز ولایت امام عصر «عج» انجام شد

توزیع ۱۰۰۰ جفت کفش بین دانش آموزان محروم



مردم و خیرین و مردمی شدن مشارکت های اجتماعی با بهره گیری از توان رسانه ها و ایجاد پل ارتباطی بین خیران و نیازمندان و ... را از اهداف مرکز نیکوکاری رسانه یاران برشمرد.

وی از خبرنگاران خراسان جنوبی خواست به صورت افتخاری عضو این مرکز نیکوکاری شوند تا بتوانند مطالبه گری بهتری برای نیازمندان داشته باشند.

نماینده مرکز نیکوکاری رسانه یاران خراسان جنوبی هم گفت: این جشن در راستای هم افزایی هرچه بیشتر بین مراکز نیکوکاری، با مشارکت مرکز نیکوکاری رسانه یاران خراسان جنوبی و مصلی بیرجند برگزار شد.

«فاطمه زیراجی» افزود: هزار جفت کفش به همت مراکز نیکوکاری هیئت ابوالفضلی بیرجند و رسانه یاران تهیه و بین دانش آموزان نیازمند شهرستان بیرجند توزیع شد و در آینده ای نزدیک سبد غذایی بین تعدادی از خانواده های نیازمند شهرستان بیرجند توزیع خواهد شد.

در این جشن بسته های فرهنگی حاوی احادیث و جملات مهدوی بین شرکت کنندگان توزیع شد. همچنین با همت مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان ۱۳ نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه مسافر کربلای معلی شدند و ۲۲ نفر نیز کارت هدیه نقدی دریافت کردند.

گزارش ویژه



خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

یک شنبه

۱۳۹۸ تان ۱۹

۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۱

شماره ۳۱۳۱

اذان ظهر ۱۱:۱۷

غروب آفتاب ۱۶:۳۵

اذان مغرب ۱۶:۵۴

اذان صبح فردا ۴:۳۶

طلوع آفتاب فردا ۵:۵۹

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان

مدیر مسئول: محمد سعید احدیان

در گفت و گو با چند تن از کارشناسان مذهبی برحفظ وحدت تاکید شد

تفرقه؛ صدای دشمن

قاسمی

سابقه تفرقه افکنی بین مسلمانان به امروز و دیروز بر نمی گردد و ریشه در گذشته های دور دارد اما در شرایط امروزی، شدت بیشتری به خود گرفته است و در قالب های مختلف خود را نشان می دهد. به نظر کارشناسان عوامل مختلفی مانند بی توجهی به مبانی و اصول دین، نداشتن بصیرت و آگاهی، کم توجهی به دستورهای دین و پیامبر (ص) و توجه به جریانات و تبلیغات منفی دشمن به تفرقه در جامعه اسلامی دامن می زند. در این گفت و گو عوامل موثر بر تفرقه، باید‌های وحدت، وظیفه همگان در حفظ وحدت و... توسط چندتن از کارشناسان مذهبی بررسی شد.

نقش مهم علمای شیعه و سنی



رئیس حوزه های علمیه استان، وحدت را موضوع جدیدی نمی داندو می گوید که نمونه هایی از همکاری و همراهی مذاهب اسلامی در تاریخ اسلام مشاهده شده است اما در چند دهه اخیر امام خمینی (ره) منادی وحدت بودند چرا که شیعه و سنی مشترکاتی دارد و در مقابل به تهدیدهاو دشمن های مشترکی مواجه است و هر چه دشمنی در برابر اسلام بیشتر می شود به همان نسبت نیاز به همکاری و وحدت بیشتر است. حجت الاسلام «نصیر ابی» با اشاره به گذشت ۴۰ سال از پیروزی انقلاب اسلامی و پیشرفت ها در موارد اقتصادی، صنعتی، اجتماعی و... می افزاید: به همان اندازه، تحمل دشمنان کم شده است و منافع شان را در خطر دیده اند که برای مقابله با اساس و ریشه این تحرک و آموزه های اسلامی و نبوی تلاش می کنند و هجمه ها برای از بین بردن اساس و ریشه های اسلامی افزایش یافته است. به نظر وی، علمای شیعه و سنی در حفظ وحدت نقش مهمی دارند که یکی از اقدام های آنان برای تقویت وحدت، بیان احترام گذاشتن

سفر ۲۰۰

گردشگر

خارجی به

نهبندان

۲۰۰ گردشگر خارجی از جاذبه های تاریخی، طبیعی و

گردشگری نهبندان بازدید کردند. به گفته رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری نهبندان بیشتر آن ها از کشورهای اروپایی مانند ایتالیا، فرانسه، آلمان و برخی نقاط آسیا مثل چین، ژاپن، اندونزی و...

