



بدرقه شهید رضوی تا آرامگاه ابدی

[صفحه ۲]

سامانه آبیاری برای
۴۲۸ هکتار اراضی زیرکوه

با گذشت ۱۲ سال از طرح بازسازی
«فرزان» جوان نشد

مرگبارترین پدیده‌های طبیعی!

از اجاره دوست تا هم صحبتی
باروبات‌ها!

[زندگی سلام]

راهکار موقت برای

فاضلاب مسکن مهر قاین



[صفحه ۷]

گروه های صنعتی پا پیش گذاشتند

دومین گام اجرای انتقال آب از دریای عمان

[صفحه ۲]



رئیس کل دادگستری تاکید کرد:

فیلتر در انتظار
سایت های
متخلف انتخاباتی

اگر تخلف انتخاباتی در سایتی شکل گرفت بهترین
اقدام فیلتر کردن آن است حتی برای مدت چند روز تا
بقیه بدانند که فضای مجازی، رصد و کنترل می شود.
رئیس کل دادگستری استان...

[صفحه ۲]

آهنگ کند مشارکت
مردمی در سرایان

[صفحه ۷]

استان، کشتارگاه صنعتی
دام ندارد

[صفحه ۲]

احتمال آبگرفتگی معابر
فردا و چهارشنبه

[صفحه ۲]

اجرای ۶۰ طرح خورشیدی
توسط مددجویان

[صفحه آخر]

جناب آقای علی فرهادیان

با نهایت تأسف درگذشت عمومی بزرگوارتان را به شما و خانواده های
به سوگ نشسته تسلیت عرض می کنیم از خداوند متعال برای آن مرحوم
علو درجات و برای شما و دیگر بازماندگان، صبر و سلامت آرزو مندیم.

همکاران شما در دفتر سرپرستی روزنامه خراسان

نصیری، نوریان، حاتم

علیزاده، رضایی، آسیابان، بهدانی، حسین قربانی، حسینی

خسروی، قاسمی، فرخ نژاد، بیجاری، ملائی، قربانی، انصاری، اکبری

۰۹۸۱۱۸۶۹

خان نشین نارین

لحیف ویژه

به مناسبت سالگرد تاسیس

خراسان جنوبی - بیرجند

بسیست متری دوم شرقی مدرس

به سمت پاسداران - پلاک ۱۸

۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰ - ۲۲۴۳۹۱۴۸

ملائی ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲

۰۹۸۰

جناب آقای مهندس محمدی

مدیر کل محترم سازمان تامین اجتماعی استان خراسان جنوبی

انتصاب شایسته شما را تبریک عرض نموده ،

موفقیت روز افزون شما را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

خانواده های آفتاب

۰۹۸۱۱۸۶۵۶

شرکت نمایشگاه های بین المللی بیرجند برگزار می کند:

مکان: محل دائمی نمایشگاه بین المللی بیرجند

تلفن تماس و رزرو غرفه

۰۹۱۵۳۶۳۳۵۸۵ - ۰۹۱۲۸۴۹۷۹۰۳

۰۹۱۵۵۶۲۴۶۷۷ - ۰۹۱۲۲۵۹۸۹۱۲

مبلمان، لوسترو

دکورا سیون داخلی بیرجند

زمان: ۱۶ لغایت ۲۰ دی ماه ۱۳۹۸



۱۲ | اخبار

<div>ستون حرف مردم روزنامه خراسان جنوبی انعکاس دهنده صادق نظرها، انتقاده‌ها ومشکلات شمامست.</div>					
حرف مردم					
تلفن: ۰۵۶۳۲۴۴۸۰۵۰	پيامک: ۲۰۰۰۹۹۹	نماير: ۰۵۶۳۲۴۴۸۰۵۶			

● زعفر انکاری که در فصل آبیاری به برای تامین آب مزرعه اش مشکل دارد دو بعد از برداشت هم دغدغه فروش، ر اهکار مناسب برای کسب در آمد بیشتر از کاشت این محصول می‌خواهدنه‌همایش.

● طرح هادی دهن رود خوسف سال هاست که مطالعه شده است اما مشخص نیست چرا به مرحله اجرانمی‌رسد؟

● بعد از سفر استاندار به روستای نگینان در میان و درخواست اهالی برای آسفالت مسیر حدفاصل این روستا تا بیدسک، دستور داده شد این اقدام انجام شودولی هنوز خبری از اجرایی شدن آن نیست در حالی که اهالی برای عزیمت به‌مرکز بخش هفستان ناچار به‌تردد از این جاده‌خاکی هستند.

