

۶ دغدغه پدرانه امام جمعه نهبندان

بیکاری روی گنج معادن



دور از دنیای مدرن

قبل از ۲۰ سالگی بخوانید!

[زندگی سلام]

عرضه ۱۶۰ تن شکر از امروز در بازار

[صفحه ۲]

اظهارات نماینده ولی فقیه
در باره گردشگری

شهرت فرهنگی استان به اسم
گردشگری زیر سوال نرود

[صفحه ۲]

در شورای گفت و گوی دولت و
بخش خصوصی استان مطرح شد
**ممنوعیت اجرای
طرح های آب بر**

[صفحه ۲]

مسکوت ماندن طرح جامع
دفع سیلاب بیرجند

[صفحه ۲]

تلاش برای راه اندازی
کارخانه طلاسازی سربیشه

[صفحه ۷]

اعتبارات پژوهش و باستان
شناسی فقط برای ۶ شهرستان

[صفحه آخر]

آذر، اتمام پروژه های
آبخیزداری بشرویه

[صفحه ۷]

در رami گشاید و یا گشاده رویی، تعارف به حضور می کند و با گرمی اعضای تیم خبری اعزامی روزنامه خراسان جنوبی را می پذیرد. دغدغه مردم مظلوم و محروم شهرستان را دارد و مدام از نجابت، صبوری و کم توقعیشان می گوید. شاه بیت صحبت هایش، بیکاری است و بعد از هر چند جمله، دوباره به سر خط بر می گردد و منشأ بسیاری از مشکلات مردم منطقه را به همین، گره ...

[صفحه ۷]



کاروان آفتاب
در جاده زیارت

[صفحه ۸]

آگهی تجدید مزایده فروش آهن آلات اسقاطی شهرداری نهبندان

شهرداری نهبندان در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۹۸/۲۲ مورخ ۹۸/۰۲/۲۹ شورای محترم اسلامی شهر نهبندان اqlام ذیل را از طریق مزایده کتبی به فروش برساند. کلیه متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت بازدید و اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۹۸/۰۸/۰۱ لغایت ۹۸/۰۸/۲۳ در وقت اداری به شهرداری مراجعه و مدارک را پس از تکمیل به آدرس نهبندان-خیابان قائم شرقی-ساختمان مرکزی شهرداری-واحد حقوقی تحویل و رسید دریافت نمایند. در صورت تمایل میتوانند فرم شرایط شرکت در مزایده را از طریق سایت <http://nehbandan.ir> دریافت نمایند.

شرایط

- ۱- اخذ فرم شرکت در مزایده و تحویل پیشنهادات منضم به چک بانکی تضمین شده به مبلغ ۵٪ کل قیمت پایه مزایده به عنوان سپرده فقط در ایام تعیین شده امکانپذیر است.
- ۲- به پیشنهادات فاقد سپرده مخدوش مبهم کمتر از ۵٪ و یا تحویل شده در خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۳- کلیه هزینه های انتشار آگهی روزنامه در ۲ نوبت به عهده برنده مزایده می باشد.
- ۴- فرم شرایط خاص شرکت در مزایده و اطلاعات مورد نیاز در زمان مراجعه به متقاضیان ارائه خواهد شد.
- ۵- کسانیکه مشمول لایحه قانونی راجع به منع مداخله وزراء و نمایندگان مجلس و کارکنان دولت در معاملات دولتی و کشوری می باشند حق شرکت در مزایده را ندارند.
- ۶- بازگشایی پاکتهای پیشنهادی راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۹۸/۰۸/۲۵ در محل شهرداری انجام خواهد شد و حضور کلیه شرکت کنندگان در مزایده در جلسه آزاد می باشد. نتیجه مزایده در روز بازگشایی با حضور شرکت کنندگان و اعضای کمیسیون صورتجلسه و سپس به صورت کتبی به برندگان مزایده اعلام خواهد گردید.
- ۷- برندگان موظفند ظرف مدت ۷ روز نسبت به پرداخت تمامی بهاء آهن آلات به حساب شهرداری اقدام نمایند
- ۸- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۶۲۲۲۳۰۲-۳ تماس حاصل فرمایید.

R	نوع جنس	تناژ تقریبی	قیمت پایه / هرتن به ریال	مبلغ ۵ درصد تضمین شرکت در مزایده / ریال
۱	انواع آهن آلات اسقاطی - تانکر ۳۲۰۰۰ آب	۱۰ الی ۳۰ تن	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۰۰۰/۰۰۰

محسن بخشی شهردار نهبندان

گروه مشاورین املاک بیکی
بلوار سافر (تومینال) بالاتر از تعویض پلاک
۰۹۱۵۵۶۳۹۶۲۳-۰۹۱۵۵۶۲۶۹۴۴

نیازمندیم

جهت نظارت پروژه های آبخیزداری
استان خراسان جنوبی به تعدادی ناظر
مقیم کارگاهی با مدارک کارشناسی
(آبخیزداری- عمران- آب) نیازمندیم.

۰۹۱۹۰۱۳۲۳۳۶۶

۰۹۸۰۹۷۳۳۱

پروانه بهره برداری یک واحد

دامپروری به شماره ۱۰۴ / ص / پ

و پروانه بهداشتی به شماره

۱۷۰۰۲ / ۱۳ به نام جواد رضانیا

مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

۰۹۸۰۹۷۳۶۲

آغاز شد

فروش فوق العاده

با ۱۵ درصد تخفیف

بامجاز رسمی از اتحادیه پوشاک و اتاق اصناف

در فروشگاه های
ارس جامه، مانتو ارس
و هیراد

آدرس:

بلوار معلم، بین معلم ۲۷ و ۲۹



۰۹۸۰۸۱۴۴۲

آگهی مزایده فروش خودرو

نوع خودرو	شماره انتظامی	مدل
نیسان پیکاپ	۱۲ الف ۲۳۲	۱۳۸۴
نیسان پیکاپ	۱۲ الف ۲۶۴	۱۳۸۵
وانت نیسان	۱۳ الف ۸۵۲	۱۳۸۶
پژو سواری	۱۳ الف ۵۷۶	۱۳۸۴
کامیون	۱۵ الف ۵۹۸	۱۳۷۹
کامیون	۱۶ الف ۶۱۶	۱۳۷۷

اداره کل امور عشایر استان خراسان جنوبی در نظر دارد به استناد صورتجلسه شماره ۹۸۰۰۰۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۹ کمیسیون موضوع ماده ۲ لایحه قانونی نحوه استفاده از اتومبیل های دولتی و فروش اتومبیل های زائد و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir با شماره فراخوان ۱۰۹۸۰۰۳۶۵۴۰۰۰۰۱ نسبت به فروش شش دستگاه خودرو قابل شماره گذاری با مشخصات ذیل اقدام نماید. علاقه مندان می توانند با مراجعه به سایت تدارکات الکترونیکی دولت جهت شرکت در مزایده اقدام نمایند.

روابط عمومی اداره کل امور عشایر خراسان جنوبی

۰۹۸۰۹۷۳۴۲

۰۹۸۰۹۷۳۴۲

دور از دنیای مدرن

آشنایی با افرادی که سال‌ها دور از چشم دیگران در کوه، جنگل و ... زندگی کرده‌اند؛ به بهانه کشف خانواده‌ای در هلند که ۹ سال هیچ فردی آن‌ها را ندیده بود



عکس از محل زندگی خانواده هلندی که به تازگی کشف شده‌اند

پرونده

در حالی که شما مشغول خواندن این پرونده می‌شوید، همچنان پلیس هلند در جست‌وجوی جزئیات زندگی مخفی خانواده شش نفره‌ای است که به تازگی مشخص شده بیش از ۹ سال در انزوای کامل زندگی کرده‌اند! انتشار کشف خانواده‌ای توسط پلیس هلند که در شرق این کشور نزدیک به یک دهه در انزوای کامل زندگی کرده، پرسش‌های زیادی را برانگیخته است. چه کسی باعث انزوای آن‌ها شده، چگونه روزگار گذرانده‌اند و فرد اتریشی که در این خصوص دستگیر

در انتظار پایان دنیا!

چه‌سالی؟ ۲۰۱۹
کجا؟ هلند

بررسی جزئیات این ماجراست. در این راستا پرسش‌های گوناگونی مطرح است از جمله این‌که آن‌ها از چه راهی وسایل مورد نیاز خود را تأمین می‌کرده‌اند؟ چرا مخفی شده‌اند و بر سر مادر و پدر فرزندان خانواده چه آمده است؟ بیشتر گفته شد که آن‌ها در زیرزمین خانه روزگار می‌گذرانده‌اند اما روز چهارشنبه پلیس اعلام کرد که آن‌ها در اتاق‌های جداگانه نگهداری می‌شده‌اند. رسانه‌های محلی گزارش دادند که این شش نفر در انتظار پایان دنیا بوده‌اند. جالب‌تر این‌که دهیار روستای «روئینرولد» که تقریباً ۵ کیلومتر با این خانه فاصله داشته گفته است که تا به حال این افراد را ندیده‌و آنان به احتمال زیاد از طریق کاشت سبزیجات در مزرعه کوچک جلوی خانه و نگهداری یک بزمواد خوراکی مورد نیاز خود را تأمین می‌کرده‌اند.

ه ۳ سال، تنها در کنار یک کوه!

چه‌سالی؟ ۱۹۹۳

کجا؟ ایران، خراسان شمالی

ماجرا چه بود؟ سال ۹۳ گزارشی از مردی حدود ۴۰ ساله در یکی از روستاهای اسفراین منتشر شد که نزدیک به ۳۰ سال را در کنار یک کوه گذرانده بود! قدیمی‌های می‌گفتند که او سال‌ها پیش برای فرار از سربازی به کوه رفته اما این مرد که علی‌اکبر نام دارد، ظاهرا دچار یک بیماری روانی و ژنتیکی بوده است. او چون تمایلی به دیدن دیگران نداشت، سال‌ها در کوه‌ها زندگی کرده تا دیگران را نبیند و خوش با دیدن مردم، به جوش نیاید! شایان ذکر است که یک برادر وی به جرم قتل پدر همسرش اعدام شده بود و برادر دیگرش هم که دچار اختلال روانی بوده، در تیمارستان نگهداری می‌شده است. دهیار روستایی که این فرد متعلق به آن جاست و در کوه‌های آن منطقه زندگی می‌کند، گفته که او بی‌آزار بوده و در این سال‌ها، مشکلی برای کسی در این منطقه ایجاد نکرده است. بعداز کشف او، ظاهر ایک‌بار جوانان روستا می‌خواستند به زور وی را به حمام ببرند اما از ترس این که او بلاپی سر خودش بیاورد، منصرف شدند و اهالی روستا هم که زمانی قصد داشتند برای وی مکانی در روستا بسازند، قبول نکرده و اصرار وی برای دوری از انسان‌ها ادامه داشته است.

مجرای دوپچونه فارسی رنگد، ایرنا، فرارو، الف‌ب

چه‌سالی؟ ۱۳۹۲

کجا؟ ایران، استان بوشهر

ماجرا چه بود؟ ر مستان ۹۲ بود که خانواده‌ای ۱۱ نفره در منطقه کوهستانی سخت‌گذر بخش ارم شهرستان دشتستان در استان بوشهر که بدون شناسنامه و امکانات طبیعی زندگی می‌کردند، از طریق گزارش رابطان محلی کشف شدند. پس از این اتفاق گروهی از مسئولان ثبت‌احوال دشتستان، تیم پزشکی قانونی، بخشدار ی ارم، نیروی انتظامی، شورای اسلامی بخش و رابطان آشنا با این منطقه به محل زندگی این خانواده رفتند و وضعیت آن‌ها را بررسی کردند. طبق گفته آن‌ها سرپرست این خانواده «بهمنیار دامیده» که حدود ۷۵ سال دارد با خواهر ۷۸ ساله، همسر و هشت فرزند خود که همه آن‌ها فاقد مدارک هویتی هستند، زندگی می‌کند. پس از آزمایش

کشف خانواده‌ای که جزو جمعیت ایران نبودند!

