

آکادمی فرهنگستان جنوبی

جناب آقای حسینی

معاون محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی
استاندارداری خراسان جنوبی

با نهایت تأسف و تأثر مصیبت درگذشت **پدر عزیز تان** (بزرگ خاندان) را تسلیت عرض نموده، از درگاه قادر متعال برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

شرکت راهسازی نوید گستر زهان

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۴۵۵

تشریح مسیر یک طرح جامع، برای نجات خراسان جنوبی؛

سندساز گاری با کم آبی در جهت توسعه استان

* در زمان حاضر ۳۰ درصد از آب شهری و ۳۵ درصد از آب روستایی به خاطر فرسوده بودن شبکه‌ها هدر می‌رود که حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از نرم کشور بالاتر است * در سال‌های اخیر یک هزار و ۷۰۰ روستای استان خالی از سکنه شده است که کمبود یا نبود آب عامل اصلی مهاجرت روستاییان و افزایش سکونتگاه‌های غیررسمی عنوان می‌شود * صرفه جویی ۳۰ درصدی آب موجود استان صرف یک عدد نیست بلکه باید عملیاتی انجام شود ... مشروح در صفحه ۳



جناب آقای مهندس حسینی

معاون محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی
استاندارداری خراسان جنوبی

با نهایت تأسف و تأثر مصیبت درگذشت **پدر عزیز تان**

را تسلیت عرض نموده‌ام. درگاه قادر متعال برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

خانواده شهید حکمت

پنجشنبه ۴ مهر ۱۳۹۸ * ۲۶ محرم ۱۴۴۱ * ۲۶ سپتامبر ۲۰۱۹

پیام استاندار خراسان جنوبی

به مناسبت هفته دفاع مقدس



مقام معظم رهبری (مد ظله
العالی)؛ "گر سالگرد هفته دفاع
مقدس هیچ چیز شایسته‌تر
از آن نیست که یاد و نام
گرامی شهیدان و فداکاران
راه خدا را بزرگ بداریم." دفاع مقدس، طلیعه جاودانه غرور
ملی و نگینی درخشان در تاریخ ایران اسلامی است که بر
تارک تاریخ حماسه، ایثار، مقاومت و پایداری آزادگان جهان
می‌درخشد. دوران دفاع مقدس، هنگامه اتحاد و همبستگی
ملی ملت ایران در دفاع از اسلام و مرزهای سرزمینی است
که با نثار خون پاک فرزندان این مرز و بوم و ایثار و مجاهدت
های مثال زنی آنان جاودانه شدتقارن ماه محرم و هفته
دفاع مقدس گواه این نکته است که رشادت و ایثار رزمندگان
و مقاومت و آزادی آنان در دفاع از کین مملکت اسلامی
ریشه در فرهنگ عاشورایی دارد و به عبارتی هشت سال دفاع
مقدس یادآور فداکاری رزمندگان اسلام بود که با عشق، ایمن،
ایثار و جانفشانی از جان، مال، ناموس و سرزمین دفاع کردند و
با رشادت و پایداری جنگ تحمیلی را به شکست تحمیلی
برای دشمن رقم زدند. اینجانب ضمن گرامیداشت هفته دفاع
مقدس و تبریک این ایام به محضر مقام معظم رهبری
"مد ظله العالی" و ملت دلاور و رزمنده ایران اسلامی، یاد و
خاطره رشادت‌ها و از خودگذشتگی‌های رزمندگان، جانبازان و
آزادگان هشت سال دفاع مقدس را گرامی داشته و از خدایند
می‌خواهم ما را یاری نماید تا در حفظ دستاوردهای ارزشمند
انقلاب و نظام اسلامی کوشا و موفق باشیم. تسجیل در ظهور
حضرت بقیه ل. الاعظم، پیروزی روزافزون مردم سرافراز ایران
اسلامی و رهایی ملت‌های تحت ستم از یوغ سربلداران
جنايت پيشه را از درگاه خدایند دلگستر آرزومندم.

محمدصادق معتمدیان

عکس: نورفستی

سر مقاله

* امین جم

لطفایی تفاوت نباشیم

هر روز در اطراف ما رخدادهای متنوعی به وقوع می‌پیوندد که واکنش ما نسبت به هر کدام از آن می‌تواند در جای خود بسیار مهم و تعیین کننده تلقی شود. برخی مسائل چون انتخابات یا راهپیمایی‌ها و ... ماهیت جمعی ویژه‌ای دارند و همه می‌دانیم حضور هریک از ما به چه میزان می‌تواند تاثیر گذاری خاص خود را در آنها داشته باشد. اما خوب یا بد، اهمیت دادن ما به همه مسائل پیرامونی مان اینگونه نیست. بیشتر اوقات صحبت روزمره مردم به مسائلی... ادامه در صفحه ۲

مقام معظم رهبری: هشت سال دفاع مقدس، مظهر ایثار و از خودگذشتگی است

یاد و خاطره **شهدای گرانقدر** دفاع مقدس، جانبازان و آزادگان سرافراز را در سی و نهمین سالروز **هفته دفاع مقدس** گرامی می‌داریم.



