کرونا همسفر اتوبوس های مسیرهای پر ازدحام

گروه اجتماعی

با وجود تاکیدهای بسیار زیاد مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و ستاد ملی مقابله با کرونا مبنی بر شکننده بودن وضعیت ابتلا به کرونا در بسیاری از استان ها و احتمال آغاز موج پنجم کرونا در کشور، در حوزه های مختلف از جمله حمل و نقل درون شهری بجنورد شاهد بی تفاوتی برخی شهروندان در زمان استفاده از اتوبوس ها هستیم. متاسفانه ضوابط بهداشتی در برخی اتوبوس‌های درون شهری توسط رانندگان و بعضی از مسافران رعایت نمی شود و بی توجهی به رعایت پروتکل های بهداشتی بر شیوع و گسترش بیماری کرونا دامن خواهد زد. در همین خصوص، یکی از شهروندان گفت: در برخی مسیرهای پرازدحام مانند فرودگاه تا شهربازی تعدادی از شهروندان بدون ماسک و در کنار هم روی صندلی می نشینند در حالی که باید مسافران با ظرفیت محدود و با فاصله در اتوبوس باشند.«کیان فر» افزود: در اتوبوس های مسیر فرودگاه تا شهربازی به حدی ظرفیت صندلی ها پر می شود که برخی مسافران تا رسیدن به مقصد می ایستند.

وی ادامه داد: متاسفانه کرونا در اتوبوس های درون شهری در حال چرخش است بدون این که شهروندان و رانندگان به این موضوع اهمیت دهند.

یکی از شهروندان ساکن ویلاشهر با گلایه از ازدحام مسافران در اتوبوس های درون شهری گفت: برخی شهروندان در راهروی اتوبوس می ایستند بدون این که ماسکی بر صورت داشته باشند و مسافرانی هم که ماسک بر صورت دارند و گرما را تحمل می کنند باز در برابر ویروس کرونا ناایمن می شوند.

«صابری زاده» افزود: در بعضی از ساعات شبانه روز در برخی مسیرها مانند میدان شهید تا کشتارگاه و میدان شهید تا بهداری هم تعداد مسافران کمتر است و هم پروتکل های بهداشتی رعایت می شود که جای تحسین دارد.

یکی دیگر از شهروندان گفت: از سویی ما را به استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی ترغیب می کنند و از سوی دیگر شاهد بی تفاوتی ها در رعایت ضوابط بهداشتی هستیم و ورود مسئولان مربوط برای بهبود شرایط لازم است.

«همت» افزود: رانندگان می توانند از ورود مسافران بیش از ظرفیت در نظر گرفته شده خودداری و همچنین بر استفاده مسافران از ماسک تاکید کنند.

یکی از رانندگان اتوبوس که تمایلی به معرفی خود ندارد، گفت: بیشتر از مسافران سلامتی راننده در معرض خطر است و در حالی که متاسفانه بارها به مسافران تذکرهای لازم را داده ام اما تاثیری نداشته و جز درگیری کلامی با برخی افراد چیزی عایدم نشده است.وی افزود: در شرایط کرونایی هر یک از شهروندان موظف هستند بهداشت فردی و پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند و نباید راننده در اوج خستگی و گرما وظیفه بررسی تک تک مسافران را بر عهده داشته باشد چون انرژی و وقت لازم را ندارد.

صدای مشاور

تبعیض بین فرزندان

خوانندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند سوالات مشاوره ای خود را طی تماس با دفتر روزنامه (۳۲۲۲۲۲۱۱-۳۲۲۴۷۲۲۲) مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «مهدی جلالی» کارشناس ارشد روان شناسی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

سوال: مادرم بین خواهر و برادر کوچک ترم تبعیض های زیادی قائل می شود؛ به نظر شما تداوم این رفتار چه تبعاتی در پی دارد؟

کمترین تاثیر تبعیض بین فرزندان این است که فرزند نادیده گرفته شده عزت نفس پایینی دارد. بسیاری از کودکان در این خانواده ها به این باور می رسند که تلاش کردن تاثیری در جلب نظر و رضایت والدین ندارد و از این رو موفقیت های کمتری را به دست می آورند.کودک نادیده گرفته شده ممکن است به بیرون از خانه پناه ببرد و عشق را در جایی بیرون از نهاد خانواده بجوید. افسردگی، اضطراب و اشکال در برقراری روابط اجتماعی از دیگر عوارض منفی تبعیض بین فرزندان است.

با کارشناسان

بخش نخست

تکنیک های مهار استرس کنکوری ها

«مهدیه کاملی»، کارشناس ارشد مشاوره تحصیلی با اشاره به تکنیک های رفع استرس کنکوری ها گفت: رژیم غذایی صحیح تا حد زیادی می تواند خلق آن ها را تثبیت کند. به عنوان مثال استفاده از سبزیجات، غلات و موادی که دارای ویتامین های گروه B باشند برخلاف غذاهایی مانند نوشابه ها، شیرینی ها و فست فود، می توانند در کاهش استرس و اضطراب کنکور به آن ها کمک کنند.وی افزود: انجام ورزش های هوازی باعث افزایش و سرعت بخشیدن به جریان خون می شود و این امر باعث پاسخ بهتر مغز کنکوری ها به استرس خواهد شد. ورزش های هوازی شامل شنا، دو، دوچرخه سواری و... می شود.وی ادامه داد: استرس های انسان به همین سادگی قابل تفکیک شدن نیستند و معمولاً دلایل مختلف و پیچیده ای آن ها را به وجود می آورند. نوشتن باعث می شود از پیچیدگی آن ها در ذهن کم و در واقع آن ها را ساده سازی و روشن کنیم. کاغذ و قلم را آماده و برای نوشتن اهداف و آرزوها و ترس ها و رفع استرس کنکوری ها و هر چیزی که دل تنگ شان می خواهد، اقدام کنید.وی به کنکوری ها توصیه کرد: اگر تحت فشار درسی یا خانوادگی هستید و فرایند درس خواندن برای شما غیرقابل تحمل شده است، پیشنهاد می کنیم چند ساعت و حتی چند روز بی خیال همه چیز شوید و فراموش کنید که اصلا باید درس بخوانید!

