خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

مدیرکل کمیته امداد خبر داد:

۶ هزار واحد مسکونی مددجویان نیازمند مقاوم سازی

۶ هزار واحد مسکونی مددجویان تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی نیازمند مقاوم سازی است. مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی با تأکید بر این که طرح مقاوم‌سازی مسکن روستایی باهدف ارتقای کمی و کیفی واحدهای مسکونی روستایی اقدامی ضروری است، گفت: ساخت مسکن مناسب و مقاوم‌سازی واحد های مسکونی مددجویان تحت پوشش کمیته امداد در مناطقی که بیشتر در معرض زلزله و سیل است، امسال در دستور کار قرار گرفته و این روند تسریع خواهد شد.«عباس اهرابی» به پیامدهای منفی توجه نکردن به روستاها، نظیر مهاجرت بی‌رویه و رشد حاشیه نشینی و در نتیجه افزایش آسیب‌های اجتماعی اشاره کرد و افزود: طی چند سال اخیر با اجرای طرح مقاوم‌سازی واحدهای مسکونی روستاییان، هزار و ۲۰۰ واحد مسکن روستایی مددجویان نوسازی و مقاوم‌سازی شده است. وی تصریح کرد: نباید در اجرای طرح مقاوم‌سازی مسکن روستایی، سخت گیری تضمین بانکی یا هزینه‌های اضافی به مددجویان روستایی استان تحمیل شود.

گیاهان دارویی

تب بر

علوی- گیاه بوته ای «خارمریم» از خانواده کاسنی دارای برگ، ریشه و دانه با خواص دارویی مختلفی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به برخی مواد موثر دارویی این گیاه اظهارمی کند: این گیاه دارای تانن، رزین، تیرامین، فلاونوئید، روغـن فـرار، سیـترول، اسید استیک و اسید کارپونیک است.

«مسعود معماریانی» به مهم ترین خاصیت این گیاه اشاره و ذکر می کند: این گیاه، تب بر است و به عنوان رفع کننده بیماری های کبدی مورد استفاده قرار می گیرد. وی ادامه می دهد: گیاه خار مریم، در طب سنتی به عنوان داروی موثر برای درمان یرقان، طحال و سردردهای میگرنی و در استعمال خارجی به عنوان التیام دهنده مورد استفاده قرار می گیرد.

به گفته وی، مصرف ۳ بار در روز به مقدار ۲ تا ۴ گرم از این گیاه به طور دم کرده برای رفع بیماری های یادشده موثر خواهد بود.

بیشتر بدانیم

درمان درد معده

درد معده یکی از مشکلاتی است که افراد مختلف در طول زندگی آن را تجربه کرده اند. برخی مشکلات گوارشی مانـند درد معـده، سوزش معده و ترش کـردن با روش های خانگی قابل درمان است. لیمو و قند بسیار برای معده مفید است. می‌توان لیمو را به دلخواه ورقه ورقه کرد و به همراه قند داخل شیشه ای ریخت و بعد از گذشت چند روز از آن استفاده کرد.

در بـیـن ادویـه هـا مـی تـوان از زنجـبـیـل بـه عنوان مقوی معده یاد کـرد. همچنین مصرف آناناس، پوست کیوی، عرق نعناع یا دم نوش نعناع و بابونه، زیره سیاه و سبز، نان زیره و رازیانه برای رفع ناراحتی‌های گوارشی مفید است.