● بعد از ثبت نام در سامانه اعلامی برای دریافت کمک معیشتی وثبت کدر هگیروی در آن، مشخص نیست تاکی بایدمنتظر اعلام نتیجه‌بنامینم. آیاثبت نام کنندگان در مرحله دوم پرداخت ه‌ها، مشمول آن‌می‌شوند؟

● شرایط ثبت نام طرح ملی مسکن به گونه‌ای بود که کارگران به دلیل اقساط وام، امکان بهره‌مندی چندانی نداشتندو بیشتر برای کارمندان یا آنان که سرمایه‌ای دارندخوب‌است. کارگرساختمانی در مرکز استان هستم که نمی‌توانم با شرایط اعلامی صاحب‌خانه‌شوم.

● به وضیعت جاده های نهپندان رسیدگی شود پروژه آسفالت جاده‌نهپندان به‌زابل چندسال است آغاز شده اما هنوز به اتمام نرسیده است. از طرفی، قسمتی از مسیر آسفالت شده هم بدون کشی رها شده است، در حالی که این محور از مسیرهای شلوغ‌وپرتددباعرض‌کم‌است.

پیگیری حرف مردم

نسل سومتلفن‌همراهردنوغاب

«اداره مخابرات در میان و ایراتور همراه اول برای ارتقای شبکه اینترنت همراه اول در نوغاب اقدام کند». این پیام ۲۰آذر در ستون حرف مردم چاپ شد. شرکت مخابرات منطقه خراسان جنوبی در پاسخ اعلام کرد که سایت همراه اول روستای نوغاب از فناوری نسل سوم تلفن همراه و اینترنت بر خوردار است.

بدرقه شهید رضوی تا آرامگاه ابدی

ز هرا قربانی – پیکر شهید سید علی رضوی، روز گذشته با حضور نماینده ولی فقیه، جمعی از مسئولان و حضور پرشور مردم از هیئت ابوالفضلی (ع) بیرجندتشیع و برای خاکسپاری به زادگاهش، روستای سیدان در میان منتقل شد. مسئول حوزه نمایندگی ولی فقیه در سپاه انصار الرضا (ع) در این مراسم گفت: افرادی که هنگام انجام رزمایش و آموزش‌های نظامی به شهادت می‌رسند، مقام آن‌هاز شهید

گروه های صنعتی پا پیش گذاشتند

دومین گام اجرای انتقال آب از دریای عمان

فرخ نژاد – روز گذشته در دومین نشست مشترک استانداران سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی و خراسان جنوبی با مدیران وزارت نیرو و صمت و باورود کنسرسیومی از گروه های صنعتی بزرگ دومین گام برای اجرایی شدن طرح انتقال آب دریای عمان به استان های شرقی برداشته شد تا اجرایی شدن این ابر پروژه زیرساختی یک گام دیگر به جلو بردارد.
استاندار در گفت و گو با «خراسان جنوبی»، به پیش زمینه های اجرای طرح انتقال آب دریای عمان و برنامه ریزی هایی که خراسان جنوبی برای این منظور با تصویب سند سازگاری باکم آبی داشته است اشاره رد گفت: برنامه های تدوین شده افق کوتاه و میان مدت طرح با توجه به

استان، کشتار گاه صنعتی دام ندارد

اکبری– خراسان جنوبی به عنوان یکی از قطب های تولید دام کشور، فاقد کشتار گاه صنعتی است. به گزارش خراسان جنوبی، سال گذشته بر اساس راهنمای جامع سامان دهی کشتار گاه های کشور، پنج منطقه در استان برای احداث کشتار گاه صنعتی دام پیشنهاد شد که در حوزه میرجند شامل بیرجند، خوسف، درمیان و سربیشه، در فردوس شامل فردوس، سربایان و بشرویه و در قاین شامل قاین، زیرکوه طیس، ونهپندان است. همچنین بر اساس گزارش هادر گذشته غیر از کشتار گاه بیرجند که به بخش خصوصی واگذار شد بقیه در اختیار شهر داری هاست و فقط کشتار گاه بیرجند قابلیت تبدیل به کشتار گاه صنعتی دارد البته سال ۹۲ پیشنهاد شد پنج کشتار گاه استان تعطیل شود که این کار انجام نشد. مدیر کل دامپزشکی با اشاره به این که همه شهرستان ها به جز خوسف وزیرکوه، کشتار گاه دار دبه خراسان جنوبی، گفت: دو کشتار گاه در فردوس و کشتار گاه بیرجند نیمه صنعتی است و استان کشتار گاه صنعتی دام ندارد. به گفته د کتر «صغر زاده» اولین کشتار گاه صنعتی استان در خوسف در حال ساخت و در مرحله اسکلت بندی است که با برنامه زمان بندی شده تا سال ۹۹ به بهره برداری می‌رسد. به گفته وی همچنین بنیاد برکت بر اساس تفاهم نامه منعقد شده در نهپندان، کشتار گاه صنعتی احداث خواهد کرد. وی به سه کشتار گاه صنعتی فعال در بخش طپور هم اشاره کرد و گفت: دو کشتار گاه در بیرجند و یک کشتار گاه در قاین فعال است و یک کشتار گاه به دلیل مشکل ایجاد شده برای مالک تعطیل شد و به افتتاح نرسید.

