

برادر عزیز و بزرگوارم جناب حاج حسین آقا کریم پور
و برادران محترم و معزز

خبر ضایعه در گذشت **مادر مهربان و مومنه تان** سخت ما را متاثر نمود. خداوند متعال روح پاکش را با حضرت فاطمه زهرا (س) محشور نماید و به شما و سایر بازماندگان اجر جزیل عنایت فرماید.

قم – محمد صادق خالصی

روزنامه صبح استان * سال بیست و دوم * شماره: ۴۳۷۹

آرام فرستادن جنوبی

با حضور رئیس سازمان شیلات کشور در بیرجند آغاز شد:

آبزی پروری در دل کویر

رئیس شیلات کشور: فعالیت های تلفیقی شیلات در خراسان جنوبی کاملاً قابل اجراست* به دنبال تکمیل چرخه استفاده از منابع آبی به عنوان محور توسعه در زمینه های باغی و گردشگری هستیم* این استان ظرفیت بالقوهای در این زمینه و سایر فعالیت های شیلاتی داشته و هیچ محدودیتی برای فعالیت ندارد

صفحه ۵ و ۶

جناب آقای حاج غلامحسین کریم پور فرد

عضو هیئت مدیره انجمن حمایت زندانیان بیرجند

درگذشت مادر گرامی تان

مرحومه حاجیه لیلا تقچر آبادی

را خدمت شما تسلیت عرض نموده، از خداوند سبحان برای آن مرحومه غفران الهی و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل آرزومندیم.

اعضای هیئت مدیره، مدیر عامل و کارکنان انجمن
حمایت زندانیان بیرجند

دوشنبه ۳ تیر ۱۳۹۸ * ۲۰ شوال ۱۴۴۰ * ۲۴ ژوئن ۲۰۱۹



یادامچیان:

میانجیگری اروپا یک بازی دیپلماتیک است

صفحه ۲



ترامپ:

از ایران ممنونیم که
هوایپیمای ما را نزد

صفحه ۲



احمد امیرآبادی:

فکر می کنند کشور
ملک پدری شان است!

صفحه ۲

سر مقاله

* مهرآیین

خراسان جنوبی هدف جدید کلاهیبر داران پایتخت!

چهار شنبه هفته گذشته پیش از ظهر، از شماره تلفن همراهی، این پیامک را دریافت کردم: مشترک گرامی جهت باطل نشدن بن خودفوری تماس بگیرید شماره اعلام شده از پایتخت بود. وقتی برای اطلاع از این که داستان چیست با شماره مذکور تماس گرفتم، خانمی از آن سوی خط که خود را حسینی مدیر اجرایی پتل مخابرات؟! معرفی کرد، گفت: شماره شما امتیاز شرکت در قرعه کشی زنده، امشب سیمای خراسان جنوبی! را کسب کرده است. جایزه نفر اول یک دستگاه تیب، نفر دوم سه سکه بهار آزادی، نفر سوم سفر به کیش... ادامه در صفحه ۲

روستای نام آور در حوزه صنعت پارچه بافی ۳ نان هم چند نرخی شد! ۵ سهم بشرویه از اعتبارات ملی در حوزه راه پایین است ۵

جناب آقای دکتر افضلی

نماینده فرهیخته و پر تلاش شهرستان های نهبدان و سریشه

ضمن تقدیر از مساعی شما در سنگر مجلس شورای اسلامی جهت رفع محرومیت و تامین نیازهای منطقه و به خصوص آب و گاز روستاهای محروم شهرستان ها انتخاب جناب عالی را به

ریاست مجمع نمایندگان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، سلامتی و توفیق برای شما و تمامی خدمتگزاران میهن اسلامی آرزومندم.

احمد باقر زاده

جناب آقای مهندس رضا زارع و سرکار خانم دکتر شکوه حسنی

با نهایت تأثر و تأسف فقدان در دناک مرحوم پدر بزرگوار تان (فرهنگی فرهیخته) را حضور شما و برادر و خواهران و دیگر منسوبین تسلیت عرض نموده، بقاء عمر همگان را از خداوند بزرگ خواستاریم.

عباسعلی حسنی، فرزندان و بستگان

مناقصه عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی شرح در صفحه ۲

آگهی مزایده خودرو

دهیاری های بخش مرکزی شهرستان سریشه در نظر دارند تعداد ۵ دستگاه خودرو قابل پلاک را به شرح ذیل به فروش برساند.

از متقاضیان دعوت می شود جهت بازدید و دریافت فرم شرکت در مزایده

از تاریخ ۹۸/۰۴/۰۱ لغایت ۹۸/۰۴/۰۶ به آدرس بخشدار سریشه

تقاطع خیابان مدرس و مصطفی خمینی مراجعه نمایند.

