



برنج گشت یک طارم هاشمی و فریدونکنار
به ضمانت پخت و آزمایش

زیر قیمت شمال ده کیلویی فقط ۱۸۰ هزار تومان

انتهای مدرس، تقاطع محلاتی، هایپر مارکت برجیس

اطلاع رسانی در پیج اینستاگرام: [hypermarket_berjis](https://www.instagram.com/hypermarket_berjis)

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۴۷۸

آطلار فرست جنوبی

تجهیز انواع سالی های ویدئو کنفرانس و همایش
سیستم های صوت و تصویر حرفه ای
پیام گستر شرق
حدفاصل غفاری ۹ و ۱۱
تلفن تماس: ۵ - ۷۲۲۴ - ۳۲۲۰
مرکز صوب سوریکی - ۹۱۵۳۶۱۸۶۲۴۰
WWW.PGOSTAR.IR

پنجشنبه ۲ آبان ۱۳۹۸ * ۲۵ صفر ۱۴۴۱ * ۲۴ اکتبر ۲۰۱۹

مرز؛ زخم های کهنه و مرهم های تازه

صفحه ۳



پنجمین اجلاس استانی نماز در بیرجند برگزار شد

صفحه ۵

عکس: مقامی

۵

۲۷ نقطه حادثه خیز شناسنامه دار

۵

جوشکاران «جوش» آوردند

۵

دستگاه ها آماده مقابله با هجوم احتمالی ملخ ها باشند

سر مقاله

هرم پور

گفتمانی برای توسعه استان!

ستون نویسنده روزنامه به عنوان یکی از شهروندان دلسوز هر از چند گاهی با یک مقام آگاه مسئول اتفاقی گفتگویی چند دقیقه ای انجام می دهد. یکی از این گفتگوها حاوی نکات مهمی است که بخش هایی از آن را با کسب اجازه تقدیم حضورتان می کنیم!!
-شهروند دلسوز: ببخشید آقای مقام مسئول شنیدین که در شش ماهه اول امسال صادرات استان از مرزها نسبت ... مشروح در صفحه ۲

شرکت متحد جنوب بارثاوا

نمایندگی پخش برندهای متنوع غذایی و بهداشتی

برای راه اندازی و تکمیل کادر فروش لاین جدید شوینده، بهداشتی (محصولات شرکت یونی لیور)
یک نفر سرپرست فروش، تعدادی بازار یاب و یک نفر مسئول چیدمان با روابط عمومی بالا و تجربه کاری مرتبط استخدام می نماید. (مراجعه حضوری)

آدرس: بیرجند - شهرک صنعتی - تلاش شرقی ۳
آخرین بلوک درب سبز رنگ (شرکت پخش متحد جنوب بارثاوا)
تلفن: ۰۵۶۳۲۲۵۵۷۲۳۳ - ۶ / ۰۹۱۵۹۶۱۲۰۵۱

به مناسبت سومین روز درگذشت

همسری فداکار پدري مهربان و برادری دلسوز مرحوم مغفور

حاج ناصرالدین رضائی

(کارمند بازنشسته دانشگاه بیرجند)

جلسه ترحیمی امروز پنجشنبه ۹۸/۸/۲ از ساعت ۱۴/۳۰ الی ۱۵/۳۰ در محل مسجد امام حسین (ع) واقع در خیابان پاسداران برگزار می گردد
تشریف فرمایی سروران گرامی موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

خانواده های: رضائی، اربابی

جناب آقای دکتر رضا جوانمرد

درگذشت مادر گرامی تان را خدمت جناب عالی و فامیل وایسته تسلیت می گویم
برای آن مرحومه رحمت واسعه الهی و برای بازماندگان صبر آرزومندیم و با ذکر فاتحه ای یادشان را گرامی می داریم. ضمناً جلسه سوم مرحومه امروز پنجشنبه ۹۸/۸/۲ از ساعت ۱۵/۱۵ الی ۱۶/۱۵ در محل سالن مصلى (هیئت محترم ابوالفضل) برگزار می گردد.

مجمع مسجد عاشورا، هیئت فاطمیه، دارالشفاء فاطمه زهرا (س)
در مانگاه ولی عصر (عج)، دارالایام فاطمه زهرا (س)

با نهایت تأثر مراسم سومین روز درگذشت

مرحومه نرگس محمدی گیو

(والده آقایان دکتر جوانمرد)

را به اطلاع اقوام و آشنایان و همشهریان محترم می رساند:
امروز پنجشنبه ۹۸/۸/۲ از ساعت ۱۵/۱۵ الی ۱۶/۱۵ در محل هیئت محترم ابوالفضل تشریف فرمایی شما سروران گرامی مزید امتنان می باشد.
خانواده های: جوانمرد، محمدی گیو و سایر بستگان

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت

مرحومه زهرا عزیزی

را به اطلاع تمامی دوستان و آشنایان می رساند:

مراسم تشییع آن عزیز امروز پنجشنبه ۹۸/۸/۲ ساعت ۱۴ الی ۱۵ از محل غسلخانه برگزار می گردد. ضمناً جلسه سوم آن مرحومه فردا جمعه ۹۸/۸/۳ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل هیئت محترم ابوالفضل (مصلى) برگزار می شود
تشریف فرمایی سروران گرامی مزید امتنان می باشد.