DNA و تایید هویت ایرانی این خانواده، مراحل صدور اوراق هویتی برای آنان آغاز شد. فرزندان این خانواده که کوچک‌ترین‌شان ۲۰ساله و بزرگ‌ترین‌شان ۴۵ است، در طول عمرشان از هیچ‌گونه امکانات آموزشی، بهداشتی، رفاهی و اجتماعی استفاده نکرده‌اند اما حاضر هم نیستند محل زندگی خود را ترک کنند. خانواده بهمنیار که سابقه زندگی اجدادشان در این محل به ۲۰۰ سال می‌رسیده، شکل زندگی بسیار ساده‌ای داشتند و از حداقل‌ترین امکانات زندگی برخوردار بودند. آن‌ها در خانه‌ای که با سنگ‌های کوهی ساخته شده، چاله‌هایی برای پخت‌وپز و گرم نگه داشتن خانه حفر کرده‌اند و در کنار آن استفاده از آب انبارهای ساختگی و هدایت آب باران در این آب‌انبار برای شرب و دیگر موارد ابتکارات جالب این خانواده بوده است.

تبعید خودخواسته در سرمای سبیری!

چه‌سالی؟ ۱۹۷۹

کجا؟ روسیه

ماجرا چه بود؟ تبعید و دور افتادن از محل سکونت می‌تواند از اتفاقات دردناک زندگی هر آدم باشد اما در این جامی خواهیم از تبعیدی صحبت کنیم که خودخواسته بوده و یکی از عجیب‌ترین سرنوشت‌ها را برای خانواده‌ای روسی رقم زده است. خانواده «لایکوف» در سال ۱۹۳۶ به کوه‌ها و جنگل‌های سبیری پناه می‌برند و روزهای دشوار زندگی خودشان را شروع می‌کنند. روزهایی که با انزوا و دوری از هر گونه تمدن همراه می‌شود و ۴۲ سال به طول می‌انجامد. این خانواده به منطقه‌ای مهاجرت کرده بودند که به خطرناک بودن مشهور است. جنگل‌های منطقه تا مایل‌ها با کاج و توس پوشانده شده و تابستانی کوتاه‌وز مستانی بسیار سرد و بلند دارد. افزون بر این‌ها این منطقه پر از موجودات درنده‌خویی همچون گرگ و گرهبسانان خطرناک است. اما ظاهرا هیچ‌کدام از این خطرات این خانواده را



م صحبت کردن بازبانی ناشناخته!

چه‌سالی؟ ۲۰۱۱

کجا؟ برزیل

ماجرا چه بود؟ او اواخر سال ۲۰۱۱ بود که دولت برزیل با انتشار یک فیلم مستند

از کشف یک قبیله ناشناخته سرخپوست در منطقه‌ای میان ایالت‌های «ماتو گروسو» و «آمازون» خبر داد. منطقه‌ای که از آن سخن گفته می‌شود با اولین سکونتگاه شهری حدود ۱۵۰ کیلومتر فاصله دارد. در تصاویری که گفته می‌شد در سال ۲۰۱۱ ضبط شده‌اند، آدم‌هایی مشاهده شدند که رفتارها و زبان کاملاً ناشناخته داشتند و ظاهر هیچ ارتباطی هم با تمدن و اجتماعات انسانی دیگر نداشته‌اند. در فیلم مذکور یک گروه ۹ نفره از سرخپوستان شامل مردان، زنان و کودکان نشان داده شده‌اند که در حال عبور از میان درختان هستند. این آدم‌ها بالاتنه‌شان عریان

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه • اول آبان ۱۳۹۸

۲۴ صفر ۱۴۴۱ • ۲۲۴ اکتبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۲۷

۱۴۴۸

چرا و چقدر از حذف آگهی شبکه کودک خوشحال شویم؟

بخش آگهی‌های بازگانی در شبکه کودک از امروز متوقف می‌شود اما چرا والدین نباید کار را تمام‌شده بدانند؟

ترکمن عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

نامه اخیر مدیر شبکه کودک باعث خوشحالی بسیاری از فعالان حوزه کودک و البته والدین دغدغه‌مند شده است. «محمد سرشار» اعلام کرد از اول آبان (یعنی همین امروز) آگهی‌های بازگانی از شبکه کودک حذف می‌شود. البته داستان صداوسیما با آگهی‌های بازگانی میان برنامه‌های کودک، داستانی چندین ساله است. داستانی که سال‌هاست مورد اعتراض بوده و حالا به نظر می‌رسد در نهایت به ایستگاه پایانی خود نزدیک شده است. اما اگر هنوز برای شما سوال است که چرا پخش آگهی‌های بازگانی در میان برنامه‌های کودک باید متوقف می‌شد و چرا اما به عنوان والدین نباید کار را تمام‌شده بدانیم، با ما همراه باشید.

چرا باید از این موضوع خوشحال باشیم؟

پخش آگهی‌های بازگانی در میان برنامه‌های کودک، از جمله موارد اعتراضی متخصصان و والدین در سال‌های اخیر بوده است. اما شاید برای شما هنوز سوال باشد که چرا پخش آگهی‌های بازگانی میان برنامه‌های کودک این قدر مورد اعتراض است. اصلاً دیدن آگهی‌های بازگانی محصولاتی چون کفش ورزشی مگر چه اشکالی دارد؟

مرز نامشخص آگهی و دستور به خرید: کودک‌ان در سنین پایین به شکلی شدید تحت تأثیر آگهی‌های بازگانی قرار می‌گیرند. این موضوع نیز دلایل متعددی دارد. گاهی اوقات آن‌ها متوجه این‌که موضوعی تبلیغ است، نمی‌شوند و آن را به عنوان برنامه‌ای جذاب در نظر می‌گیرند و به تماشای آن می‌نشینند. این موضوع به‌ویژه در باره آگهی‌هایی که با حضور شخصیت‌های محبوب کودک‌ان ساخته می‌شود، بیشتر صدق می‌کند. با توجه به این موضوع هم گاهی اوقات کودک‌ان ممکن است دعوت برای خرید کالایی خاص را دستور فرض و تصور کنند که باید آن را بخرند.

تقلید رفتارهای خطرناک: یکی از ترندهای رایج در تبلیغات، نمایش تصاویر متفاوت و خلاف انتظار است، موضوعی که گاهی اوقات می‌تواند کودکان را در معرض خطرات مضاعفی قرار دهد. به‌ویژه وقتی آن‌ها می‌خواهند این رفتارهای به‌ظاهر جذاب (مانند پرواز شخصیت بعداز خوردن یک خوراکی مشخص) را تکرار کنند.

نهادینه شدن رفتارهای غلط: بررسی‌های مشخص کرده است سنین کودکی نقشی تعیین‌کننده در شکل‌دهی عادات تغذیه‌ای افراد دارد. وقتی کودک‌ان از همان سنین پایین عادت به خوردن خوراکی‌های ناسالمی چون چیپس و پفک یا قست فودها پیدا می‌کنند، تغییر دادن این عادات در سنین بالاتر بسیار دشوار خواهد بود. بر این اساس نیز در برخی کشورها تبلیغ مواد غذایی ناسالم چون فست‌فودها یا چیپس نه تنها در میان برنامه‌های کودک ممنوع است که حتی در نزدیکی مدارس نیز اجازه تبلیغ به این محصولات داده نمی‌شود. البته شاید با خود فکر کنید که پس با ممنوع کردن تبلیغ محصولات ناسالم، دیگر مشکلی وجود نخواهد داشت اما داستان به این سادگی نیست.

ترویج مصرف‌گرایی: برخی تصور می‌کنند اگر تبلیغی مربوط به کالایی مفید باشد، نمایش آن در میان برنامه‌های کودک ایرادی ندارد اما متخصصان معتقدند حتی این کار نیز می‌تواند باعث شکل‌گیری عادت‌ی غلط در کودک‌ان شود؛ عادت خرید و مصرف بیش از حد. یکی از موضوعاتی که این‌روزها بسیاری از خانواده‌ها درگیر آن هستند، تمایل به خرید کالاهای غیر ضروری است، مسئله‌ای که از همان سنین پایین می‌تواند آغاز و با افزایش سن تشدید شود.

ایجاد تنش در خانه: این شکایت بسیاری از والدین است؛ «فرزند ما بعد از دیدن تبلیغ محصولی خاص، اصرار به خرید آن دارد، آن هم در شرایطی که توان خرید آن را نداریم.» قرار گرفتن در چنین وضعیتی برای والدین پراضطراب و کلافه‌کننده است؛ چه این‌که نمی‌توان برای کودک‌ان از مشکلات مالی، قسط‌های عقب افتاده و دغدغه‌های مالی بزرگ ترها گفت. در این وضعیت راضی کردن کودک به تخنیردن محصول می‌تواند هم اثری زیادی از والدین بگیرد و هم احساس حسرت در دل کودک بابت نداشتن آن ایجاد کند.

چرا هنوز نیاز به هوشیاری والدین داریم؟

درست است که حذف آگهی‌های بازگانی در شبکه کودک، قدم مثبت بزرگی است اما توجه داشته باشید که کودک‌ان ما روزانه در معرض تبلیغات متعددی هستند؛ از دیگر برنامه‌های تلویزیونی بگیرید تا تبلیغات محیطی و ... واقعیت این است که بیشتر این آگهی‌ها نیز عوارض منفی بر کودک‌ان مادرند و لازم است باهمراهی و صحبت با کودک‌ان، آن‌ها را متوجه غیرواقعی بودن این تبلیغات کنیم. اما جدای از همه‌ای با کودک‌ان و آگاه کردن آن‌ها، به نظر می‌رسد والدین لازم است به نظارت فعال خود بر برنامه‌های صداوسیما نیز ادامه دهند. اما چرا؟

دستور جدید خوب است اما ...

دستور جدید معاون سیمادر خصوص ممنوعیت پخش آگهی‌های بازگانی در شبکه پویا، از هر نظر، اتفاقی مبارک است. اما واقعیت این است که به دلایلی نمی‌توانیم کار را تمام‌شده فرض کنیم. داستان اعتراض به پخش آگهی‌های بازگانی در میان برنامه‌های کودک، داستان دراز و امروز نیست. سال ۹۲ بود که با آغاز پخش آگهی‌های بازگانی مربوط به یک برند ماکارونی در قالب بخش‌های کوتاه نمایشی در برنامه‌های «کتابخانه عمو پورنگ» و «فیتله‌ای» اعتراض به این موضوع آغاز شد. اردیبهشت ۹۳، دستور حذف آگهی‌های بازگانی از برنامه‌های کودک توسط رئیس وقت صداوسیما، عزت‌ا... ضرغامی صادر شد اما کمی بعد تر و با گسترش کار شبکه کودک، آرام آرام سرو کله پخش تبلیغات دوباره پیدا شد. البته طی این سال‌ها اعتراض‌ها به این موضوع ادامه داشته و به واسطه آن نیز تا به امروز دو دستور دیگر در این باره صادر شده بود؛ دستور ممنوعیت تبلیغ خوراکی‌های ناسالم در صداوسیما توسط وزیر وقت بهداشت در مهر ۹۷ و سپس اعلام دستور العمل جدید برای آگهی‌های شبکه کودک در فروردین امسال از سوی اداره بازگانی صداوسیما. بر اساس روندی که تا به امروز در این مسیر طی شده است، به نظر می‌رسد که این تصمیم آخر هر چند اهمیت زیادی دارد اما برای اطمینان از اجرایی شدن آن و ادامه این روند در ست، به نظارت دایمی والدین بر عملکرد صداوسیما نیاز داریم.



پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر جهانگیر قربانی

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

۲ سال است که به هوای سرد و گرم و غبار حساسیت پیدا کردم به طور متناوب در گلویم احساس خارش دارم. وقتی بیش از ۲ دقیقه صحبت می‌کنم یا سرفه‌ام می‌گیرد یا گاهی گلویم می‌سوزد. لطفا علت را توضیح دهید.

