

آکادمی فرهنگستان جنوبی

جناب آقای دکتر قطب الدین جان نثار مقدم

با نهایت تأسف درگذشت پدر خانم گرامی تان را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت و غفران و برای شما و خانواده گرامی تان طول عمر مسئلت داریم.

مدیر عامل شرکت مهندسی آبی ساز کاریز

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۶۴۴

گزارشی از اقداماتی که برترین ها را ساخت؛

فرماندار خوسف بر سکوی اول ارزیابی ملی

صفحه ۳

با تخصیص ۴ میلیارد تومان در طرح انجام می شود

عملیات محرومیت زدایی با رمز مشارکت

سخت

ایمینی در رأس برنامه برگزاری امتحانات دانش آموزان استان

اهدای بیش از ۱۹ میلیارد ریال کمک مومنانه به مددجویان بهزیستی

تحلیل عملکرد تجارت خارجی استان

۵



رئیس مجلس:

مجلس یازدهم بنای تقابل و معجزه گیری ندارد

صفحه ۶



سلیبی نمین :

معنویت لازم است اما جانماز آب نکشید

صفحه ۶



داریوش قنبری :

اصلاح طلبان هیچ قدرتی در نظام ایران ندارند

صفحه ۶

سرمقاله

* رجب زاده

فصل کار، فصل مدیران با انگیزه

کار و موفقیت پس از برنامه ریزی و تلاش تجربه ای بس شیرین است که اگر طعمش را بچشی، فقط بر تکرارش تمرکز می کنی. اگر بخواهیم تاریخ توسعه استان را در کتابی فصل بندی کنیم فصل گام های جسورانه و برنامه های دور از کلیشه را می توان از آذر ۱۳۹۷ آغاز کرد. فصلی پر از تکاپو با ایده ای ... مشروح در صفحه ۲



جناب آقای مهندس محمد شفيعی فرماندار محترم شهرستان خوسف

اقدامات مؤثر و درخشان جناب عالی در جهت حمایت از واحدهای تولیدی و طرح های سرمایه گذاری، مؤید توجه و حمایت از واحدهای صنعتی و اقدام عملی در راستای استفاده مطلوب از ظرفیت های تولیدی است. انتخاب ارزشمند شما به عنوان فرماندار موفق و منتخب ملی در حوزه اقتصادی از سوی وزارت کشور مایه فخر و مباهات و مهر تأییدی بر کارنامه فعالیت های ارزشمند حضرت تعالی است. توفیق و سربلندی روزافزونتان را از درگاه خداوند سبحان آرزو می نمودم.

سید محمدحسین زینلی
مدیر عامل شرکت کویرتایر

کویرتایر



جناب آقای مهندس محمد شفيعی فرماندار محترم شهرستان خوسف

با کمال مسرت انتخاب ارزشمند جناب عالی را به عنوان



فرماندار منتخب ملی در حوزه اقتصادی

که حاصل سال ها تجربه ارزنده، درایت و توانمندی اجرایی تان می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده، سربلندی و موفقیت روز افزون شما را از درگاه بلند یگانه هستی بخش آرزو می نمودم.

سید محمود موسوی رستگار - رئیس شورای اسلامی شهرستان خوسف



جناب آقای مهندس شفيعی فرماندار پرتلاش و محبوب شهرستان خوسف

انتخاب جناب عالی را به عنوان یکی از ۳۱ فرماندار برتر و موفق کشور در حوزه تحقق اولویت های اجرایی اقتصادی و برنامه ریزی های تولید و اشتغال در سال ۱۳۹۸ خدمت شما تبریک عرض نموده، خدمات ارزنده حضرت عالی در شهرستان خوسف و در بخش جلگه ماژان قابل تقدیر و ستودنی است. از درگاه ایزد منان تندرستی و موفقیت روز افزون برایتان خواستارم.

سید سعید حسینی - رئیس شورای اسلامی بخش جلگه مازان و رئیس شورای اسلامی شهرستان خوسف

«موفقیت همیشه نتیجه کار سخت است»

جناب آقای مهندس محمد شفيعی فرماندار محترم و پرتلاش شهرستان خوسف

موفقیت شمارا در کسب عنوان فرماندار نمونه کشوری که الحق شایسته و برازنده جناب عالی بوده، تبریک عرض می نمایم. کسب این دستاورد بزرگ برگ زرین دیگری در کارنامه خدمات صادقانه و دلسوزانه حضرت عالی به یادگار گذاشت. از درگاه خداوند منان برای شما توفیق روزافزون در راه خدمت به جامعه را آرزو می نمودم.