یک مراقب سلامت برای ۱۰۶۶ دانش آموز

عقب ماندن استان از سرانه مراقبان سلامت

گروه اجتماعی

مطابق با استانداردها به ازای هر ۷۵۰ دانش آموز باید یک مراقب سلامت در هر مدرسه وجود داشته باشد، این در حالی است که در خراسان شمالی به ازای هر هزار و ۶۶ دانش آموز یک مراقب سلامت در مدارس شهری وجود دارد. با توجه به این که مراقب سلامت از نیروهای حوزه سلامت جسم و روان دانش آموزان در مدارس است و وجود او در کنار دانش آموزان تاثیر بسیار خوبی بر حوزه سلامت و بهداشت آنـان دارد اما همچنان مدارس شهری استان با کمبود مراقب سلامت مواجه اند. یکی از والدینی که فرزندش در مقطع ابتدایی تحصیل می کند، می گوید: هفته ای ۲ روز مراقب سلامت در مدرسه فرزندم حضور دارد اما به نظرم کافی نیست و با توجه به این که توجه به بهداشت دانش آموزان ضروری است، حضور دایم مراقبان سلامت در مدارس الزامی است. وی با اشاره به شیوع سرماخوردگی به خصوص در فصل زمستان می افزاید: حضور دایمی مراقبان سلامت باعث می شود اصول بهداشتی توسط دانـش آمـوزان بیشتر رعـایت شـود و دانـش آموزان کمتر در محیط مدرسه به بیماری های واگیردار مبتلا شوند. یکی از مراقبان سلامت می گوید: علایم بیماری جسمی و روانی در دانش آموزان از طریق معاینه و مشاهده رفتار آنـان در مـدارس با بازدیدهایی که مراقبان سلامت انجـام مـی دهنـد بـه راحـتـی قابل تشخیص، کنترل و پیشگیری است. وی که تمایلی به معرفی خود ندارد، بررسی بهداشت محیط مـدرسه، ارائـه خدمات بهداشتی به دانش آموزان، ارزیابی تغذیه و اختلالات تغذیه ای، معاینه دهان و دندان، پوست، مو و ناخن، ارزیابی اختلالات روانی و رفتاری، تشخیص و پیشگیری از بیماری های واگیردار را از جمله فعالیت هایی می داند که در مدارس توسط مراقبان سلامت انجام می شود.

> حضور دایمی مراقبان سلامت باعث می شود اصول بهداشتی توسط دانش آموزان بیشتر رعایت شود

وی ادامه می دهد: آموزش و پرورش به تنهایی نمی تواند کمبود نیروی مراقب سلامت را جبران کند و برخی از دستگاه ها از جمله دستگاه های متولی سلامت می توانند در این زمینه یاریگر آموزش وپرورش باشند.

یکی دیگر از مراقبان سلامت می گوید: زمانی که مراقب سلامت به صورت دایم در مدرسه حضور داشته باشد مشکلات جسمی و حتی روحی دانش آموزان قابل تشخیص و پیگیری است. وی که تمایلی به معرفی خود ندارد، می افزاید: برخی از دانش آموزان مشکلات بهداشتی خود را با ما در میان می گذارند و با راهنمایی های که انجام می دهیم به نتیجه مطلوبی می رسند.

«شایان» یکی از دانش آموزان مقطع ابتدایی می گوید: زمانی که مربی بهداشت در مدرسه حضور دارد از خوردن خوراکی های نامناسب پرهیز می کنیم.

وی مـی افـزایـد: چنانچه دانـش آمـوزی که سرماخورده است بدون ماسک در مدرسه حضور داشته باشد با تذکرهای مراقب سلامت نکات بهداشتی را رعایت می کند و از سرایت بیماری به دیگر دانش آموزان جلوگیری می شود. در همین حال، معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به این که طبق استانداردها به ازای هر ۷۵۰ دانش آموز یک مراقب سلامت تعریف شده است، می گوید: سرانه مراقبان سلامت در استان پایین تر از استاندارد است و به ازای هر هزار و ۶۶ دانش آموز در استان، یک مراقب سلامت مشغول به کار است. «لنگری» می افزاید: در حال حاضر ۹۰ مراقب سلامت در استان به صورت تخصصی فعالیت می کنند و ۱۵ نیروی غیر تخصصی نیز در کنار این مراقبان مشغول به کار هستند.

