اختصاص ۹۸ میلیارد ریال اوراق خزانه به شهرداری بجنورد

خبری بهاری برای میدان وعده ها

علی نیا- با اختصاص ۹۸ میلیارد ریال از طلب های شهرداری بجنورد در قالب اوراق خزانه، گامی برای حرکت دوباره پروژه های ناتمام شهر بجنورد از جمله میدان وعده ها برداشته می شود.رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد روز گذشته به خبرنگار ما گفت: ۹۸ میلیارد ریال به صورت اوراق خزانه برای پرداخت بخشی از طلب شهرداری بجنورد از اداره ها اختصاص داده شد که صرف تکمیل پروژه های عمرانی شهر از جمله میدان امام رضا (ع)، تقاطع امام علی (ع)، بازگشایی ۶۲ متری جوادیه و ۶۲ متری جنوب خواهد شد.«پیلتن» با اشاره به این که با پیگیری هایی که استانداری انجام داده است توانستیم طلب شهرداری از اداره ها را تا حدودی وصول کنیم ، افزود: براساس برآورد، ۳۰ میلیارد تومان دیگر از طلب شهرداری باقی می ماند که طی ۳ سال پرداخت خواهد شد.وی بیان کرد: هیئت دولت پیگیری طلب شهرداری ها را به استانداری ها واگذار کرده بود تا راستی آزمایی شود.وی ادامه داد: ما نخستین استانی هستیم که توانستیم اسناد مربوطه را راستی آزمایی کنیم تا اوراق خزانه را بگیریم و هنوز استان های دیگر این اقدام را انجام نداده اند.وی ادامه داد: این بدهی ها مربوط به قبل از استان شدن است.

مشکلات خاص بیماران خاص

> کمبود دارو در کل کشور وجود ندارد و اگر گاهی مشکلاتی برای تهیه آن پیش می آید بیشتر مربوط به شرکت هاست

علوی

درد و رنج های زیادی متحمل شده است، مدام از این درمانگاه به آن درمانگاه می رود و ناچار است هفته ای یک بار از روستای خود به شهر بیاید تا کارهای درمانش را انجام دهد. جسمش بیش از پیش تحلیل رفته و روحش هم آزرده تر شده است. می گوید: سال های سال است که از بیماری هموفیلی رنج می برم و باید به طور مرتب به من خون تزریق شود و اگر تزریق دیر انجام شود، سبب درد عضلانی می شود و مفاصلم به شدت درد می کند. بیماری دیگر هم که برای تزریق خون به بیمارستان آمده است، از سختی های بیماران خاص صحبت به میان می آورد و می گوید: برخی اوقات برای تهیه داروهای همسرم با مشکلات زیادی مواجه می شوم. از سوی دیگر بیمارستان های شهرهای دیگر استان امکانات لازم را برای درمان بیماران خاص ندارند. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: برای آزمایش های دوره ای و رادیوتراپی باید به مشهد برویم که هزینه بخش خصوصی بسیار بالاست و در مراکز دولتی نیز باید در صف های طولانی منتظر بمانیم.

بر اساس تعریف وزارت بهداشت، ۴ بیماری تالاسمی، هموفیلی، دیالیز و ام اس در زمره بیماری های خاص قرار می گیرند که درمان این بیماری ها به عنوان درمان های صعب العلاج به حساب می آید و عوارض بیماری نیز تا پایان عمر با بیمار می ماند.

با آن که دولت و مراکز خیریه غیردولتی برای تامین دارو و ادامه فرآیند درمان به این بیماران کمک می کنند، اما این کمک‌ها در حدی نیست که جوابگوی همه نیازهای واقعی بیماران خاص باشد و مجموع مشکلات آن ها موجب شده بسیاری از این بیماران نتوانند بدون مشکل مالی به ادامه روند درمان فکر کنند. زیرا هزینه درمان بیماری های خاص، بسیار بالاست.