خانواده های: عزیزی، بنی اسدی مقدم، مهدویان و سایر بستگان

انا لله وانا اليه راجعون

خاندان محترم جوانمرد

با دنیایی از غم و اندوه درگذشت مادر گرامی تان را تسلیت و تعزیت عرض نموده، برای آن زنده یاد روحی شاد و آرام و برای بازماندگان صبر و اجر آرزومندیم.

دکتر محمد مهدی رئیس - دکتر سعیده آرین

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم

لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی

در دومین سالگرد درگذشت عزیزمان

شادروان سمیه اکبری

(کارمند دانشگاه علوم پزشکی)

یاد و خاطرش را گرامی می داریم
عصر امروز پنجشنبه ۹۸/۸/۲ بر سر مزارش گرد هم آییم و با نثار فاتحه ای روحش را شاد کنیم.

خانواده های: رضایی، اکبری

ضمن تقدیر و تشکر از تمامی بزرگوارانی

که در مراسم تشییع و تدفین و ترحیم

مرحومه حاجیه صباغی

مادر ذاکر اهل بیت (ع) حاج محمد معینی

شرکت نموده اند به اطلاع می رساند: مراسم چهلمین روز درگذشت آن عزیز سفر کرده فردا جمعه ۹۸/۸/۳ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در محل هیئت محترم حسینی (واقع در خیابان انقلاب) برگزار می گردد
تشریف فرمایی سروران ارجمند مزید امتنان است.

خانواده های: معینی، نژاد حسین و صباغی

اجرای نمای آلومینیوم فروش ورق ۰۹۱۵۱۶۵۵۵۳۷ - بلوچی

سوم آبان ماه، آغاز هفته بیمه سلامت با شعار بیمه سلامت گامی در جهت تحقق عدالت اجتماعی گرامی باد

روابط عمومی اداره کل بیمه سلامت خراسان جنوبی



دیدگاه خوانندگان
پیام رسان های اجتماعی: ۵۶۳۰۰۱۷۲۴۵۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۰

چند روز پیش خبری منتشر کرده بودید که نماینده محترم ولی فقیه با مدیران دستگاه های نظارتی جلسه ای داشتند کاش یکی از مواردی که ایشان به دستگاه های نظارتی و حراستی اعلام می کردند دقت نظر در رفت و آمدهای افراد حاشیه دار و بعضاً متخلف به جلسات مهم استان و کسب وجاهت از تصاویری است که با خواص استان می گیرد که می شود از طریق حراست دستگاه ها و نهاد ها کنترل شود
دربور در یکی از جلسات ... آقایی به عنوان مدعو نشسته بود که با اتهامات شدیدی روه روست و یا درچند وقت پیش افرادی با خواص استان عکس و یارو همدم بودند که شهره به فساد مالی و مدیریتی بودند نمی دانم زمانی که اینها به چنگال قانون می افتند و بسیاری از موارد محرز می شود باز هم ضرورت به همراهی با ایشان است؟ چرا کنترل نمی شود که خدای نکرده مردم با دیدن تصویر این افراد در خصوص نظام و انقلاب و ریشه دواندن فساد در آن قضاوت نادرست نکنند ؟ کسی که شهرت به رانت و مفسده اقتصادی و مالی دارد چطور می تواند به حیاط خلوت سیستم های حساس استان ورود پیدا کند و با شخصیت های استانی عکس یادگاری بگیرد اگر امروز کسی با استاندار یا نماینده ولی فقیه با نمایندگان استان و مدیران عالی دیدار می کند یا در جلسات کنار دست ایشان می نشیند دیگر بحث مهمان و مهمان نوازی نیست بحث شخصیت حقوقی آنها به عنوان کارگزاران نظام است که خدای نکرده تحت الشعاع قرار نگیرد امیدوارم در این موارد حراست های سیستم ها چون همیشه دقت نظر بیشتری اعمال نمایند.
ارسالی به تلگرام آوا