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

خراسان جنوبی



ای با حضور معاونان هماهنگی امور عمرانی سه استان خراسان رضوی، خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان برای پیگیری و اجرایی شدن مرحله به مرحله این پروژه اشاره و اظهار کرد که بازدید هایی از مکان های اجرای طرح هایی مانند مرکز شیرین سازی و نمک زدایی، خطوط انتقال و… انجام و قرار شد مجوز های زیست محیطی آن برای اجرای هزار و ۵۰۰ کیلومتر خط انتقال دریافت شود. به گزارش «خراسان جنوبی»، روز گذشته تفاهم نامه مشارکت شرکت تامین و توسعه زیر ساخت های شرق ایران و سازمان منطقه آزاد تجاری و صنعتی چابهار در این طرح امضا شد.

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

دکتر علی محمد لوی

مرگبارترین پدیده‌های طبیعی!

واژگونی دریاچه، توفان تندری کثیف، تندباد گرمسیری و... پدیده‌های طبیعی کمتر شناخته شده‌ای هستند که سالانه جان هزاران نفر را در سراسر جهان می‌گیرند

یاسمن مشرف | مترجم

پرونده

سیاره ما دارای مجموعه‌ای از پدیده‌های وحشتناک طبیعی است که هر کدام شان به تنهایی می‌توانند زندگی جمعیت زیادی از انسان‌ها را نابود کرده

یا به خطر بیندازند. پدیده‌هایی مثل توفان و فوران آتشفشان دم دستی‌ترین آن‌هاست، با این حال هر ساله توفان‌های قدرتمند جان هزاران نفر را در جهان می‌گیرند و آتشفشان‌های توانمند و استایی را به طور کامل نابود کنند اما چه کسی می‌تواند یک توفان یا منظره سیل مایعات آتشفشانی که به پایین کوه سرازیر می‌شوند و... را انکار کند؟ در

این مطلب قصد داریم شمارا

با مجموعه‌ای از پدیده‌های

طبیعی و وحشتناک و در عین

حال شکوهمندی که ضعیف

بودن ما را در برابر عظمت طبیعت

به رخ‌مان می‌کشند، آشنا کنیم.

پدیده‌هایی که در عین مرگبار

بودن، اسم بعضی‌ها پشان را

اصلا نشنیده‌اید. در خور ذکر

است به پدیده‌های بسیار مرگبار

شامل زمین‌لرزه، فوران آتشفشان، سونامی و

سیل به این دلیل که حتماً با آن‌ها آشنا هستید،

در این پرونده اشاره‌ای نشده است.

سوپرسل |

همکاری خطرناک

رعدوبرق با هوای برفی!

سوپرسل یا توفان تندری، نوعی آب‌و‌هوای آشفته است که ویژگی آن حضور آذرخش و اثر صوتی آن در جوامین به نام تندر است. در این پدیده طبیعی رعدوبرق همراه با جریانی چرخشی از هوا اتفاق می‌افتد و به شکل مداومی در جریان روبه بالای هوا در چرخش است. توفان‌های تندری معمولاً با باران شدید، باد شدید و گاهی بادانه‌های ریز برف یا تگرگ همراه می‌شوند و گاهی هم بدون بارش هستند. هرچند این توفان‌ها بیشتر در بهار و تابستان رخ می‌دهند اما ممکن است در هر زمانی از سال اتفاق بیفتند. هر ساله افراد بسیاری با وجود هشدارهای پیشین هواشناسی، در توفان‌های تندری کشته می‌شوند یا آسیب می‌بینند.

امواج

گرمایی | پخته

شدن انسان در چند ثانیه!

موج گرم، دوره‌ای از هوای بیش از حد گرم است که ممکن است با رطوبت زیاد هم همراه باشد. این اصطلاح هم در باره تغییرات گرمای هوا و هم در باره دوره‌های فوق‌العاده گرم که ممکن است فقط یک بار در طول یک قرن اتفاق بیفتند، به کار برده می‌شود. امواج شدید گرمایی توانسته‌اند مرگ هزاران نفر بر اثر گرم‌زدگی، سوختن یا به عبارتی دیگر پخته شدن انسان‌ها در چند ثانیه شوند و از بین رفتن فاجعه‌بار محصولات زراعی را برپا داشته باشند. امواج گرم‌ترین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۱ در آمریکا، ۲۱۹۰ کشته به جای گذاشت در حالی که تلفات ناشی از سیل در همین دوره ۸۸۰ نفر و تلفات ناشی از توفان ۱۵۰ نفر برآورد شد.