از سوی دیگر تامین دارو از مشکلات عمده این بیماران است که گاهی با کمبود یا نبود دارو مواجه می شوند و ناچار هستند داروهای مورد نیاز خود را به سختی از شهرهای دیگر تامین کنند. مسئول بیماری های خاص دانشگاه علوم پزشکی استان با اشاره به این که طبق بخشنامه وزارتخانه، بیماری های تالاسمی، هموفیلی، دیالیز، پیوند کلیه و ام اس در زمره بیماری های خاص هستند، عنوان می کند: در این دسته بندی، سرطان نیز جزو بیماری های صعب العلاج محسوب می شود.

«مهری فرشاد» در پاسخ به این سوال که چه خدماتی به بیماران خاص ارائه می شود، اظهارمی دارد: صد درصد هزینه های درمانی بیماران هموفیلی، تالاسمی و دیالیز چون کاملا خاص هستند، در مراکز دولتی به صورت حذف فرانشیز و رایگان است. وی بیان می کند: برای بیماران دیالیزی هزینه دیالیز و داروهای حین دیالیز رایگان است و اگر مواردی دیده شود که به عمل جراحی یا بستری مرتبط نیاز باشد، رایگان خواهد بود. وی می افزاید: برای بیماران تالاسمی نیز هزینه های درمان، داروهای مورد نیاز، ویزیت های تخصصی، هر گونه خدمتی که نیاز داشته باشند، در مراکز دولتی رایگان است. به گفته وی برای بیماران هموفیلی نیز فاکتورهای انعقادی، ویزیت ها، تزریق فاکتور و بستری در بیمارستان رایگان است.

وی درباره خدمات دهی به بیماران ام اس و دیالیزی هم عنوان می کند: از آن جایی که این بیماران به عنوان بیماران سرپایی محسوب می شوند، ۹۰ درصد هزینه برعهده بیمه و مابقی بر عهده بیماران است البته در بیماران مبتلا به ام اس، کورتون درمانی، ام.آر. آی و خدمات فیزیوتراپی و آزمایش هایشان در مراکز دولتی به صورت رایگان خواهد بود. «فرشاد» خاطرنشان می کند: هزینه داروهای ایرانی برای بیماران رایگان است و اما برای تهیه داروهای خارجی باید ۱۰ درصد آن را پرداخت کنند که باز هم مبلغ بالایی و چیزی حدود ۷۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است که قسمتی از آن را معاونت غذا و دارو و بخش دیگری را انجمن های حمایتی با توجه به وضعیت معیشتی بیمار پرداخت می کنند. وی با بیان این که خوشبختانه درحال حاضر مشکل کمبود دارو برای بیماران خاص نداریم، اظهارمی دارد: کمبود دارو در کل کشور وجود ندارد و اگر گاهی مشکلاتی برای تهیه آن پیش می آید بیشتر مربوط به شرکت هاست. وی تعداد بیماران هموفیلی در استان را ۶۶ نفر، تالاسمی ۴۲ نفر، ام .اس ۳۰۰ نفر، پیوند کلیه ۲۸۰ نفر و دیالیزی را ۲۳۰ نفر اعلام می کند.

گیاهان دارویی

رفع کننده درد مفاصل

علوی- گیاه بوته ای «افتیمون» از خانواده پیچک دارای دانه، ساقه و میوه با خواص دارویی متفاوتی است. یک کارشناس گیاهان دارویی تانن، فیتوسترول و فلاونوئید را مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه نام می برد و می گوید: از گیاه افتیمون به صورت خوراکی به عنوان صفراآور، ملین و ضدنفخ استفاده می شود. «مسعود معماریانی» با بیان این که از این گیاه به عنوان رفع کننده درد مفاصل نیز استفاده می شود، اظهارمی دارد: در پزشکی سنتی از افتیمون به عنوان درمان برخی سرطان ها، بیماری های روانی، مالیخولیا و اضطراب هم استفاده می شده است.

