

<p>روزنامه خراسان شمالی</p> <p>روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی</p> <p>چهارشنبه ۱۳ تیر ۱۴۰۲</p> <p>۲۶ دی الحجه ۱۴۲۵ شماره ۴۱۰۷</p>	<p>صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان</p> <p>مدیرعامل و مدیر مسئول: حسن سعیدی</p> <p>دفتر مرکزی: مشهد، بلوارشهید سادای(سازمان آب)</p> <p>پست: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرآب خراسان</p>	<p>صدوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱</p> <p>تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰</p> <p>نمابر: ۳۲۳۹۷۶۲</p> <p>دفتر مرکزی پدیرش اکهی: ۳۲۳۹۷۶۴</p>	<p>ادرس: بجنورد، خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ع)</p> <p>تلفن اشتراک: ۳۲۳۹۷۶۲</p> <p>دفتر مرکزی پدیرش اکهی: ۳۲۳۹۷۶۴</p>
--	--	---	---

سلامت

پیک سلامت

افتتاح کلینیک ویژه دندانپزشکی کودکان در بجنورد



کلینیک ویژه دندانپزشکی کودکان در جنب بیمارستان امام علی(ع) بجنورد با حضور معاونان توسعه و آموزشی و مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افتتاح شد. به گزارش وبدا، کلینیک ویژه تخصصی دندانپزشکی کودکان برای ارائه خدمات دندانپزشکی برای کودکان ۳ تا ۱۲ سال در محل کلینیک ویژه امام علی(ع) شهرستان بجنورد با حضور معاونان این دانشگاه، دکتر «برائتی‌زاده» و دکتر «اسماعیلی» و مهندس «سنایی» مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و جمعی از مسئولان دانشگاه افتتاح و شروع به کار کرد. بر اساس این گزارش، در این کلینیک ویژه، خدمات دندانپزشکی توسط دندان‌پزشکان متخصص اطفال، به کودکان با تعرفه دولتی ارائه می‌شود. این کلینیک در روزهای دوشنبه و سه شنبه هر هفته از ساعت ۱۴ تا ۱۷ در محل کلینیک ویژه امام علی(ع) به به مراجعه کنندگان خدمات می‌دهد. شایان ذکر است، برای تکمیل و تجهیز این کلینیک یک میلیارد ریال اعتبار اختصاص یافته است.

۱۳۶ مورد انصراف قطعی از سقط باره‌اندازی مرکز نفس

مسئول مرکز نفس در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان اینکه از ابتدای راه اندازی این مرکز تا پایان اردیبهشت امسال ۱۳۶ مورد انصراف قطعی از سقط، ثبت شده است، افزود: ۸۶ نوزاد در این مدت متولد شده اند و ۵۰ مادر نیز منتظر تولد نوزاد خود هستند. «زهرآ مقدسی» با بیان این که از ابتدای امسال ۴۰ مادر متقاضی سقط در این مرکز مشاوره دریافت کرده اند، خاطر‌نشان کرد: ۳۳ مادر به طور قطعی از سقط انصراف داده اند که ۲۳ مورد از آن‌ها نوزاد خود را به دنیا آورده اند. وی با اشاره به این که در مرکز نفس مادران از عوارض جسمی و روانی سقط چنین مطلع می‌شوند، خاطر‌نشان کرد: خونریزی‌ها و عفونت‌ها از عوارض خطرناک سقط جنین هستند و ممکن است که روی سیکل‌های قاعدگی اثر بگذارد و موجب کم‌خونی‌های مداوم شود. وی با بیان این که معمولاً مادران به علت ناآگاهی از عوارض، برای سقط اقدام می‌کنند، افزود: مادران معمولاً فکر می‌کنند که سقط عوارض ندارد اما پس از مراجعه به مرکز و آگاهی از عوارض جبران‌ناپذیر آن از سقط منصرف می‌شوند.