آتش‌سوزی

جنگل | بزرگ و

غیرقابل کنترل!

آتش‌سوزی از نظر تعداد تلفات خطرناک‌ترین پدیده طبیعی دنیاست. در این بین، آتش‌سوزی جنگل، آتش‌سوزی بزرگ و کنترل‌ناپذیری است که علل‌شایع این نوع آتش‌سوزی‌ها معمولاً رعدوبرق و خشکسالی است اما می‌تواند نتیجه غفلت یا آتش‌افروزی انسان‌ها نیز باشد. این آتش‌سوزی‌ها می‌توانند به مناطق پرجمعیت انسانی و همچنین حیات وحش گسترش پیدا کنند. طبق آخرین آمار، آتش‌سوزی جنگل سالانه باعث مرگ ۳۳۹ هزار نفر در سراسر جهان می‌شود. از موارد قابل توجه می‌توان به آتش‌سوزی سال ۱۸۷۱ در آمریکا که به مرگ حداقل هشت هزار نفر منجر شد اشاره کرد.

ریزش

بهمن | مقابله با

حجمی نزدیک به ۱۰ تن!

بهمن شامل سرازیر شدن سریع انبوهی از برف و یخ، سنگ و آواری است که در مسیر با یکدیگر همراه می‌شوند و سرعت و حجم‌شان در طول حرکت افزایش پیدا می‌کند. برخی از انواع بهمین می‌توانند تا ۳۰۰ کیلومتر در ساعت سرعت و حجمی بیشتر از ۱۰ میلیون تن داشته باشند. جریانی از توده‌های برف می‌تواند مسافت‌های طولانی در مسیر به سمت پایین و حتی برای مسافت کوتاهی مسیر سرالایی را بپیماید. مرگبارترین حادثه ریزش بهمین در سال ۱۹۷۰ بر اثر زلزله ۷/۹ ریشتری در پرو اتفاق افتاد و دو شهر بزرگ این کشور یعنی یونگای و انزای را کاملاً مدفون کرد و تقریباً هیچ کدام از ساکنان این منطقه زنده نماندند!

توفند گرمسیری | حمله ابرها با سرعت ۸۰۰ کیلومتر!

توفند گرمسیری یا تندباد دریایی، اصطلاحی است که توسط هواشناسان برای توصیف یک سیستم منظم و در حال چرخش از ابرها و رعدوبرق که از آب‌های گرمسیری یا نیمه گرمسیری سرچشمه می‌گیرد و چرخش بسته‌ای در ارتفاعات پایین دارد، استفاده می‌شود. سرعت توفندها دست کم ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت است. شعاع یک توفند از کمتر ۲۲۰ کیلومتر تا بیش از ۸۰۰ کیلومتر و عمر آن حدود یک هفته است. توفند کاترینا که در اوت ۲۰۰۵ از دریا به سواحل آمریکا رسید باعث مرگ ۱۸۳۶ تن و آوارگی یک میلیون نفر شد. سرعت این توفند ۲۸۰ کیلومتر گزارش شده بود که می‌توانست تا سه برابر بدتر هم باشد!

کولاک برفی | سهمگین‌ترینش در ایران بوده!

کولاک برفی یا توفان برف یک وضعیت جوی نامساعد شامل ریزش برف شدید و وزش باد در دماهای بسیار پایین است که به بر خاستن و پراکنده شدن برف از سطح زمین و کاهش دید منجر می‌شود. این شرایط جوی سخت و توان‌فرسا در زمستان‌ها به علت کاهش شدید دمای هوا، بادهای شدید و بارش سنگین برف به وجود می‌آید. کمترین میزان سرعت باد در این پدیده جوی ۵۶ کیلومتر بر ساعت است، ویژگی دیگر این بادهای طولانی بودن مدت زمان وزش آن‌هاست که معمولاً سه ساعت یا بیشتر به طول می‌انجامد. سهمگین‌ترین کولاک جهان در سال ۱۳۵۰ در ایران رخ داد که حدود چهار هزار نفر در آن کشته شدند و به عنوان رکوردی در گینس به ثبت رسید.

واژگونی دریاچه | فوران آب از اعماق دریاچه!