شرکت آریا آرک شرق



جناب آقای مهندس محمد شفيعی فرماندار محترم شهرستان خوسف

انتخاب جناب عالی را به عنوان فرماندار برتر حوزه اقتصادی کشور که نشان از تعهد، وظیفه شناسی، پشتکار و جدیت شما در عرصه خدمت رسانی به مردم می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون تان را از جهاندان جان آفرین مسئلت می نمایم.

شرکت کیان خاک ایرانیان، شرکت مهندس افضل شرق - اسماعیلی



جناب سرهنگ بشارتی

رئیس محترم اماکن استان خراسان جنوبی

با کمال مسرت انتصاب شایسته جناب عالی را که نشان از درایت و توانمندی اجرایی شما می باشد تبریک عرض نموده، از درگاه ایزد منان عزت، سربلندی و توفیقات الهی برایتان مسئلت داریم. ضمناً از تلاش های ارزنده جناب سرهنگ صفری در دوران تصدی مسئولیت سپاسگزاریم و برایشان آرزوی موفقیت داریم.

اتحادیه صنف صنعت ساختمان خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس سارانی رئیس محترم اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای شهرستان سریشه

جناب آقای مهندس الوانی مدیر عامل محترم شرکت اساس سازه شرق بیرجند

بدینوسیله از تلاش و زحمات مستمر شما سروران گرامی در اجرای پروژه آسفالت گرم محور مختاران - گز - اصول که موجبات تسهیل در عبور و مرور، ارتقای ایمنی تردد، رضایت اهالی روستا و در نهایت رضایت خداوند سبحان را به همراه داشته است تقدیر و تشکر می گردد.

دهیاری روستای گز - شورای اسلامی بخش مود

جناب آقای محمد کسائی

با کمال مسرت انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند

که نشان کمال درایت، کارآمدی و شایستگی تان می باشد خدمت شما تبریک عرض نموده، بهروزی و موفقیت تان را از درگاه ایزد متعال خواهانیم.

زنجیره یکپارچه تولید گوشت مرغ شرکت فروزان بیرجند شرکت دان و علوفه خوشینه



جناب آقای مهندس محمد کسائی

مدیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند

با دلی سرشار از امید و اندیشه ای سرشار از احترام انتصاب شایسته جناب عالی را تبریک می گوئیم. توفیق روز افزون شما را از خالق هستی بخش آرزو می نمودم.

مدیر عامل صنایع تولیدی در نمای شرق علیرضا الهیاری



جناب آقای مهندس محمد کسائی

انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

مدیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند

که بیانگر توانمندی و مسئولیت پذیری شماست، صمیمانه تبریک عرض می نمایم و از درگاه ایزد منان برایتان موفقیت روز افزون آرزو می نمودم.

هیئت مدیره انجمن صنفی کارگران ساختمانی شهرستان بیرجند



قابل توجه

همشهریان بیرجندی

مشاوره، خرید و فروش بازسازی و تعمیرات املاک بیرجندی هادر مشهد مقدس ۰۹۱۵۱۶۱۳۹۱۱۷ - جعفر خسروی

دیدگاه خوانندگان

پیام رسان های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۶۳۰
۹۰ سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۲۴۳۰

مال باختن در بورس بعد از پدیده و میزان دوباره بورس شده

شاید خیلی از ما به یاد داشته باشیم در اطراف مان چه تعداد افرادی که برای انتفاع از افزایش زیاد قیمت طلا حدود ۱۰ سال پیش زندگی های خود را فروختند و تبدیل به طلا کردند و بعد از مدتی با افت ناگهانی آن به صف مالباختگان پیوستند.این تجربه برایشان کافی نبود و در قفسیه میزان دوباره با خوردن فریب سودهای آنچنانی یک موسسه مالی، خیلی ها سرمایه زندگی خود را باختند و بسیاری از مردم فقط به جرم اطمینان به موسسه ای که بانک مرکزی به آن مجوز داده بود و با اگر نداده بود زیر سیبیلی از این تخلف فاحش گذاشته بود محکوم به ورشکستگی شدند.باز هم گویا کافی نبود و یک بار دیگر پدیده آمد و در هیاهوی تبلیغاتی میلیاردی در صدا و سیما اطمینان مردم را جلب و بسیاری دیگر را بیچاره کرد. چقدر جالب است همیشه در تمامی این اتفاقات تأیید یک دستگاه و نهاد دیده می شود. از تبلیغات میلیاردی در صدا و سیما تا سکوت بانک مرکزی و کارشناسان آن همه نشان می دهد که در هر برهه ای آنچه مهم نبوده است سرنوشت مردم ساده ای است که مال باخته می شوند و الان بعد جولان طلا و میزان و پدیده نوبت به بورس رسیده که در بورس مالباخته کردن مردم از بقیه جلو بزنند. من پشت صحنه ها را نمی دانم و اینکه چرا در مقابل این حجم از ورود مردم به بورس به حد کافی هشدار داده نمی شود اما امیدوارم آنهایی که امروز برای تأمین بودجه ها در مقابل این بی ملاحظه گی اقتصادی سکوت می کنند فرد ما پاسخگوی وجدان خود باشند. ضمناً در جوابیه اداره بورس خواندم که هشدار دله اند اما کاش بیشتر هشدار بدهند من شهروند جز یک خبر و گزارش در آوا که به نقل از پلیس گفته بود مراقب حضورتان در بورس باشید خبری نخواتدم و همیشه مردم سر وقت مورد نظر مسئولین پای تلویزیون و رادیو نیستند و نیاز است حداقل همانطور که برای ازدواج و طلاق جلسات مشاوره می گذارند و تا جوانان نروند چیزی ثبت نمی کنند برای بورس هم حداقل یک دوره آموزشی را اجباری کنند و از آوا هم می خواهم اگر تمایل دارد معرفه کنم چند مالباخته را که از تجربیات شان بگویند تا مردم دیگر با ناآگاهی وارد این بحث نشوند و آسیب های بعدی ایجاد نشود.