بودند و آسیادهای نهبندان، کوه های مریخی، روستای

دهسلم و بیابان لوتر، ایه تماشا نشنند. «شبان» گفت: تا پایان آبان ۴۰ گردشگر خارجی از ژاپن، سوئیس و... هم عازم نهبندان می شوند و در صورت افزایش برنامه های اقامتی و راه اندازی گردشگری عشایری، می توان



به وظایف دینی خود و

رسیدن به سعادت دنیوی باید مسیر دینداری و عمل به سنت پیامبر (ص) و قرآن را در پیش گیرند. حجت الاسلام «مشرقی» تاکید می کند که بدترین موضوع

برای امت اسلامی، تفرقه است و تنه ا راه مسلمانان برای رسیدن به سعادت دنیاو آخرت، عمل به وظایف فردی و اجتماعی و حفظ وحدت است و چنانچه وحدت نباشد فرایندی برای عمل به وظایف دینی و اسلامی نیست. به نظری در سایه امت واحده اسلامی، می توان به وظایف دینی و اجتماعی مانند نماز، حج و... عمل کرد همان طور که تجربه ثابت کرده است تا زمانی که امت اسلامی متحد هستند دشمن نمی تواند به آن ها ضربه بزند. وی معتقد است نگاه جامعه به علمای شیعه و سنی و بزرگان آنان است بنابراین اگر در گفتار، کردار، عمل و اندیشه با هم متحد باشند مردم هم به آن ها اقتدای می کنند و جامعه یک دست و منسجم می شود.

شگردها برای مقابله با اسلام



یکی دیگر از علمای اهل سنت هم معتقد است وحدت و یکپارچگی در همه زمان ها و مکان ها ضروری است به ویژه در میان مسلمانان و این سفارش اسلام است تا دشمن نتواند بین قشر های مختلف جامعه رسوخ کند. تاکید مولوی «حسینی» بر این است که برای تحقق اهداف اسلام و پیشرفت و توسعه آن نیاز به وحدت، صمیمیت و همیاری است به ویژه در این دهه انقلاب که دشمنان از هیچ توطئه ای کوتاهی نمی کنند و شگردهای مختلفی برای مقابله با اسلام دارند حفظ وحدت ضرورت دارد. او می گوید: شیعه و سنی در این شرایط باید بیشتر از قبل وحدت خود را حفظ کنند زیرا بر کسی پوشیده نیست که دشمنان چه جنایت هایی انجام می دهند و تشکیل داعش و راه اندازی جنگ در کشورهای شیعه و سنی، نمونه ای از خیانت آن هاست. وی نقش فرهیختگان و علمای اسلام ادر تقویت وحدت بسیار مهم و نیاز امروز جامعه می داند و می افزاید: آن ها که امکاناتی مثل منبر و تریبون در اختیار دارند باید تلاش شان بیشتر باشد تا دشمن عقب نشینی کند زیرا برای آن ها تنبیه کشیدن بر گلولی شیعه و سنی تفاوتی ندارد.

ماندگاری آن ها را افزایش داد. وی افزود: بر اساس آمار

استقبال گردشگران داخلی از گردشگری در نهبندان افزایش یافته است و امسال ۴۰۰ نفر از استان های اصفهان، قم، همدان، سیستان و بلوچستان و... به این شهرستان سفر کردند.

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند، خیابان

مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷

تلفن سرپرست:۰۵۳-۳۲۴۴۳۹۳۹

تحریریه: ۰۵۳-۳۲۴۴۸۰۵۴

نمبر تحریریه: ۰۵۳-۳۲۴۴۸۰۵۴

دفترمرکز: مشهد، بلوار شهید صدوقی (سازمان آب)

مندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵

تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰

نمبر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵

پيامك: ۲۰۰۰۹۹۹

حجت الاسلام

تفسير آيين براي دشمن، شيعو

سني تفاوت ندارد

پناير اين نيابيدروي

اختلاف نظر هابحث

كرد

حجت الاسلام

مشرقي: چنانچه

وحدت نباشد

فرايندي براي عمل

به وظايف ديني و

اسلامي نپيست

مولوي عبداللهي:

نيابيد اختلاف هاي

جزئي را بر جسته

كنيم تا دشمن از آن

سو استفاده كند

مولوي حسيني:

براي تحقق اهداف

اسلامي و پيشرفت

و توسعه آن نياز به

وحدت، صميميت و

همياري است

اولويت هاي ميراث در طبس

ادامه عمليات مرمت و به سازي آثار تاريخي حوزه ميراث فرهنگي طبس از اولويت هاي امسال اين اداره در شهرستان است. رئيس اداره ميراث فرهنگي، صنايع دستي و گردشگري طبس چهار پروژه دنيا له دار و همچنين مرمت بناهاي اضطراري را در دستور كار دانست. «بهپهاني» افزود: اگر چه باغ گلشن، باغ خان، ارگ حكومتي و كاروانسراي جوخواه در بين پروژه هاي مرمت و به سازي آثار تاريخي ديده مي شود اما بايد منتظر تخصيص اعتبار ماند تا حجم كار مشخص شود.

توسعه كتابخانه سعيدي بير جند در هفته كتاب

عمليات توسعه كتابخانه استاد سعيدي بير جند در هفته كتاب و كتاب خواني به بهره برداري مي رسد. رئيس اداره كتابخانه هاي عمومي بير جند گفت: طرح توسعه اين كتابخانه سال ۹۶ شروع شد و حدود ۹۰۰ ميليون تومان براي آن هزينه شده است. به گفته «نيازي» با توجه به توسعه اين كتابخانه، نوسازي تجهيزات آن ضرورت دارد.

مسابقه طراحي موزه بين المللي استكبار ستيزي

موزه بين المللي استكبار ستيزي طبس به مرحله برگزاري مسابقه براي طراحي رسيد. رئيس موزه استكبار ستيزي طبس گفت: جلسه هايي با استانداران خراسان رضوي، يز د، تهران و... بر گزار مي شود تا طراحي موزه اي كه ابعاد بين المللي دارد به نحوه شايسته و با نظر طراحان و مهندسان خبره انجام شود. «جهانبخش» افزود: براي شروع كار موزه استكبار ستيزي در طبس امسال ۱۰ ميليارد تومان اختصاص يافته است اما پيگيري به منظور افزايش رقم در دستور كار است كه پس از تصويب طرح مي توان اعتبار مورد نياز براي اتمام ساخت موزه نظر داد. به گفته وي چنانچه مسابقه و انتخاب طرح تا پايان امسال انجام شود عمليات اجرايي موزه استكبار ستيزي ي پنجم ار ديپهشت اينده شروع مي شود.

كاوش كله كوب ۷۰۰ ميليون ريال اعتبار دارد

محوطه تاريخي كله كوب سرايان امسال ۷۰۰ ميليون ريال اعتبار دارد. مسئول حوزه پژوهش اداره كل ميراث فرهنگي، صنايع دستي و گردشگري گفت: در اين موضوع ميزان تخصيص مهم است و اميدواريم كه صد در صد مبلغ محقق شود. «برابادي» افزود: اين محوطه تاريخي از قديمي ترين استقرار گاه ها در شرق كشور است كه اهميت كاوش آن را دو چندان مي كند اما با توجه به پايين بودن اعتبار و نقد نبودن آن اميد است با كمك شهرداري و شوراي شهر و دستگاه هاي اجرايي عمليات كاوش اين محوطه تاريخي به اتمام بر سد.



تولیدی مبلمان افشین

با بیش از ۳۰ سال سابقه کار

تولید کننده انواع مبل سلطنتی – راحتی – سرویس خواب – کنسول

میز TV – و غیره



تلفن: ۰۳۲۴۶۱۷۰۸

تلگرام ۰۹۱۵۷۵۶۹۲۷۷

همراه: ۰۹۱۲۰۳۳۸۹۱۰

آدرس: نبش توحید ۱۵ – فروشگاه مبلمان افشین

دفتر تعمیرات: سجادشهر – حاشیه فلکه نیک اختر

کارگاه: منظریه – نبش ولایت ۲

@MOBLEAFSHIN056

بمشتری گرامی: با خرید مستقیم از تولیدی هزینه های جانبی و واسطه را حذف کنید و به شگوفایی اقتصاد شهر و اشتغالزایی استان رونق بخشید