چی بپزم؟

یوان آش

مواد لازم: عدس نصف پیمانه، برنج نصف پیمانه، سبزی آش یک پیمانه، گوشت چرخ کرده نیم کیلو، پیاز رنده شده نیم کیلو، نمک، فلفل، پیاز داغ و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه: در ابتدا برنج و عدس را با یک لیتر آب می‌پزیم، سپس سبزی خرد شده و پیاز داغ را به آن اضافه می کنیم. گوشت چرخ کرده را به همراه پیاز رنده شده و مقداری نمک خوب ورز می‌دهیم و به صورت گلوله کوچک به آش در حال جوشیدن اضافه می کنیم. بعد از پختن گوشت‌ها آش حاضر است و می‌توانید آن را میل کنید. آش یوان یکی از غذاهای خوشمزه استان البرز است.

بیشتر بدانیم

پوست های مفید میوه ها

به گفته کارشناسان پوست برخی میوه ها را به هیچ وجه نباید دور بیندازید.پوست موز: پوست موز حاوی تریپتوفان است که منجر به تقویت خلق و خوی و تقویت سیستم عصبی می شود.پوست هندوانه: پوست هندوانه حاوی اسید سیترولین است که در بدن به آرژینین تبدیل می شود و به بهبود گردش خون، افزایش جریان خون، بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی بدن و کاهش خستگی عضلانی کمک می کند. علاوه بر این، پوست هندوانه حاوی ویتامین های C و B6 است. پوست پیاز: در پوست کاغذی پیاز کروستین فراوانی وجود دارد؛ فلاونوئیدی که منجر به مبارزه با التهاب، کاهش فشار خون، جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها و حفظ سلامت قلب می شود. پیاز سرخ حاوی کروستین بیشتری نسبت به پیاز زرد و سفید است.پوست کیوی: پوست کیوی مانند پوست مرکبات، سرشار از ویتامین C بوده و فیبر آن بیشتر از پوست سایر میوه هاست. بخشی از ویتامین E موجود در این میوه در پوستش نهفته است.

تریبون شهری

حال ناخوش پیاده‌روها

خوانندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند مشکلات شهری خود را از طریق تماس با شماره ۳۲۲۲۲۲۱۱ -۰۵۸ اعلام کنند.

حال و روز بسیاری از پیاده روهای شهر ناخوش است و قسمت های زیادی از آن ها در مسیرهای مختلف به مرمت و به سازی نیاز دارد. هر روز شاهد تخریب برخی پیاده روهای بجنورد هستیم.

سلامت

راه های جلوگیری از گرمازدگی

گروه اجتماعی- یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که برای جلوگیری از گرمازدگی وقتی که برای مدت طولانی در معرض تابش آفتاب یا در یک محیط گرم هستید و همچنین قبل و بعد و در طی ورزش، آب زیادی بنوشید، گفت: قبل از این که احساس تشنگی کنید، آب بنوشید، یعنی منتظر نباشید احساس تشنگی کنید و بعد آب بنوشید و هنگام نوشیدن آب بیشتر از آن حدی که فکر می کنید نیاز به آب دارید، آب و مایعات بنوشید، مخصوصاً وقتی که خیلی عرق کرده اید.

«نوری» ادامه داد: برای جلوگیری از گرمازدگی، اگر یک دونده یا دوچرخه سوار هستید و می دانید که مسابقات شما در شرایط آب و هوایی گرم برگزار خواهد شد، باید قبل از شروع مسابقه، خود را با این شرایط وفق دهید، یعنی در هوای گرم، تمرین کنید. این عمل باعث می شود بدن تان به گرما عادت کند. موقع انجام تمرین به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. اگر اولین بار است که در شرایط آب و هوایی جدید قرار گرفته اید، تمرینات خیلی

سنگین و سخت انجام ندهید.وی تصریح کرد: وقتی جلوی آفتاب کار می کنید، روی سرتان کلاه بگذارید و بهتر است لبه دار باشد تا روی صورت تان سایه ایجاد کند. سر شما در برابر گرما حساس است. وی گفت: برای پیشگیری از گرما زدگی در هوای گرم لباس های گشاد، نازک و رنگ روشن بپوشید. لباس کتان از همه بهتر است زیرا باعث می شود هوا به راحتی از آن عبور کند و عرق شما خشک شود. وی افزود: در هوای گرم پنجره ها را باز یا از یک سیستم خنک کننده مثل پنکه، کولر و فن استفاده کنید.

وی یادآور شد: سعی کنید وعده های غذایی تان را سبک و به مقدار کم میل کنید. وی تصریح کرد: برای جلوگیری از گرمازدگی در آب و هوای گرم یا مرطوب فعالیت شدیدی انجام ندهید به خصوص اگر به این آب و هوا عادت ندارید.

وی با اشاره به این که برای جلوگیری از گرمازدگی موقعی از روز را که هوا خیلی گرم است در منزل یا یک جای خنک استراحت کنید و بیرون نیایید، تصریح کرد: قبل از فعالیت زیاد و ایستادن در معرض آفتاب، سعی کنید به هوای گرم تابستان عادت کنید. سیستم تنظیم دمای بدن شما هنگامی که به گرما عادت کرده باشد، بهتر عمل خواهد کرد.