خبر ویژه

«خو زهره»؛ گیاه مسموم محبوب شهرداری

امین جم – درختچه خر زهره که طی سال های اخیر در بسیاری از معابر شهر بیرجند و دیگر شهرهای استان کاشته شده و می شود یک گیاه کاملاً سمی است. این گیاه همان گونه که از اسمش پیداست یک گیاه عادی نیست اطلاق عنوان خر زهره به این گونه معنی ”پر زهر“ یا دارای زهر زیاد به همین دلیل بوده است. از نکات جالب توجه این است که با وجود این پیشینه معلوم نیست چرا شهرداری بیرجند و برخی شهرهای دیگر به شکل گسترده و به جای درختان سایه دار یا بومی منطقه از این گونه آن هم در محیطا های شهری و در دسترس شهروندان و به ویژه کودکان استفاده نموده است. بنا بر بررسی های مرکز تحقیقات بیماری های قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، قسمت های گوناگون این گیاه شامل برگ و گل تا ریشه، برای انسان و حیوانات فوق العاده سمی و کشنده است.سمومیت

با گیاه خر زهره در انسان به فراوانی رخ می دهد و بلغ تصادفی برگ یا گل و دانه های این گیاه و یا استنشاق دود و بخار ناشی از سوختن شاخه و برگ این گیاه موجب سمومیت و حتی منجر به آسیب عمده به ماهیچه های قلب و سیستم عصب خودمختار می شود که در مواردی منجر به مرگ شده است. خوردن آن توسط حیوانات و یا حتی نوشیدن آبی که قیال برگ های خر زهره در آن قرار داشته توسط احشام نیز باعث ایجاد سمومیت می شود. علاوه بر این براساس بررسی های مرکز تحقیقات بیماری های قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ، سمومیت با این گیاه نیازمند درمان های اختصاصی است که بسیار گران بوده و هزینه های بالایی دارد ضمن اینکه ممکن است تا شروع درمان زمان زیادی بگذرد و مسئله به مرگ فرد منجر شود. به نظر می رسد مسئولان فضای سبز شهرداری باید هرچه زودتر برای حذف این گونه گیاهی از فضای سبز شهری اقدام و گونه های مناسب دیگر را جایگزین کنند. گفتنی است به تازگی نیز در برخی نقاط شهر، این گیاه سمی کشت شده است که باید سریعا از این اقدام جلوگیری و حداقل از کشت مجدد آن در شهر جلوگیری شود.

۱۴۲ هزار دانش آموز استان از شیر رایگان بهره مند می شوند

ایرنا- مسئول ستاد تغذیه اداره کل آموزش و پرورش گفت: با توجه به تصمیم مسئولان کمیته شیر کشور، ۱۴۲ هزار دانش آموز استان از شیر رایگان بهره‌مند می‌شوند.غلامرضا حسینی مقدم افزود: این طرح هم‌زمان در استان های خراسان جنوبی، بوشهر، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد و کرمان از نیمه دوم آبان اجرا خواهد شدوی گفت: دانش آموزان مدارس ابتدایی، پیش دبستانی و متوسطه اول استان از این طرح بهره‌مند می‌شوند.

مرز؛ زخم های کهنه و مرهم های تازه

سهم مرزنشینان استان را بگیرد حتی به زور!

مehرو معلم یازنشته ای است که سال ها در روستاهای مرزی به فرزندان مرزنشین آموزش داده است. وی می گوید: کم وی ادامه می دهد: کمبود امکانات و به تبع آن کاهش جمعیت باعث منطقه توسعه توجهی به مناطق مرزی استان وخشکسالی های متعدد باعث مهاجرت جمعیت زیادی از ساکنان به شهرهای بزرگ شده است. مهرو به نبود امکانات پزشکی مناسب، رفاهی و شغلی اشاره و اضافه می کند: با

این شرایط نباید توقع حضور مردم در این مناطق را داشت و زمانی که بیشتر امکانات در مناطق مرکزی کشور و پایتخت قرار دارد و آنها را بالاترین شاخص های رفاهی برخوردارند، نباید وظیفه حفاظت از این مناطق را بر عهده مناطق مرزنشین دانست. وی با بیان اینکه فرزندش در کلاس های همین مناطق درس خوانده اما اکنون در مشهد زندگی می کند، می افزاید: زمانی که امکانات در این مناطق وجود ندارد نباید به

نور امید در مرز نشینان ایجاد شده است

اسداللهی از شهروندان سربیشه که به گفته خودش در مرز ماهیروود رفت و آمدی دارد به خبرنگار آوا می گوید: یک سالی شده که تحرکات جدیدی در مرزا احساس شده است. وی به رفت و آمدهای مسئولان استان به ماهیروود از زمان استاندار شدن محمد صادق معتمدیان اشاره و می افزاید: نتایج دیدارهای مسئولان در آینده نزدیک مشخص می شود و امیدوارم به زودی خبرهای خوبی برای مرزهای استان و مرزنشینان داشته باشیم. به گفته وی آنچه برایش مشخص است تاکید ویژه استاندار برای رونق بازارچه های مرزی و بهبود شرایط مرزنشینان است. حسنی در دیگر شهروندان سربیشه به بازدیدهای مکرر مسئولان کشوری از مرز ماهیروود اشاره و می گوید: بازدیدهای مدیران کشوری در گذشته بی سابقه بوده که به لطف استاندار جدید این بازدیدها افزایش یافته است. وی صبر کردن را علاج مشکل مرز می داند و می افزاید:

پیگیری های استاندار نور امید در دل های مرزنشینان ایجاد شده است. به گفته وی فعال شدن مناطق مرزی تاثیر زیادی بر امنیت مرزا دارد و زمینه مهاجرت معکوس را فراهم می کند.