تغذیه سالم

لوبیا سبز

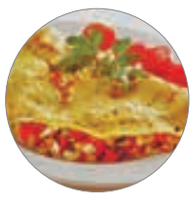
«لوبیا سبز» دارای فیبر، ویتامین، مواد معدنی، و مقدار ناچیزی کربوهیدرات، پروتئین، کلسیم، فیبر خوراکی، آهن و چند ماده مغذی و ضروری دیگری است. لوبیا سبز منبع غنی چربی امگا۳ است که کاروتنوئید و فلاونوئید آن فواید ضدالتهابی دارد.لوبیا سبز سرشار از ویتامین K است که نقش برجسته‌ای در جلوگیری از لخته شدن خون دارد. هم‌چنین در سنین پیری استحکام استخوان‌ها را حفظ می‌کند. ویتامین C موجود در آن منبع فوق‌العاده آنتی اکسیدان است که برای از بین بردن رادیکال‌های آزاد مفید است.

سلامت نامه

کفش پیاده روی

پیاده روی یکی از ساده ترین ، ارزان ترین و کارآمدترین روش های حفظ تناسب اندام و سلامت فرد است. پیاده روی ورزشی مناسب برای همه سنین است که ریسک بروز بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی، دیابت نوع دو و آسم را کاهش می دهد. این ورزش ساده هم چنین اکثر اندام های عضلانی بدن را درگیر می کند و همراه با تغذیه مناسب می تواند اثر به سزا و مثبتی در تناسب اندام شما داشته باشد و هم چنین روحیه قوی تری را برای شما رقم بزند.هنگام پیاده روی ، همه تجهیزاتی که نیاز خواهید داشت یک جفت کفش مناسب است. کفش شما باید قدرت تحمل ضربات مداوم از پاشنه به پنجه پا را داشته باشد ، قسمت میانی و پاشنه پای شما را کاملا در بر بگیرد و از آن محافظت کند و در عین حال فضای جلوی کفش به شکلی باشد که به پنجه پای تان امکان تکان خوردن بدهد. پاشنه کفش پیاده روی نباید خیلی ضخیم باشد، این نوع پاشنه منجر به کوبیده شدن پای شما به زمین خواهد شد که این امر علاوه بر کند کردن حرکت شما، امکان بروز ساق درد بعد از پیاده روی را افزایش می دهد. کاسه پاشنه کفش باید نسبتا نرم و با ثبات باشد و مانع بروز حرکت عمودی یا افقی پا شود، پاشنه ای که بسیار نرم باشد توصیه نمی شود، زیرا قدرت جذب ضربه در آن کاهش یافته و منجر به درد عضلانی و ساق درد خواهد شد. زیر کفش نیز نباید لغزنده باشد.

آشپزی



املت مدیترانه ای

مواد لازم: روغن مایع یک قاشق سوپخوری، ژامبون قارچ و مرغ (یا ژامبون گوشت) ۴۰۰ گرم، گوجه فرنگی یک عدد، تخم مرغ و قارچ ۴ عدد، فلفل دلمه ای ۲ عدد، بکینگ پودر نصف قاشق چایخوری، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: تخم مرغ ها را در داخل کاسه ای می شکنیم، نمک، فلفل، بکینگ پودر، قارچ و فلفل دلمه ای را به آن می افزاییم. کمی روغن در تابه گرم می کنیم. گوجه فرنگی و ژامبون را یک در میان داخل تابه می چینیم تا تابه پر شود. سپس مواد تخم مرغی را داخل تابه می ریزیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم با در بسته می گذاریم تا بپزد.