جناب آقای مهندس حسینی

معاون محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی استاندار خراسان جنوبی

با نهایت تأسف درگذشت **پدر بزرگوار تان** را خدمت جناب عالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد منان رحمت و غفران برای آن عزیز سفر کرده و صبر و طول عمر برای شما و سایر بازماندگان عزیز مسئلت می‌نمایم.

مدیریت و کارکنان مجتمع کاشی فرزاد

جناب آقای مهندس حسینی

معاون محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی استاندار خراسان جنوبی

مصیبت درگذشت **پدر بزرگوار تان** را خدمت جناب عالی و خانواده محترم تان تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند یکتا علو درجات برای آن عزیز سفر کرده و صبر و بردباری برای بازماندگان خواستاریم.

دهیاری و شورای اسلامی روستای میریک

با نهایت تأسف به اطلاع می‌رساند:

به مناسبت **سومین روز** درگذشت

مرحومه حاجیه کبری صفاریون پور

فرهنگی باز نشسته (همسر مرحوم حاج علیرضا صفاریان)

جلسه ترحیمی فردا جمعه ۹۸/۷/۵ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در محل هیئت محترم ابوالفضلی (مصلی) برگزار می‌گردد. تشریف فرمایی سروران ارجمند مزید امتنان می‌باشد.

خانواده های صفاریان و سایر بستگان



به مناسبت اولین سالگرد درگذشت

مادری مهربان، همسری فداکار و خواهری دلسوز

مرحومه حاجیه خورشید دستگردی (همسر حاج رجب یاحقی)

جلسه یادبودی امروز پنجشنبه ۹۸/۷/۴ از ساعت ۳ الی ۴ بعدازظهر در محل حسینیه آیت ا... آینی (واقع در خیابان مطهری) برگزار می‌گردد. تشریف فرمایی سروران ارجمند مزید امتنان می‌باشد.

خانواده های: یاحقی، دستگردی، نوری مقدم و سایر بستگان

جناب آقای مهندس حسینی

معاون محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی استاندار خراسان جنوبی

با نهایت تأسف درگذشت **پدر گرامی تان** را خدمت جناب عالی تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم غفران و رحمت الهی و برای بازماندگان داغدار صبر جمیل و اجر جزیل خواستاریم.

مدیریت و کارکنان شرکت میناکان (معادن مس قلعه زری)

جناب آقای مهندس حسینی

معاون محترم توسعه مدیریت و منابع انسانی استاندار خراسان جنوبی

مصیبت درگذشت **پدر گرامی تان** را خدمت جناب عالی تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

هیئت مدیره و مدیر عامل

اتحادیه شرکت های تعاونی کشاورزی و دامداران آریان خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس عابدینی

سرپرست محترم شرکت های شهرک صنعتی
خراسان جنوبی



انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را که نشان از تعهد، تجربه و شایستگی شما می‌باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده. توفیق روز افزون تان را از درگاه احدیت خواستاریم.

مدیر عامل و هیئت مدیره صنایع تولیدی در نمای شرق

جناب آقای مهندس عابدینی

انتخاب و انتصاب بجا و ارزشمند جناب عالی را به سمت

سرپرست شرکت های شهرک صنعتی خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، از خداوند منان سعادت‌مندی و توفیق روز افزون تان را خواستاریم.

مجتمع تولیدی سنگ پاسارگاد بیرجند

به مناسبت اولین سالگرد درگذشت

مادری مهربان و همسری دلسوز

مرحومه فاطمه نخعی (همسر علی محمد برکچی)

امروز پنجشنبه ۹۸/۷/۴ از ساعت ۱۶ بر سر مزارشان گرد هم می‌آییم و با ذکر فاتحه ای یاد و خاطره شان را گرامی می‌داریم.

خانواده های: نخعی و برکچی

مرحوم سجادر جبی

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مراسم **تشییع و تدفین** آن روانشاد امروز پنجشنبه ۹۸/۷/۴ ساعت ۱۴ الی ۱۵ از محل سالن بهشت متقین (غسالخانه) برگزار می‌گردد.