ر. م. از قاین

خبر ویژه

ایمنی امتحانات در رأس برنامه برگزاری

ایرنا – مدیر کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی گفت: اکنون آمادگی برای برگزاری امتحانات وجود دارد و باید تلاش کنیم پایانی اطمینان بخش و ایمن را برای سال تحصیلی فراهم کنیم.
محمدرعلی واقعی با اشاره به تمهیدات بهداشتی در نظر گرفته شده برای برگزاری امتحانات نهایی پایان سال تحصیلی اظهار کرد: به فصل برگزاری امتحانات و پایان سال تحصیلی نزدیک می شویم. از این رو حفظ سلامت جسمی و روانی دانش آموزان در این ایام برای خادمین نظام تعلیم و تربیت نوجندان می شود. وی گفت: ایمنی امتحانات با رعایت حذاکری موازین و پروتکل های بهداشتی رعایت می شود.
وی با اشاره به برگزاری اولین نشست شورای پروژه مهر در اواخر اردیبهشت ماه سال جاری گفت: نمی توانیم زندگی، اقتصاد و آموزش را تعطیل و فرصت تحصیل دانش آموزان را تابه کنیم از این رو باید دنبال راه حل هایی باشیم که با حفظ سلامت دانش آموزان، استمرار آموزش و تولید محتوا را توانمان دنبال کنیم. واقعی با بیان اینکه باید زندگی کردن، آموختن و کار کردن کنار کرونا را یاد بگیریم خاطر نشان کرد: ضمن ارتقای زیرساخت ها و ظرفیت ها، مهارت خودمراقبتی را به دانش آموزان بیاموزیم تا بتوانند در مواجهه با شرایط مختلف از سلامت خود مراقبت کنند.

ثبت سفارش ۸۱ درصد دانش آموزان برای دریافت کتب درسی

صدا و سیما- بیش از ۸۱ درصد دانش آموزان خراسان جنوبی در دوره های مختلف تحصیلی برای دریافت کتب درسی ثبت سفارش کردند.مدیر کل آموزش و پرورش استان گفت: ۸۴ درصد دانش آموزان دوره ابتدایی و ۷۵ درصد دانش آموزان متوسطه دوره اول تاکنون موفق به ثبت سفارش کتب درسی شدند وی گفت: دانش آموزان برای ثبت سفارش الکترونیکی کتب درسی سال تحصیلی جدید تا ۲۳ خرداد مهلت دارند به سامانه www.irtextbook.ir یا www.irtextbook.com به مراجعه کنند.

گزارشی از اقداماتی که برترین ها را ساخت

فرماندار خوسف بر سکوی اول ارزیابی های ملی

گروه خبر- شهرستان خوسف در ۳۶ کیلومتری مرکز استان خراسان جنوبی نزدیکترین شهرستان به مرکز استان با داشتن ظرفیت های بسیار زیاد در بخش های کشاورزی و دامداری، معادن، صنایع دستی و گردشگری، می باشد. استفاده از این ظرفیت ها توسعه بیش از بیش این شهرستان را رقم می زند. نبود بسیاری از امکانات، محرومیت های بسیار زیادی را برای این شهرستان رقم زده که برای رفع این محرومیت ها طی سال های گذشته اقدامات بسیار مهمی در راستای توسعه این شهرستان انجام شده است. از جمله این اقدامات می توان بیشترین میزان جذب سرمایه گذاری خارجی در استان، بیشترین دریافت تسهیلات اشتغالزایی، ایجاد کارخانه های فرآوری محصولات کشاورزی و دامی، توجه ویژه به منابع طبیعی به خصوص احیا و مرمت بیش از ۶ هزار هکتار از اراضی بیابانی را نام برد.