به نظر می‌آید زمینه‌های حساسیت در گلویتان همچنان باقی مانده است که با عوامل محرک در گلو احساس سوزش یا خارش می‌کنید. افشانه بکلومتازون و غرغره با سرم فیزیولوژی نیمه گرم و اجتناب از مصرف ادویه جات به شما کمک می‌کند. توصیه می‌شود که به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

مشکل بوی بد دهان دارم که مرا کلافه کرده است. کدام پزشک متخصص را توصیه می‌کنید؟

بوی بد دهان و تنفس بد بو معضل آزاد دهنده ای است که بر رفتار اجتماعی شخص تاثیر می‌گذارد و زندگی زناشویی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و فرد را به انزوا می‌برد. بدبویی دهان علل مختلفی دارد. عامل آن می‌تواند پوسیدگی دندان ها و تورم و عفونت لثه ها، لوزه های حفره دار و متعفن، زبان باردار، دیورتیکول مری، عفونت های ریوی و نیز وجود میکروب های بی هوای در عفونت بینی و سینوس ها باشد. شمای می‌توانید در مرحله اول به دندان پزشک و بعد به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

طب سنتی

کاربرد سدر برای

رفع مشکلات پوست و مو



سدر از گیاهانی است که تقریباً تمام قسمت های آن در زیبایی و سلامت شما می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. وقتی بدانید که سدر پوست را خنک می‌کند و موها را حالت می‌دهد و کلی فواید دیگر برای پوست و مو دارد، دیگر آسان از کنار این گیاه نمی‌گذرید.

البته، اگر قرار باشد از سدر برای زیبایی تان استفاده کنید، باید کار برد آن را در موارد مختلف بدانید. ما در این مطلب کار برد قسمت های مختلف آن را معرفی کرده ایم.

ماسک شکوفه سدر و سرکه برای درمان

عرق سوز

سه قاشق پودر شکوفه، دو قاشق سرکه و دو لیوان آب را با هم مخلوط کنید و در حمام روی نقاط عرق سوز قرار دهید و اجازه دهید این ترکیب ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی آن نقاط بماند برای بهتر نتیجه دادن به مدت دو تا سه روز، به تعداد دو بار در روز این کار را تکرار کنید.

صمغ سدر برای شوره سر

شوره سر یکی از مشکلاتی است که علل بسیاری می‌تواند داشته باشد اما یکی از درمان هایی که می‌توان برای آن در نظر گرفت، سدر است.

گیاه سدر، صمغی دارد که می‌توان آن را در آب حل و روی سر استفاده کرد. این ترکیب در افرادی که شوره سر دارند تاثیر خوبی خواهد داشت. اگر بخواهید می‌توانید از شامپوهای آماده سدر برای این مشکل استفاده کنید.

ماسک سدر و مورد برای ریزش مو

۵۰ گرم حنای بی‌رنگ را با ۱۵۰ گرم سدر و ۱۵۰ گرم مورد ترکیب کنید و روی موها بگذارید و بعد از گذشت نیم ساعت موهای خود را بشویید. این ماسک برای جلوگیری از ریزش مو عالی است و ریشه مو را محکم می‌کند.

ماسک سدر و آب لیمو برای سفید کردن دست ها

برای سفید شدن دست و بدنتان سدر و آب لیمو را با هم ترکیب کنید تا به شکل خمیری نه سفت و نه شل در آید سپس آن را به تمام قسمت های بدنتان بمالید و ۱۵ دقیقه بعد بشویید.

ماسک سدر برای از بین بردن جای زخم و سوختگی

برای بهبود جای سوختگی و زخم های سطحی، مقداری پودر سدر را با آب مخلوط کنید تا خمیری شکل شود و سپس روی زخم بمالید و بعد از گذشت چند دقیقه، آن را بشویید.

منابع: مجله سیب سبز، نمناک

کدو حلوائی دشمن سرماخوردگی و آنفلوآنزا

در سرمای روزهای پاییزی با آنتی اکسیدان کدو حلوائی از بیماری ها پیشگیری کنید



با این که کدو حلوائی در همه فصول سال در بازار میوه و تره بار دیده می‌شود اما در فصول سرد بیشتر به چشم می‌آید چون یکی از گزینه‌های موثر برای پیشگیری از سرماخوردگی است. به خصوص برای کدبانوهای ایرانی که می‌توانند از آن انواع غذا، سوپ، سالاد و دسر تهیه کنند. اما خاصیت این گرد نارنجی:



کدو حلوائی و پوست

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل، منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی اکسیدان قوی و حاوی بتا کاروتن است که از آسیب اشعه UV محافظت می‌کند.

کدو حلوائی و مو

کدو تنبل منبع غنی از مواد معدنی از جمله پتاسیم و روی است. پتاسیم به حفظ سلامت مو کمک می‌کند و رشد مجدد آن را بهبود می‌بخشد.

کدو حلوائی و کاهش وزن

کدو تنبل یک سبزی بسیار کم کالری است. ۱۰۰ گرم کدو تنبل فقط ۲۶ کالری دارد. بیشتر کدو تنبل را در برنامه‌های کاهش وزن توصیه می‌کنند.

کدو حلوائی و تامین پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه هاست. یک وعده کدو تنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد. شما می‌توانید کدو تنبل را به وعده غذایی یا میان وعده خود اضافه کنید.

کدو حلوائی و سیستم ایمنی

کدو حلوائی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است. کدو تنبل برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد. با افزایش تولید گلبول های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند که باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت ها مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و تب می‌شود.

کدو حلوائی و استرس

کمبود تریپتوفان در بدن اغلب منجر به افسردگی

بیشتر بدانیم

می‌شود. کدو تنبل سرشار از تریپتوفان است که افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد. خواص مسکن کدو تنبل در درمان بی‌خوابی بسیار موثر است.

کدو حلوائی و فشار خون

مصرف منظم کدو تنبل در حفظ کنترل فشار خون بسیار موثر است و در نتیجه خطر فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. این فواید کدو تنبل به دلیل حضور پتاسیم در آن است. پتاسیم ماده معدنی حیاتی است که گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد. اگر داروی فشار خون مصرف می‌کنید بهتر است با پزشک‌تان در باره مصرف کدو تنبل مشورت کنید تا هیچ گونه تداخلی با داروهایتان نداشته باشد.

ویتامین ها و مواد تشکیل دهنده تخم کدو حلوائی

تخم کدو تنبل مواد مغذی ضروری بسیاری را برای سلامت بدن دار است مانند پروتئین، فیبر، آهن، مس، منیزیم، منگنز، فسفر، کلسیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فولات و

نیاسین و همچنین آمینو اسیدهای آرژنین و گلوتامیک اسید.

خواص ضد التهابی

تخم کدو تنبل، تاثیر زیادی در کاهش التهاب مفاصل دارد. در واقع اثر آن را با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مقایسه می‌کنند. البته با یک تفاوت مهم که این تخم‌ها در مقایسه با ایندومتاسین هیچ نوع عوارض و مضراتی ندارد. یعنی باعث افزایش چربی‌های بد خون نمی‌شود.

ماسک کدو حلوائی برای پوست چرب

اگر پوست چربی دارید، یک قاشق سوپ خوری کدو تنبل و یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با هم مخلوط کنید و این ترکیب را روی صورت مرطوب بمالید و تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خشک شود. اول با آب ولرم سپس با آب سرد بشویید. بعد از آن می‌توانید از مرطوب کننده مناسب پوست استفاده کنید.

سواد سلامت

تومور عصب شنوایی چیست ؟

تومور عصب شنوایی جزو سرطان های خوش خیم تقسیم بندی می‌شود که در عصب هشتم جمجمه ای یا عصب دهلیزی حلزونی اتفاق می‌افتد. عصب هشتم جمجمه، اعصاب گوش داخلی و مغز را به هم مرتبط می‌سازد و دو وظیفه اصلی انتقال صداها و اطلاعات حفظ تعادل از گوش داخلی به مغز را دارد. با وجود این که این تومور مغز را از بین نمی‌برد ولی در صورت تورم به مغز فشار وارد می‌کند. ورم های زیاد ممکن است به عصب های نزدیک عصب هشتم جمجمه ای فشار وارد کند. این عصب هامسئول حرکت صورت در هنگام خنده و... هستند. ممکن است ورم به شدت پیشرفته شود و به مخ یا مخچه آسیب برساند که در این صورت باعث مرگ بیمار می‌شود. این تومور ها در دهه های ۴۰ تا ۶۰ زندگی در افراد شایع تر است. اهمیت این تومور به دلیل موقعیت آن است زیرا عصب شنوایی و عصب صورت (زوج ۷ و ۸) در این تومور گرفتار است. در مواردی که تومور بسیار بزرگ باشد یا چسبندگی به ساقه مغزی می‌تواند عوارض حرکتی و حتی هیدروسفالی (افزایش مایع مغزی نخاعی) ایجاد کند. منشأ تومور عصب استیوبالارد را در کانال گوش داخلی است که با چسبندگی به ساقه مغزی می‌تواند عوارض حرکتی و حتی هیدروسفالی (افزایش مایع مغزی نخاعی) ایجاد کند.

علائم تومور عصب شنوایی

معمولا در مراحل اولیه علائم تومور عصب شنوایی ظاهر نمی‌شود و پس از مدتی علائم خود را نشان می‌دهد.

اختلالات تعادل

سرگیجه

بی‌حسی و مور مور شدن صورت

فلج صورت

مشکلات بلع و گرفتگی صدا

سر درد

استرس

در صورت وجود هر کدام از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید، این علائم بسیار خطرناک است و نباید نادیده گرفته شود.

به بهبود گلو درد کمک کند. یک قاشق غذاخوری عسل را با آب لیمو مخلوط کنید و هر زمان که لازم باشد، آن را بنوشید.

زردچوبه

درمان دیگر برای گلودرد، زردچوبه است که دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد التهابی قوی است.

یک چهارم قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید و این نوشیدنی را به آرامی در صبح و یا معده خالی بنوشید. این کار رایک بار در روز برای سه یا چهار روز متوالی انجام دهید.

است. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب سرخ و یک قاشق چای خوری آب لیمو و عسل را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و آن را به آرامی بنوشید. مصرف این نوشیدنی دو یا سه بار در روز به زودی شما را از درد و التهاب، رهایی می‌دهد همچنین، می‌توانید محلول سرکه سیب را در گلویتان غرغره کنید. یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک فنجان آب گرم مخلوط و آن را چند بار در روز، غرغره کنید.

آب لیمو را با عسل بنوشید

ترکیب مرکبات مانند لیمو و عسل می‌تواند

هم می‌تواند به گلودرد کمک کند.

مقداری سیر بجوید

شاید هرگز به جویدن سیر فکر نکرده باشید، اما این یک راه عالی برای تسکین گلودرد است. سیر به دلیل دارا بودن ماده شیمیایی به نام آلیسین، می‌تواند

باکتری‌هایی را که به گلو آسیب می‌رساند از بین ببرد.

سرکه

سرکه سیب، به علت خواص ضد باکتریایی اش برای درمان گلودرد دچر کی مفید

چند راهکار برای رهایی از گلودرد

باید به سرعت آن را درمان کرد. برای این کار افزون بر مراجعه به پزشک، می‌توانید برخی از درمان‌های ساده و طبیعی را برای کاهش درد گلو امتحان کنید که بسته به نوع علت، می‌تواند موثر باشد.