خانواده های رجبی و سایر فامیل وابسته



پنجمین روز از هفته دفاع مقدس با عنوان شهیدان، جانبازان، آزادگان و فخر آفرینان گرامی باد

ستاد بزرگداشت هفته دفاع مقدس استان خراسان جنوبی



 	دیدگاه خوانندگان
شماره درپایام رسان های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۴۶۳۰۰۹۰	
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۴۰۳۰۰	

با سلام و احترام و خصوص مطلبی که همشهری محترمی در ستون دیدگاه خوانندگان برای حال و هوای دفاع مقدس گفته بودند باید عرض کنم بروید یایف صحبت خانواده شهدا بنشینید و ببینید آیا آنها موافق این جریانات هستند ؟ آنها که واقعا برای این انقلاب هزینه داده اند و دفاع مقدس حول محور رشادت های فرزندانشان بوده آیا این نوع عملکردهای مسئولان و نمایندگان را می پذیرند ؟ مسئولی که در چشم مردم راست راست دروغ می گوید و یانمایندهای که برایمنفعت سیاسی همفکرانش به طور مکرر منافع مردم را زیر پا می گذارد با تمام ظواهری که از خود نشان می دهند می توانند ره رو راه شهدای انقلاب باشند ؟ نه برادر من لطفا انقلاب و دفاع مقدس را با برخی فرصت طلبان امروز جامعه که خود را پشت اسم شهدا قایم کرده اند مقایسه نکن هر چیزی شانی دارد و شهدای ما هم اجل از این موضوعاتند

ارسالی به تلگرام آوا

از آقای هرم پور بابت سرمقاله عزلت گرینی تفکر فرصت محور در استان واقعا ممنونم اما همه خوب می دانیم که ما اصلا برنامه ای نداریم برای افرادی که از خارج از استان ما در اینجا ساکن شده اند و همانطور که می توانند تهدید باشند می توانند فرصت هم باشند مشکل ما تبدیل فرصت ها به تهدید است و هنر ما ناتوانی در بهره برداری از آن است به جای اینکه از این ظرفیت برای اتفاقات اقتصادی و فرهنگی و حتی معرفی استان به مردم سایر نقاط کشور اقدام کنیم فقط پیام بیرجند شهر تمیز اما بی روحی است را مخابره می کنیم واقعا فکر می کنیم غیر بومی هایبه عنوان سفیر فرهنگی ما در مناطق خودشان چه تعریفی از ما می کنند حتما خواهند گفت رفتم به بیرجند بسیار شهر تمیزی بود اما هیچ امکان تفریحی مناسبی نداشت مردمش به همین دلیل بسیار در خود فرو رفته بودند و آسیب های اجتماعی هر روز بیشتر می شد اونوقت آنهایی که در راس باید تصمیم می گرفتند و مشکلات مردم را حل می کر دند به دلیل ماهیت بیش از اندازه سیاسیشان همه چیز را جناحی می دیدند و مردم را قربانی این بازی های خود می کردند . من فکر نمی کنم تعریفی جز از این هم بتوان از اینجا سوغات برد لطفا ورا ی بازی های سیاسی تان کمی هم به فکر مردم باشید مردم عروسک بازی شما در وقت انتخابات ها نیستند

ارسالی به تلگرام آوا

سلام بر روزنامه آوا خواستم موضوعی را از باب حل مشکلات مردم خدمت شما عرض کنم امروز خبر آذر سرتانی ها را خواندم و بسیار متاثر شدم یک زمانی می گفتند دولت امکانات را فراهم می کند مردم مشارکت کنند حالا مردم مشارکت کرده اند دولت نمی تواند یک دکتر برای سرتانی ها بیابود .بیمارستان ایران مهر به عنوان سمبل مشارکت های مردمی در ایلام درم به نوناعمان در استان بوده است اما وقتی مردم اینجاقدر پا جلو گذاشته اند اسم این ضعف عملکرد در دانشگاه علوم پزشکی در جنب پزشکان را چه می توان گذاشت ؟ شاید ریشه این اتفاقات را باید در نوع برخورد ها با پزشکان جستجو کرد در حدود ۱۰ ۱۵ سال پیش زمانی که دکتر قائمی به عنوان یک متخصص خبره جراحی قصد عزیمت از بیرجند را کرده بود در حرکت خودجوش مردمی با همکاری دانشگاه وقت مراسمی ترتیب داده شود و خوددکتر بادیدن قنرشناسی مردم از تصمیم خودمنصرف و پس از طی دوره اش دوباره برای خدمت به استان آمد اما حالا آیا اصلا بین مردم و دانشگاه یا بین معتمدان و دانشگاه این ارتباط برقرار است ؟ شاید وقت آن رسیده در مقام مطالبه گری حقایق بایبیم و بر سرسیم که در حوزه سلامت استان چه خبر است ؟این ضعف ها از کجانشأت می گیرد و چه کسانی باید در این خصوص پاسخگو باشند ؟ اگر همانقدر که برای کشته شدگان جاده ها به دولت و دستگاه های متولی گیر می دهیم به پرپر شدن عزیزانمان در نبود پزشک متخصص لازم در استان هم توجه کنیم و از دستگاه های متولی مطالبه کنیم آیا مسئولیتی نکنای نخواهند خورد ؟ مسئولیت از دست رفتن مریض های بسیاری که پزشک متخصص لازم را برای ویزیت در استان ندارند بر عهده متولیان و کم کاران در این حوزه نیست ؟