فوران لیمینیک یا واژگونی دریاچه نوعی نادر از پدیده‌های طبیعی است که در آن دی اکسید کربن محلول در آب دریاچه ناگهان از اعماق آب فوران می‌کند و ابری گاز مانند را تشکیل می‌دهد که قادر به خفه کردن حیات وحش، دام و انسان است. فوران لیمینیک همچنین می‌تواند باعث ایجاد سونامی شود زیرا مقادیر زیاد CO2 می‌تواند آب زیادی را جابه‌جا کند. دانشمندان معتقدند زمین لرزه، فعالیت آتشفشانی و سایر انواع انفجارها می‌توانند تحریک کننده انفجار لیمینیک باشند. فوران لیمینیک سال ۱۹۸۴ در دریاچه مونون کameron باعث مرگ ۳۷ نفر در کمتر از یک دقیقه شد. فوران بسیار بزرگ‌تری در سال ۱۹۸۶ که در دریاچه نیوس کامرون رخ داد، ۱۷۰۰ تا ۱۸۰۰ کشته بر جای گذاشت.

توفان تندری کثیف | ترکیبی از توفان و فوران آتشفشان!

توفان تندری کثیف که ترکیبی از توفان، رعد و برق و آتشفشان است از شگفت‌آورترین و نفس‌گیرترین پدیده‌های جهان طبیعت است. با توجه به ادغام دو اتفاق بسیار خطرناک و مرگبار طبیعی که یکی همراه با جریانی بسیار قوی برق و دیگری شامل سنگ‌های مذاب و خاکسترهایی با دمای بسیار بالاست، این پدیده بیشتر به صحنه‌ای از فیلم‌های هالیوودی یا تفسیرهای مختلف موجود از آخرالزمان شباهت دارد. تفاوت بین توفان تندری کثیف و توفان تندری معمولی این است که در دومی بر خورد کریستال‌های یخ و بار الکتریکی ناشی از آن رعد و برق ایجاد می‌کند اما در توفان تندری کثیف بر خورد ذرات خاکستر، سنگ و تکه‌های یخ و آب موجود در دهانه آتشفشان، رعد و برق‌های آتشفشانی مهیبی ایجاد می‌کند و منظره‌ای ترسناک و در عین حال چشمگیری را به وجود می‌آورد که حتی شنیدنش هم دلهره به جان انسان می‌اندازد!

واقعیت‌هایی درباره کالری

سوزی فعالیت‌های مغزی

آیا هر چه مغز را بیشتر به کار بگیریم، کالری بیشتری می‌سوزاند؟

۲

آیا می‌توان بعد از ۴ سالگی باردار شد؟

۲

از اجاره دوست‌تا

هم‌محبتی بار و بات‌ها!

سبک‌زندگی مدرن باعث شده میلیون‌ها نفر در جهان از تنهایی رنج بکشند و به دنبال راه‌های عجیبی برای پر کردن تنهایی خود بروند

۳

فر فره | شعر «مورچه سر به هوا»

۴

تندباد مستقیم | نابودگری با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت!

این پدیده طبیعی اما بسیار خطرناک نوع دیگری از رعد و برق است اما ویژگی خاص تندباد مستقیم، حضور جریان‌های بسیار سرد هواست. در واقع این پدیده شامل ردیفی از توفان‌هاست که در طول یا جلوتر از یک جبهه سرد ایجاد می‌شوند و با باران شدید، وزش باد شدید، تگرگ زیاد، رعد و برق مکرر و گردباد همراه هستند. تندباد مستقیم می‌تواند تا کیلومترها گسترش داشته باشد و همزمان چندین شهر بزرگ را درگیر کند. سرعت تندباد مستقیم گاهی به ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد و طبیعتاً هر چیزی را در سرازش قرار بگیرد، به طور کامل نابود می‌کند.

گردباد پیچنده | ابری قیف مانند و گرسنه!

گردباد نوعی پدیده آب‌و‌هوایی متشکل از یک سیستم بادی پیچشی است که انواع مختلفی مثل توفان پیچنده یا تورنادو، تنور، دیو و تنور، دریا بی را شامل می‌شود. توفان پیچنده یا تورنادو که شناخته شده‌ترین نوع گردباد است، ابر قیف‌مانندی است که طرف باریک آن با سطح زمین در تماس است و اغلب اوقات ابری از آوار و گردوغبار آن را همراهی می‌کند. این ابر به ابر گرسنه معروف است چون هر چیزی را که در مسیرش قرار بگیرد می‌بلعد! بیشتر گردبادها سرعتی کمتر از ۱۷۷ کیلومتر بر ساعت و ارتفاعی به اندازه ۷۶ متر دارند و پیش از پراکنده شدن مسافتی حدود چندین کیلومتر را می‌پیمایند. قدرتمندترین گردبادهای تواننده سرعتی بیش از ۴۸۳ کیلومتر بر ساعت و گستره‌ای بیش از ۳ کیلومتر داشته باشند. گردبادها در تمام قاره‌های جهان به جز قطب جنوب دیده شده‌اند. گردباد مرگبار سال ۱۹۸۹ در اکا پایتخت بنگلادش ۱۳۰۰ کشته بر جای گذاشت که یکی از مرگبارترین آن‌ها به شمار می‌رود.