استفاده از مقدار کمی عسل

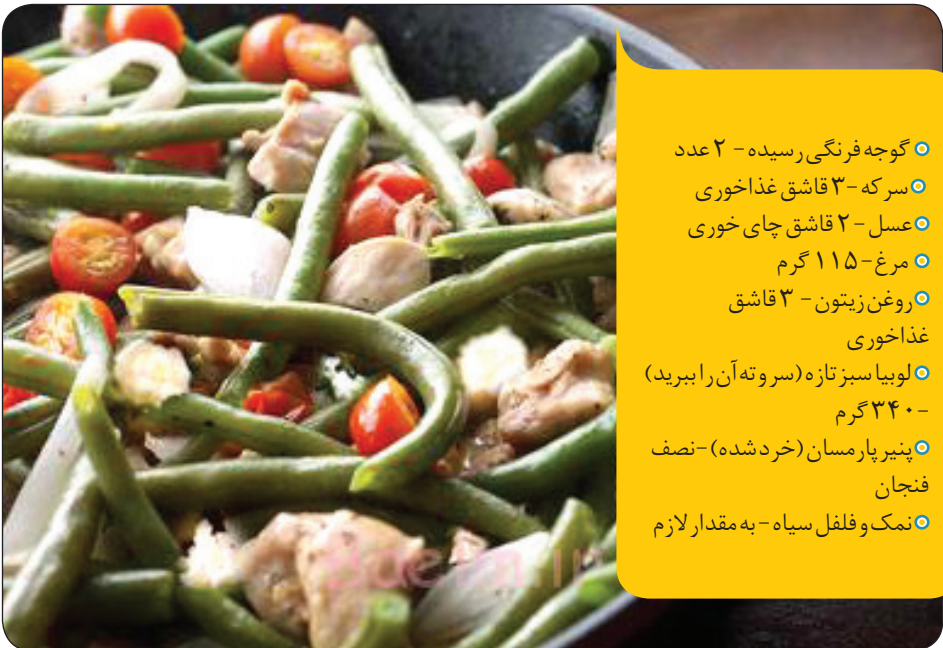
عسل نوعی سرکوب کننده طبیعی سرفه است و خوردن یک قاشق غذاخوری عسل کافی است که به کاهش سرفه شبانه به ویژه در کودکان کمک کند. اگر طعم عسل را دوست ندارید، افزودن آن به چای گرم یا آب

التهاب در دناک گلو را که ممکن است این روزها بسیار شایع باشد، می‌توانید با این روش‌های طبیعی درمان کنید. گلودرد نتیجه التهاب گلو است، بعضی از علل اصلی این بیماری شامل عفونت‌های ویروسی یا باکتری یا عفونت‌های قارچی، آلودگی سیگار، هوای خشک، فریاد بیش از حد یا نوعی واکنش آلرژیک است.

این بیماری اغلب موجب سردرد، درمعهده سرماخوردگی معمولی و تورم غدد گلو می‌شود اگرچه گلودرد بسیار رایج است، اما

غذای اصلی

سالاد لوبیا سبز مناسب خانم های باردار



- گوجه فرنگی رسیده – ۲ عدد
- سرکه – ۳ قاشق غذاخوری
- عسل – ۲ قاشق چای خوری
- مرغ – ۱۱۵ گرم
- روغن زیتون – ۳ قاشق غذاخوری
- لوبیا سبز تازه (سروته آن را ببرید)
- – ۳۴۰ گرم
- پنیر پارمسان (خرد شده) – نصف فنجان
- نمک و فلفل سیاه – به مقدار لازم

● گوجه فرنگی ها را نصف کنید و به آرامی فشار دهید تا عصاره و دانه هایش بیرون بیایند و به قطعات کوچک خرد کنید. ● در یک کاسه سرکه و عسل را مخلوط کنید و کنار بگذارید. ● قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید. تکه های مرغ را داخل آن بریزید و تا زمانی که ترد و طلایی رنگ شوند تفت دهید.

● بعد آن ها را بیرون آورید و سه قاشق غذاخوری روغن زیتون را داخل قابلمه بریزید و کنار بگذارید سپس مرغ ها را خرد کنید.

● یک قابلمه دیگر بردارید و داخل آن آب و مقداری نمک بریزید و اجازه دهید جوش بیاید. ● بعد از این که جوش

آمد، لوبیاها را به آن بیفزایید و ۵ دقیقه صبر کنید تا بپزد. ● بعد از پخت، آن ها را آبکشی کنید و به همراه گوجه فرنگی داخل کاسه سرو بریزید. سپس مخلوط سرکه و عسل را به قابلمه حاوی روغن زیتون بیفزایید. ● حرارت آن را افزایش دهید. ● بعد از جوش آمدن این سس را روی لوبیا و گوجه بریزید و با نمک و فلفل مخلوط کنید. ● در آخر هم مرغ و پارمسان را اضافه و خوب ترکیب کنید.

● لوبیا سبز منبع غنی از فولات و برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید است. ● خوراکی های سرشار از فولات برای زنان باردار توصیه می‌شود.

نشانه های سرطان زبان

لک یا خال روی زبان می‌تواند نشانه سرطان زبان باشد. خال یکی از نشانه‌های بزرگ سرطان زبان است، این خال‌های خطرناک معمولاً سفید یا قرمز است و درمان آن‌ها بیشتر از دو هفته طول می‌کشد؛ با دیدن این نوع خال‌ها سریع به پزشک مراجعه کنید. از نشانه‌های سرطان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

درد ناشی از سرطان زبان

درد ناشی از سرطان زبان به زبان محدود نمی‌شود و به دهان و گلو می‌رسد و در طول روز و انجام فعالیت هایی مثل نوشیدن و جویدن آن را احساس می‌کنید.

درد هنگام نوشیدن و جویدن ممکن است نشانه سرطان زبان یا عفونت گلو، آلرژی، ورم لوزه و... باشد اگر درد بیشتر از یک هفته طول بکشد و با نشانه‌هایی مثل لک همراه باشد سریع به پزشک مراجعه کنید.

خون ریزی زبان

برخی افراد متوجه نمی‌شوند خون ریزی مربوط به کدام ناحیه است بنابراین با پنبه زبان را پاک کنید و ببینید، خون ریزی از کجاست؛ اگر متوجه منشأ خون ریزی از زبان شدید به پزشک مراجعه کنید.



قبل از ۲۰ سالگی بخوانید!

اوایل دهه سوم زندگی، همزمان است با ورود به دور های با نیاز ها و مسئولیت های جدید که مدیریت شان نیاز به فراگیری یک سری مهارت ها دارد

🕒 **زمان کشف استعدادتان** روبه پایان است اولین مهارتی که یک فرد تا قبل از ۲۰ سالگی بدون شک باید یاد بگیرد، این است که بتواند استعداد خود را تشخیص دهد و زمینه تحصیلی و شغلی خود را متناسب با استعداد و علاقه اش انتخاب کند. اما شناسایی استعدادها چگونه صورت می گیرد ؟ تعریف ساده استعداد: «مهارتی را کشف کنیم که بتوانیم سریع تر و با زحمت کمتری نسبت به دیگران فرا بگیریم.» برای شناسایی استعدادها چندین راه وجود دارد که در این جا به چند مورد اشاره می کنیم: ۱- به موسسات و مشاوران دارای صلاحیت مراجعه و طی یک فرایند علمی بررسی کنید در چه حوزه هایی استعداد دارید. ۲- خاطرات دوران کودکی و نوجوانی خود را بررسی کنید و ببینید در بین هسمن و سال های خود، در چه زمینه ای توانایی بیشتری داشته اید که بتوانید آن را به زمینه ای برای کسب درآمد تبدیل کنید. **آیا کشف استعداد در این شرایط اقتصادی فایده ای دارد ؟** ممکن است خیلی از والدین و افراد با خواندن مطالبی در خصوص این که استعداد خود را چگونه کشف کنیم، این سوال برای شان به وجود آمده باشد که در شرایط اقتصادی فعلی، حال اگر من توانستم استعداد خود را کشف کنم، چه اهمیتی دارد ؟ آیا باز کار به این استعداد من اهمیت خواهد داد ؟ در این باره باید گفت وقتی یک استعداد خود را رشد و توسعه بدهید، به مهارتی تبدیل می شود که می تواند برای شما امتیازاتی را به همراه داشته باشد اما داشتن استعدادی خاص در یک زمینه، در دنیای رقابتی امروز منجر به تمایز شما از دیگران نمی شود زیرا هر مهارتی که داشته باشید، افراد بسیاری هستند که دقیقاً مهارتهایی شبیه شما دارند. به همین علت علاوه بر استعداد خاص، باید مهارتهایی متناظر با آن استعداد را در خود پرورش دهید تا بتوانید نسبت به دیگران مزیتی رقابتی برای ورود به دنیای کسب و کار داشته باشید. برای این موضوع، از اصطلاح سبب مهارت ها استفاده می کنیم. این که در سبب خود چه مهارتهایی را باید یگتجانید نیاز به مطلبی جداگانه دارد زیرا هر نظریه پرداز بی را اساس گمان خود مهارت های متفاوتی را مطرح می کند اما به نظر می رسد برای شروع، خوب است به فهرست ده گانه مهارت های زندگی که توسط سازمان بهداشت جهانی ارائه شده است، نگاهی بیندازید و توسعه این مهارت ها در زندگی خود را در اولویت قرار دهید.

🕒 نقشه زندگی خود را ترسیم کنید

در خصوص اهمیت هدف گذاری مطلب زیاد شنیده و خوانده اید و قصد نداریم در این جا تکرار مکررات داشته باشیم اما یکی از مهارتهایی که قبل از ورود به دهه سوم زندگی بهتر است بیاموزید، این است که بتوانید برخی از اتفاقات مهم زندگی خود را در طول ۱۰ سال آینده مشخص کنید که قرار است

چه زمانی اتفاق بیفتد. مثلاً دانشگاه چه زمانی تمام شود؟ آیا ادامه تحصیل می دهید یا می خواهید وارد بازار کار شوید؟ آقا پسر ها چه زمانی می خواهند سر بازی بروند؟ در چه محیط شغلی می خواهید مشغول کار شوید؟ چه زمانی می خواهید از دواج کنید؟ چه زمانی می خواهید صاحب فرزند شوید؟ و سواالاتی از این دست.

به جای رفتن نزد مشاور، فلافل بخوریم؟!

به بهانه دور بین مخفی بر نامه «سلام، صبح بخیر» که در آن یک مشاور، پول دادن به مشاور ها برای درمان را غیر ضروری می داند



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

برنامه صبحگاهی «سلام، صبح بخیر» که از شبکه ۳ پخش می شود، یک بخش دور بین مخفی دارد که در آن بازیگری در نقش مسافر کش سوالات جالبی را از مردم می کند. در برنامه صبح سه شنبه راننده با گالایه به مسافران اش می گوید که «دلَم گرفته است! چه کار کنیم؟ برم پیش مشاور؟» یکی از مسافران جواب می دهد: «نه چرا بری پیش مشاور؟ خودت بهترین مشاوری.» مسافر دیگری هم که خودش را مشاور و تحصیل کرده این حوزه معرفی می کند، می گوید: «من خودم مشاور هستم و بهت میگم که مشاور ها با استفاده از درد های ما پول در می آورند. به جای این که به مشاور پول بدهی، رایگان برو پیش کسی که دوستش داری، باهاش حرف بزنی یا با همون پول برو رستوران، مثلاً فلافل بخور و به خودت جایزه بده تا حالت خوب بشه». در ادامه چند نکته درباره این ادعا و طرز تفکر باید گفته شود.

🕒 توصیه این روان شناس غیر حرفه ای است

اگر طبق گفته یکی از مسافرها که ادعا کرده خودش هم مشاور است، روان شناس و مشاور ی به افراد توصیه کند که خودشان به تنهایی تمام مشکلات روانی شان را حل کنند، غیر حرفه ای عمل کرده زیرا برای یک روان شناس با خلاق، بهبود اصولی مراجعانش اولویت دارد و هرگز راضی نیست مردم از راه خود درمانی های آسیب زنده به بیراهه بروند. آیا این فراد اصلاً در باره علت ایجاد این مشکل از راننده تا کسی، چیزی پرسیده؟ آیا پرسیده که چند وقت است با این مشکل دست و پنجه نرم می کند؟ طبیعتاً نه! نکته مهم این است که یک روان شناس از شنیدن مشکلات مراجعانش خوشحال نمی شود بلکه از بهبودی آن ها حس رضایت پیدا می کند. حالا اگر مشاور ی چنین ادعایی کرده، اشتباه بوده و در ادامه به نا کار آمد بودن این طرز فکر اشاره خواهیم کرد.