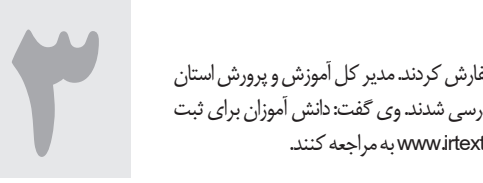
تأمین زیر ساخت دو معدن طلا

وی گفت: طلای شادان با حجم سرمایه گذاری یک هزار و ۸۵۰ میلیارد ریال به عنوان یکی از بزرگترین معدن با ذخایر طلا در شرق کشور به شماره می آید و عملیات اجرایی احداث کارخانه فرآوری و استحصال طلا شروع شده است و در حال حاضر احداث خط انتقال برق و آب ، سیستم سنگ شکن با هزینه حدود سیصد میلیارد ریال در دست اجرا است. به گفته وی ، با توجه به این ظرفیت از محل تسهیلات اشتغالزایی روستایی کارگروه ملی میزان سیصد و ده میلیارد ریال تسهیلات در نظر گرفته شده که با پرداخت این تسهیلات کمکی خوبی به تسریع در راه اندازی این کارخانه صورت خواهد پذیرفت. وی ادامه داد: دیگر معدن طلایی شهرستان ، معدن کودکان نیز در مرحله راه اندازی می باشد و از محل تسهیلات اشتغالزایی روستایی، کارگروه ملی یکصد و سی و سه میلیارد ریال تسهیلات مصوب شده که تاکنون بیش از ۲۳ میلیارد ریال پرداخت شده است.

روستایی به عنوان یکی از اولویت های دولت تدبیر و امید بوده و در این راستا از محل تسهیلات اشتغالزایی روستایی اعتبار بسیار خوبی در نظر گرفته شده است. وی ادامه داد: با جذب و معرفی تسهیلات اشتغالزایی در استان خراسان جنوبی توانستیم ایم میزان بسیار خوبی معرفی و دریافت نماییم به طوری که فقط در یک سال بیش از یک هزار میلیارد ریال تسهیلات پرداخت شده است.

تسهیلات برای اشتغال

فرماندار خوسف ادامه داد: از محل کارگروه ملی اشتغالزایی تعداد ۳ طرح با میزان ۵۹۳ میلیارد و کارگروه های استانی و شهرستانی حدود یک هزار و ۲۶۰ میلیارد ریال تسهیلات مصوب شده که بیش از هزار میلیارد ریال پرداخت شده و مابقی نیز در مرحله پرداخت می باشد. وی گفت: با توجه به ظرفیت های شهرستان در بخش های کشاورزی، دامداری، معدنی ، گردشگری و ... و حمایت های همه جانبه استاندار و دستگاه های اجرایی در این گذشته بیشترین میزان تسهیلات در این شهرستان پرداخت شده است. وی ادامه داد: تحریم های ظالمانه دشمن و کاهش درآمدهای دولتی و از طرفی



دوشنبه ۱۲ خرداد ۱۳۹۹ شماره ۴۶۴۴

نورد بوده با میزان سرمایه گذاری بیش از یکصد میلیون دلار برای بیش از ۱۲۰۰ نفر اشتغالزایی فراهم خواهد شد. وی گفت: میزان تخصیص شهرستان از محل اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای استانی تخصیص آن نسبت به سال قبل از آن به ۲۳ درصد کاهش یافته و به عدد ۹۳ میلیارد و ۲۸۰ میلیون ریال رسیده است. فرماندار خوسف گفت: با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات زیرساختی در شهرستان وجود دارد صرف اتکا به منابع



برکت معرفی شده اند. وی گفت: بیش از ۷۰ درصد جمعیت شهرستان در بخش کشاورزی و دامداری فعال می باشند و خشکسالی های چندین ساله مشکلات فراوانی را برای این بخش به وجود آورده است که تنها راهکار ایجاد سیستم های نوین آبیاری و احداث گلخانه می باشد.