ردیف	نام خودرو	دهیاری	مدل	تعداد	قیمت پایه کارشناسی
۱	بکهلودر کشویی TDL86	دهیاری سلم آباد	۱۳۸۳	۱ دستگاه	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۲	بکهلودر کشویی TDL86	دهیاری کنگان	۱۳۸۵	۱ دستگاه	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۳	کمپرسی آمیکو ۶ تن	دهیاری شیرگ آقا	۱۳۸۶	۱ دستگاه	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۴	کمپرسی آمیکو ۶ تن	دهیاری اسکیونگ	۱۳۸۶	۱ دستگاه	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۵	تراکتور فرگوسن	دهیاری زولسک	۱۳۸۶	۱ دستگاه	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

مبلغ خودرو از برنده مزایده به صورت نقد دریافت خواهد شد.

پرداخت مالیات و عوارض و هزینه آگهی روزنامه بر عهده خریدار می باشد. شرکت کنندگان در مزایده می بایست ۱۰ درصد از مبلغ کارشناسی را به عنوان وجه الضمان به حساب دهیاری مرتبط واریز نمایند که پس از تعیین برنده مزایده به شرکت کنندگان عودت داده خواهد شد.

جناب آقای حاج غلامحسین کریم پور و خانواده های معزز کریم پور و دیگر وابستگان

با نهایت تأسف درگذشت مادر گرامی تان را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحومه رحمت و غفران الهی و برای شما عزیزان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

دکتر فروز انفر و خانواده

خاندان محترم کریم پور فرد

جناب آقایان حاج غلامحسین و حاج عباس کریم پور فرد

با قلبی مالامال از اندوه، مصیبت وارده را حضور شما تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد یکتا صبر الهی برای قلب های داغدار بازماندگان و آمرزش و آرامش بی انتها برای روح بلند و پاک آن بانوی مومنه مسئلت می نماییم.

روابط عمومی مدیریت بانک کشاورزی خراسان جنوبی

جناب آقای حاج غلامحسین کریم پور فرد

رئیس محترم هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت خراسان جنوبی
و خاندان محترم

با نهایت تأسف و تأثر ضایعه درگذشت والده مکرمه تان

مرحومه مغفوره حاجیه لیلا تقچر آبادی

را از صمیم قلب تسلیت عرض نموده، از خداوند تبارک و تعالی برای آن عزیز سفر کرده غفران و رحمت الهی و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت می نماییم.

مجمع خیرین سلامت خراسان جنوبی – بیمارستان ایران مهر

خانواده محترم کریم پور

با نهایت تأسف درگذشت مادر گرامی تان را حضور شما تسلیت عرض نموده و از عموم دوستان و همشهریان عزیز دعوت می شود در مراسم یادبود آن مرحومه که

فردا سه شنبه مورخ ۹۸/۴/۴ از ساعت ۱۷ الی ۱۸ در محل هیئت محترم

ابوالفضلی (مصلی) برگزار می گردد، شرکت فرمایند حضور همه سروران عزیز موجب امتنان است.

دارالایتام حضرت ابوالفضل (ع) – مرکز نیکوکاری هیئت ابوالفضلی
موسسه فرهنگی مذهبی حضرت ابوالفضل (ع) – موسسه خیریه حضرت ابوالفضل (ع)

اجرای نمای آلومینیوم – فروش ورق ۰۹۱۵۱۶۵۵۵۳۷ – بلوچی

جناب آقای حاج غلامحسین کریم پور

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت مادر بزرگوار تان را خدمت جناب عالی و خاندان محترم تان تسلیت عرض نموده، از خداوند تبارک و تعالی برای آن مرحومه غفران و رحمت الهی و برای شما و خانواده محترم تان صبر و بردباری مسئلت می نماییم.

شرکت مرکزی کارگزاران زیارتی استان – مدیریت حج و زیارت استان
نمایندگی بعثه مقام معظم رهبری در امور حج و زیارت استان

جناب آقای مهندس حامد کریم پور

درگذشت تأسف بار مادر بزرگ عزیزتان زنده یاد لیلا تقچر آبادی

را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم.

شرکت پخش فرآورده های نفتی کندوان

جناب آقای حاج حسین کریم پور

و جناب آقای مهندس حامد کریم پور

درگذشت مادر و مادر بزرگوارتان را خدمت شما و خانواده معزز تسلیت عرض نموده، از خداوند یکتا برای آن مرحومه فضل و رحمت پروردگار و برای بازماندگان سلامتی و حسن عاقبت شان را خواستاریم.