ارسالی به تلگرام آوا

ضمن تشکر از روزنامه آا که مطالبات مردم را انصافا پیگیری می کند انتقادی داشتم به مطلب خودتان در خصوص وعده آقای قالیباف برای احداث آرامگاه پروفسور گنجی که شما لطف کرده بودید خبرش را منتشر کردید اما پاسخ آقای قالیباف چه بود ؟ قرار شد چه اتفاقی بیفتد ؟ آیا کسی اصلا این مطالبه را به گوش ایشان رسانده و یا نه به رسم ما بیرجندی ها تا که مهمانی را می بینیم فقط تشکر می کنیم و مطالبه گری فراموش می شود ؟ کاش آوا مطلبی را که می زنی تا پایان پیگیری کنی و نتیجه آن هم اعلام شود.

ارسالی به تلگرام آوا

ثبت نام ۲۹درصد مشاغل پزشکی خراسان جنوبی برای نصب دستگاه کار تخوان

مهر-مدیر کل امور مالیاتی از ثبت نام ۲۷درصد صاحبان مشاغل پزشکی، پیراپزشکی، داروسازی و دامپزشکی استان در سامانه فروش و استفاده از پایانه فروشگاهی خبر داد.
نباتی اظهار کرد: تاکنون ۲۹درصد صاحبان حرف و مشاغل پزشکی، پیراپزشکی، داروسازی و دامپزشکی استان در نظام سامانه فروش و استفاده از پایانه فروشگاهی با همان دستگاه‌های کارت خوان ثبت نام کرده‌اند و ادامه داد: از ابتدای مهر ماه همه مشاغل این بخش ملزم به نصب و استفاده از پایانه فروش هستند در صورت عدم استفاده از این دستگاه‌ها مشمول جرانه پش بینی شده خواهند شد