از ساخت ۱۶۸٫۹ کیلومتر راه روستایی و رفع ۳۴ نقطه پرحادثه تا احداث مجتمع خدمات رفاهی و نصب دوربین‌های هوشمند در راه‌ها

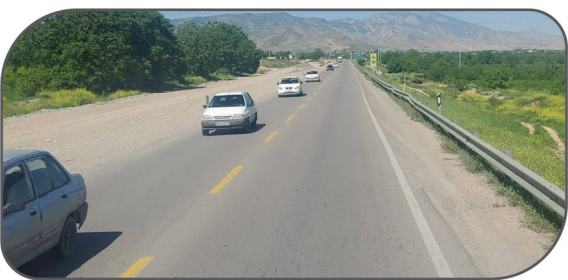
قدم‌های غرورآفرین دولت سیزدهم برای توسعه راه‌های خراسان شمالی

افتاده در سال گذشته بیشتر در راه‌های اصلی بوده اما امسال در راه‌های فرعی و روستایی افزایش یافته است.



هزینه کرد ۲۵ هزار و ۸۹۹ میلیارد ریالی دولت سیزدهم برای اجرای پروژه های حمل و نقل و راهداری استان

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان شمالی گفت، دولت سیزدهم برای اجرای پروژه های مختلف حمل و نقل و راهداری در این استان ۲۵ هزار و ۸۹۹ میلیارد ریال اعتبار هزینه کرد که سبب ارتقای شاخص های توسعه در این خطه از کشور شد. «مشتی» اظهار کرد، این میزان اعتبار برای طرح های مختلف از جمله ساخت و آسفالت راه های روستایی به طول حدود ۱۶۹ کیلومتر، روکش تقویتی به طول بیش از ۴۴۳ کیلومتر، روکش راه های روستایی و فرعی به طول بیش از ۳۴۹ کیلومتر، رفع ۳۴ نقطه حادثه خیز، ساخت و تکمیل ۲۰ دستگاه پل ضروری و ایجاد ۳ مجتمع خدمات رفاهی است. وی با اشاره به این که آسفالت راه در محورهای روستاهای بالای ۵۰ خانوار استان در سفر دولت سیزدهم به استان مصوب شده بود، گفت، ۸۰ روستای بالای ۵۰ خانوار استان راه مناسب ندارد که در این زمینه باید ۲۵۲ کیلومتر راه در این محورها ساخته و آسفالت شود که برای اجرای این طرح ها ۱۵ هزار و ۹۸ میلیارد ریال اعتبار نیاز است.



تمام نقاط پرحادثه در استان رفع می شوند

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی همچنین از برنامه رفع تمام نقاط پرحادثه در این استان خبر داد. «مشتی» خاطر‌نشان کرد، در دولت سیزدهم ۳۴ نقطه پرحادثه در این استان رفع شده است که ۸ نقطه باقی مانده و تا پایان ماه جاری رفع آن ها نیز برطرف به اتمام خواهد رسید. طی چند روز آینده آن‌ها نیز رفع خواهند شد. وی با اشاره به این که نوسازی ماشین آلات راهداری یکی دیگر از اقداماتی بوده که در دولت سیزدهم انجام شده است، افزود، ۳۹ دستگاه ماشین آلات و تجهیزات راهداری طی سه سال گذشته خریداری شده است. به گفته این مقام مسئول، میزان فرسودگی ماشین آلات راهداری استان ۵۰ درصد بوده که هم اکنون به ۳۰ درصد رسیده است. وی درخصوص سامانه و تجهیزات هوشمند نیز بیان کرد، درصدد هستیم تا تعداد دوربین‌های نظارتی، ثبت تخلف و غیره را افزایش دهیم و البته در حال حاضر ۱۰۰ درصد راه‌های اصلی و شریانی تحت پوشش این دوربین‌ها قرار دارند. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان شمالی گفت، ۴۰ درصد از راه‌های فرعی با دوربین‌های مورد نظر هوشمندسازی شده است و به دنبال آن هستیم تا سطح پوشش را افزایش دهیم. وی به تصادفات جاده‌ای نیز اشاره کرد و گفت، تصادفات اتفاق

در این استان وجود دارد که قیر مورد نیاز از سازمان راهداری گرفته شده یا این که به پیمانکار حواله داده شده است تا قیر را حمل کند.