🕒 وقتی همه ما روان شناس خودمان هستیم!

حتماً این جمله را شنیده و گفته اید که «من خودم دکتر خودم هستم!» حال جمله «من خودم روان شناس خودم هستم!» نیز قرار است از توانمندی افراد در حوزه روان شناسی هم رونمایی کند. اگر این حرف به معنی «خودمراقبتی» و «پیشگیری اولیه» باشد، اتفاق خوبی است اما بعدی می دانم؛ زیرا ممکن است صاحبان چنین باوری، با مشکلات و تعارض های حل نشده زیادی دست و پنجه نرم کنند. با این حال اما حاضر نیستند بعد از بروز مشکل به متخصص حرفه ای مراجعه کنند. بنابراین نه خبری از پیشگیری بوده و

دوستان شوهرم مدام برایش عکس های

نامناسب می فرستند!

از دوستان شوهرم شکایت دارم که مدام برای شوهرم عکس های نامناسب می فرستند و می خواهند او را در دام روابط خارج از خانواده بیندازند. نتیجه اش را هم نمی دانم. خواب و خوراک ندارم و حیرانم. چه کار کنم؟

مشاوره زوجین



دکتر حسین محرابی | روان شناس

ضمن درک نگرانی شما و ارج نهادن به تلاش تان برای حفظ زندگی مشترک خود، هر چند شایسته بود اطلاعاتی از قبیل سن، تحصیلات و شغل همسر تان و نیز مدت زندگی مشترک تان و ... را قید می کردید اما چند توصیه به شما دارم. البته قبل از آن باید بگویم منطقی بودن شک تان درباره شوهر تان و دوستانش باید بررسی شود. شما جایی گفته اید از نتیجه خبر ندارید ولی در جایی دیگر گفته اید که می خواهید او را در دام بیندازند! بنابراین قبل از هر چیز باید از صحیح بودن ادعایتان مطمئن شوید.

🕒 مهارت نه گفتن را در شوهر تان تقویت کنید

بهتر است به جای کنترل شوهر تان از طریق حذف منابع بیرونی، به دنبال راهکارهای فراگیری مهارت نه گفتن و همچنین تقویت خویشتن داری برای شوهر تان باشید زیرا منابع اطلاعاتی و وسوسه های بیرون از خانواده در زمینه های مختلف وجود دارد و قطعاً شما امکان حفاظت از شوهر تان در برابر همه آن ها ندارید بنابراین اگر به شوهر تان کمک کنید به مرحله ای برسد که خودش در مقابل این موارد مقاومت کند، آن گاه نیازی نیست همواره نگران اشتباهات او باشید.

🕒 روحیات شوهر تان را بیشتر بشناسید

یکی از رزم های موفقیت زوج ها، شناخت مناسب از روحیات، سلاقی و نیاز های طرف مقابل است. اگر می خواهید همسر تان به هیچ فردی جز شما فکر نکند، بهتر است ابتدا خودتان و سپس همسر تان را خوب بشناسید و از فائز ی های و هن ی و ی آگاه شوید. در این صورت می توانید برای رفع نیاز ها و خواسته های وی اقدام کنید و تا حد ممکن آن ها را پوشش دهید.

🕒 تفکر راهبردی در زندگی داشته باشید

تفکر راهبردی همچنان که از نامش پیداست، قرار است شیوه ای بهتر برای فکر کردن را به ما بیاموزد و به ما کمک کند منابع خود را بهتر ببینیم و ارزیابی کنیم و بتوانیم از فرصت هایی که در محیط مان وجود دارد، بیشتر تین بهره ببریم. برخی از آیتم های تفکر راهبردی عبارتند از:

۱- **مدیریت زمان**: یکی از مهم ترین موانع راهبردی فکر کردن و راهبردی عمل کردن، نداشتن زمان است. ما آن قدر در روزمرگی ها و حجم زیاد کار ها و فعالیت ها غرق می شویم که زمانی برای فکر کردن در مقیاس های بزرگ تر و بلند مدت پیدا نمی کنیم. وقتی در طول روز مجموعه ای از کار های روزمره ما را درگیر خود می کند، نمی توانیم به اهداف بلند مدت فکر کنیم. بنابراین برای داشتن تفکر استراتژیک در اولین قدم، باید بتوانید اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت خود را در بستر زمان مشخص و برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی کنید.

۲- **داشتن اولویت بندی**: وقتی در زندگی همه چیز برای شما اهمیت داشته باشد، مانند این است که هیچ چیز برای شما اهمیت ندارد. قبل از شروع برنامه ریزی، اولویت های خود را مشخص کنید.

۳- **همسو کردن فعالیت ها**: در زندگی فردی، همسو بودن به این معناست که فعالیت های مختلف ما باید به تقویت یکدیگر کمک کنند یا لاقلاً یکدیگر را تضعیف نکنند.

۴- **داشتن شاخص های مناسب**: اگر در زندگی خود می خواهید بهبودی را احساس کنید، لازم است بتوانید از اعداد و ارقام و شاخص های در ست و مفید استفاده کنید، در غیر این صورت هیچ وقت نمی توانید معیار درستی از پیشرفت خود را به دست آورید. مثلاً اگر هدف بهبود سلامتی خود را در نظر دارید، به جای این که بگویید من می خواهم روز شکار شوم، بگویید من می خواهم در روز ۱۰ دقیقه ورزش کنم و به مرور آن را به روزی ۳۰ دقیقه برسانم.

۵- **شفاف بودن جهت کلی حرکت**: تا ندانیم مقصد کلی کجاست و مسیر کلی حرکت چگونه است، گرفتار پیچ و خم های روزمره زندگی می شویم. بدون چشم انداز، کار زندگی مانند قطار شهر بازی می شود یعنی اوج و فرود ترس و هیجان و لذت دار اما در نهایت در همان نقطه اولیه پیاده می شویم.

قرار و مدار

روز درست کردن دوغ خانگی

امروز کمی ماست و آب رو در یک لیوان یا پارچ مخلوط کنین و هم بزنین، بعدش دافلش کل ممردی فشتک و نعناع بریزین و نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا میل کنین...

مهار افسردگی

پس از زایمان!

فرنگیس یاقوتی | مترجم

آیا می دانستید مادرانی که فرزند پسر به دنیا می آورند، بیشتر دچار افسردگی پس از زایمان می شوند؟ محققان دانشگاه کنت انگلیس در اواخر سال ۱۸ تا ۲۰ بابررسی ۲۹۶ خانم بعد از زایمان و تحقیق در این زمینه، بیان می کنند که احتمال بروز افسردگی پس از زایمان در مادرانی که فرزند آن ها پسر است در مقایسه با آن هایی که فرزند آن ها دختر است، ۷۱ تا ۷۹ درصد بیشتر است و همچنین زنانی که تجربه زایمان سختی را دارند نسبت به کسانی که زایمان راحتی دارند، ۱۰ برابر بیشتر احتمال بروز افسردگی پس از زایمان در آن ها وجود دارد.
بنابر این بر اساس تحقیقات، به دنیا آوردن فرزند پسر یا داشتن زایمان سخت از عوامل ابتلا به افسردگی پس از زایمان است. خانم هایی که یکی از این دو فاکتور را دارند باید مراقب سلامتی خود بعد از زایمان باشند تا در صورت نیاز از مشاور یا پزشک متخصص کمک بگیرند. علاوه بر موارد ذکر شده، تحقیقات نشان می دهد زنانی که پیش از مینه استرس و اضطراب داشته اند، ممکن است افسردگی پس از زایمان شدیدتری را تجربه کنند.
مورد توجه و حمایت بودن پس از زایمان، یک عامل کمک کننده است تا زنان بتوانند افسردگی پس از زایمان را در وجودشان کم رنگ کنند. افسردگی و اندوه در هفته های اول پس از زایمان قابل کنترل است و زنان با برخورداری از حمایت و کمک اطرافیان، می توانند این افسردگی را به حداقل میزان خود در آن زمان برسانند.

🕒 توصیه برای مقابله با افسردگی پس از زایمان

۱- از اطرافیان تان کمک بگیرید. ۲- از خودتان انتظارات واقع بینانه داشته باشید. ۳- قدم بزنید و هر از گاهی از خانه بیرون بروید و این بیرون رفتن را مثل یک زنگ تفریح برای خودتان نگه دارید. ۴- از قبل انتظار روز های خوب و بدر داشته باشید. ۵- رژیم غذایی مناسب را رعایت و از خوردن مواد کافئین دار خودداری کنید. ۶- زمان هایی را مخصوص خود و همسر تان نگه دارید و برای یکدیگر وقت بگذارید. ۷- با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید. ۸- وقتی نوزادتان می خوابد، شما هم سعی کنید با او بخوابید.
منبع: sciencedaily.com

ما و شما

راه را تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ ریختن پول بیت المال در جیب این بازیکن های خارجی که به اندازه سر سوزنی باعث پیشرفت فوتبال کشورمان نمی شوند، اگر خیانت نیست، چیست؟ کاش آقای تاج اطلاعات بدهد و تمام قسمت های «ما چقدر ضرر کردیم؟» در پرونده زندگی سلام را تکذیب کند.

❖ دختر هافرشته، سنگ صبور پدر، یار و یاور مادر، چشمه محبت، دریای نجابت، معنی بخش وجود بشر، ستون زندگی و پرورشگاه انسان هستند. بعد آن پسر ۱۲ ساله با چنین ادبیات سخنی در باره شان سخن گفته، وای بر ما.

❖ هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم تنفر بین دختر ها و پسر ها در حال بیشتر شدن است. حتی به نظر من نسل جدید با پذیرش جایگاه دختران در جامعه بیشتر به مساوات بین دو جنس احترام می دارن.

❖ درباره مطلب انواع ماساژ در صفحه سلامت، مراکز معتبر و قیمت شان را هم بزنید.

❖ در روز هایی که پرسپولیس نیاز به آرامش دارد تا مانند سه فصل گذشته، خودش را پیدا کند و قهرمان شود، چرا به دنبال تخریب و حاشیه سازی هستیم؟ یعنی شما از کالدرن که سابقه نایب قهرمانی آسیا را دارد، بیشتر می فهمید که چه بازیکنی فیکس باشد و چه بازیکنی نه؟ اسم هم نزدیک تا نویسنده را بنشاسیم.

❖ درباره انشای پسر بچه ۱۲ ساله می خواستم بگم طبیعی است! پسر اوقتی بچه اند، از دختر اخوش شون نیماذ. خخخ.

❖ خامن من هم به شدت درگیر مشکل چشم و هم چشمی با جاری اش است. صفحه خانواده را گذاشتم روی میز تا حتما بخواند. امیدوارم اصلاح شود. هر چند بیشتر، خودش به دلیل این مشکل اذیت می شود نه من.



زندگی سلام
چهارشنبه
اول آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۸

مشاوره

سلام کودکانه

آشتی، آشتی

چند روز بود که حمید و حامد با هم قهر کرده بودند. آن‌ها دوست‌های خوبی برای هم بودند و تا حالا نشده بود با هم قهر کنند. من تصمیم گرفتم آن‌ها را با هم آشتی بدهم. به حمید گفتم: «یادته تو درس ریاضی مشکل داشتی و حامد کمک کرد تا مشکلت حل شد؟» به حامد هم گفتم: «یادته وقتی آبله مرغون گرفته بودی و نمی‌تونستی بیای مدرسه، حمید هر روز میومد و تکالیف رو بهت می‌گفت؟» حمید و حامد به هم نگاه کردند. گفتم: «زود باشین همدیگه رو ببوسین و آشتی کنین»، آن‌ها هم همین کار را کردند. حامد گفت: «من دلم خیلی برای حمید تنگ شده بود»، حمید گفت: «منم همین‌طور. ممنون که ما رو آشتی دادی.»