شرکت های حمل و نقل یلدا بار و پیمان بار بیرجند

جناب آقای مهندس حامد کریم پور

با نهایت تأثر درگذشت مادر بزرگ عزیزتان

را خدمت جناب عالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از درگاه حق تعالی برای آن مرحومه غفران و رحمت الهی و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم.

زابل عباسی

کاهش ۲۰ درصدی جابجایی مسافر درون شهری در بیر جند

غلامی-تعداد جابجایی مسافران درون شهری در بیرجند، خرداد امسال نسبت به اردیبهشت حدود ۲۰ درصد کاهش دارد.رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بیرجند گفت:در اردیبهشت امسال حدود یک میلیون و ۴۸ هزار مسافر در خرداد ۸۴ هزار و ۸۰۸ مسافر توسط ناوگان حمل و نقل درون شهری جابجا شده است.غلامپور با بیان اینکه عمده دلیل کاهش مسافر، تعطیلی مدارس و دانشگاهها و تردد کمتر شهروندان در ماه رمضان است، افزود:پیش بینی می شود روند کاهش جابجایی مسافر به دلیل اینکه ۲۵ تا ۲۰ درصد جامعه آماری مسافران را دانش آموزان و دانشجویان تشکیل می دهند در تابستان ادامه داشته باشد.

اعضای شورای اسلامی خراشاد مهمان روزنامه آوا شدند

روستای نام آور در حوزه صنعت پارچه بافی

روستایی که ۶۰ سال پیش مدرسه داشته است

حوله‌های دستباف تولیدشده در روستای خراشاد، از صفر تا حد طبیعی تولید می‌شود که به واسطه ان اشتغال‌های جانبی‌خوبی درزمینه پرورش کرم ابریشم، ریسندگی، رنگ‌ریزی، برپاکردن دار توبافی و فروش ملزومات صنعت توبافی نیزایجاد شده است. وی عنوان می کند رونق صنایع‌دستی در روستاها نقش مهمی در ایجاد اشتغال دارد و باید برای بازاریابی و

بیشترتحصیل کرده هستند و این روستا دو پلر علم دارد همچنین چندین پزشک متخصص و صاحب نام در کشور از اهالی این روستا هستند. دهیار روستای خراشاد صمن یادآوری اینکه این روستا گذشته روشن و بزرگی داشته است یادآور می‌شود:
توتل های زیرزمینی که قلعه روستا را در این طرف دره به برجی در آن سوی دره



عکس خبری

فروش، صنایع‌دستی با مواد طبیعی و با کیفیت بالا تولید ش‌ودوی با اشاره به اینکه طرح‌ها و رنگ‌هایمان خیلی متفاوت با قبل شده است، می‌افزاید: قبلا فقط حوله بافته می شد ولی اکنون لباس خانه، مانتو و ساک نیز از آن تهیه می کنیم.وی با اشاره به اینکه قرارداد کارگاههای پارچه‌بافی بزرگتری درست کنیم تاکید می کند: دفاتر حجاج، زیاد با ما تماس می گیرند که لباس احرام با این پارچه ها تولید ش‌ودوی می گویند اگر عرض پارچه ها را افزایش دهیم می‌توانیم حوله‌های احرام هم درست کنیم.

خراشاد دو پدر علم و چندین پزشک بنام دارد

صادقی بیان می کند: مردم و جوانان خراشاد

نشان می کند: تنها حمای این روستا فاقد گازکشی است و با کیسول کار می کند و نیاز است تبدیری برای گازسانی به این حمام اندیشده شود.

نیود مدرسه شبانه روزی از مهمترین مشکلات روستای خراشاد

وی مهم ترین مشکل روستا را نبود مدرسه شبانه روزی عنوان و می گوید: در هشت سال گذشته مدرسه شبانه روزی در روستا وجود داشت که به دلیل تعداد کم دانش آموزان تعطیل شد وهم اکنون دانش آموزان این روستای و روستاهای بالادست باید مسیر ۲۵ کیلومتری به مرکز استان را برای ادامه تحصیل طی کنند و بسیاری از خانواده ها به



دکل های مخابراتی توی منطقه مسکونی گذاشته شده در شهرک گلپا خیابان غفاری توی پارک بزرگی هست خونه ما اینجااست. همون موقعی که میخواستن نصب کنند مانع شدیم اما بی فایده بود. آیا دکل به این بزرگی مشکلاتی ایجاد نمی کند؟ لطفا اگه مقنور هست میزان تشعشعات را بررسی واعلام کنید. ممنون

یک‌شهروند

سلام، در ستون پیام های مردمی، راهکار های بسیار مفیدی از مردم مشاهده می شود که گاهی اوقات مورد بی توجهی مسئولان قرار می گیرد. لطفا این ستون را قانون مند فرمایند.مزید امتنان خواهد شد.