رانش زمین | دیگر از زمین لرزه نترسید!

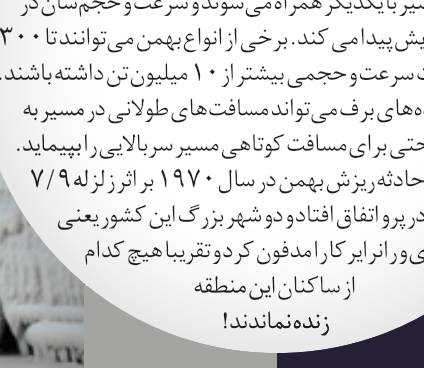
زمین لرزه یا زمین لغزش یا رانش زمین به اشکال مختلفی از حرکت‌های توده‌ای زمین گفته می‌شود. حرکت لایه‌های زمین در این پدیده ممکن است بسیار کند باشد (تنها چند میلی‌متر در سال) یا با سرعت بسیار زیاد رخ دهد و تأثیرات مصیبت‌باری به جا بگذارد. معمولاً عوامل محرک رانش زمین مانند سیل، توفان یا زمین لرزه بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند و در نتیجه رانش زمین اغلب نادیده گرفته می‌شود. اما زمین لغزش‌ها در حقیقت تلفاتی بیشتر از آتش‌سوزی‌ها و گردبادها به همراه دارند. مرگبارترین زمین لرزه در سال ۱۹۲۰ به دنبال یک زلزله ۷/۸ ریشتری در چین اتفاق افتاد و جان تقریباً ۱۰۰ هزار نفر را گرفت.

توفان ماسه‌ای | شن و ماسه، سوار بر باد!

توفان شن یا توفان ماسه‌ای یک پدیده هواشناسی است که در مناطق خشک و نیمه خشک رخ می‌دهد. توفان شن که به طور عامیانه به آن توفان گرد و غبار هم گفته می‌شود، هنگامی رخ می‌دهد که وزش باد شدید شن و ماسه را از سطح زمین به هوا بلند کند. مناطق خشک آفریقای شمالی و شبه جزیره عربستان منابع اصلی گرد و غبار در کره زمین به شمار می‌آیند. گفته می‌شود مدیریت ضعیف زمین‌های خشک از جمله بی‌توجهی به سیستم آبی‌بندی، باعث افزایش گستره و دفعات توفان گردوغبار از حاشیه‌های بیابانی و تغییر آب‌وهوای محلی و جهانی شده است. توفان‌های گردوغباری که در سال‌های اخیر در هند، عراق، چین و مصر رخ داد، ده‌ها کشته به جای گذاشت و نباید بی‌توجه از کنار این مسئله گذشت.

توفان یخ | دفن شدن زیر لایه‌ای از یخ!

توفان‌های یخی از باران منجمد تشکیل شده‌اند. قطرات باران به لایه‌ای نازک از هوایی با دمای زیر نقطه انجماد که در دست در نزدیکی سطح زمین قرار دارد، وارد می‌شوند و در تماس با زمین، در ختان، خودروها و اشیای دیگر یخ می‌زنند. توفان‌های یخ به شکل وحشتناکی هر چیزی را که در منطقه وجود داشته باشد زیر لایه‌ای از یخ دفن می‌کنند. این لایه یخی آن قدر سنگین است که می‌تواند در ختان را به دو نیم و خیابان‌ها و پیاده‌روها را به لایه صاف و کلفتی از یخ تبدیل کند. یخ همچنین می‌تواند وزن شاخه درختان را ۳۰ برابر کند. در آمریکای توفان‌های یخی بیشتر در ماه‌های دسامبر و ژانویه روی می‌دهند. پدیده توفان یخ، یکی از خطرناک‌ترین پدیده‌های طبیعی به شمار می‌آید و جان بسیاری از انسان‌ها را در طول زمستان‌های بسیار سرد می‌گیرد.