«مشتی» همچنین با اشاره به این که طول راه های استان حدود ۶ هزار کیلومتر است، افزود، طول راه های روستایی ۴ هزار و ۶۵۱ کیلومتر است که ۲ هزار و ۲۰۶ کیلومتر از راه‌های روستایی استان آسفالت است. وی گفت، میزان برخورداری شمار روستاهای استان از راه مناسب ۷۸.۲ درصد است که این شاخص در کشور به طور میانگین ۸۵.۱ درصد است و ۶.۹ درصد از میانگین کشوری عقب هستیم. وی افزود، میزان برخورداری از راه روستایی مناسب در استان به لحاظ طول راه، ۴۷.۴ درصد است که این شاخص در کشور به طور میانگین ۵۵.۱ درصد است و ۷.۷ درصد از میانگین کشوری عقب هستیم. وی اضافه کرد، در این استان ۲۳۸ روستا نیازمند ساخت راه روستایی است که از این تعداد ۱۵۸ روستا، روستاهای بالای ۲۰ خانوار و ۸۰ روستا نیز روستاهای بالای ۵۰ خانوار است.

وی افزود، برای روستاهای بالای ۲۰ خانوار باید ۵۷۸ کیلومتر و برای روستاهای بالای ۵۰ خانوار نیز باید ۲۵۲ کیلومتر راه روستایی ساخته شود و روستاهای بالای ۵۰ خانوار در آمار روستای بالای ۲۰ خانوار آمده است و در این باره با قیمت های کنونی، ۳۴ هزار و ۶۸۱ میلیارد ریال اعتبار مورد نیاز است. وی ادامه داد، در حال حاضر برای ساخت این راه‌ها نیازمند ۳۴ هزار و ۶۸۱ میلیارد ریال اعتبار هستیم.

«مشتی» یادآور شد، میانگین راه روستایی در این استان از میانگین کشوری کمتر است اما با ساخت و سازهای انجام شده ۳ پله ارتقا یافته ایم.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی با برشمردن بخشی از فعالیت‌های گسترده، پرشتاب و هدفمند دولت سیزدهم برای توسعه هر چه بیشتر خراسان شمالی، به مواردی همچون ساخت ۱۶۸٫۹ کیلومتر راه روستایی، رفع ۳۴ نقطه پرحادثه، احداث پل و مجتمع خدمات رفاهی و نصب تجهیزات دوربین‌های هوشمند در راه‌ها اشاره کرد که در مسیر توسعه راه‌های این استان با همت کارکنان سختکوش و خستگی‌ناپذیر این اداره کل اتفاق افتاده است.

«محمد مشتری» که از مدیران پرتلاش، دلسوز، باتجربه و متخصص خراسان شمالی محسوب می‌شود، جزئیات فعالیت‌های صورت گرفته طی ۳ سال گذشته در دولت سیزدهم برای ارتقا و توسعه فعالیت‌های راهداری و حمل و نقل جاده‌ای این استان را اعلام کرد.



ساخت ۱۶۸٫۹ کیلومتر راه روستایی در خراسان شمالی

وی گفت، طی ۳ سال گذشته ۱۶۸٫۹ کیلومتر راه روستایی در خراسان شمالی ساخته شده که اعتبار هزینه شده برای ساخت این راه‌ها ۸ هزار و ۴۴۵ میلیارد ریال بوده است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی اظهار کرد، هم اکنون ۳۶ کیلومتر راه روستایی ساخته شده، آماده آسفالت