تفاهم

مدیریت کلام

برخی همسران خواسته یا ناخواسته به تحقیر همسر خود می پردازند. برخی همسران این رفتارها را تحمل می کنند و برخی دیگر به مقابله با همسر خود می پردازند و به مشکلات خود می افزایند. برای کاهش این درگیری ها و اختلاف ها باید علت این تحقیرها را ریشه یابی کرد. بی تردید گفت و گو در وهله نخست می تواند گام مفیدی برای اطلاع از علت انجام این کار باشد. با شناخت و آگاهی از علت اصلی می‌توان تغییرات لازمه را اعمال کرد.هنگامی که چنین رفتارهایی از همسر بروز می یابد، می توان با او مقابله مثبت کرد. بهتر است قاطعانه و در کمال آرامش، با رفتارهای نامطلوب همسر مواجه شد و قصور او را به شرط تغییر پذیرفت، در غیر این صورت نباید از موضع خواسته‌های منطقی خود کوتاه آمد.مدیریت کلامی و رفتاری تضمین‌کننده سلامت رابطه است، باید تلاش کرد با بیان جملات و عباراتی مناسب، وی را به تفکر وادار کرد .

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۱۸]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

به نظر شما ترتیب چینش تکه های رنگی را چطور باید تغییر دهیم تا به این شکل برسیم؟سعی کنید مرز قرارگیری تکه ها را روی شکل مشخص کنید.

توجه داشته باشید که ممکن است برای این چینش مجبور باشیم از قسمت پشتی بعضی از تکه ها استفاده کنیم.

می‌توانید مربع رنگی را مطابق همین الگو در اندازه بزرگ‌تر بسازید یا از روی خطوط مشکی همین مربع را برش بزنید و با کمک تکه های واقعی، این شکل را بسازید.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — سخت

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

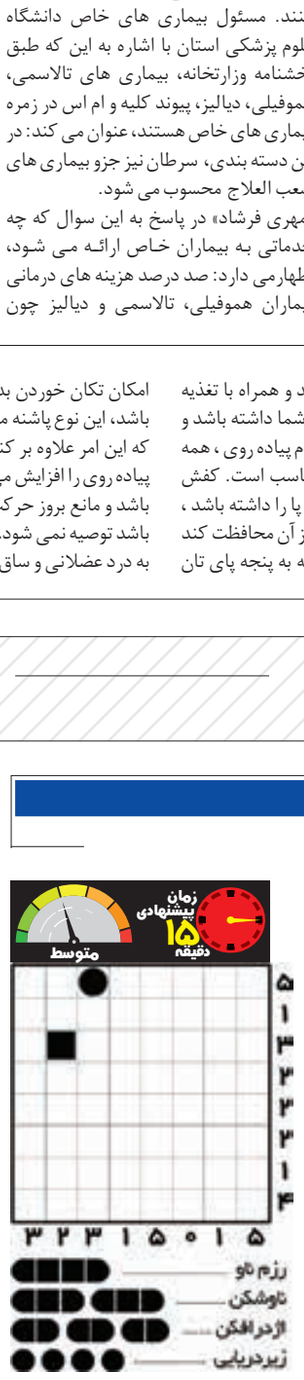
قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط



نکته ها:

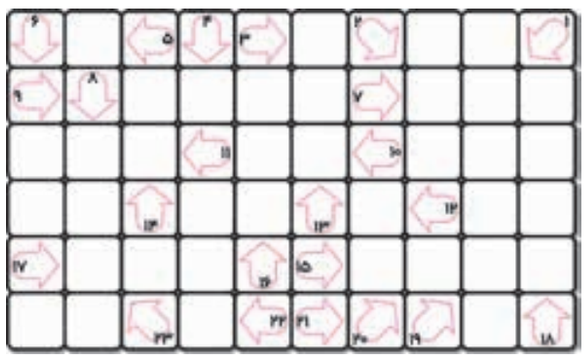
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

