

فرماندار مطرح کرد:

## آخرین وضعیت اردوگاه دانش آموزی اسفراین

**نجفیان** - فرماندار اسفراین، بهره برداری از اردوگاه دانش آموزی این شهرستان را مستلزم تخریب یک آلاچیق واقع در حریم رودخانه اعلام کرد. به گفته «طاهر رستمی» باید با پیگیری، احداث دیوار ساحلی هم در دستور کار قرار گیرد تا با رفع نواقص موجود شاهد بهره برداری از اردوگاه دانش آموزی اسفراین باشیم. طبق سخنان این مسئول، برای احداث پل دسترسی هم که از نیازهای این اردوگاه دانش آموزی است، سال آینده اعتباری اختصاص خواهد یافت.

## فعالیت ۱۰ مرکز مشاوره روان شناختی آموزش و پرورش

۱۰ مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی آموزش و پرورش در استان با بهره گیری از ۴۰ همکار متخصص و آموزش دیده در حال فعالیت است. رئیس مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی هدف از برگزاری نشست های تخصصی ویژه نیروهای شاغل در مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی استان را آموزش و توانمندسازی نیروهای متخصص هسته ها و مراکز مشاوره بر اساس نیازهای آموزشی همکاران دانست. به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش خراسان شمالی، جلالی افزود: این برنامه تخصصی به صورت مستمر تا پایان سال تحصیلی ادامه خواهد داشت و علاوه بر آن برنامه های تخصصی دیگری در سه محور پژوهش، آموزش و درمان در دست اقدام و اجراست.

مهدی جلالی با اشاره به اهمیت توجه به سلامت روانی و اجتماعی دانش آموزان گفت: در تلاش هستیم با حفظ و ارتقای سلامت روان دانش آموزان، از مخاطرات و آسیب های احتمالی پیشگیری کنیم.

## «فاخته» روی صحنه می رود

**عوض زاده** - نمایش «فاخته» ساخته «ملیحه مندرجی» از شنبه به مدت ۳ روز متوالی در شیروان روی صحنه می رود.

به گفته «حدادیان» مسئول روابط عمومی گروه نمایشی نهال این اثر با درون مایه اجتماعی به نویسندگی «صادق فاضلی» با بازی «ملیحه مندرجی» و «شایا گلدوست» در مجتمع فرهنگی و هنری غدیر شیروان روی صحنه خواهد رفت. به گزارش خبرنگار ما، این اثر به عنوان نمایش مهمان به جشنواره استانی خراسان شمالی راه یافته است.

# نسخه ای برای امراض پاییزی

زهره اسدی

سلامتی در پاییز و دور ماندن از بیماری های این فصل خوش آب و رنگ، دغدغه بسیاری از افراد است؛ آن هایی که حساسیت های پاییزی امان شان را بریده است و سوز سرما تا مغز استخوان های شان نفوذ می کند و از سرمای بیش از حد در قسمت پایین بدن شان گلايه دارند.

دکتر «حسن حاج طالبی» از پزشکان طب سنتی ایرانی و محقق و دوره دیده در این طب است، او به برخی از دغدغه های مردم پاسخ می دهد، در واقع برای پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامتی در پاییز نسخه می پیچد.

او می گوید: هر فصل دارای مزاجی است یعنی فصول هم دارای مشخصه ها و ویژگی های بارز مخصوص به خود هستند؛ ویژگی هایی فراتر از شناسه های ظاهری که در متن و باطن این فصول پنهان است. به گفته حاج طالبی، مزاج بهار گرم و تر، تابستان گرم و خشک، پاییز سرد و خشک و زمستان فصل برف و بوران، سرد و تر است.

پزشک طب سنتی ایرانی اضافه می کند: اقلیم ها نیز دارای مزاج مخصوص به خود هستند به نحوی که مزاج ساکنان بجنورد با مزاج ساکنان شهرهای دیگر متفاوت و پاییز برای بجنوردی ها و قوچانی ها آسیب پذیرتر از بوشهری هاست زیرا مزاج منطقه آن ها در پاییز به سرد و خشکی منطقه ما نیست.

شرایط مزاجی باعث شده این پزشک به بجنوردی ها، شیروانی ها و قوچانی ها توصیه هایی کند. طبق توصیه های وی برای مقابله با مزاج سرد و خشک باید پرهیزهایی و خوراکی هایی را مصرف کرد که طبع و مزاج گرم و تر دارند.

هر غذا دارای مزاجی است، برخی خوراکی ها مانند سرکه، ترشی ها و ترشچات، میوه های ترش، آب یخ، بستنی، خیار، گوجه فرنگی، هندوانه و میوه های ترش دارای مزاج سرد هستند و در پاییز باید از مصرف آن ها به شدت خودداری کرد، این مطلب نیز توصیه جدی حاج طالبی به بجنوردی هاست.