مرزنشینان است و پرداختن چنین مباحثی تاثیر چندانی در کم کردن فاصله با مناطق برخوردار ندارد و باید ریشه ای در این باره آنها در مدیریت اصلی کشور فکری شود. وی ادامه می دهد: کمبود امکانات و به تبع آن کاهش جمعیت باعث منطقه توسعه نیافتگی خواهد شد و نارضایتی ساکنان را در پی دارد و مدیران کشوری باید سهم مناسبی در درآمدها و امکانات کشور برای توسعه و آبادانی این مناطق بدهند.



هشدار به مسئولان

عباسی شهروند استانی نیز گریزی به موضوع مهاجرت می زند و بیان می کند: مهاجرت از استان های شرقی و به ویژه روستاهای مرزی به مشکل جدی تبدیل شده و اگر چاره جویی نشود با خالی شدن روستاها امنیت کشور در معرض تهدید قرار می گیرد وی اضافه می کند خراسان جنوبی از استان های پهناور کشور است و قریب به ۵۰۰ کیلومتر



مرز مشترک با افغانستان دارد که خالی شدن مرزهای آن از سکنه ارتباط مستقیمی با امنیت کشور دارد. وی گفته های خود را هشدار به مدیران کشور دانسته و اظهار می کند: خالی شدن روستاها مشکلات امنیتی فراوانی را در پی خواهد داشت و برای نکردن زیرساخت ها آن هم برای زندگی حداقلی باعث رشد قاچاق می شود.

وی به درآمدهای کشور نیز اشاره می کند و می افزاید: چندین سال است که از مناطق مرزی گزارش هایی تهیه می شود و به مشکلات ساکنان این مناطق و نیز وضع ساکن مرز درح بوده و چندسالی است همراه خانواده به مرکز استان مهاجرت کرده است. وی از کم لطفی ها می گوید و اضافه می کند: استان ما خود نیز از محروم ترین استان های کشور است و در این میان حال روستا های مرزی ناخوش تر است. به گفته وی اگر امنیت کشور را باید مرزنشان تامین کنند باید مشخص شود سهم آنها از درآمدهای کشور چه قدر باید باشد؟ و چرا باید این مناطق از حداقل های معمول زندگی برخوردار نباشند؟ محمودی ادامه می دهد: این مناطق مشکل آب آشامیدنی سالم، راه شغل و... دارند و عقب افتادگی مانع از توسعه شده و ما در مقایسه با شهرهای مرکزی و غربی کشور از کمترین حقوق شهروندی برخوردار نیستیم. محمودی با اشاره به یارانه سوخت مرزنشینان عنوان می کند: این یارانه درحد مسکنی برای تحمل درد و رنج های



پنجشنبه ۱۲آبان ۱۳۹۸ * شماره ۴۴۷۸

از مهم ترین اقدامات معتمدیان در خراسان جنوبی بوده و براساس گفته های استاندار میزان مبادلات تجاری پیش بینی شده درچشم انداز ۱۴۰۴ برای استان ۵برابر میزان فعلی می باشد که باید با استفاده از ظرفیت های موجود این عقب ماندگی را جبران کند. مرزهای شرقی کشور آنقدر اهمیت دارند که رئیس جمهور در جلسه معارفه استاندار خراسان جنوبی در کابینه دولت، رسیدگی به مرزا را ماموریت ویژه محمد صادق



معتمدیان قرار داد وگفت: «باید به منظور گسترش تبادلات مرزی، توسعه و فعال تر کردن بازارچه های مرزی تلاش کنیم، تا استان های مرزی به تامین کننده و دیوی کالاهای مورد نیاز کشور به ویژه مواد اولیه مورد نیاز کارخانه ها تبدیل شوند». چندی قبل محمصدق معتمدیان استاندار درستان راهبری و مدیریت اقتصاد مقاومتی استان اظهار کرد: افزایش ظرفیت های سوخت مرزنشینان، توسعه کشت گلخانه ای، تبدیل استان به هاب منطقه ای شتر، اجرای طرح های آبخیزداری و واردات دام مولد از جمله کارهای اورژانسی برای ماندگاری جمعیت در روستاهای مناطق مرزی است.