ایرنا - سند سازگاری با کم‌آبی اسمال نخستین بار در کشور پایلوت برای خراسان جنوبی در شورای عالی آب تصویب شد برنامه ای جامع و عملیاتی برای مدیریت منابع آب که نتایج آن قابلیت الگوبرداری برای سایر مناطق کشور را دارد خشکسالی و کمبود منابع آب در دهه‌های اخیر به معضلی جدی حتی به بزرگترین چالش پیش‌روی کشور تبدیل شده است.در میزگرد تخصصی ایرنا با موضوع “سند سازگاری با کم‌آبی” با حضور معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار، عضو هیات علمی دانشگاه و مشاور استاندار در امور آمایش سرزمین، رئیس سازمان جهاد کشاورزی، مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای، مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری و جمعی از مدیران شرکت‌های تابعه وزارت نیرو و کارشناسان به اهداف، چشم‌انداز و چگونگی اجرای این سند پرداخته شد.معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار در این میزگرد گفت: با موفقه‌های اساسی توسعه هر جامعه وجود سندی راهبردی است که در هر گرایشی بتواند برنامه اجرایی داشته و هدایت‌گر باشد میرجعفریان افزود: داشتن برنامه جامع سبب هم‌افزایی و خروجی مثبت می‌شود و یابیان اینکه توسعه پایدار استان بر مبنای بخش آب است اظهار کرد: اکنون حتی در استان‌هایی که کشور که نزولات جوی فراوان دارند باید برنامه بلندمدت تعریف و منابع را درست مصرف کرد.وی اظهار کرد: خراسان جنوبی محدودیت نزولات جوی دارد بنابراین گذشت دوده خشکسالی باید برای مانگنری باشد و در قالب آن برنامه مدونی طراحی شود تا در آینده دوباره چنین مشکلاتی را تجربه نکنیم.معاون استاندار سند سازگاری با کم آبی را از ضروریات دانست و گفت: برای نخستین بار در کشور این سند برای استان تصویب شد براساس این سند بایستی برای پایداری آب و سایر گرایش‌های مرتبط با آن برنامه جامع داشته باشیم، سند تنظیم شده و می‌توانیم بگویم بر مبنای این برنامه چه فعالیت‌هایی در استان باید در چه شرایطی توسعه، محدود یا جایگزین شونوی با بیان اینکه در برخی فعالیت‌ها از جمله کشاورزی باید محدودیت ایجاد کرد گفت: ما می‌توانیم سطح زیر کشت را حفظ و راندمان را افزایش دهیم. به گفته وی: سالانه در استان یک میلیارد مترمکعب آب مصرف می‌شود که ۷۰ میلیون مترمکعب (۷درصد) برای شرب، ۹۰۰ میلیون مترمکعب (۹۰درصد) در کشاورزی و ۳۰ میلیون مترمکعب (۳ درصد) در صنعت است.میرجعفریان تاکید کرد: آمار نشان می‌دهد سرمایه‌گذاری در زمینه ایجاد سد‌ها و رودخانه‌ها بازخورد چندانی نخواهد داشت اما باید برای این موضوعات نیز برنامه داشته باشیم.وی گفت: حدود ۷۰۰ تا ۸۰۰ میلیون مترمکعب آب مصرفی قابل استحصال است به این معنا که در سرفه‌های آب زیرزمینی تأثیر گذار است و حدود ۲۳۰ میلیون مترمکعب کسری مخازن داشته.یم‌معاون هماهنگی امور عمرانی استاندارد اضافه کرد: در سه سال گذشته ۱۰۰ میلیون مترمکعب از کسری مخازن مدیریت شده است.وی کسری مخازن آب را ۱۳۰ میلیون مترمکعب عنوان و گفت: از این میزان برنامه‌ریزی شده تا در سه سال آینده ۲۶ میلیون مترمکعب برداشت از چاه‌های غیرمجاز توسط آب منطقه‌ای حذف شود و ۲۳۴ میلیون مترمکعب از برداشت مازاد چاه‌های مجاز نیز اصلاح شود: برای ۱۰۴ میلیون متر مکعب کسری آب باقیمانده نیز برنامه ریزی شده تا با اقداماتی از قبیل اصلاح الگوی کشت، آبیاری نوین، آبخیزداری و سایر جبران شودوی تانین، کرد بدون شک اگر این موضوعات ادامه پیدا می‌کرد و موضوع آب مدیریت نمی‌شد با وضع بسیار بحرانی در استان مواجه می‌شدیم. معاون استاندارد گفت: در قالب سند سازگاری با کم آبی می توان مصرف را مدیریت و از طرفی صنایع را توسعه دادوی گفت: در مصرف آب از چاه‌ها، برق زیادی مصرف می‌شد که در سند سازگاری با کم آبی صرفه‌جویی در مصرف برق به مبلغ ۱۵میلیارد تومان مدیریت شده است و این مبالغ برای اجرای شدن سایر برنامه‌های این سند هزینه‌شود.میرجعفریان تاکید کرد:بر اساس برنامه‌ریزی‌ها با بازچرخانی فاضلاب می‌شد بالای ۸۰ تا ۲۰۰ میلیون مترمکعب آب استحصال کرد که هم تهدیدهای پهنانشی کنترل می‌شود و هم آب مربوطه در بخش کشاورزی استفاده می‌شود.وی بر لزوم اصلاح

اصل سند سازگاری با کم آبی مغایرت دارد.

با فرایند و نگاه همه جانبه‌گری که در ارتباط

با اقدامات منابع طبیعی در عرصه‌های تولید،

آب خاک و گیاه اتفاق می‌افتد در خصوص

مدیریت آب‌های سبز برنامه ریزی کرده‌ایم.

نصرآبادی افزود: منشأ آب‌های سبز، آب باران

است که از طریق فرایندهای بیولوژیکی و

مکانیکی در راستای سازگاری با اکوسیستم

طبیعی اتفاق می‌افتد وی بیان کرد: اگرچه

وظیفه منابع طبیعی تولید و تامین آب

نیست اما تمام فرایندهایی که در عرصه

منابع طبیعی رخ می‌دهد منجر به تولید آب

و مدیریت بهبود کمی و کیفی آب می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه نگاه به مدیریت آب باید

فرابخشی و بدون مصلحت اندیشی باشد

اظهار کرد: بر اساس سند سازگاری با کم

آبی لازمه مدیریت بر منابع آب این است که

همه بخش‌های تأثیرگذار، بدون نگاه بخشی

نگری و سازمانی ورود پیدا کنندوی تصریح

کرد: مدیریت منابع آبی بایستی بر مبنای

داشته‌های موجود برنامه‌ریزی شود که یکی از

ارکان اصلی مدیریت آب این است که در قدم

نخست داشته‌های موجود را حفظ و مدیریت

کنیم وی یادآور شد: در سال اخیر طرح

مطالعاتی پروژه‌های آبخیزداری در استان

منجر به این شد تا مقام معظم رهبری مجوز

برداشت از صندوق توسع ملی و اختصاص

اعتبار بدنه‌ده سال گذشته از این محل

طرح‌های موفقیت‌آمیزی اجرا شد.مدیرکل

منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: نگاه ویژه‌ای

به اجرای طرح‌های آبخیزداری در استان

شده است و تا پایان برنامه ششم توسعه

۱۰۵ میلیارد تومان برای مدیریت رواناب‌ها و



پنجمین شماره ۴ مهر ۱۳۹۸ * شماره ۴۴۵۵

 	پایام شما
تلفن: ۳۲۲۲۴۴۵۸۲ - تماس: ۳۲۲۳۳۴۵۸۳	
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۴۰۳۰۰	