۹۱۵...۵۳۷

سلام،مدیرعامل محترم شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی، لطف کنید یک نظارت کوچکی به اینهایی که تیرهای برق را نصب می کنند بدون سیمان رها کرده اند. هم در روستاها وشهرها

۹۱۵...۰۵۷

با سلام خدمت مسئولان محترم، مدرس ۱۰ چهار راه شهید نور بخش دالما تصادف می شود وشما هم خوب آگاهیذ از این موضوع!! این چندمین تصادف این هفته های اخیر است است؟چه موردی یا اتفاقی باید بیافتد که فکری نکنید و تصمیمی بگیرید در این خصوص؟

۹۱۵...۱۳۴

سلام و عرض خسته نباشید خدمت شهردار محترم لطفا در خصوص نصب کفپوشهای ایمن محل بازی کودکان واقع در پارک بهجت و فاطمیه مهر شهر اقدام نمایید. با تشکر

۹۱۵...۳۵۸

درختان سر سبز وزیای عتاب وتوت خاشیه دفتر نماینده محترم ولی فقیه (پهزستی سابق) در خیابان طالقانی ۹ مدتی است آبیاری نشده در حال خشک شدن است.

۹۱۳...۰۷۴

نتیجه سنوگرافی خودم را که در بیرجند انجام داده بودم به پزشکی در مشهد نشان دادم و گفت اصلا واضح نیست و با مبلعی گراف سونو در مشهد برداشتم که انصافا ارزشش را داشت و می شود گفت گران بی علت و ارزان بی حکمت

۹۱۵...۲۱۲

باسلام روستای بیدسک سما از بخش مرکزی بیرجند فاصله تا مرکز استان ۳۸ کیلومتر متاسفانه جاده خاکی و آب لوله کشی ندارد اینترنت اصلا و تلویزیون نیز فقط آنالوگ شبکه ۳ می گیرد واقعا برای این وضع متأسفم

۹۱۰...۶۳۶

در مورد مسکن هیچکس نباید از آن به عنوان ابزاری برای درآمد استفاده کند. هرکس موظف باشد یک خانه داشته باشد و جلوی دلال بازی را بگیرند.خرید و فروش های بی مورد را مانع شوند.وضع مسکن سامن خواهد گرفت.

۹۱۵...۳۷

سلام، متاسفانه بعد از تغییرات مدیریتی در دانشگاه علوم پزشکی، شاهد تعطیلی و نیمه تعطیلی اکثر پروژه‌های عمرانی و عدم تسویه حساب با پیمانکاران این پروژه‌ها(به بهانه نبود بودجه) هستیم. مگر در گذشته کمبود اعتبار نبود؟اینها همه بستگی به پیگیری مدیران دانشگاه دارد که متاسفانه این دوستان با بستن درب اتاقهایشان صورت مساله را پاک کرده‌اند.چادره شما به عنوان یک رسانه پرمخاطب استانی‌به این موضوع‌بپردازید.ممنون

ارسالی به تلگرام آوا

حوله جهانی خراشاد به دنبال برندسازی

رئیس شورای اسلامی روستای خراشاد تاکید می کند: حوله‌ای که به سطح جهانی رسیده به دنبال برندسازی برای آن هستیم تا کسی نتواند سوء استفاده کند و دولت نیز باید برای تأمین مواد اولیه بافندگان را حمایت کند. وی با اشاره به اینکه حوله ثبت جهانی بود در ورودی روستا نصب شد.سمعود پورصدری با اشاره به راه اندازی فروشگاه مجازی برای فروش تولیدات زنان خراشاد به ۲ زبان فارسی و انگلیسی خاطر نشان می کند: برای هر خانه ای که توبافی در آن انجام می شود یک کد اختصاص تهیه شده تا در این فروشگاه مجازی در هر نقطه ای از جهان بتوانند محصولات خود را به نمایش درخش فروش برسانند.پورصدری با بیان اینکه این هنر با ارزش نیازمند به روز رسانی و تولید محصولات متنوع است، یادآور می شود: تلاش می کنیم تا با

کسب مقام قهرمانی مسابقات فوتبال لیگ نونهالان شهرستان بیرجند را به باز یکنان و خانواده باشگاه بهمن تبریک عرض می نماییم