ارسال نقاشی، قصه، خاطرہ، عکس و....

هنرمند کوچولو

درخت پائیزی

چی لازم داریم؟

مقوای قهوه‌ای، کاغذ کشی یا مقوای رنگی زرد و نارنجی،
مقوای سفید، چسب و قیچی



چطوری درست کنیم؟

ابتدا با مقوای قهوه‌ای تنه درخت روآماده کنید، یک مثلث بکشین و با استفاده از چسب دو سر اون رو به هم بچسبونین. بعدش کمی شاخه برای درخت بکشین و برش بزنین.

با استفاده از مقوای سفید یک دایره بکشین و به پشت درخت بچسبونین و شاخه ها رو هم به اون بچسبونین و بعدش کاغذ کشی ها رو به اندازه های کوچک در بیارین و بعد مچاله کنین و به جای برگ های درخت بچسبونین.

حالا برای درخت چشم، بینی و دهان
بکشین. درخت شما آماده است.

سمانه تلگردی



سرگرمی

بگرد و پیدا کن



شعر

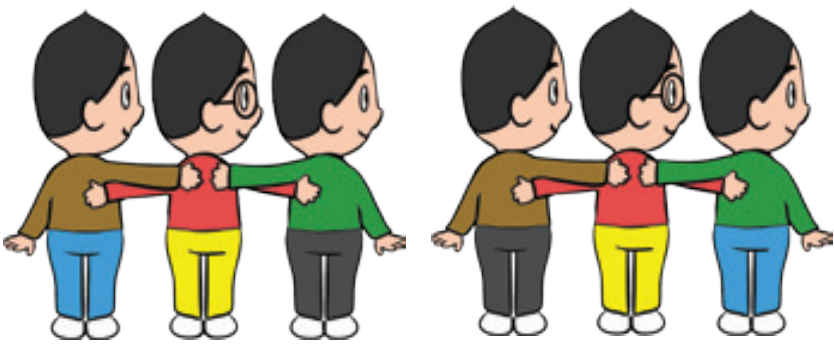
ستاره چشمک زن

ستاره‌ی قشنگم
تو آسمون نور بپاش
شب همه جا تاریکه
مواظب خودت باش

چشمک و چشمک بزن
کاشکی بیای کنارم
منم با چشمک زدن
اداتو در میارم

تو مثل کرم شب تاب
تو آسمون می تاب
می خوام برم بخوابم
تو هم می ری بخوابی؟

اسماعیل صوفی نژاد



تصویر سازی ها : سعید مرادی

شما فرستادید

یک میکرو فن کاغذی

دوست خوبمون «هستی
میرشکاری» ۷ ساله با کاغذ یک
میکروفن کاغذی درست کرده و
بابا بزرگ مهریونش هم عکسش
رو برای ما فرستاده. شما هم
می‌تونین از بزرگ ترهاتون
بخواین عکس کار دستی هاتون
رو برای صفحه فر فره بفرستند.



قصه تصویری

درخت سیب

پروانه و سنجاقک زیر درخت سیب بازی می کردند و بابا پیرمرد رو دیدند که از چهار پایه بالا می رفت...



شهرستان ها | ۷

اخبار

تلاش برای راه اندازی کارخانه طلاسازی سربیشه

انصاری-دستگاه قضایی استان تلاش می کند تا کارخانه طلاسازی سربیشه را که ۱۱ سال از تعطیلی آن می گذرد دوباره به عرصه رونق باز گرداند. رئیس کل دادگستری در سفر به سربیشه از کارخانه طلاسازی شهرستان بازدید کردو گفت: برای رفع مشکل سرمایه در گردش و راه اندازی دوباره این کارخانه، مقرر شد ستاد پیگیری سیاست های اقتصاد مقاومتی قوه قضاییه در مرکز استان برای تعیین بانک عامل به منظور ارائه تسهیلات اولیه برگزار شود.دستگاه قضایی تلاش می کند با نگاه ویژه و حذف قوانین دست و پا گیر مانع رونق تولید نشود. حجت الاسلام«حمیدی»در بازدید از کارخانه شیر نهندان هم افزود:تأمین نقدینگی برای خرید تجهیزات و ماشین آلات،از مشکلات این کارخانه است که باتوجه به نقش تولید و اشتغال در رونق و توسعه منطقه،فرماندار نهندان در حال پیگیری برای رفع این مشکل است و دستگاه قضائیز آمادگی همکاری دارد.

تجلیل بانوان قهرمان زیر کوه

حسین قربانی- بانوان قهرمان زیر کوه تجلیل شدند. به گزارش خراسان جنوبی، همایش پیاده روی بانوان، طرح ملی پارک گام با حضور امام جمعه، فرماندار و تعدادی از مسئولان زیر کوه برگزار و در این مراسم از نرگس محمدنژاد بازیکن دعوت شده به تیم ملی سبک تارا، مبینا عباسی مقدم،مربود بازیکن دعوت شده به تیم ملی تیر و کمان و مطهره نوروزی نژاد حاجی آباد نایب قهرمان رقابت های کشوری پوشو تجلیل شد.

خدمت موکب امام رضا(ع) قاینات به یک میلیون زائر

بیش از یک میلیون زائر اربعین حسینی در موکب امام رضا(ع) قاینات خدمات رسانی شدند. مدیر موکب امام رضا(ع) قاینات با اشاره به فعالیت این موکب در زمینی به مساحت ۵۰۰ متر مربع، از تأمین یک میلیارد ریال به طور نقدی و غیر نقدی توسط خیران خبر دادو گفت: در ایام اربعین حسینی به بیش از یک میلیون زائر در این موکب خدمات رسانی شد. «حقانی»از اسکان و تغذیه بیش از دو هزار و ۵۰۰ زائر از قاینات در ایام اربعین در این موکب خبر و ادامه داد: ۶۰ خادم به همراه یک دستگاه اتوبوس و هشت تریلی و کامیونت هدایا و نذورات مردمی قاینات را به ارزش سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال به عراق انتقال دادند.

۱۲ پروژه آبخیزداری برای قاینات

۱۲ پروژه آبخیزداری از محل اعتبارات صندوق توسعه ملی با اعتباری معادل دومیلیارد و ۶۳۰ میلیون ریال در قاینات اجرا می شود. رئیس اداره منابع طبیعی قاینات بهره برداری از این طرح را در افزایش دبی منابع آب شرب و کشاورزی ساکنان حوضه های آبخیزداری موثر دانست و گفت: این سازها با حجم آبگیری ۴۵ هزار و ۱۳۵ مترمکعب شامل سازهای خاکی، سنگی و ملاتی اجرا خواهد شد. مهندس «گلی» به اجرای پنج طرح آبخیزداری در حوضه آبریز کرغند اشاره و اضافه کرد: در حوز فاز ۳ شهری نیز عملیات خاکریزی با حجم ۳۱ هزار مترمکعب در دو بند خاکی با دسدت قنات روستای انجول و سه پروژه سنگ ملات در روستای پهنایی اجرا خواهد شد.



امام جمعه نهندان: پس از سفر مقام معظم رهبری به منطقه که با هدف سوق دادن نگاه مدیران به نهندان بود اگر چه رفت و آمدهایی شد اما کاری که باید، انجام نشد

حجت الاسلام خزایی: باید برای اشتغال کار شود تا وضعیت اقتصادی و معیشتی مردم منطقه تقویت شود

کرد ابراز تاسف کرد. وی ادامه داد: هر چند خطاهای انسانی را نباید نادیده گرفت اما دو بانه بودن جاده ها می تواند از وقوع چنین حوادثی بکاهد. منتسب کردن قاچاق سوخت به مردم شهرستان از دیگر مواردی بود که او مردم نهندان را از آن میرا دانست و افزود: با توجه به این که تصادف هایی از قاچاقچیان سوخت در حوزه شهرستان رخ می دهد چنان تصور می شود که سوخت کش ها هم از این منطقه هستند. به اعتقاد وی، اختلاف قیمت سوخت در داخل کشور و آن طرف مرزها و بیکاری، زمینه ساز چنین تصادف های وحشتناکی می شود. حجت الاسلام والمسلمین خزایی، در بیان تلاش های انجام شده هم گازرسانی به شهرستان را تسهین کرد که با سرعت مناسب انجام شود.قرار است تا سال آینده روستاهای بالای ۲۰ خانوار به شبکه گاز متصل شود. در ابتدای این دیدار نیز، سردبیر روزنامه خراسان جنوبی، به سابقه دیرین روز نامه خراسان و تلاش ۱۵ ساله روزنامه خراسان جنوبی اشاره و هدف این روزنامه را توجه به پیشرفت و توسعه استان اعلام کرد. مهندس «مجتبی نوریان» از امام جمعه نهندان در خواست کرد همانند گذشته در خطبه ها و جلسه ها بر تشویق و ترغیب مردم و مسئولان به مطالعه روزنامه ها تاکید شود.

هزار نفر از نهندان را ناشی از همین وضعیت دانست و یادآور شد: مردم این دیار، بسیار قانع هستند و چالش برانگیز نیستند و چه بسا همین پرسشگر نبودن آنان، برخی مسئولان را بی تفاوت کرده است.

ظرفیت های عظیم نهندان

حجت الاسلام والمسلمین خزایی، افزود: پس از سفر مقام معظم رهبری که با توصیه ایشان به توجه مدیران به نهندان و مناطق محروم همراه بود اگر چه رفت و آمدهایی شد اما کاری که باید، انجام نشد. او به ظرفیت های شهرستان هم اشاره و تصریح کرد که نهندان، قطب شترداری کشور، قطب معدنی استان و دارای رتبه دوم تولید خرما ی استان و... است اما این ظرفیت ها هنوز بالفعل مانده است. انتقاد امام جمعه در باره معادن این است که سنگ ها به صورت فله ای از شهرستان خارج می شودو حتی بسیاری از معدن کاران، نیروی کارگری خود را از بیرون تأمین می کنند.

جاده های خطرناک

وضعیت خطرناک محور های نهندان، گلایه دیگر او بود و از وقوع دو تصادف خطرناک هفته گذشته که چندین نفر را به کام مرگ بردو خانواده هایی را داغدار

۶دغدغه پدرانه امام جمعه نهندان

بیکاری روی گنج معادن

مجتبی نوریان -وقتی صحبت از دیدار و هماهنگی شد خارج از تصور بود که امام جمعه ای بدون دفتر مستقل، مسئول و نیروی دفتری باشد اما چنین بود! فضایی نه چندان بزرگ با میز کار، چند صندلی برای مهمانان و دو تخته پتویی که در کناره های دو سمت اتاقی در طبقه اول ساختمان مدیریت جهاد کشاورزی نهندان، دفتر امام جمعه این شهرستان ویس. در که می نیم بعد از چند لحظه، حجت الاسلام والمسلمین «خرایی» خود در را می گشاید و با گشاده رویی، تعارف به حضور می کندو با گرمی اعضای تیم خبری اعزامی روزنامه خراسان جنوبی را می پذیرد. دغدغه مردم مظلوم و محروم شهرستان را دار و داماد از نجابت، صبوری و کم توقعیشان می گوید. شاه بیت صحبت هایش، بیکاری است و بعد از هر چند جمله، دوباره به سر خط بر می گرددو منشأ بسیاری از مشکلات مردم منطقه را به همین، گرمی زند.