چقدر موفق هستید؟

اگر می‌خواهید این برداشت را از خود به وجود آورید که انسان موفق‌ی هستنید لباسی بپوشید که کاملاً اندازه بدن تان باشد بهترین گزینه لباسی است که برای شخص شما دوخته شده باشد دیگران به جزئیاتی مانند دوخت زیبا و دقیق لباس و اینکه چقدر در آن راحت به نظر می‌رسید توجه می‌کنند آن‌ها با توجه به این نکته در مورد موفق بودن شما قضاوت می‌کنند جالب آنکه زنانی که در محیط‌های کاری لباس‌های کوتاه می‌پوشند در مقایسه با زنانی که اصول پوشش سازمانی را رعایت می‌کنند و لباس‌های محافظه کارانه تری می‌پوشند کارکنان رده پایین تری به نظر می‌رسند دانشمندان این مسأله را ناشی از این نکته می‌دانند که مردم از گذشته محافظه کارانه بودن زنان بدن را باقدرت مرتبط دانسته‌اند

شوخی آزار دهنده

با کسی که شوخی‌هایش آزاردهنده هست چه کنیم؟

هر چند احساسات ما نباید مهم ترین هدف زندگی ما باشند، ولی در جریان زندگی روزمره، اطلاعات درستی به ما می‌دهند. اگر با کسی روبرو شدید که شوخی‌هایش ناراحت‌تان می‌کند، خیلی مهم هست، نخست وضع هیجانی و احساسی خودتان را بررسی کنید و بعد تصمیم بگیرید چه برخوردی داشته باشید. اول مشخص کنید چرا چنین شوخی شما را می‌رنجاند از خودتان بپرسید: «در این شوخی چه چیزی است که مرا تا این اندازه آشفته می‌کند؟» این کار به شما کمک می‌کند خودتان را به خوبی و کاملاً بروز دهید. خوب بررسی کنید آیا هنگامی که با این شخص و شوخی‌هایش روبرو می‌شوید حقیقتاً لازم هست با وی مقابله کنید یا این که می‌توانید شوخی‌اش را نادیده بگیرید و از آن بگذرید. گاهی شوخی که می‌شنوید خیلی هم بد نیست و امکان دارد شما به دلیل خاصی بیش از حد حساسیت‌نشان می‌دهید. در صورتی که یک شوخی را درک نکنید یا تصور دیگری در حافظه خویش داشته باشید امکان دارد به روشی اشتباه عکس‌العمل نشان بدهید. بنابراین اندکی مکث کنید و ببینید آیا این شوخی را باید به خودتان بگیرید یا این که واقعا موردی برای دلخور شدن ندارد؟ در صورتی که دیدید حقیقتاً ناراحت و عصبانی هستنید احتمالاً با یک مطرح کردن ساده مشکل تان بر طرف شود و نیازی به عکس‌العمل‌های جدی تر نباشد.



پنجشنبه ۴۰ مهر ۱۳۹۸ * شماره ۴۴۵۵



سرکه سیب و عسل درمانی برای بی‌خوابی است

سرکه سیب، خستگی بدن را تسکین می بخشد و به شما کمک می‌کند تا خوابی طبیعی داشته باشید، از سوی دیگر، عسل سطح انسولین را افزایش می‌دهد که خواب را راحت‌تر می‌کند. در یک لیوان آب گرم دو قاشق چای خوری از سرکه سیب و عسل اضافه کنید همچنین، می‌توانید ۲ قاشق غناخوری سرکه سیب را در یک فنجان عسل مخلوط کنید سپس یک قاشق غناخوری از این مخلوط را بخورید.

گرفس سیستم‌های عضلانی و عصبی را استراحت می‌دهد

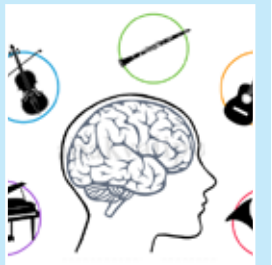
گرفس، باعث کاهش ترشح هورمون‌های ناشی از استرس است که در نهایت سیستم‌های عضلانی و عصبی را استراحت می‌دهد. این ویژگی گرفس،



باعث می‌شود تا یک درمان خانگی عالی برای بی‌خوابی باشد. برگ‌های گرفس را همراه با ساقه‌اش خرد کنید تا عصاره آن خارج شود و یک قاشق غناخوری عسل را با آن مخلوط کنید. باید قبل از خواب به شب مصرف کنید. نکته: عسل و گرفس، باید به نسبت‌های مساوی مصرف شوند.