بزرگترین مجتمع گلخانه ای استان محصولات کشاورزی
شفیعی با اشاره به اینکه بزرگترین مجتمع گلخانه ای استان با تعداد ۵۴ واحد در مجتمع گلخانه ای محمدیه فعال می باشد که با اجرای طرح نهضت گلخانه کارهای لازم برای احداث ۱۲۰ هکتار گلخانه در شهرستان انجام شده است و امیدواریم به زودی به بهره برداری برسد. فرماندار خوسف افزود: در سال گذشته بیش از ۸۵ میلیارد ریال برای اجرای سیستم های آبیاری تحت فشار و کم فشار در ۵۲۸ هکتار از اراضی کشاورزی شهرستان اجرا شده است که بیشترین میزان اجرای سیستم های آبیاری طی سال های گذشته می باشد وی گفت: با توجه به همه ظرفیت های زیادی که بخش های مختلف در شهرستان وجود دارد و با همکاری همه دستگاه های اجرایی به خصوص استاندار طی سال های اخیر چشوی در راستای توسعه شهرستان و تبدیل به عنوان شهرستانی فیزیکی دارد. احداث کشتارگاه

شهرک فرهیختگان دانشگاه بیرجند
در نظر دارد: یک دستگاه وانت پیکان دوگانه سوز کارخانه مدل ۸۷، رنگ سفید را از طریق مزایده به فروش برساند.
لذا جهت شرکت در مزایده می بایست مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۰ ریال طی فیش واریزی به حساب ۵۵۱۱۹۹ به نام هیئت اجرایی نزد بانک تجارت شعبه دانشگاه در پاکت پیشنهاد قیمت قرار گیرد.
زمان شرکت در مزایده: تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۹۹/۳/۲۴ می باشد.
محل بازدید از خودرو: شهرک فرهیختگان، خیابان دانش ۱۹ قیمت پایه: ۰۰۰/۰۰۰/۲۳۰ ریال.
ضمناً هزینه آگهی روزنامه و هزینه انتقال سند و مراحل پیگیری انتقال سند به عهده خریدار می باشد.
محل تحویل پاکت پیشنهاد قیمت: شهرک فرهیختگان، بلوار دانش، دانش ۱۰، دفتر هیئت اجرایی مسکن دانشگاه.

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یکت قسمت از بخش ۲ شهر ستان بیرجند
به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود ششگات یکباب منزل پلاک ۲۵۱ قریع از ۱۳۹۶- اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی رحمت۱... دهلکوه مورد تقاضای آقای باسر بنی اسدی در تاریخ ۱۳۹۹/۴/۹ در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطلق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطلق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۳/۱۲
علی فاضلی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

تلفن: ۳۲۲۴۵۸۲۰ – شماره: ۳۲۲۴۴۵۸۳۰
پیام رسان های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۲۴۳۰

* ضمن تشکر از شهروندی که در خصوص تلویین اولویت های سرمایه گذاری پیام داده بودند. از آوا در خواست دارم این اولویت ها منتشر شود.
اوایل تاسیس منطقه ویژه اقتصادی بیرجند یک کار جالب در روزنامه تان کرده بودید و طرح های توجیه پذیر برای سرمایه گذاری در آنجا را اعلام می کردید که به نظر من خیلی عالی بود. هم می توانستیم یک برآورد اولیه داشته باشیم هم بر اساس علایق مان به سمت تولید می رقتیم بسیاری از ما بیرجندی ها سرمایه های هنگفتی داریم که در بانک ها خوابیده است و سودش را پایتخت می برد.
آوقت به دلیل عدم اطلاع دقیق از شرایط و اولویت ها و مزیت های تولید در استان ، خودمان به سمتش نمی رویم.

* سوال اینجاست در صدر اسلام پیامبر (ص) به حاکم و شارع مقدس برای استیفای مهریه زوجه دستور توقیف اسب یک فرد مسلمان را صادر کرده بوده اند که اکنون به تاسی از اون دوران می آیند جهت استیفای مهریه زوجه خودروی شخصی زوج را توقیف می کنند؟ آیا توقیف خودرو و ملک شخصی برای استیفای مهریه بازخورد بدی از ازدواج به اذهان متبادر نمی کند؟ از مجلس جدید می خواهیم قانون مهریه را مورد بازنگری جدی قرار بدهد تا ما مجردین بتویم با خیال راحت ازدواج بکنیم.

* درختان بسیاری در باغ شوکت آباد و اطراف آن در حال خشک شدن هستند. آیا اداره اوقاف یا میراث فرهنگی نظارتی روی آب چاه شوکت آباد دارند تا به درختان زبان بسته هم آب برسد؟

* عمر ما که گذشت پس کجاست آبادانی محله خیر آباد؟ حداقل شهرداری ورودی فرعی رو را آسفالت کنه مردمی تو این همه خاک و آشغال یکی ما رو هم ببیننه.