۲۰ تا ۴۰ اقساط ۴ تا ۲ ماهه در صد تخفیف

کسب مقام قهرمانی مسابقات فوتبال لیگ نونهالان شهرستان بیرجند را به باز یکنان و خانواده باشگاه بهمن تبریک عرض می نماییم

* آغاز ثبت نام مدرسه فوتبال باشگاه بهمن بیر جند

* آموزش گام به گام فوتبال

* دارای مربیان با دانش ومتخصص در استعدادیابی فوتبال پایه با مدرک معتبر مربیگری

* مربی اختصاصی دروازه بانى

* معرفی نونهالان مستعد رده های سنی به باشگاه

آدرس: معلم، خیابان فردوسی، ۵۰ متر جلوتر دست چپ، طبقه دوم ساختمان رویا پرادازان با مدیریت: مهدی الهی - رضا نژادی
۰۹۱۵۵۶۳۴۴۲۱-۰۹۱۵۱۶۱۵۳۶۰

جشنواره فروش اقساطی رایان پرتو

لپ تاپ

موبایل

کامپیوتر

تبلت

اقساط ۲۰ ماه ویژه فرهنگیان محترم شاغل و فرهنگیان یازنشته کل استان

اقساط ۲۴ ماه ویژه کارکنان محترم گویر تایلر

اقساط ۶ ماه ویژه عموم همشهریان عزیز

بیرجند- میدان اول مدرسی-بیست متری اول شرقی

۰۹۳۹۱۶۴۴۰۹۹-۰۵۶-۳۱۱۰۶

درب اتوماتیک سید

فروش ویژه جک پارکینگی با اقساط چهار ماهه

خیابان شهید رجایی - نبش رجایی ۱۵ ۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

کالینت CNC و کیوم، هایگلایس های ایرانی و خارجی و چوب طبیعی

آدرس : نبش مطهری ۱۶ - گل چوب

تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۹۱۴۹

فقط باروزی ۳۰ هزار تومان بدون پیش پرداخت

چگونه اندیشیدن را به فرزندان مان بیاموزیم

موفقیت تحصیلی / تقویت حافظه / بالا بردن تمرکز / آینده نگری

افزایش خلاقیت / اعتماد به نفس

آموزش در سطح های: آمادگی، مقدماتی، متوسطه، پیشرفته با کادر مربیان مجرب

* برگزاری مسابقات سریع و فکری

ثبت نام اولیه بصورت تلفنی پذیرفته می شود

ثبت نام ترم تابستانی آغاز شد

خیابان توحید - تقاطع چهار راه ۱۵ خرداد

مجتمع ورزشی ولایت - تالار شطرنج

۰۹۱۵۵۶۲۸۰۰۹-۳۲۴۲۴۴۵۷ - ۳۲۴۶۱۰۹۰

سامانه پیام کوتاه: ۰۹۰۵۶۱۴۴۳۰۹۰ www.birjandchess.ir

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا

اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک

صاف صاف تخت تخت بدون چروک

درجه یک / کاور شده

۱-۳-۲۲

پیشرو در صنعت قالیشویی استان

قالیشویی و مبلیشوئی

قالیشویی و مبلیشوئی

قالیشویی و مبلیشوئی

پاک و صاف مثل روز اول

تلفن: ۰۷-۳۲۲۵۵۵۵۵۶

بدون هر گونه چروک

کاور شده

نشخوار ذهنی ممنوع!

نشخوار ذهنی تمرکز اجبار گونه توجّه یک فرد بر علایم و علل یک رویداد منفی و توجّه به دلایل آن و نتایجش، به جای تمرکز بر راه‌های حل آن است.
نشخوار ذهنی مشابه نگرانی است، با این تفاوت که نشخوار ذهنی بر احساسات بد و تجارب گذشته تمرکز دارد، در حالی که توجّه نگرانی بر امکان بالقوه وقوع حوادث بد در آینده است.
هم نشخوار فکری و هم نگرانی، مرتبط با اضطراب و سایر وضعیت‌های منفی هیجانی هستند.
نشخوار فکری یکی از عوامل آسیب ذهنی و زمینه‌ای برای افسردگی است.

نشخوارهای ذهنی تمام جنبه‌های مثبت زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند و آنها را بی‌ارزش جلوه می‌دهند.
فرد دیگر قادر به دیدن اتفاقات مثبت زندگی نیست و همه چیز را سیاه می‌بیند.