وی نیاز به مراقبان سلامت در مناطق شهری استان را ۱۲۸ نفر می داند و بیان می کند: در حال حاضر در استان ۳۸ مراقب سلامت کم داریـم. وی بـا اشـاره بـه ایـن کـه کمبود مراقبان سلامت و بهینه سازی فعالیت آن ها را با سفیران سلامت و رابطان بهداشت جبران کرده ایم، ادامه می دهد: ۲۳ هزار و ۸۰۴ سفیر سلامت در بجنورد، شیروان، اسفراین، مانه و سملقان، راز و جرگلان، فاروج، جاجرم، گرمه، بام و صفی آباد فعالیت می کنند. وی می گوید: اگر دانش آموزان به صورت جدی نکات بهداشتی را فـرا گیرند به خوبی می توانند آن ها را در زندگی روزمره به‌کار ببندند و با انتقال آن ها به دوستان، خانواده ها و جامعه از بروز حوادث، بیماری ها، اختلالات جسمی، روانـی و حتی معضلات اجتماعی جلوگیری کنند. وی ادامه می دهد: با توجه به تعداد کثیر دانش آموزان و امکان انتقال پیام های بهداشتی از طریق آنان به خانواده‌ها و جامعه می توان از این گروه به عنوان سفیران سلامت و پیام آوران بهداشت استفاده کرد.

وی بیان می کند: دانش آموزانی که به عنوان سفیران سلامت انتخاب می شوند، موظف هستند آموزه های بهداشتی و تخصصی را که توسط مجریان طرح به آنان ارائه می شود به دیگر دانش آموزان انتقال دهند.

وی با اشاره به این که کمبود مراقب سلامت در کشور وجود دارد، بیان می کند: در استان های دیگر کشور نیز کمبود مراقب سلامت وجـود دارد و ایـن تنها مختص بـه خراسان شمالی نیست.

وی تعداد دانـش آمـوزان شهری و روستایی استان را ۱۵۹ هـزار نفر یـاد می کند و می گـوید: از ایـن تـعـداد ۶۳ هـزار دانـش آمـوز روستایی و ۹۶ هزار دانش آموز شهری هستند که مراقبان سلامت تنها برای دانش آموزان شهری تعریف شده اند و در روستاها بهورزان این فعالیت ها را انجام می دهند. وی با اشاره به این که مراقبان سلامت ۶ ساعت بیشتر از موظفی خود نسبت به دیگر نیروها فعالیت می کنند تا کمبودها جبران شود، ادامه می دهد: با وجود این که امسال ۳ نیروی جدید استخدام شده اند اما باز هم کمبود نیرو داریم.

وی به رابطان بهداشت هم اشاره می کند و می افزاید: رابطان بهداشت در مدارسی که مراقب سلامت ندارند، فعالیت می کنند.

در همین باره، «سجادی» رئیس اداره سلامت و تـنـدرسـتـی اداره کـل آمـوزش و پـرورش خراسان شمالی با اشاره به گلایه های والدین از کمبود مراقب سلامت در استان می گوید: همه تلاش فعالان این حوزه بهبود شرایط با توجه به کمبودهاست.

آشپزی

شیرینی پفکی گردویی

مواد لازم: گردو ۱۰۰ گرم، زرده تخم مرغ ۳ عدد، پودر قند ۳ قاشق غذاخوری، بکینگ پودر نصف قاشق چایخوری، آرد یک قاشق چایخوری، وانیل نصف قاشق چایخوری.

طرز تهیه: زرده و وانیل را آن قدر به هم می زنیم تا کرم رنگ شود، گردو را اضافه می کنیم و کمی به هم می زنیم. پودر قند، آرد و بکینگ پودر را می افزاییم و یک،۲ دور به هم می زنیم. در کف ظرف کاغذ روغنی پهن می کنیم و با قاشق روی آن از مواد با فاصله می ریزیم. مدت زمان پخت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد است.

مشاوره حقوقی

اختیار مدیون

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناس جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا اختیار مدیون در انتخاب دین، منحصر به استفاده از آن، در «زمان تادیه» است یا اگر در هنگام تادیه سکوت کرده باشد باز هم حق انتخاب دارد؟

حق انتخاب مدیون زمان تادیه است و سکوت مدیون در هنگام پرداخت، به این معناست که مدیون، اختیار محاسبه و تعیین آن را به طلبکار واگذار کرده است.