* آخر خیابان میرداماد (قبل از دیوار دانشگاه آزاد) تبدیل شده به سگ دونی و به گله سگ موجب ترس دلبره و نگرانی (و آلودگی صوتی با پارس کردنشون) ساکنین اطراف، خصوصاً زن و بچه ها رو فراهم کرده، ولی متولیان امر از جمله شهرداری (که قبلاً هم بهشون اعلام کردیم) با خواب تشریف دارن با خودشون رو به خواب زدنند، متأسفانه داخل کوچه های این محله وده و خصوصاً کوهه خالی آخر خیابان میرداماد شده جولانگاه یه گله سگ و باید ما میان انبوهی از سگ ها زندگی کنیم و دائم دلمون بلرزه، و هیچ کس پاسخگو نیست!!

* سلام. تنها فریادرسی که سراغ دارم فعلا روزنامه شماست لطفاً از شهرداری بپرسید نرخ تورم چند است. قبل از سال برای اخذ مجوز ساخت ملک مراجعه کردم ۲۸ میلیون هزینه شهرداری الان بعد یک ماه ۱۷ فروردین می فرمایند ۹۷ میلیون و با لیخند می گویند انتحاری افزایش یافته. در ایام کرونا همه به فکر هم بودند و شهرداری هم به فکر جیب مردم بوده، لطفاً شما که حرفتان خریدار دارد بپرسید نرخ تورم چقدر است.

* این تورم هولناک تا کی میخواد ادامه داشته باشه امان از مردم بریده شده.

* در تاریخ ۲۴ مهر سال ۹۸ معاون استاندار، آقای میرجعفریان از تپیه طرح گردشگری شوکت آباد خبر داده بودند. رسانه محترم پیگیری فرمایید این طرح تا چه میزان عملیاتی شده است؟

* با سلام و خسته نباشید خدمت کارکنان زحمتشکث اتفاقات برق از اینکه در اسرع وقت نسبت به تعویض لامپ های سوخته سجادشهر (اندیشه) بلافاصله اقدام نمودید تشکر و قدردانی می شود خدا قوت. جمعی از اهالی.

* سلام بر مسئولین محترم روزنامه آوا لطفا پیگیری کنید خانه ویلایی که برای تفریح داخل مجموعه تولیدی وابسته به ... می سازند هزینه ساختش از کجاست پول باید خرج شهر شود یا صرف کار شخصی. لطفا پیگیری کنید.

* باعرض سلام کاش مسئولین کمی به فکر آب روستای بهلگرد که ۱۵ کیلومتر با مرکز استان فاصله دارد باشند و چاره ای بیندیشند.

باور داشته باشید که می توانید

نخستین و مهم ترین مسیر از راه های افزایش اعتماد به نفس این است که خودتان را باور کنید. یعنی قبول کنید که می توانید شما هم تبدیل به یک شخص با اعتماد به نفس شوید. وقتی باور کنید که می توانید ، حتماً خواهید توانست.

چه فکر کنید می توانید و چه فکر کنید نمی توانید، در هر دو صورت حق با شماست.

پس نخست با خودتان کنار بیایید که می توانید اعتماد به نفس خویش را تقویت کنید، آنگاه خواهید دید که چه قدرت بالایی برای تقویت اعتماد به نفس در وجودتان ایجاد می شود.

روانشناسی کرونایی

افراد در مقابل استرس کرونا چه کنند

افراد مضطرب، تمایل به کنترل شرایط دارند. اگر برای آمادگی خود در زمینه بیماری اقداماتی انجام دهید احساس آرامش بیشتری خواهید نمود. علاوه بر این، منابع معتبری را که می توان در صورت بروز بیماری از آنها استفاده نمایید را شناسایی کنید اگر منفعل باشیم و فکر کنیم که در صورت بیماری کاری نمی توانم انجام دهم، استرس شما را بیشتر خواهد کرد.

تعیین اهداف و چالش های جدید، چه در محل کار و چه در منزل، مانند یادگیری یک زبان جدید یا یک ورزش جدید، به ایجاد اعتماد به نفس کمک نموده و در مقابله با استرس مفید خواهد بود. به اعتقاد پروفسور کوپر "یادگیری مداوم، ما را از نظر عاطفی قوی خواهد نمود." یادگیری ما را درگیر موضوع علمی خواهد نمود و ما را از حالت منفعل (مشاهده تلویزیون) به صورت فعال در خواهد آورد. احساسات خود را تصدیق کنید. در شرایط بالاتکلیف و تحولاتی از این قبیل، استرس ، اضطراب یا ناراحتی از جمله سایر واکنش های عاطفی، امری طبیعی است. با نوشتن یک مقاله، یاداشت و یا صحبت با دیگران، احساسات خود را بیان نمایید. برای جلوگیری از استرس و اضطراب در دوران قرنطینه، بایستی مراقب سلامت عمومی خود باشید. خواب خوب را در اولویت قرار دهید؛ هر چند هنوز اطلاعات زیادی در مورد کرونا ویروس وجود دارد، اما تحقیقات نشان دهنده آن است که استراحت مناسب در از بین بردن ویروس ها موثر است.