حاج طالبی البته می گوید: خانم ها باید در مصرف غذاهای سرد و خشک بیشتر دقت کنند زیرا طبع و مزاج سردتری نسبت به مردها

دارند. پاسخ او به کسانی که این سوال برای شان ایجاد می شود که از چه خوراکی هایی باید در پاییز مصرف کنیم؟ این است «شیر و عسل به جای ماست و دوغ، سبزی به جای سالاد، خرما، موز، گردو، سبزی های گرم مانند ریحان، شوید، نعناع و خورش فسنجان گرمی هایی هستند که باید در پاییز به سراغ آن ها رفت».

این پزشک بجنوردی در بخشی دیگر از سخنان خود می گوید: هوای پاییز بدترین هوای سال است، باد این فصل برای پوست خوب نیست زیرا خون رسانی را از سطح پوست به عمق می برد و خون کمتر زیر پوست جاری می شود و این آسیب زننده است.

او البته راهکاری برای جبران این آسیب دارد، توصیه می کند که ورزش کنید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز بدوید یا ۳۰ دقیقه پیاده روی و نرمش کنید تا خون رسانی به پوست انجام و پوست گرم شود.

هشدار جدی حاج طالبی به افراد مسن، کودکان و افراد دارای بیماری هایی همچون روماتیسم است، طبق گفته او این اقشار باید در پاییز لباس گرم بیشتری بپوشند تا کمتر در معرض باد قرار بگیرند. طبق توصیه های او حتی آفتاب و باران پاییزی برای آن ها مضر است و نباید زیر باران پاییزی بروند.

او البته تعبیر دیگری از فصل رنگ ها دارد. اگر شما این فصل را با برگ ریزان درخت ها و رنگارنگی برگ ها می شناسید باید با خصلت دیگر این فصل آشنا شوید، «پاییز فصل عصبانیت هاست» این نیز سخن این پزشک طب سنتی ایرانی است زیرا سودا در این فصل زیاد و افزایش آن منجر به عصبانیت می شود.

حاج طالبی می گوید: مردم

باید در این فصل رفتارهای گرم (خننده، محبت، خشوعی و...) انجام دهند و از رفتارهای سرد(حسادت، تنفر، عصبانیت و...) پرهیز کنند زیرا در این فصل افسردگی و بیماری های عصبی شدت پیدا می کند.



برای مقابله با مزاج سرد و خشک باید پرهیزهایی و خوراکی هایی را مصرف کرد که طبع و مزاج گرم و تر دارند

بنا به گفته او اگر مردم عادی در پاییز روزی ۳ خرما مصرف می کنند برای این افراد خاص روزی بیش از ۷ خرما تجویز می شود زیرا پاییز مولد سودا و آن مسبب بسیاری از بیماری های صعب العلاج مانند سرطان و روماتیسم است یا در پاییز شدت می یابد.

حاج طالبی اعلام می کند: این فصل، فصل مدارس است. والدین باید با مشورت با یک پزشک متخصص پوست کرم مناسبی را برای کودک کان تهیه کنند و بزرگ سالان اگر به عسل حساسیت ندارند هر شب از ماسک عسل برای پوست خود استفاده کنند.

وی اضافه می کند: عوامل خارجی وجود دارند که در فصولی مانند بهار و پاییز موجب حساسیت های فصلی می شوند، تغییرات ناگهانی فصل ها برخی مشکلات و حساسیت هایی را به دنبال دارد بنابراین باید در این زمان ها مراقب های بیشتری انجام شود.

به توصیه او کسانی که حساسیت فصلی پاییزی دارند در این فصل جلوی بینی خود را وقتی بیرون می روند، بگیرند.



مدیرکل گمرک خبر داد:

## افزایش ۵۶ درصدی صادرات خراسان شمالی

**شیری** - صادرات خراسان شمالی امسال ۵۶ درصد افزایش یافت. مدیرکل گمرک خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما افزود: طی ۷ ماه امسال، بیش از ۹۹ هزار تن کالا به ارزش ۳۰ میلیون و ۵۳۲ هزار و ۱۶۶ دلار از طریق گمرک استان صادر شده است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته از لحاظ وزنی ۵۶ درصد و از لحاظ ارزشی ۷۳ درصد افزایش داشت. «جواد جعفری» محصولات پتروشیمی، خوراک دام، سبب زمینی، سیمان، مقاطع فولادی، پلاستیکی و رب گوجه فرنگی را از عمده کالاهای صادراتی استان ذکر کرد و گفت: این کالاها به کشورهای ترکمنستان، روسیه، ترکیه، آذربایجان و افغانستان صادر شده است.

وی میزان واردات کالا به استان در مدت یاد شده را ۲ هزار و ۵۰۰ تن به ارزش ۱۶ میلیون و ۹۵۲ هزار و ۵۹۶ دلار ذکر و خاطر نشان کرد: این میزان واردات از لحاظ ارزشی ۵۹ درصد و از لحاظ وزنی ۳ درصد کاهش داشت. وی برنج خوراکی، فروگرم، ماشین آلات، چراغ های شیلنگی، سوزن، فروسیلیکومگنیز، کنتور گاز، مولد گازی و پرس هیدرولیک را از عمده کالاهای وارداتی به استان یاد کرد و افزود: این کالاها توسط کارخانه های تولیدی استان و دیگر شرکت های خصوصی وارد استان شده است.