بهبانه برای دیر کردن

بهبانه و باز هم بهبانه برای دیر کردن

بعضی از بهبانه‌ها، مخصوصا برای تاخیرات طولانی، عموما به راحتی پذیرفته می‌شود – مثلا تصادف یا بیماری. اما بهبانه‌های دیگر به این راحتی‌ها قابل هضم نیست. بعضی از وقت‌شناس‌ها، برای این که خودشان را در دل دیگران جا کنند، مدعی می‌شوند که ذهن شان درگیر مسائل بزرگ‌تری است و توجّه به زمان بی‌اهمیت‌تر از آن است که برایش وقت بگذارند. بعضی‌ها می‌گویند که وقتی تحت فشار قرار می‌گیرند کار دیگری از دست شان ساخته نیست، یا مثلا مدعی می‌شوند که مثل چندها شب‌نشینند و نمی‌توانند مثل چکاوک‌ها سحرخیز باشند.
جوانا معلم است و در لندن زندگی می‌کند. او می‌گوید شهرتش به وقت‌شناسی بعضا نتیجه اختلاف نظر است. دوستی می‌گوید بعد از ساعت هفت به خانمش می‌روم. ولی اگر هشت یا دیرتر برسم از دستم ناراحت می‌شود.

کسانی که همواره تاخیر می‌کنند شاید تقصیر خودشان نباشد. ممکن است بخشی از وجودشان باشد. به گفته متخصصان، افراد وقت‌شناس غالبا زوایای شخصیتی مشابهی دارند: خوش‌بینی، سطح پایدنی از تسلط بر نفس، اضطراب، یا دست زدن به کارهای هیجانی. تفاوت‌های شخصیتی حتی می‌تواند برداشت ما از گذر زمان را متفاوت کند.

جف کنتی، استاد روان‌شناسی در دانشگاه ایلای سن دیگو، تحقیقی‌نام‌داد که شرکت‌کنندگان در آن به دو گروه الف (جاهلطب و اهل رقابت) و ب (خالق و اهل فکر و اکتشاف) تقسیم شده بودند. او از آن‌ها خواست که بدون استفاده از ساعت حدس بزنند یک دقیقه چقدر طول می‌کشد نتیجه این شد که اعضای گروه الف بعد از گذشت تقریبا ۵۸ ثانیه می‌گفتند یک دقیقه گذشته و اعضای گروه ب بعد از گذشت تقریبا ۷۷ ثانیه.



دوشنبه ۳ تیر ۱۳۹۸ • شماره ۴۳۹



مادران چاق منتظر فرزندان دیابتی باشند

مادران چاق در دوره بارداری ممکن است فرزندان به دنیا بیاورند که در آینده مبتلا به دیابت نوع دوم شوند.



کاهش وزن کمک می‌کند و باردار شدن با وزن متعادل، می‌تواند یکی از فاکتورهای مهم در حفظ سلامت نوزاد باشد. نوزادان متولد شده از این دسته از مادران سه برابر بیشتر از دیگر نوزادان ممکن است در سال‌های بعدی زندگی به دیابت مبتلا شوند. باید برای حل مسئله بحرانی دیابت و فشارخون چارهای آندیشید.

اصلاح رژیم غذایی و نجات از پیوند کبد

۷۰ درصد بیماران نیازمند به پیوند کبد با اصلاح رژیم غذایی بهبود می‌یابند، بسیاری از این بیماران با اصلاح مصرف مواد غذایی چون نان و برنج سفید (بدون



سبوس) در سبد غذایی‌شان از نیاز به پیوند کبد نجات پیدا کردند. داشتن سبد غذایی غلط مشکل همه مردم است. با مصرف زیاد گندم و برنج به عنوان دو منبع غذایی اصلی کبد را خراب می‌کنیم. بسیاری از سرطان‌ها به دلیل اجتناب از میوه و سبزی ایجاد می‌شود.

بازی شطرنج فواید زیادی برای تقویت مغز دارد

تقویت قدرت مغز: بازی شطرنج با به چالش کشیدن مغز، موجب تحریک رشد دندريت‌ها می‌شود که مسئول ارسال سیگنال‌های مغزی به کل بدن هستند. از این رو وجود دندريت‌های بیشتر موجب افزایش ارتباط عصبی می‌شود. ورزش مغز: طبق مطالعات، شناسایی شکل‌ها و موقعیت‌های بازی تخته‌ای به فعال سازی هر دو نیمکره مغز کمک می‌کند. از این رو شطرنج بازها برای واکنش سریع به موقعیت‌ها در بازی، از هر دو طرف مغزشان استفاده می‌کنند. افزایش IQ: بازی شطرنج موجب بهبود عملکرد کلی مغز می‌شود. این مسئله به تدریج موجب بهبود میزان IQ مغز می‌شود.پیشگیری از بیماری آلزایمر: با افزایش سن، ورزش مغز برای توانایی روبه نزول مغز مهم است. طبق نتایج تحقیقات، افرادی که در بازی‌های فکری مهارت دارند کمتر مبتلا به آلزایمر می‌شوند.