زیرساخت های خوبی در ماهیروود فراهم شده است

پیش از این رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی نیز در نشست شورای سالمندی مبادلات مرزی و کارگروه توسعه صادرات استان که با حضور معاون رئیس جمهوری در امور مجلس برگزار شد به اقدامات انجام شده در مرزا اشاره و افزود: زیرساخت های خوبی در مرز ماهیروود فراهم شده و شرایط برای ارایه خدمات شبانه روزی در این مرز نیز آماده است. داود شهرکی گفت: از مهمترین اقدامات در زمینه توسعه صادرات، برپایی نمایشگاه محصولات ایرانی در مرز شریف افغانستان است که با محوریت خراسان جنوبی در سال جاری برگزار خواهد شد. دبیر شورای سالمندی مبادلات مرزی خراسان جنوبی ادامه داد: ۱۵۵ کارت بازرگانی در استان فعال است همچنین حدود ۵۶ هزار و ۶۰۰ خانوار کارت مبادلات مرزی دریافت کرده اند. شهرکی میزان صادرات کالا از مرز را در چهار ماه ابتدای امسال معادل ۹۴ میلیون دلار اعلام کرد و گفت: با توجه به محدودیت های صداراتی که از جانب کشور افغانستان در سال های اخیر مطرح شد، میزان صادرات استان کاهش یافته است. (اشاره به سخنان جهانگیری در سفر اخیر به درح و تعیین دستگاههای معین برای چهار شهرستان مرزی)

رئیس جمهور صدای مرزنشینان را بشنود

خالی از سکنه شدن روستاهای مرزی استان به دلیل نبود امکانات حداقلی زندگی نه فقط تهدیدی برای این خطه می باشد، بلکه امنیت شرق و مرکز کشور را نیز به خطر می اندازد و رفع این مشکل به تنهایی از عهده مدیران استانی خارج است و عزم مسئولان کشوری را می طلبد. ساکنان مرزنشین استان خواستارند که رئیس جمهور صدای آنها را بشنود تا به عنوان نگهبان بالقوه به وظیفه حفظ و حراست از مرزهای این آب خاک بپردازند.

پیام شما
تلفن: ۰۲۷۲۴۴۵۸۲-۳۲۲-۳۲۲۴۵۸۳
پیام رسان های اجتماعی: ۰۹۰۱۷۲۴۵۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۰

با سلام بیشتر بیماران و مردم از پرسنل بیمارستان ها ناراضی هستند ولی یکی نیست بگه پرسنل بیمارستان ولی عصر هنوز اضافه کار از آذر سال قبل بهشون پرداخت نشده وطلبکارندا با این هزینه های زندگی چه جوری میشه با خیال راحت به بیماران خدمت کرد؟!

۹۹۱۰۰۹۳۵

در رابطه با جابجایی دو جسد و نیش قبر آنها می خواستم پرسرم آقایان مسئول اکه این اتفاق برای اعضای خانواده خودتون می افتاد باز هم میگفتید حجم کار بالاست یا بی توجهی و نبود نظارت باعث این اتفاق هاست؟

۹۳۵۰۴۶۴

جالبه وزارت ارتباطات قبل از پیاده روی اربعین توصیه می کرد برای صرفه جویی در هزینه، سیمکارت عراقی بخريد يا ۶۰ هزار تومان می شد سیمکارت و شارژ عراقی گرفت و فقط ۵ دقیقه صحبت کرد این توصیه تخصصی است؟ کجا هستيم به کجا می رويم آقای وزير ارتباطات!!

۹۱۵۰۶۰۶

از شهرداری منطقه ۲ بیرجند به خاطر اصلاح درختان خیابان سپهر و بهسازی پارک محله این منطقه کمال تشکر را داشته و از خاودن توفیق روزافزون برای خدمت به مردم برایشان خواستارم.