دوشنبه ۱۲ خرداد ۱۳۹۹ • شماره ۴۶۴۴



تسکین فوری دندان درد با سیر

برای تسکین دندان درد با سیر ۲ روش پیشنهاد می کنیم؛ اول اینکه می توانید یک حبه سیر له شده را با کمی نمک مخلوط کنید و روی دندان قرار بدهید؛ راه دوم این است که یکی دو حبه



سیر را بجوید این کار را دو یا سه بار در روز تکرار کنید.هشدار:استفاده از سیر مانند تمام روش های دیگر موقتی است؛ زمانی که دندان درد شما ناشی از عفونت نباشد سیر نمی تواند درد را حتی به طور موقت کاهش دهد.

کاهش فشار خون در ۲ دقیقه

نقطه فشاری که می تواند تفاوت زیادی در حال شما ایجاد کند، در هر دو کف پا است. انگشت خود را در امتداد خط بین انگشت بزرگ و دومی پتان قرار دهید این نقطه در تو رفتگی درست همان کار را روی پای دیگر انجام دهید.



قبل از اینکه انگشت تان به استخوان برسد، قرار دارد. برای ۳ ثانیه فشار عمیقی اعمال کنید و سپس برای ۵ ثانیه استراحت دهید، ماساژ را برای ۲ دقیقه تکرار کنید، سپس همان کار را روی پای دیگر انجام دهید.

یاد یاران

(شهیدمحمد حسین محبی باغستان، فردوس): خدایا! تو شاهی که ما نبرد را در راحت، نه به آرزوی رسیدن به رضوانت و نه از ترس دوزخت، پذیرفته‌ایم، بلکه آرزوی ما باروری درخت انقلاب است.پدر و مادر عزیزم، یکی از آرزوهای قلبی من جبران زحمات زیادی بود که برای رشد و زندگی من متحمل شدید،اما هر چه فکر کردم راه جبران آن را در این دنیا پیدا کنم، فکرم به جایی قد نداد تا چاره را در آن دنیا یعنی (بهشت) موعود دیدم لذااگر خداوند توفیق شهادت در راهش را به من عطا کرد و اگر دعای این خیر را قابل داشتیددعای خیرم برای شماست.

روش ساده برای کاهش استرس

ماساژ دهید فشار دادن محکم با دست باعث آزاد شدن و رفع خستگی شانه ها می شود. با یک دست، آرنج و بازوی دست مخالف را بگیرید و خوب ماساژ دهید. این کار را از بازو شروع کنید و تا انگشتان پایین بیاورید و ادامه دهید. حرکت را برای دست دیگر نیز انجام دهید آب گرم برای کاهش استرس مفید است. وقتی مضطرب و عصبی می شویم، جریان خون در دست‌ها و پاها ی کم می‌شود. آب گرم، جریان خون را به حالت‌اول برمی گرداند.و بدن را متعادل می کند که دروضع خوبی به سر بده و آمادگی استراحت داشته باشد

استرس هستند، کمک می کند. ورزش کردن برای استرس فوق العاده است و می تواند در عرض چند دقیقه جواب دهد. پیاده روی به شما این امکان را می دهد که از مناظر لذت ببرید، این می تواند شما را به یک قالب ذهنی متفاوت تبدیل کند و مزایای ورزش را نیز به ارمغان می آورد. گاهی اوقات شدت استرس به حدی است که باعث گرفتگی ماهیچه ها در فرد می شود. در این شرایط می توانید از تکنیک ساده ماساژ استفاده کنید. هر دو دست را بر روی شانه ها و گردن قرار دهید با کف دست و انگشتان ، خود را

تنفس فعالیتی است که همه انجام می دهیم و با این حال کاری است که به ندرت به آن توجه می کنیم. تمرکز بر تنفس یکی از قدرتمندترین راههای آرامش و ایجاد ارتباط میان ذهن، بدن و روح است. وقتی بر تنفس متمرکز می شویم، می توانیم میزان استرس خود را کنترل کنیم، خود را آرام کنیم و شفافیت ذهن مان را بازیابیم. هنگامی که غرق در استرس هستید تنها چیزی که حتما باید به یاد داشته باشید این است: سه نفس عمیق. این روش قدرتمند و ساده به کاهش احساس اضطراب و ترس که معمولاً هم نشین

آب نمک موثر تر از اسپری بینی

شستشوی بینی با آب نمک برای رفع سینوزیت، بسیار موثرتر از اسپری های بینی است. افرادی که دچار سینوزیت مزمن هستند،از روش شستشوی بینی با آب نمک، به عنوان درمان استفاده



می کنند. علائم گرفتگی بینی و سینوزیت در آنان بهبود می یابد. بنابراین استفاده از روش ساده و ارزان شستشوی بینی با آب نمک اثر بخشی بیشتری از روش استفاده از اسپری بینی در درمان سینوزیت مزمن دارد و موثر تر است.