آیه روز

یگو: این طریقه و راه من است که من و هر کس پیرو من است بر پایه بصیرت و بینایی به سوی خدا دعوت می‌کنیم و خدا از هر عیب و نقصی منزه است و من از مشرکان نیستم. (سوره یوسف / آیه ۱۰۸)

سخن روز

وقتی خوشبخت هستیم همیشه خوب جلوه می‌کنیم اما وقتی خوب باشیم همیشه خوشبخت نخواهیم بود. (اسکارواید)

روش های تقویت صبر و بردباری

متمرکز شده‌اید. مثبت اندیش باشید.

– به طولانی‌مدت فکر کنید. بی‌صبری معمولاً در نتیجه کوتاه‌نظری است، یعنی نمی‌توانید به آن چیز در طولانی‌مدت نگاه کنید، این سوال را از خودتان بپرسید، “اگر امروز برای فلاّن کار این مدت‌زمان را صبر کنم، یک سال دیگر تفاوتی می‌کند؟” این هم دقیقاً یعنی به آن موقعیت در چشم‌انداز صحیح نگاه کنید. وقتی این کار را بکنید، اضطراب تان فروکش کرده و تمرین صبر می‌کنید.

– بداندیکه صبر ارزش پاداش تان را بیشتر می‌کند.

یک هفته زل ن‌زدن به گوشی مشکلات خواب نوجوانان را بر طرف می‌کند

با محدود کردن استفاده از گوشی در زمان قبل از خواب که باعث می‌شود چشمان فرد کمتر در معرض نور آبی مضر نمایشگر قرار بگیرد، نوجوانان می‌توانند کیفیت



خواب خود را بهبود بخشند و از مشکلاتی مانند عدم تمرکز، حس و حال بد و خستگی جلوگیری کنند. تأثیرات مثبت‌این تغییر رفتار در کمتر از یک هفته ظهور می‌کند. نور آبی نمایشگرهای گوشی، تبلت، رایانه و غیره بر روی ساعت‌مغز انسان تأثیر منفی گذرانده‌و تولید هورمونی مربوط به خواب را مختل می‌کند.

رژیم گیاه‌خواری به بارداری کمک می‌کند

مصرف موادغذایی سالم و طبیعی در بالا‌بردن توان باروری افراد نقش بسزایی ایفا می‌کند. کارشناسان در پژوهش‌های خود دریافتند مصرف میوه و سبزیجات می‌تواند باعث افزایش شانس باروری شود.



در بالا‌بردن توان باروری افراد نقش بسزایی ایفا می‌کند. کارشناسان در پژوهش‌های خود دریافتند مصرف میوه و سبزیجات می‌تواند باعث افزایش شانس باروری شود. همچنین این رژیم و مواد غذایی تشکیل دهنده آن در پیشگیری از ابتلا به انواع عارضه‌های جسمی و بیماری‌های مزمن نقش دارد.

دانه آووکادو خواص ضد التهابی دارد

آووکادو سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این میوه منبع خوبی از چربی‌های مفید به حساب می‌آید. با این حال افراد از فواید دانه این میوه آگاه نیستند.



دانه آووکادو حاوی عصاره‌ای است که خواص ضد التهابی حائز اهمیت دارد. می‌توان از آن برای درمان بیماری‌های گوناگون از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها که التهاب غیرمعمول ویژگی اصلی آن است، استفاده کرد.

عوارض جانبی استفاده از لاک ناخن قاچاق

یکی از مشکلات مصرف بی رویه لاک ناخن که کمتر کسی به آن اهمیت می‌دهد وجود عفونت‌های قارچی است که با استفاده مداوم از لاک و ناخن مصنوعی ممکن است ناخن‌ها دچار این عارضه شوند. عامل این عفونت قارچ کاندیداست که بیشتر در ناخن انگشتان دست دیده می‌شود. افراد مبتلا ممکن است دچار پارونیشیا (عفونت ریشه ناخن) نیز بشوند. کاندیدا باعث زردی، قهوه‌ای شدن، سفیدی یا سف ت و شکننده شدن ناخن‌ها می‌شود. این قارچ می‌تواند در بدن پخش شود.