۹۱۵۰۳۵۷

پاسخ مسئولین

جوابیه مبرات فرهنگی و گردشگری استان

با عنایت به چاپ مطلبی در ستون پیام شما روزنامه آوای خراسان جنوبی مورخ ۹۸/۷/۲۲ با عنوان سنگ فرش معابر روستای اکبریه موارد ذیل به استحضار می رسد:
کف سازی معابر روستای اکبریه براساس قوانین شهری برعهده شهرداری بیرجند است و اکنون نیز این عملیات توسط پیمانکاران شهرداری در حال اجراست اداره کل میراث فرهنگی در راستای تسهیل در اجرای این عملیات مصالح اصلی آن شامل انواع سنگ و آجر سنتی را تهیه نموده و در اختیار شهرداری قرار داده است تغییرات و دخل و تصرفاتی که در سالهای اخیر توسط برخی از ساکنان محترم روستای اکبریه در معابر و ورودی ساختمان ها انجام شده باعث گردیده تا شیب بندی و طراز سطح کوچه ها دچار تغییرات زیادی شود به همین دلیل برای پیشگیری از بوجود آمدن مشکلات آتی برای سایر ساختمانها تمهیدات لازم از قبیل خاکبرداری، تسطیح و زیرسازی بیش از حد برآورد شده در معابر انجام شده و این امر باعث کندی در اجرای عملیات کف سازی شده است همچنین دخل و تصرفات یاد شده موجب ایجاد فضاهای غیر همسطح در کنار برخی از منازل شده که امکان اجرای پیاده راه سازی در کنار آنها را با اشکالات فنی روبرو نموده است در خصوص فضای سبز روستای اکبریه به هم این نکته قابل ذکر است وضعیت فضای سبز تاریخی روستا کاملاً مشخص است و پس از پایان عملیات کف سازی معابر اقدام به بازسازی و بهسازی فضای سبز تاریخی روستا خواهد شد. از طرفی برخی از فضاهای سبز پیش بینی شده در طرح تفصیلی ویژه روستای اکبریه در داخل فضاهای معماری از قبیل بیمارستان مهر و خانه مادر امیر قهر دارد که باید توسط مالکان انجام ویژه برداری شود شایان ذکر است علاوه بر پیگیری برای اجرای کف سازی معابر در روستای اکبریه توسط سازمان تاریخی این روستا اشاره نمود به استحضار شهروندان محترم بخصوص در ساکنان روستای اکبریه و رحیم آباد می رساند که سعی این اداره کل در جهت توانمند سازی این دو روستا بوده و در این زمینه از تمام ظرفیت حقوقی و فنی خود استفاده خواهد کرد.

عوامل فراموشی

کارایی ودقت حافظه بستگی به اوضاع وشرایطی دارد که از آن استفاده می کنیم؛ اما عواملی وجود دارند که مانع انجام اولین مرحله حافظه که بسیار مهم است، بشود. اگر در یک زمان با اطلاعات خیلی گرفتار هستند اغلب مطالب را به سادگی بسیار زیادی مواجه شوید، ممکن است بعدا یادآوری بیشتر آنها مشکل باشد مثلا افرادی که خیلی گرفتار هستند اغلب مطالب را به سادگی فراموش می کنند، چرا که آنها مطالب زیادی در ذهن شان دارند. ملاقات افراد جدید شنیدن اسامی آنها و گوش دادن به صحبت هایشان بیش از حدی است که در ذهن جا بگیرد و باعث شود مطالب کمتری به یاد آورده شود. افرادی که مضطرب یا افسرده هستند اغلب احساس می کنند که عملکرد حافظه آنها دچار نقصان شده است و آنها به واسطه افکار و احساسات درونی خود دچار حواس پرتی و فراموشی می شوند.

دوست داشتن

تمایل به دوست داشته شدن

طبیعی است که بخواهیم مردم ما را دوست بدارند. ما از دوستان مان قدرت و الهام می گیریم. محبت دوستی مایه دلگرمی است. اما وقتی تلاش می کنید که دوستی را به هر قیمتی به دست آورید، خود را بی ارزش می کنید. در پایان احترامی برای خود باقی نمی گذارید و دیگران هم احترامی برای شما قائل نیستند. با تلاش برای رسیدن به آن ها، احترام به دست می آورید.

برخی افراد از آن طرف دیوار می افتند. آن ها حرف دیگران را قطع می کنند و بدون توجه به احساسات طرف مقابل، از آن چه در ذهن شان می گذرد سخن می گویند. آن ها فکر می کنند که دنیا باید طبق برنامه آن ها پیش برود. بنابراین در هر زمان که مناسب بدانند در قرار ملاقات ها حاضر می شوند و اگر دیگران را منتظر بگذارند، شدت عمل است.

در نظر آنان، امتیاز برای افراد ضعیف است و دیپلماسی فقط زمانی مفید است که ابزاری کاربردی باشد. شاید چنین افرادی برای مدتی، راه خود به سوی موفقیت را با پولدور هموار کنند. اما وقتی با موانع رو به رو شوند و به پشتیبانی نیاز داشته باشند، بیشتر از دلسوزی، با افرادی که بر آن ها خشم گرفته اند رو به رو می شوند. ادب روغنی ست که ماشین تجارت را روان می کند و راه موفقیت را در فروش، مدیریت و ارتباطات شخصی هموار می کند.



ماندن در مکان های بسته موجب افزایش سرماخوردگی می شود

شیوع سرماخوردگی در پاییز و زمستان بیشتر است و از آنجایی که در این فصول ما زمان بیشتری را در مکان های سر بسته مانند اتوبوس



و کلاس های درس صرف می کنیم ویروس سرما خوردگی با کوچک ترین عطسه و سرفه به دیگران منتقل می شود. سعی کنید به جای ماندن طولانی در این نوع مکان ها گاهی پیاده روی کنید.