خواب راحت با چشم بند!

چشم بند جلوی نور را هنگام شب می گیرد پس شما می توانید غرق در خواب شوید. هر چند تلاش می کنید تا قرمزی چشم کمتری داشته باشید یا اینکه تا دیروقت زیر لامپ مطالعه



می کنید. این وسیله به شما کمک می کند که مانند سپر چشمان شما را از روشنی و مزاحمت های دیگر محافظت کنید و کمک می کند تا تمامی آن ها را هر چه سریعتر دور کنید

درمان کوفتگی با نسخه های خانگی

کمپرس آب سرد: وقتی بدن تان کوفته می شود بهترین چیز کمپرس آب سرد است؛ زیرا به کاهش التهاب کمک می کند. تکه یخی را داخل دستمال پیچید و روی کبودی بدن بگذارید. کمپرس آب گرم: کمپرس آب گرم را روی موضع قرار دهید، به سرعت به خوب شدن آن کمک می کند. پارچه تمیزی را با آب گرم خیس کنید و ایش را بگیرید و روی کوفتگی بمالید. حداقل روزی ۲ بار این کار را انجام دهید. سرکه: قطراتی از سرکه را با آب گرم ترکیب کنید و دستمال تمیزی را مرطوب کنید و روی کوفتگی بمالید. چون به جریان خون اطراف کوفتگی کمک می کند. جعفری: مقداری جعفری را له کنید و از آن پماد درست کنید و ساعتی روی کوفتگی بگذارید. جعفری خاصیت ضد التهابی دارد و به سرعت خوب شدن کمک می کند.



چگونه آهسته غذا بخوریم؟

با عجله غذا خوردن عادت است که ترک آن نیاز به تلاش آگاهانه دارد. راهکارهای زیر می تواند به شما برای ایجاد یک عادت جدید در آهسته غذا خوردن کمک کند:

برای غذا خوردن حداقل ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و وعده های غذایی را در اولویت برنامه خود قرار دهید. این کار کمک می کند تا از گرسنگی بدن بعد از دریافت انرژی لازم از غذایی که می خورید، به مغز سیگنال سیری دهد. تمام حواس خود را صرف غذا خوردن کنید هنگام شروع غذا خوردن چند لحظه تمرکز کنید تا متوجه عطر، طعم و مزه غذا شوید و پس از ادامه غذا، به این موارد توجه نکنید زیرا ممکن است عطر و طعم خوب غذا ناخودگاه شما را مجبور به تندخوری و پرخوری کند.



جدول ۴۶۴۴

جدول کلمات

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ع	ل	ا	م	ی	ف	ن	ی	م	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز
ق	ی	ا	م	ن	ب	و	ز	ش	ا	ل	م	ا	ن	ی	ا	م	ی	ف	ن	ی	م	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط
ب	ه	د	ل	ی	ر	ا	ی	د	ل	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی
ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی
د	م	ن	ب	و	ز	ش	ا	ل	م	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی
ع	ل	ا	م	ی	ف	ن	ی	م	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن
ل	م	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی
ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی
س	ا	ل	م	ی	ف	ن	ی	م	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن
ی	ف	ن	ی	م	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی	ا	ز	ع
د	م	ن	ب	و	ز	ش	ا	ل	م	ا	ن	ی	ا	ز	ع	ط	ا	ر	ن	ی	ش	ب	و	ر	ی	ا	د	ا	ن	ی

۱۵ - حرف دهن کجی - دودمان - برکه و تالاب- پیمان
 اثری از زرین کوب
 اقتصادی کشورهای آمریکای
 شمالی و مرکزی ۹- ارزش و
 قیمت- زن گندمگون- مملکت
 و کشور ۱۰- هر که خواهد جور
 هندوستان کشد- پزشک و
 طبیب- ابر نزدیک به زمین
 ۱۱- راه شاعر بسند- بندری
 در سوئد- تیر پیکاندار ۱۲- مادر
 حضرت موسی (ع) - داستان
 بلند - سینمای به آتش کشیده
 شده آبانان ۱۳- روزی دهنده -
 نوعی سوسن کوهی- واحد پول
 کشورمان ۱۴- کارگر کشتی- بی-
 عیب و نقص- نام قدیم کربلا
 ۱۵- وضو- واحد اندازه گیری

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

بیرجند، خیابان شهید محلاتی، حدفاصل خیابان پاسداران و مدرس، پلاک ۱۳۷
(صندوق پیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر خراسان جنوبی)