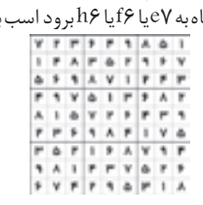


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶حرفی) ۸۰ درصد عارضه های .....ریشه در مشکلات شنوایی دارد و زمانی که فرد دچار آن می‌شود، حتماً باید آزمایش شنوایی بدهد.
۲-(۳حرفی) پایتخت کشور اتریش
۳-(۶حرفی) از وسایل نقلیه گروهی
۴-(۵حرفی) افرادی که در محیط نظامی و..... کار می کنند در معرض آسیب شنوایی هستند.
۵-(۳حرفی) به گزارش ایران اکونومیست ، مصرف نوشیدنی های حاوی تانن مانند قهوه و ..... می تواند جذب آهن را در بدن مسدود کند.
۶-(۶حرفی) لجباز
۷-(۳حرفی) نامطبوع بودن بوی بدن همیشه به دلیل تعریق یا خوردن مواد غذایی تند مانند ..... نیست بلکه در برخی موارد نشانه ابتلا به بیماری های خطرناک است.
۸-(۵حرفی) به قصد نابودی کعبه لشکر کشید
۹-(۳حرفی) شغل
۱۰-(۳حرفی) تلاش و عزم
۱۱-(۴حرفی) پرستشگر
۱۲-(۵حرفی) یکی از بیماری های بسیار خطرناک در عصر حاضر است و یکی از نشانه های این بیماری، تغییر در تنفس است.
۱۳-(۴حرفی) غذای ساده با تخم مرغ
۱۴-(۴حرفی) بوی بد پا تنها به دلیل پوشیدن کفش ورزشی یا استفاده از جوراب های نشسته و استحمام دیر به دیر نیست بلکه می تواند به دلیل وجود انواع .....و با کتری در بدن باشد.
۱۵-(۳حرفی) اگر در گوش انباشته و سفت شود، هنگامی که فرد حمام یا به استخر می‌رود، حجیم شده و سبب اختلال در شنوایی می‌شود.
۱۶-(۵حرفی) آغاز
۱۷-(۴حرفی) از شهرهای مهم هند
۱۸-(۵حرفی) مواد شیمیایی و آلاینده از طریق خون وارد عروق می شود و چون این قسمت از گوش فاقد رگ است دو تا سه ماه طول می کشد تا این مواد آلاینده از آن عبور کند.
۱۹-(۳حرفی) برند خودروی آلمانی
۲۰-(۴حرفی) از هفت سین نوروزی
۲۱-(۵حرفی) ابزار ذکر گویی
۲۲-(۳حرفی) آلودگی صوتی، آلودگی .....، بلند بودن صدای موسیقی و مصرف مشروبات الکلی، افراد را در معرض کم‌شنوایی قرار می‌دهد.
۲۳-(۳حرفی) محصولات لبنی حاوی کلسیم در جذب .....از مواد غذایی اختلال ایجاد می کند.

پاسخ ها

سرباز سفید به g۵ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه به a۵ برود وزیر سفید به b۵ می رود. اما اگر شاه سیاه به d۷ برود یا اسب پایینی سیاه به e۸ یا f۵ یا h۵ برود وزیر سفید به e۸ می رود. اما اگر اسب پایینی سیاه به e۶ برود وزیر سفید به a۶ می رود. اگر هم اسب بالایی سیاه به e۷ یا f۶ یا h۶ برود اسب بالایی سفید به e۷ می رود.



سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

		۲				۱		
	۴						۳	
۷			۵		۹			۴
		۱	۸		۲	۴		
		۸	۶		۱	۷		
۵			۴		۳			۱
	۸						۵	
		۳				۲		

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

			۲	۸	۴			
۷		۳				۹		۴
	۴		۸		۱		۳	
	۶						۲	
	۷		۴		۹		۵	
۹		۷				۵		۱
			۵	۴	۸			

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

۲				۵	۶		۷	
			۴		۲		۵	۸
					۳	۲		
	۸					۷	۲	۹
۶				۴				۵
۵	۲	۷				۶		
		۲	۱					
۹	۶		۸		۵			
	۳		۶	۲				۴

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.