پرسش و پاسخ

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

چرا هنگام بارداری، مشکلات قلبی ایجاد می‌شود؟

دکتر محمد حسین نجفی

متخصص قلب

خوهرم ۴ ماهه باردار بوده تا زگی اطلاع یافته که دچار مشکل قلبی شده است. لطفا راهنمایی بفرمایید چه کار می‌تواند انجام دهد و آیا تا پایان عمر این مشکل با او باقی می‌ماند؟

زنان باردار در برابر انواع بیماری‌هایی که می‌تواند جان آن‌ها و فرزندشان را تهدید کند، آسیب‌پذیر هستند. بارداری می‌تواند سیستم قلبی و گردش خون مادر را تحت تأثیر قرار دهد و ممکن است خطرات جدی برای زایمان و عوارض طولانی مدت و جدی برای مادر ایجاد کند. قلب یک زن باردار باید دو برابر تلاش کند تا خون را در بدن خود و همچنین جنین به گردش درآورد. حتی مادران سالم هم ممکن است در دوران بارداری مشکلات قلبی را تجربه کنند. زایمان نیز می‌تواند فشار جدی روی قلب ایجاد کند. برخی مشکلات قلبی شایع که زنان باردار تجربه می‌کنند:

● ناهنجاری‌های ضربان قلب

این ناهنجاری بین زنان باردار بسیار متداول است. به دلیل بی‌نظمی در پمپاژ قلبی، این موضوع طبیعی است و معمولاً دلیلی برای نگرانی نیست.

● تشدید نقایض مادرزادی قلبی

به دلیل افزایش فشار خون و جریان خون در بدن یک زن باردار، زنان متولد شده با مشکلات قلبی می‌توانند نوزادانی با نقص قلبی مشابه به دنیا بیاورند. تولد زودرس نیز یک خطر محسوب می‌شود.

● نقص در پیچه‌های قلب

نقص در در پیچه‌های قلبی، خطر ابتلا به اندوکاردیت، عفونت در پیچه‌های قلبی و اندوکارد را افزایش می‌دهد. بدن یک زن باردار برای اطمینان از ایمنی، راحتی و تغذیه جنین، دست‌خوش تغییراتی می‌شود. سیستم قلبی و عروقی یکی از سیستم‌هایی است که دچار تغییرات زیادی می‌شود. این موضوع به نوبه خود می‌تواند روی سلامت قلب و عروق و سلامت عمومی فرد تأثیر بگذارد. تغییر در سیستم گردش خون و قلب و عروق در سه ماه اول بارداری شروع می‌شود، به طور معمول در سه ماه دوم او می‌گیرد و در سه ماه سوم پائین از زایمان برطرف می‌شود.

● درمان بیماری قلبی در بارداری

تجویز دارو در دوران بارداری بسیار مهم و جدی است چرا که روی نوزاد هم تأثیر می‌گذارد. در مواردی که زن باردار در دوران بارداری دچار بیماری قلبی شود، برای تشخیص و درمان باید به یک پزشک متخصص قلب و عروق مراجعه کند.

دانستنی‌ها

درمان گیاهی برای سردرد

سردردها انواع مختلفی دارد که می‌توان به سردردهایی که بر اثر مجروح شدن سرو سردردهایی که بر اثر فشار خون یا کم‌خونی، فعالیت عواطف منفی و ضعف اعصاب ایجاد می‌شود، اشاره کرد. دمای سرددهای عادی که بر اثر سوء هاضمه به وجود می‌آید، آسپیرین و داروهایی مشابه آن نیست بلکه برای رفع این نوع سردرد باید معده با گرفتن روزه یا خوردن غذاهایی که هضم‌شان آسان است، پاک‌شود. سنجده عفونت ریه را خشک، آب‌آوری شش‌ها را درمان و کمبود ویتامین C بدن را رفع می‌کند. سنجده خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معده و روده می‌رود. سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به سالمندان و مادران شیرده توصیه می‌شود زیرا پوکی استخوان جلوگیری، دستگاه گوارش را تقویت و سردردهای میگرنی را درمان می‌کند و نسیان و آلزایمر را هم کاهش می‌دهد و موجب تیزهوشی نوزاد شیرخوار می‌شود. بدهارفتن، بدتنستن، چشم‌ضعیف، انجام دادن کارهای زیاد و خسته‌کننده، وجود عواطف منفی مانند کینه، نفرت و حسادت، دیدن فیلم‌های غمناک و عواطفی که همراه با گریه باشد، خوردن غذاهای ناسازگار و چرب و ادویه‌دار و کاکائو یا زاده‌روی در نوشیدن چای پُررنگ، قهوه و انواع ساندویچ‌ها، گرسنگی و خالی گذاشتن معده از جمله علل بروز میگرن است. دم‌کرده ریحان، مرزنگوش، آویشن، گل‌شقایق و پامچال ضد میگرن است. سنجده سردرد در آسکین می‌دهد و پودر سنجده و هسته آن همراه با یک لیوان شیر برای انواع پادردو کم‌رد مفید است.
باشگاه خبرنگاران