مردم همیشه در صحنه

او، مذهبی بودن و حضور در صحنه ها و مناسبت های ملی و مذهبی را از ویژگی های مردم شهرستان دانست و گفت: با این که نهندان در دوران دفاع مقدس، هنوز بخش بود ۱۷۵ شهید تقدیم کرد و از ۱۱ سردار شهید استان، هشت سر دار متعلق به این شهرستان هستند که آن زمان در رده های بالای فرماندهی قرار داشتندو روح والایشان، ناظر بر اعمال ماست. او باز هم گریزی به موضوع بیکاری در منطقه زد و تاکید کرد که باید برای اشتغال کار شود تا وضعیت اقتصادی و معیشتی مردم منطقه تقویت شود. وی مهاجرت حدود شش

آذر، اتمام پروژه های آبخیزداری بشرویه

پورغزنین - هشت پروژه آبخیزداری بشرویه تا پایان آذر به اتمام می رسد. رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری بشرویه، گفت: امسال از محل منابع صندوق توسعه ملی هشت پروژه آبخیزداری در چهار حوضه آبخیز شهرستان (هر منطقه دو پروژه) اجرا می شود. «محمدرضا رقیعی»، اظهار کرد: این پروژه ها در حوضه های آبخیز ارسک، نخاب، غنی آباد و جگر کوه با دو نیم میلیارد تومان برای ذخیره سازی ۲۰۰ هزار متر مکعب روان آب عملیاتی می شود. به گفته او، این پروژه ها حدود ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و طبق تعهد سفر استاندار به بشرویه تا پایان آذر پایان می یابد. وی گفت: طرح مطالعات سیاهریگ و کال سنوار در دست اقدام است و امسال منابع مورد نیاز احداث در حوضه های آبخیز نیکنان و اصفاک از محل بودجه های استانی تأمین می شود.

افزایش جذب دانشجو در دانشگاه آزاد فردوس

باکمل- جذب دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس ۳۰ درصد افزایش یافت. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی فردوس، گفت: اعتماد مردم، اطلاع رسانی، شناساندن امکانات و امتیازات دانشگاه به مخاطبان، ارائه خدمات مشاوره ای کارشناسان آموزشی برتر شهرستان، بازدید دانش آموزان و خانواده ها در فضاها و امکانات آزمایشگاهی و کارگاهی دانشگاه نقش مهمی در انتخاب محل تحصیل متقاضیان داشته است. دکتر «حمیدرضا غفاری»، ابراز امیدواری کرد: باید با تربیت نیروی انسانی کارآمد و ارتقای سطح تولیدات علمی به تعالی فردی واجتماعی افراد و نخبگان علمی کمک کنیم.

چند خط خبر

- حجت الاسلام «ابطهی» رئیس مدرسه علمیه امام جعفر صادق (ع) قاین اشاره به تحصیل ۲۱۰ طلبه در مدرسه علمیه جعفریه قدیمه قاین، کمبود چاومکان مناسب از مشکلات موجود این مدرسه اعلام کرد و گفت: برای اتمام ۲۰ درصد باقی مانده پروژه ۲۵ هزار متر مربعی حوزه علمیه ۴۰۰ میلیون ریال اعتبار لازم است.
- «اردونی» رئیس اداره صمت نهندان گفت: در شش ماه اول امسال بیش از ۳۵۰ تن انواع اقلام تنظیم بازار شامل قند، شکر، برنج، گوشت سفید و قرمز در شهرستان توزیع شد.

تشنگی «مهرک لاغره» زیر کوه

(آگهی نوبتی و اصلاحی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۸

حوزه ثبتی شهرستان بشرویه)

به دستور ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در بخشهای تابعه حوزه ثبتی شهرستان بشرویه تا آخر شهریور ماه سال ۱۳۹۸ تقاضای ثبت نموده اند و همچنین مواردی که آگهی نوبتی آن برابر تبصره یک ماده ۲۵ اصلاحی قانون ثبت باید تجدید گردد با نوع ملک مورد تقاضا برای اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی میگردد.

شمارات فرعی از دو اصلی بشرویه بخش سه بشرویه

۱- پلاک ۶۰۰۵ فرعی مجزی از ۲۰۱۹ فرعی آقای محمد حسینی نژاد محبتی فرزند علی اکبر ششدانگ یکباب منزل

۲- پلاک ۱۰۱۴ فرعی مجزی از ۲۹۳۲ فرعی آقای رضا رمضانیان مقدم فرزند حسن ششدانگ یکباب منزل

۳- پلاک ۱۶۶۰ و ۱۶۶۱ فرعی خانم اشرف سعیدی مقدم فرزند حسین سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل

۴- پلاک ۶۰۱۹ فرعی مجزی از ۳۱۲۹ فرعی آقای حسن شیرزاده فرزند عباس چهار دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل

۵- پلاک ۶۰۲۲ فرعی آقای باقر صفری نادرى فرزند حسن ششدانگ یکباب ساختمان دامدارى

شمارات فرعی از ۱۶۰- اصلی ارسک بخش سه بشرویه

۶- پلاک ۲۷۹۷ فرعی آقای مسلم پارسائیان فرزند محمدحسن ششدانگ یکباب منزل

۷- پلاک ۲۷۹۸ فرعی مجزی از ۱۳۳۳ فرعی مرکز نیکوکارى حضرت ولی عصر ارسک بشماره شناسایی۴۵۴۴ ششدانگ یکباب ساختمان

لذا بدستور مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک آگهی شده بالا معترض میباشد و یا بین متقاضیان ثبت ودیگرى اقامه دعوى شده و در جریان است میباشد اعتراض ویا گواهی مشعر بر جریان دعوى خود را از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی نسبت به آگهی نوبتی ظرف نود روز درمورد آگهی اصلاحی در مدت سی روزه به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه تسلیم ورسید دریافت نموده ودر اجرای ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت معترضین از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند ضمنا حقوق ارتفاقی درموقع تحدید حدود ودر صورت جلسه تحدیدی منظور میگردد و از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدیدی تا سی روز قابل اعتراض خواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۸/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۲

سیدرضا صفایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

۱۳۹۸۰۹۶۸۳۱ ج

ندارد و باتوجه به فصل برداشت رز شک و نیاز اهالی به آب، این موضوع مشکلاتی برای اهالی ایجاد کرده است. به گفته وی در سفر استاند ار به زیر کوه، کم آبی روستا با استنادر تانکرهای سیار هستند. یکی از این روستاها «مهرک لاغره» در ۵۰ کیلومتری حاجی آباد زیر کوه با ۱۴۰ نفر جمعیت است که ساکنان آن از نبود آب رنج می برند. آن طور که یکی از بانوان روستا به خبرنگار گامی گوید: هفته گذشته بیش از سه روز آب قطع بود البته به دلیل کوهستانی بودن منطقه، مهرک بالا همچنان از قطعی آب رنج می برد اما وضعیت مهرک پایین اندکی بهتر است. «نیکخواه» می افزاید: مانی که آب مهرک بالا وصل می شود، اهالی در مهرک پایین آب

فرسودگی ۳۳درصد شبکه

مدیر آب فاضلاب روستایی زیر کوه با اشاره به

فرسوده بودن ۳۳ در صد شبکه آب رسانی زیر کوه از ۶۹۵ کیلومتر، از اقدام برای بازسازی و اصلاح ۶ کیلومتر خبر و ادامه می دهد: برای بازسازی و و فرماندار مطرح شد اما مسئولان می گویند شبکه آب رسانی زیر کوه فرسوده است. بانوی دیگری هم با اشاره به این که شبکه آب روستا ز چند روستای دیگر مانند کبودان و همایون می گذرد تا به مهرک برسد، ادامه می دهد: به دلیل کوهستانی بودن روستا دچار مشکل می شویم.

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۸ حوزه ثبتی سرایان

به دستور ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آئین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واز قلم اقتاده واقع در بخشهای تابعه حوزه ثبتی سرایان تا آخر شهریور ماه سال ۱۳۹۸ تقاضای ثبت نموده اند با نوع ملک مورد تقاضا برای اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می شود:

شماره های فرعی روستای نرم پلاک ۱۹۹- اصلی بخش ۱

۱- پلاک ۲۰۲ فرعی غلامحسین شکفته ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۹۱۶/۸۹ متر مربع

شماره های فرعی شهر آیسک پلاک ۲۰۶- اصلی بخش ۱

۲- پلاک ۶۹۰ فرعی موقوفه حمام آیسک به تصدی اداره اوقاف وامورخیریه سرایان ششدانگ یکباب حمام و محوطه به

مساحت۲۳/۶۹۷ مترمربع

۳- پلاک ۲۸۶۷ فرعی از ۱۳۳۹ فرعی جواد اسماعیلی ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۸۵۰/۲۵ متر مربع

۴- پلاک ۲۸۷۶ فرعی از ۶۳۷ فرعی سوسن واله ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۴۸/۴۹ متر مربع

۵- پلاک ۲۸۷۷ فرعی از ۶۳۷ فرعی محمد امین عربی ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۸۴/۱۳ متر مربع

شماره های فرعی مزرعه سرایان پلاک یک- اصلی بخش ۲

۱- پلاک ۶۵۸۷ فرعی از ۲۳۱۲ فرعی سلطان ازدکی ششدانگ یک قطعه باغ پسته ای به مساحت ۵۲۵۲/۷۹ مترمربع

۲- پلاک ۶۶۰۲ فرعی از ۲۲۷۷ فرعی علی ضیائی و رقیه ضیائی سه قلعه و مجتبی ضیائی سه قلعه به ترتیب به نسبت یک دانگ و نیم و یکدانگ و نیم و سه دانگ از ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۲۳۷۰ مترمربع

۳- پلاک ۶۶۰۸ فرعی از ۱۱۹۲ فرعی محمد سمیعی فر ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۱۷/۳۳ مترمربع

۴- پلاک ۶۶۲۴ فرعی غلام رضا اکبرنیا ششدانگ یک قطعه باغ و ساختمان به مساحت ۵۵۸۹/۹۷ مترمربع

۵- پلاک ۶۶۴۸ فرعی از ۱۴۲۸ فرعی سرایان ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۴۱۹/۸۸ مترمربع

۶- پلاک ۶۶۴۹ فرعی ابوالقاسم فاطمی ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۴۷۱ مترمربع

۷- پلاک ۶۶۵۰ فرعی از ۱۷۵۹ فرعی حبیب اله کلانتری ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۱۲۰/۱۹ مترمربع

۸- پلاک ۶۶۵۱ فرعی از ۱۶۱۳ فرعی حبیب اله کلانتری ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۴۴/۶۰ مترمربع

شماره های فرعی مزرعه زنگو پلاک ۳۷۲- اصلی بخش ۱۲

۱- پلاک ۲۱۵ فرعی علی میرزائی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸۶۰/۲۸ مترمربع

لذا به موجب دستور مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک آگهی شده در بالا معترض می باشد و یا اینکه بین متقاضیان ثبت و دیگری اقامه دعوى شده و در جریان است می بایست اعتراض و یا گواهی مشعر بر جریان دعوى خود را از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی ظرف مدت ۹۰روز و در مورد آگهی اصلاحی در مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک سرایان تسلیم و رسید دریافت نموده و برابر مواد ۷۴ و ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت معترضین از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد. ضمنا حقوق ارتفاقی در موقع تحدید حدود و در صورت مجلس تحدید منظور می گردد و از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی تا سی روز قابل اعتراض خواهد بود.