پوست رنگ پریده نشانه کمبود آهن است

اگرچه بیشتر افراد دارای پوستی رنگ پریده هستند و ممکن است بیماری و یا نقصی در بدن نیز نداشته باشند اما رنگ پریدگی در صورت می تواند نشانه کمبود آهن باشد. هموگلوبین در خون برای تولید رنگ صورت کمک می کند و باعث خوش رنگ شدن آن می گردد. زمانی که سطح هموگلوبین کم باشد رنگ صورت، پریده و کم رنگ خواهد شد. هنگامی که سلول های خونی آهن کافی نداشته باشند، کوچکتر و ضعیفتر شده و می توانند باعث رنگ پریده شدن صورت گردند. زمانی که بدن اکسیژن کافی نداشته باشد، ماهیچه ها می توانند متورم و دردناک شوند. ممکن است متوجه ایجاد ترک در اطراف دهان و زبان خود شده باشید. تمامی این موارد نشان دهنده کمبود آهن در بدن است.



آیه روز

ای گروه جنیان وانسیان اگر می توانید از کرانه های آسمان ها وزمین به بیرون رخنه کنید پس رخنه کنید [ولی اجز با] به دست آوردن [تسلطی رخنه نمی کنید.(الرحمن/آیه ۳۳)

حداقل یک ساعت در روز جستجوی اینترنتی، به ویژه در مورد مطالبی که بیشتر به دانستن آنها علاقه دارید، باعث می شود نیمکره پیشین مغز فعال شود؛ این بخش مسئول کنترل حافظه کوتاه مدت است. «هنگامی که در حال جستجوی مطلبی در اینترنت هستید، رشته های عصبی مربوط به تصمیم گیری در مغز و همچنین اعصاب بینایی و مهارت های گویایی، همگی بسیار فعال می شوند. این تمرین جستجو را به صورت بی هدف انجام ندهید، زیرا هر چند کار ساده تر می شود، ولی در مورد تقویت حافظه، بی اثر خواهد بود.

عدم مصرف کافی مایعات به کلیه ها صدمه می زند

روزانه کلیهها حجم زیادی از خون را تصفیه می کنند و حدود ۲ لیتر آب همراه با ضایعات از بدن دفع می شود. کم آبی وقتی فردی مبتلا به نارسایی



کلیهها یا عفونت ادراری است بسیار خطرناک است. در این شرایط مصرف به اندازه آب می تواند به کارکرد مناسب کلیهها کمک کند. مصرف بیش از ۲ لیتر آب در روز فایده ای برای کلیهها ندارد بلکه برعکس کار بیشتری به کلیهها تحمیل کرده و باعث خستگی آنها می شود.

سخن روز

همه دوست دارند در رأس قله باشند، در حالی که همه خوشحالی و رشد مربوط به زمانی است که با هدف رسیدن به قله از کوه بالا می روید (اندی رونی)

مغزتان را به چالش بکشید!

استفاده از نخ دندان قبل از خواب:

استفاده از نخ دندان در زیباتر شدن دندان ها و لبخند بسیار مفید است، اما شاید برایتان شگفت آور باشد که بدانید این کار، در تقویت حافظه نیز بسیار سودمند است. هنگامی که از نخ دندان استفاده نمی کنید، لثه ها دچار نوعی تورم می شود و کار با کتری های موجود در دهان برای ورود به جریان خون، بسیار ساده تر می شود. زمانی که با کتری ها به جریان خون راه پیدا می کنید، باعث ایجاد نوعی عفونت در تمام بدن می شوند که مغز نیز از این روند مستثنی نیست.

مصرف دارو را بدون اطلاع پزشک قطع نکنید

برخی افراد وقتی احساس می کنند بیماری شان برطرف شده است، خودسرانه مصرف دارو را قطع می کنند، اما باید بدانند که این کار بسیار خطرناک



است. برای مثال قطع خودسرانه آنتی بیوتیک و کامل نکردن دوره درمان، می تواند موجب بروز باکتری های مقاوم در بدن شود. باکتری هایی که نمی توان به راحتی آن ها را از بین برد. این کار باعث می شود که بعدها نه فقط منجر به بهبودی نشود، بلکه سکنه های مغزی را آسیب شود.

برای تقویت حافظه مواد غذایی سالم و مغذی بخورید

آجیل ها سرشار از انواع ویتامین ها، مواد معدنی مغذی، آنتی اکسیدان و منیزیم است. منیزیم می تواند موجب بهبود عملکرد حافظه و افزایش



میزان یادگیری در افراد شود. همچنین ماهی چرب سرشار از امگا ۳ است و مصرف آن موجب می شود افراد در آینده کمتر دچار مشکلات و اختلالات شناختی شوند. زرده تخم مرغ سرشار از کولین و فسفاتیدیل سرین است. این ماده غذایی، نقش مهمی در بهبود عملکرد حافظه بازی می کند.