موسیقی به حافظه کمک می‌کند

به نظر می‌رسد موسیقی می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل کمک کند. بررسی‌های متعدد نشان داده است که موسیقی به مهار رفتارهای آشوبگرانه (سرگردانی و پریشانی، تهییج و مانند آن) در بیماران مبتلا به زوال عقل کمک می‌کند. موسیقی به بیماران مبتلا به آلزایمر کمک می‌کند تا خاطرات درازمدتش را که معمولاً مدت‌ها پس از دست رفتن حافظه کوتاه‌مدت، حفظ می‌شود، به یاد آورند و به نظر می‌رسد حافظه موسیقایی در بیماران مبتلا به آلزایمر از دست نمی‌رود. شماری از گزارش‌های موردی حاکی از آن است که بیماران در مراحل انتهایی این بیماری که دیگر نمی‌توانستند صحبت کنند یا نام اعضای خانواده‌شان را به یاد آورند، هنوز می‌توانند آهنگ‌های قدیمی، چه از لحاظ ریتم آهنگ و چه شعر آن را به یاد آورند و پژوهشگران دریافت‌اند مشارکت در آواز خواندن بیماران مبتلا به زوال عقل را هشیارتر می‌کند.



آیه روز

و همان کسی است که بر بنده خود آیات روشنی فرو می‌فرستد تا شما را از تاریکی‌ها به سوی نور بیرون کشاند و در حقیقت خدا [نسبت] به شما سخت رتوف و مهربان است. (سوره حدید ۹)

سخن روز

جاهایی بروید که مورد توجه واقع شوید، نه مورد تحمل؛ اگر آن‌ها ارزش واقعی شما را نمی‌داند پس دیگر وقتش است یک شروع جدید در روابط تان داشته باشید. (جیم ران)

چگونه خلاقیت نهفته‌تان را پدیدار کنید؟

است که افراد پس از ورزش کردن به شکل قابل توجهی خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند به همین دلیل است که مدیرانی مانند مارک زاکربرگ و جک دورسی به طور مرتب جلساتی را قدم زنان برگزار می‌کنند سعی کنید صبح‌ها کمی پیاده روی کنید یا حداقل برای خوردن ناهار از جای خود بریزید و کمی راه بروید تا خلاقیت بیشتری به دست آورید لوین لند یکی از بنیانگذاران شرکت پولاروید گفته است: «عنصر اصلی خلاقیت این است که از شکست خوردن ترسید» ثابت شده است استرس می‌تواند خلاقیت را در وجود شما نابود کند. پس کمال گرایی را کنار بگذارید.

ناراحت کننده باشند اما باعث می‌شوند که هر چه زودتر به ضعف‌ها و مشکلات احتمالی ایده‌هایتان پی ببرید. به نظراتان چرا کارمندان شرکت گوگل می‌توانند در طول ساعات کاری والیبال یا بولینگ بازی کنند؟ به این دلیل که ثابت شده است خوشی می‌تواند بخش خلاق مغز را بیدار کند. علاوه بر این «بازی»، سطح استرس را پایین می‌آورد خوش بینی و انگیزه بیشتری را به افراد می‌بخشد و تمرکز را به طور کلی ارتقا می‌دهد.شواهد زیادی مزایای ورزش کردن بر افزایش سطح خلاقیت افراد را نشان می‌دهند در مطالعه ای که اخیراً انجام شده، مشخص گردیده

پوست خود را مرطوب کنید

مرطوب کننده مناسب به جدا شدن پوست مرده کمک می‌کند و در کنار آن موجب تغذیه و جوان سازی پوست می‌شود.کرم مرطوب‌کننده ای



انتخاب کنید که مناسب نوع پوست شما باشد. باید از پوست زیر چشم نیز مراقبت کرد تا مانع از بروز مشکلاتی مانند چین و چروک و تیره شدن آن شود. به این منظور کرم دور چشم مناسب را انتخاب کنید و با نوک انگشتان خود آن را به آرامی دور چشم خود به صورت ضربه ای استفاده کنید.

بالش‌ها را چطور بشوییم؟

انواع بالش‌ها را می‌توان داخل ماشین لباسشویی انداخت و شست جز بالش‌های پشمی و پنبه‌ای. پشم و پنبه در اثر شست‌وشو داخل ماشین



لباششویی به هم می‌چسبند و به اصطلاح، گوله‌گوله می‌شوند. برای شستن بالش‌های پشمی و پنبه‌ای باید پارچه رویی بالش را بشکافید و پشم و پنبه را جداگانه بشوید و پس از خشک شدن با دست آنها را از هم باز کنید و دوباره داخل پارچه بالش را با آنها پر کنید.