تاریخ انتشار : نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۸/۰۱

نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۲

محمود جهانی مهر

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان سرایان

۱۳۹۸۰۹۶۷۹۴ ج

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

چهارشنبه
اول آبان ۱۳۹۸
۲۴ مهر ۱۴۴۱
شماره ۳۱۲۱

اذان ظهر ۱۱:۱۷
غروب آفتاب ۱۶:۵۲
اذان مغرب ۱۷:۰۹
اذان صبح فردا ۴:۲۳
طلوع آفتاب فردا ۵:۴۴

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان

مدیر مسئول:
محمد سعید احدیان

دفترمرکز کزی: مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب)
مسئود پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵
پیکامل: ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵
نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

واحد آگهی و اشتراک:۰۵۴-۳۲۴۴۸
مسئود پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۲۴۴۸۰۵۳

چاپ:شهرچاپخراسان

میراث ماندگار

باغ و عمارت رحیم آباد

مجموعه باغ و عمارت رحیم آباد در شهر بیرجند واقع است. این مجموعه تاریخی شامل حصار، برج های نگهبانی، باغ، عمارت اصلی، حوضخانه، عمارت کلاه فرنگی، اصطبل و فضاهای خدماتی و در سه گوشه حصار گلی باغ، بقایای برج ها مشهود است و تنها برج شمال شرقی بنا با ساخت عمارت به کلی از میان رفته است. محور اصلی باغ در حد فاصل دو عمارت و در خط تقارن طولی آن است این محور با دو حوض، یک استخر و درختان دو طرف مسیر، از دیگر نقاط متمایز شده و خود جلوه ای از الگوی باغ ایرانی است. در مرکز باغ عمارتی ساخته شده که ویژگی های معماری او آخر دوره قاجار و اوایل پهلوی را دارد، عمارت دارای طاق نماهای تزئینی و تزیینات رسمی بندی است .در بنای عمارت تزییناتی شامل قرنیزهای گچی به چشم می خورد. نقشه بنا به گونه



ای طراحی شده است که با تعبیه در های متعدد، دستیابی به فضاهای گوناگون به سهولت انجام می شود. در مقابل عمارت، استخری وسط خیابان اصلی باغ قرار دارد. باغ دارای دو خیابان اصلی است که عمارت مرکزی در مرکز تقاطع این دو خیابان واقع است. درختان باغ شامل کاج و سرو و درختان مثمری چون زردآلو و زرشک است. قدمت این اثر تاریخی به دور قاجاریه می رسد و در فهرست آثار ملی ثبت شده است.



کاروان آفتاب درجاده زیارت

، با صرف صبحانه، روز را به پیاده روی پیوند می زنند، مقصدشان مشهدالرضا (ع) است. آن ها کوله عشق و ارادت بسته اند و دلخوش به زیارت خورشید سرزمین توس، چند سالی است به راه می زنند و تمام مسیر را پیاده می روند. در عصری که هوایما و خودرواز آسایش سفر حرف می زند اما برای آن ها که در قافله آفتاب و عشق نام نوشته اند پیاده رفتن، شوق و آرامش است هر چند که پاهاتاول بزند، چهره ها از آفتاب و سرما سوخته شودو... اما باز این راه است که آن ها را می خواند راهی که به حج فقرا ختم می شود، سال ها پیاده به راه می زنند تا راه زندگی را گم نکنند و بهره گیرند از نور ولایت و توسل به آقایشان علی بن موسی الرضا(ع).

پیاده روی، شیرین و باحالات

سید «حسین رضوی» یکی از آن هاست که از نوجوانی و حدود ۱۰ سال قبل پیاده به راه می زند تا راهش را در حرمرضوی بجوید. ۲۲ ساله است و شغل آزاد دارد و ز نند تا راه زندگی را گم نکند است. می گوید: هر سال دو هفته آخر ماه صفر به عشق امام رضا (ع) از بیرجند تا مشهد پیاده می رود و آن قدر این کار برایش

شیرین است که حتی در خدمت سربازی، م رخصتی هایش را برای پیاده روی مشهدالرضا (ع) می گذاشت و حالا هم که عشق امام است که فرمان می دهد و از خانه و خانواده دور و راهی سفر عشق می شود. قافله آن ها روزی تا ۴۵ کیلومتر پیاده می رود، همه با هم حرکت می کنند، گاه ذکر می گویند، گاه قرآن می خوانند و نوحه و عزاداری هم بر لب هاشان جاری است تا ظهر که وقت نماز است و بعد از اقامه نماز جماعت و کمی استراحت دوباره دل به راه می زنند. پیش تر یکی به دلشان زده و دل هاشان را برآورده است که بی خیال خستگی باز پای دل شان راه می رود تا شب که باز صدای اذان از رفتن بازشان دارد.

رضوی می گوید: آن قدر پیاده روی مشهدالرضا (ع) برایش شیرین و با حلاوت است که هر سال از امام رضا(ع) همین توفیق را می طلبد و جدا از عشق به آقا امام رضا (ع) برکات این سفر در زندگی اهل کاروان جاری است. به گفته او مشکلات زیادی از زندگی برخی هاشان به برکت این سفر پیاده، رخت بر بسته و از این جهت دو هفته آخر ماه صفر دل به جاده عشق می زنند.

حال پیاده روی گفتنی نیست

«صبحی» ۳۴ ساله از اعضای هیئت روضه الرضاست که از سال ۸۱ و زمانی که نوجوان بود قدم در راه پیاده روی مشهدالرضا گذاشت و ۱۷ سال است که خودش را به پیاده روی آخر صفر می رساند. می گوید: عشق به زیارت آقا این همه سال او را به جاده و پیاده روی زیارت می کشاند البته حال و هوای آن را نمی توان به زبان گفت بلکه باید اماددید. به گفته او کرامت و برکت های پیاده روی در این راه قابل گفتن نیست اما همین بس که هر چه در زندگی دارد از پیاده روی مشهد و زیارت آقا ست و هر تحول و گشایشی در زندگی اش را نتیجه زیارت پیاده می خواند. او که همراه ۸۳ نفر دیگر از اعضای هیئت شان دو هفته آخر صفر اوقف زیارت امام رضا (ع) می کنند هر روز ۴۵ تا ۵۶ کیلومتر پیاده می روند تا قبل از سالروز شهادت شاه خراسان، به پایوبوش برسند. زیارت قبول

نماز صبح که می خوانند قرائت یک صفحه قرآن و زیارت عاشورا کار هر روز شان است ، با صرف صبحانه، روز را به پیاده روی پیوند می زنند، مقصدشان مشهدالرضا (ع) است

خانه علی بیك ۳ قلعه ثبت ملی شد

خانه علی بیك جهانی سه قلعه در فهرست آثار ملی ثبت شد. مسئول ثبت اداره كل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گفت: تعداد آثار میراث فرهنگی ثبت شده ملی خراسان جنوبی از ۸۸۰ اثر بیشتر است و این هفته چند اثر دیگر در این فهرست ثبت می شود. «طاهر مال اندوز» از عناصر معماری بنا به نمای ایوان، تاج گچی ایوان «درون گرابی بنا (حیات مرگزی)، ایوان های ستون دار زیبار در طرف حیاط و قدمتی

مربوط به به دوران قاجاریه اشاره کرد.



۱۴۰ میلیون تومان برای موزه ها مصوب شد

۱۴۰ میلیون تومان برای مطالعه و تجهیز سه موزه در استان پیشنهاد و مصوب شده اما به نظر مسئول موزه های خراسان جنوبی باید منتظر میزان تخصیص و ابلاغ اعتبار ماند. به گفته «شعبی» در توزیع ۱۴۰ میلیون تومان اعتبار موزه ها ۱۰ میلیون تومان برای مطالعات راه اندازی موزه مشاغل سنتی خوسف و ۱۰ میلیون تومان برای تجهیزات و تامین و بترین موزه قاین و ۱۲۰ میلیون تومان هم به منظور مرمت و تامین زیرساخت های موزه مردم شناسی این شهر پیشنهاد و مصوب شد.

آگهی نوبتی واصلاحی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۸ اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان فردوس

بدستور ماده ۱۲ قانون ثبت اسناد واملاک وماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در بخش های تابعه حوزه ثبتی شهرستان فردوس تا آخر شهریور ماه ۱۳۹۸ تقاضای ثبت نموده اندوهمچنین مواردی که آگهی نوبتی آن برابرتبصره یک ماده۲۵ اصلاحی قانون ثبت بایدتجدید گردد، با نوع ملك مورد تقاضا برای اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی می شود:

شمارات فرعی از یک اصلی بلده بخش یک فردوس

- پلاک ۸۰۴ و ۱۹۰۲۵ فرعی آقای غلامرضا مسعودی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
- پلاک ۹۹۴ فرعی آقای فریدون اشفاقی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
- پلاک ۲۱۷۵ فرعی آقایان علیرضا محب جوان و امیرحسین محب جوان بالمناصفه سه دانگ مشاع ازششدانگ یکباب باغمنزل
- پلاک ۳۷۵۲ فرعی آقای محمدعلی دهقان نسبت به یک دانگ ونیم مشاع وآقایان مهدی، مسعود، سعید و خاتم منصوره شهرت همگی دهقان کماقرض اله نسبت به چهار دانگ و نیم مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی(بندسار)
- پلاک ۱۸۸۲۸ فرعی خاتم فاطمه میرزای قلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
- پلاک ۱۸۸۸۴ فرعی آقای محمدحضورى ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی که قبلا مسيرجوى بوده
- پلاک ۱۸۹۰۲ فرعی مجزا شده از ۴۱۰۲ فرعی آقایان امير و حسين ديبانزاد بالمناصفه ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی
- پلاک ۱۸۹۰۳ فرعی از ۴۱۰۲ فرعی آقای اميرديبانزاد ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی
- پلاک ۱۸۹۰۴ فرعی از ۴۱۰۲ فرعی آقای اميرديبانزاد ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی
- پلاک ۱۸۹۱۴ فرعی آقای محمودمرادی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشتمل برخانه دامدارى
- پلاک ۱۸۹۳۲ فرعی از ۴۱۰۲ فرعی آقای حمیدبيکى ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی درحال ساخت
- پلاک ۱۸۹۳۵ فرعی آقای محمد دادرس محب ششدانگ یک قطعه زمین
- پلاک ۱۸۹۳۶ فرعی آقای غلامحسین دادرس محبوب ششدانگ یک قطعه زمین
- پلاک ۱۸۹۳۷ فرعی آقای غلامحسین دادرس محبوب ششدانگ یک قطعه زمین
- پلاک ۱۸۹۳۸ فرعی آقای محمد دادرس محب ششدانگ یک قطعه زمین
- پلاک ۱۸۹۳۹ فرعی آقای محمدميرزای قلی ششدانگ باغمنزل
- پلاک ۱۸۹۴۵ فرعی خانم يتول زبرجدى ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
- پلاک ۱۸۹۴۶ فرعی آقای ذبیح اله دانش پروه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
- پلاک ۱۸۹۴۷ فرعی آقای مهدی ناصرى ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشتمل برساختمان دامدارى
- پلاک ۱۸۹۸۵ فرعی شهرداری اسلامیه ششدانگ یک قطعه زمین که قبلاً مسيرجوى متروکه بوده ودرحال حاضر قسمتی ازشاختمان آتش نشانی اسلامیه می باشد

- پلاک ۱۸۹۹۸ فرعی خانم محبوبه جمشیدی ششدانگ یک قطعه باغ
- پلاک ۱۹۰۰۳ فرعی خانم طاهره موسوی ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی که قبلاً مسير راه کهنه چاهی بوده
- پلاک ۱۹۰۰۶ فرعی از ۶۶۰ فرعی آقای محمدعلی اسماعیلی ششدانگ یک قطعه باغمنزل
- پلاک ۱۹۰۰۸ فرعی مجزا شده از ۹۵۴ فرعی آقای علی حدادی نژاد ششدانگ یکباب منزل
- پلاک ۱۹۰۱۶ فرعی آقای هادی شبنم زاده ششدانگ یکباب باغمنزل
- پلاک ۱۹۰۲۵ فرعی آقای محمد ابراهيم نصرى ششدانگ یکباب منزل
- پلاک ۱۹۰۲۷ فرعی آقای اسماعيل رزمى ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی بندسار
- پلاک ۱۹۰۳۱ فرعی آقای علی کيوانى ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی که قبلاً مسير راه کهنه چاهی بوده
- پلاک۱۹۰۳۶فرعی شرکت تعاونی فراگیرملی باتیان بهزیست فردوس به شماره ثبت۱۰۹۶ ششدانگ یک قطعه زمین مسكونی