مرکز اطلاع رسانی اداره غذا و کمیته مبارزه با قاچاق کالا و معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

گلخانه ای با موقعیت عالی به فروش می‌رسد. ۰۹۹۰۲۹۵۷۵۰۷

املاک المهدی

مهرشهر – نبش حافظ غربی ۲

۳۲۳۰۰۲۲۸

۰۹۱۵۵۶۲۹۶۸۳ – ۰۹۱۵۱۶۱۳۷۷۶

تعمیر آبگرم‌مکن، بخاری، پکیج

نبش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ – ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹

فروشگاه بزرگ ارزان سرا

انواع لوازم کادویی و بلورجات

فقط ۵ هزار تومان

آدرس: روبروی انقلاب ۱۰

آسفالت (محوطه و پشت پام) و قیرکونی ۳۲۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

Bathroom & Kitchen Accessories

فروش ویژه

فروشگاه‌های مروارید

مرکز پخش لوازم آشپزخانه و سرویس های بهداشتی

هود، گاز فر ،سینک، شیر آلات، تجهیزات داخل کابینت

و لوازم لوکس سرویس های بهداشتی

آدرس: نبش مدرس ۲۹

۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶ – ۰۹۱۰۲۱۷۶۰۴۲

جدول ۴۳۷۹	جدول کلمات	
افقی: ۱- خودکار- استوار و ثابت ۲- توضیحی که زیر اصل یا ماده قانونی می‌آید - تگارش- مخفی و نهفته - یلنمرتبه - کمیسر محل - اتصال دویج ۴ - آب شرعی- منفک - روزهو - مربوط به دنیای دیگر ۵ - کارگروه - فدراسیون بین المللی بسکتبال - باران اندک ۶- تظاهر به نیکویی - هر طبقه زمین - پارچه ابریشمی پرزدار ۷- آخرین حرف یونانی - سرگردان و دربه در - حمام تک نفری ۸- بالای چشم- از توبلیجیم- ترشی آزمایشگاهی۹- لول شپ- روشنایی ها- نانها۱۰- حقه و فریب- ضعف و تبلی- موسیقی خودکاران ۱۱- باران ریز و تند - مدال و رسوم - دلیر و پهلوان - زود و سریع - عدد ورزشی ۵ - نفس سوزناک - خانه کنار دریا - اعداد و شماره ها ۶- حرکات ورزشی، رزمی ونمایشی - محل پختن نان - روز جشن ۷- همراه کوپال- آستر - فر و شکوه ۱۵- سوغات و ارمنان-محل استراحت	۱ ن ت ک ه و ا ش ی ق ی د م ن د و ا ل ن ا ن ک ر د ک و ی و ا ل د ی ا ی ه ا م ن م ا ز ن ا ن ر م ل ی ر ع ن ن پ ن د ر پ ا س ی ر پ ا ن ی ا ن ی و ر ا پ س ت و و ل ا ی ک ا ی ش ا ی د ر ه ا م ر ج ا ن ن ن ت ر ن م ا ی د ن ا م ا ن و پ ا ن و ا ن ا د ن ا پ د ن م ا ر س ا ی ا ر ی ر ر ل ی ک ا ی ا ر د ر م ک ی ک ا ی م ا ی ا و ر ی ا و پ س ا ی ت ن ا د ر ا پ ا د ۱۵ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵	۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

به تعدادی بازارایاب و پشتیبان در زمینه خدمات بانکی (کارت خوان) نیازمندیم. طالقانی ۲- ساختمان آتما طبقه دوم- واحد۴ ۲۰۴ ۳۲۲۱۳۷۳۵

به یک خانم جهت کار در خیاطی نیازمندیم. ۰۹۱۵۶۶۷۳۵۶۷

آدرس: خیابان معلم – باهنر شرقی ۸ – دوزندگی ماسیا

تالار ابرانیان جهت تکمیل کادر اجرایی خود نیروی خدماتی و مهماندار آقا و خانم جذب می نماید.

ساعت مراجعه: ۹/۳۰ صبح الی ۱۲/۳۰ و ۱۷/۳۰ الی ۲۲ آدرس دفتر: نبش تویجد ۴۲- تقاطع محلاتی

انجام کلیه مصنوعات چوبی اینستاگرام:Decarto56 ۰۹۳۷۰۰۹۳۷۳۳۸

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – ناصری نژاد

تخریب وبازسازی ساختمان ۰۹۱۵۵۶۱۴۳۶۵ – ۰۹۱۵۷۲۰۳۱۱۷

حمل بار فاروقی حمل بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهر با کادر ماهر و مجرب (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه) ۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱ فاروقی

حمل اثاثیه منزل مداحی با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر شهرام مداحی۳۶۴۷ ۳۶۳ ۰۹۱۵

لوله بازکنی (مدرن برتر) تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوئانو / شبانه روزی ۳۲۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۰۱۴ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰۹۱۵۷ – خسروی