چه کارهایی باعث گودی کمر می‌شود؟

یک متخصص طب فیزیکی با تاکید بر اهمیت درست نشستن جهت پیشگیری از گودی کمر گفت: باید صاف بنشینید و از لم دادن یا خم شدن بر روی میز کار اجتناب کنید. دکتر شجاعی با اشاره به اینکه بهترین حالت برای خوابیدن، به پهلو خوابیدن است، گفت: به پشت خوابیدن موجب افزایش گودی کمر می‌شود، اما در صورتی که تمایل دارید بر روی شکم بخوابید، حتما بالشی زیر شکم خود قرار دهید. وی با تاکید بر اهمیت درست نشستن در پیشگیری و تشدید گودی کمر گفت: برای درست نشستن، از صندلی مناسب استفاده کنید. این صندلی باید قابلیت تغییر ارتفاع را داشته باشد و پستی آن نیز قابل تنظیم باشد تا فشارهای وارده بر ناحیه پشت و کمر را کاهش دهد و از گودی کمر جلوگیری کند. رانوها باید هم‌سطح با مفصل لگن باشد.



آژانس رایا با زنگ خور بالا و کارکرد تضمینی به تعدادی راننده تمام وقت و پاره وقت نیازمند است.
۰۹۱۵۴۹۴۴۰۸۰

به یک همکار آقا در فروشگاه لوازم خودرو و شراکت در کار نیازمندیم.
۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

به یک فروشنده آقا با سابقه کار در پوشاک آقایان با حقوق مکفی نیازمندیم.
۰۹۱۵۵۶۲۲۳۱۸

جایجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵متر

مجهز به پتو و ضربه گیر

کارکر تنها جهت تخلیه و بارگیری داریم.

تهران – مشهد– زاهدان – بیرجند

وبالعکس»
۱۰۰ درمزد تضمینی وشبان روزی هر روز هفته با کامیون های ۵/۵و ۶/۵ متر – سندی
۰۹۳۶۸۹۹۰۷۲۲ – ۰۹۱۵۷۶۳۸۷۵

ایزوگام و قیر گونی آراسته
فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان **نقد و اقساط**
مدیریت: حسن آراسته
امیرآباد– نبش ولی عصر(عج) ۴
۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ – ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵

ایزوگام شفیعی
آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر شهرام مداحی ۳۶۴۷ ۳۶۳ ۰۹۱۵

تجهیزات بتنی مهدی
اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت، و.... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن
بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ مهدی وسیله کار

لوله باز کنی
(مدون برتر)
تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو / شبانه روزی
۰۳۲۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۱۳۶۵۲۳۷۰۱۴ – خسروی

فروش یک فست فود با موقعیت و فروش عالی.
۰۹۱۵۶۶۹۰۰۶۲

نقاشی ساختمان کارنگ
مجری انواع طرح و رنگ های روز
۰۹۱۵۶۶۵۵۰۵۴ – مهدی برگی

آغاز ثبت نام ترم پاییز آموزشگاه علمی آزاد امام علی (ع)

*** کلاس های تقویتی * کلاس های کنکور**

*** مشاوره تحصیلی و برنامه ریزی**

در مقاطع تحصیلی ابتدایی و دوره اول و دوم دبیرستان، هنرستان و کاردانش

میدان ابوذر – نبش خیابان شهید اسدزاده

تلفن: ۰۹۱۵۷۵۷۱۸۶۶ همراه: ۳۲۲۳۲۹۴۳

آموزشگاه علمی آزاد
امام علی (ع)
دخترانه-پسرانه
دبستان
متوسطه
کنکور
ریاضی باجزئیکه (۶تا۹سال)
کامپیوتر
تقویت حافظه
بهرجندخیابان مدرس لتهای مدرس ۶مقاطع شهیداسدزاده ۰۵۶۲۲۳۲۹۴_۴

جدول سودو کو	شماره ۴۴۵۵				
		۴		۵	
۶				۶	
۸					۷
	۱		۷		
۹	۲			۸	
۴	۱	۹	۳	۷	۶
	۸		۵		۳
۳		۵		۹	
		۳		۱	

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشور های مختلف جهان به شمار می آید. سودوکو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است. تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

۱	۹	۲	۳	۴	۶	۵	۷	۸
۳	۶	۴	۸	۷	۵	۱	۲	۹
۸	۷	۵	۱	۲	۹	۴	۳	۶
۴	۸	۹	۲	۶	۱	۳	۵	۷
۷	۵	۶	۴	۹	۳	۲	۸	۱
۲	۱	۳	۷	۵	۸	۶	۹	۴
۹	۴	۷	۶	۳	۲	۸	۱	۵
۶	۳	۸	۵	۱	۷	۹	۴	۲
۵	۲	۱	۹	۸	۴	۷	۶	۳