## ۱۸۰۰ بیمار مبتلا به سرطان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی هستند

هزار و ۱۸۰۰ بیمار مبتلا به سرطان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هستند. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی استان، مهری فرهاد مسئول بیماران خاص این دانشگاه گفت: خدمات شیمی و پرتو درمانی در مرکز قطب سرطان در بیمارستان امام علی (ع) به طور رایگان ارائه می شود. وی با بیان این که مرکز خدمات تشخیص و درمان در روزهای هفته فعال است، تصریح کرد: بیمارانی که به شکل سرپایی درمان می شوند، می توانند با مراجعه به داروخانه های هلال احمر و بیمارستان امام علی(ع) از تخفیف دارویی بهره مند شوند. وی از وجود دو پزشک متخصص در این بخش خبر داد و اظهار کرد: سرطان دستگاه گوارش شایع ترین سرطان در مردان و سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان استان به شمار می رود.

## بخاری های گازی از فضاهای آموزشی اسفراین حذف می شود

**نجفیان** - معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی آموزش و پرورش اسفراین از حذف بخاری های گازی از فضاهای آموزشی این شهرستان و جایگزینی بخاری های هوشمند هرمیتیکی با آن ها خبر داد. به گفته «سلیمان غفاری جوشقان» بناس ۲۵۶ بخاری گازی هوشمند هرمیتیکی در بخش اداری، نمازخانه و کلاس درس ۲۸ فضای آموزشی جایگزین بخاری های گازی معمولی شود و برای تحقق این مهم کارهای زیرساختی همچون لوله کشی گاز و برقی کشی صورت گرفته و بناس تاپیش از فصل سرما این کار صد در صد انجام شود.

کشی توسط شهرداری.

۷- بازدید از منطقه شهرک گوهرشاد برای تعیین و تکلیف مشکلات حوزه خدمات دهی. گزارش ویژه

درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

۶- بازدید از تپه ارگ باستانی شیروان و محله های همجوار برای رفع مشکلات مربوطه و اجرای پروژه های زیباسازی و خیابان

## در سفر معاون وزیر راه و شهرسازی به شیروان صورت گرفت؛

# قول دکتر «پژمان» برای تخصیص اعتبار تکمیل پروژه های عمرانی شیروان

جواد حشمتی

دکتر «پژمان» معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیر عامل شرکت بازآفرینی شهری ایران در سفر به شیروان و بازدید از پروژه های عمرانی این شهرستان، قول مساعد داد تا برای تکمیل و اجرای پروژه های مربوطه شهرستان شیروان تخصیص اعتبارهای لازم صورت گیرد و با این حال می توان انتظار داشت روند تکمیل اجرای پروژه های عمرانی شیروان شدت بگیرد.

دکتر «عزیزی» رئیس کمیسیون اجتماعی و نماینده شیروان در مجلس شورای اسلامی، مهندس «رجب زاده» معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خراسان شمالی، «مرآتی» فرماندار شیروان، دکتر «شاهرخ» شهردار شیروان، دکتر

«ساعدی» رئیس و «روشن» عضو شورای اسلامی شهر شیروان، «یزدانپناه» مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان، «مصطفی زاده» مدیر کل راه و شهرسازی استان و جمعی از مدیران شهرستان شیروان، دکتر «پژمان» معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیر عامل شرکت بازآفرینی شهری ایران را در سفر به شیروان همراهی کردند.

از جمله پروژه هایی که مورد بازدید معاون وزیر راه و شهرسازی و سایر مسئولان در شیروان قرار گرفت، می توان به این موارد اشاره کرد:

۱- بازدید از کوچه خائلق شیروان برای تخصیص اعتبارات لازم برای سنگ فرش و مسقف کردن این کوچه سنتی.

۲- بازدید از پروژه پارک حافظ، واقع در تقاطع خیابان حکیم

و حافظ به مساحت ۳۰۰۰ متر مربع که ۱۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. این پروژه توسط اداره راه و شهرسازی شیروان متوقف شده بود و با دستور دکتر «پژمان» معاون وزیر راه و شهرسازی، پروژه مجدداً فعالیت خود را آغاز خواهد کرد.

۳- بازدید از پروژه پیاده روسازی دو طرف انتهای خیابان جهاد و بهسازی شبکه معابر واقع در منطقه بازآفرینی شهرک ولیعصر (عج) که برای تسهیل در تردد دانش آموزان و شهروندان در حال اجرا است.

۴- بازدید از پروژه پارک ساحلی چایلق.

۵- بازدید از پروژه ساماندهی رودخانه ضلع جنوبی پل حکیم که از محل اعتبارات بازآفرینی در حال اجراست و تاکنون اعتبار ۴۰۰ میلیون تومانی به این امر تخصیص داده شده که ۸۰