توصیه هایی برای تغذیه در تابستان

شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه و آناناس) زیاده‌روی کرد. وی افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی‌زیادبرهیز کردو گوشت‌پرندهگانی مانند کبک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند. این عضو هیئت علمی دانشگاه خاطر‌نشان کرد: با گرم شدن هوا به تدریج نیاز بدن به کالری کم می‌شود و باید از مصرف غذاهای با چربی و انرژی بالا برهیز کرد. بنابراین باید غذاهایی مانند فستجان و همچنین گردو و کنجد در این فصل کمتر مصرف شود. وی توصیه کرد: در فصل تابستان بیشتر از غذاهایی نظیر آب دوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشیدی(سبز)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود. دکتر «رضایی» غذاهای پختنی و آبپز را از جمله غذاهای مناسب فصل گرما برشمرد و توصیه کرد که در این فصل کمتر از کباب و یا غذاهای سرخ شده استفاده شوند. وی آش، سوپ، خورش سبزیجات حاوی سبزی سرخ نشده، کمی حبوبات و گوشت، کمی ترشی (غوره، آب‌غوره، آب‌لیمو، لیمو و نارنج) به ویژه سوپ جو و آش گورا به دلیل خنک بودن در فصل گرما بسیار مفید دانست و آن‌ها را از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد. این متخصص تغذیه، مصرف مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌نوت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست. وی مصرف سالادها (مثل کاهو و خیار) را در تابستان مفید برشمرد و تاکید کرد که بهتر است برای چاشنی سالاد از سس خانگی به جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کردو از ترکیب ماست، روغن‌زیتون، آب‌لیمو یا آب‌نارنج‌واندکی‌تمک‌و قفل‌سیب‌ساده‌دلخواه‌ودرا تهیه‌کنید. وی‌خوردن‌ترشی‌رانیز در فصل گرما مفید دانست‌البته‌به‌شرطی که خیلی تند نباشد. وی همچنین بر مصرف میزان کافی آب و لبنیاتی مانند دوغ و ماست تاکید کرد. این متخصص تغذیه با اشاره

گروه سلامت- یک دکترای تخصصی علوم تغذیه با اشاره به قرار داشتن در فصل تابستان و گرم شدن هوا، توصیه‌هایی را برای تغذیه در این فصل ارائه کرد. دکتر «منصور رضایی» گفت: در گرما تعریق افزایش می‌یابد و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود. این متخصص رژیم درمانی بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به این که در هوای گرم، نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود، یادآور شد: با گرم‌تر شدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم چرب استفاده کنند. وی با بیان این که میوه و سبزی تازه فصل، غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آن‌ها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد. به گفته وی، مصرف کمپوت، آب میوه (اعم از صنعتی و خانگی) و میوه و سبزی‌های خشک نمی‌توان این نیاز را رفع کندو بهتر است از میوه و سبزی تازه استفاده شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی افزود: در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی(دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های حیوانی کم چرب مثل تخم مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. وی تاکید کرد: در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پر انرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فراوری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد. این متخصص تغذیه تاکید کرد: مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود و بیشتر از آجیل خام بیشتر استفاده کرد. دکتر «رضایی» سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن مواد غذایی را باعث کاهش ارزش غذایی آن‌ها برشمرد و توصیه کرد که در مصرف این نوع اغذیه و غذاهای آماده، مصنوعي و فست فودها زیاده روی نشود. به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی(عسل، کشمش، موز) و میوه‌های

متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به عوامل موثر بر سوءمصرف مواد مخدر در بیماران مبتلا به اختلالات روان، غربالگری، پیشگیری و درمان زودرس بسیاری از اختلالات روان را در کاهش سوء مصرف مواد مخدر موثر دانست. دکتر «مهدي صميمي اردستاني» اظهار کرد: مصرف مواد مخدر در بین بیماران مبتلا به اختلال روان، شایع‌تر و به مراتب بیشتر از سایر افراد است. وی با بیان این که شیوع مصرف مواد مخدر در بیماران مبتلا به اختلالات روان از سایرین بیشتر است، اضافه کرد: به راحتی نمی‌توان رابطه علت و معلولی بین اختلالات روان و سوءمصرف مواد مخدر را مشخص کرد به این معنی که کدام فاکتور احتمال ریسک ابتلا به بیماری روان و یا مصرف موارد مخدر را بالا می‌برد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به این که بیماری‌های روان می‌تواند محرکی برای سوءمصرف مواد مخدر شود، اضافه کرد: نتیجه‌گیری مطالعات گسترده بیانگر این مهم است که مصرف مواد ارتباط معناداری با ابتلا