بهترین راه برای تمیز کردن گوش

سطوح بیرونی گوش احتیاج به تمیز کردن دارند اما تمیز کردن مجرای داخلی گوش معمولاً ضرورتی ندارد مگر اینکه جرم بسیار زیادی در آن جمع شده باشد. دستورالعمل: لیف حمام را با مخلوط آب گرم و صابون خیس کنید و سطوح بیرونی گوش را کاملاً با آن تمیز کنید. پشت گوش و سطوح بین سر و گوش و فک را هم فراموش نکنید. حالا لیف را کاملاً آبکش کنید و دوباره آن را با مخلوط آب گرم و صابون مرطوب کنید و قسمت های باقیمانده سطح خارجی را تمیز کنید. اگر گوش هایتان را برای آویزان کردن گوشواره سوراخ کرده اید، هر کدام از آنها را با پنبه آغشته به الکل و مواد پاک کننده مخصوص گوش کاملاً تمیز کنید. برای تمیز کردن لیه های مجرای داخلی گوش از پنبه ای که با آب گرم کمی مرطوب شده است استفاده کنید اما به یاد داشته باشید که آن را هرگز نباید داخل مجرای گوش فرو کنید.



به یک نفر جهت همکاری در ساندویچی نیاز مندییم.
۰۹۱۵۵۶۱۲۸۹۲ - ۰۹۱۵۹۶۲۶۵۱۱۴

به یک منشی خانم برای شیفت عصر جهت کار در دفتر بیمه مسلط به کامپیوتر نیاز مندییم.

آدرس: جمهوری ۸
مراجعه حضوری
۰۹۹۲۱۷۸۸۵۸۳-۳۲۲۱۰۰۰۸

به کارگیری نیرو در کارواش
۰۹۱۵۷۶۰۵۰۰۱

ایزوگام هریوندی

آدرس: بیست متری دوم شرقی
مدرس، بعد از حسینیه گاز اریها
۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵۰

سینما فردوسی

کلوپ همسران	
شروع سانس	۱۴:۳۰
۲۰:۰۰	

شاه گش	ماجرای نیمروز ۲: رد خون
شروع سانس	۱۶:۱۵
۱۸:۱۵	۲۱:۳۰

کاتال خبری تلگرام: cinemaferdosi @ اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

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

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر

شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر گونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳- صیاد شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

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

جابجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵ متر

مجهز به پتو و ضربه گیر

کارگر تنها جهت تخلیه و بارگیری داریم.

تهران – مشهد– زاهدان – بیرجند و بالعکس* ۱۰۰ درمزد تضمینی و شبانه روزی

هر روز هفته با کامیون های ۵/۵ و ۶/۵ متر – سعدی

۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵-۰۹۳۶۸۹۹۰۷۲۲

سقف کاذب، کناف، بازسازی، طراحی و مشاوره

۰۹۱۵ ۵۶۱ ۰۱۱۱- رحیمی

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم با یک تناسی اختلاف قیمت را تجربه کنید.
۸۰۰۲ ۸۶۶ ۰۹۱۵

ایزوگام و قیر گونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلجان نقد و اقساط مدیریت: حسن آر استه

امیرآباد- نبش ولی عصر (عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸- ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵

رنگ روز نقاشی ساختمان

رنگ های روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کئیتکس، مولتی کالر، طرح کاغذ دیواری، بتونه و رنگ کناف و... اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل * ظرافت در کار * کیفیت بالا خدمات رایگان:

۱- بازدید و مشاوره ۲- جابجایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار

تماس با ما: ۰۹۱۵۶۳۳۲۳۰ علی برگی

جشنواره فروش ویژه محصولات قیمت استثنایی / شرایط پرداخت عالی

نماینده گه معتبرترین برندهای محصولات گرمایش و سرمایش در خراسان جنوبی

مشاور، طراح و مجری پروژه های تاسیساتی و سیستم های تهویه مطبوع

فروش انواع رادیاتورهای بانلی و یکج شوافز دیواری (بوتان، مگاترم و مرکوری) تعمیرات تخصصی، تأمین قطعات و لوازم جانبی یکج، رادیاتور و تصفیه آب

آدرس: بیرجند، بلوار آوینی، جنب پل هوایی عابر پیاده

تلفن تماس: ۰۲۹۰ ۳۲۳۴۰ (۵۵۶) - ۰۶۳ ۱۳۰ ۵۶۱ ۹۳۶ شوکانندی www.garmgostar.co

لوله باز کنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو / شبانه روزی

۰۳۲۴۳۵۸۶- ۰۱۴ ۰۹۳۶۵۲۳۷۰-۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰-۰۹۱۵۷۰ خسروی (مدرن برتر)