واقعیت‌هایی درباره کالری سوزی فعالیت‌های مغزی

آیا هر چه مغز را بیشتر به کار بگیریم، انرژی بیشتری از دست می‌دهد و کالری بیشتری می‌سوزاند؟

تازه‌ها

اگر بخواهیم از نظر فنی به این موضوع بپردازیم که آیا هر چه کار بیشتری از مغزمان بکشیم، انرژی بیشتری مصرف می‌کنیم؟ جواب مثبت است اما به گفته کلود مسیر استادروان شناختی

و علوم اعصاب کانادا آن چه به عنوان یک کار ذهنی «دشوار» شمرده می‌شود بین افراد متفاوت است. برای این که بدانید آیا این موضوع صحت دارد یا نه؟ ادامه مطلب را بخوانید:

وی به مطالعه فرایند شناخت و متابولیسم مغز پرداخته است. به طور کلی می‌توان دشوار را چیزی توصیف کرد که مغز نمی‌تواند به راحتی با استفاده از روال‌های آموخته شده قبلی یا کارهایی که شرایط را به طور مداوم تغییر می‌دهد، حل کند. چنین فعالیت‌هایی ممکن است شامل یادگیری نواختن یک ساز موسیقی یا ترسیم حرکات خلاقانه در سطح حرفه‌ای بازی شطرنج باشد.

● برابند انرژی مغز

هنگامی که شما برای یادگیری چیزهای جدید تمرین می‌کنید، مغز شما برای افزایش انتقال انرژی در مناطق مختلف آن با آموزش و تمرین مرتبط فعال می‌شود. با گذشت زمان، هر چه در انجام یک کار خاص ماهرتر می‌شویم، مغز دیگر نیازی به تلاش برای انجام آن ندارد بنابراین انجام این کار در نهایت به انرژی کمتری نیاز دارد.

● آیا در مراحل اولیه یادگیری برای انجام یک کار ذهنی، خوردن یک میان‌وعده شیرین برای تقویت ذخایر انرژی کافی است؟

اگر بایک تغییر خلق و خوی ساده به مقداری شیرینی احساس نیاز کردید،

پاسخ بله است. اما اگر فکر می‌کنید تفکر عمیق شما آن میان‌وعده شیرین را کاملاً مصرف می‌کند و کالری آن را کامل می‌سوزاند، متأسفانه، باید گفت خیر، این مقدار کافی نیست.

از آن جا که انرژی مغز، صرف تعداد زیادی از فعالیت‌های اختصاصی می‌شود، انرژی لازم برای تفکر سخت‌تر در واقع نسبتاً ناچیز است. کلود مسیر می‌گوید: «بیشتر آن چه اتفاق می‌افتد، چیزهایی که باعث کاهش انرژی مغز می‌شود مانند همان چیزی است که ما ممکن است به عنوان موتور خودرو بدانیم یعنی اطلاعاتی را از آن چه در آن هست نداریم. ما از بیشتر فعالیت‌هایی که در مغز در حال انجام است آگاه نیستیم و بسیاری از این فعالیت‌ها به فعالیت‌های آگاهانه مانند یادگیری نحوه آواز خواندن یا نوازندگی گیتار ربطی ندارد.»

● یک واقعیت

یادگیری یک کار جدید یا انجام کاری دشوار، بیشترین مصرف‌کننده بخش انرژی فعالیت‌های مغز نیست. در واقع، هنگامی که ما چیزهای جدید را یاد می‌گیریم یا می‌آموزیم که چگونه فعالیت‌های جدیدی انجام دهیم، میزان انرژی وارد شده به آن

بعد از ۴۰ سالگی، حاملگی پرخطر محسوب می‌شود. به همین دلیل، پزشک، شما و جنین‌تان را از نظر موارد زیر به دقت تحت نظر خواهد داشت:

- فشار خون بالا که ممکن است ریسک عارضه‌ای در حاملگی به نام پره‌اکلامپسی را افزایش دهد.

- دیابت بارداری

- نقص‌نوزاد هنگام تولد (مانند سندروم داون)

- سقط جنین

- وزن کم‌نوزاد هنگام تولد

- حاملگی خارج از رحم

● سن چگونه بر باروری تأثیر می‌گذارد؟

با وجود این که پیشرفت فناوری گزینه‌هایی

مانند لقاح آزمایشگاهی (IVF)، انجام داد تخمک در سنین پایین‌تر، بانک اسپرم و رحم جایگزین را پیش‌روی زنان بالای ۴۰ سال قرار می‌دهد اما باروری زنان بعد از ۳۵ سالگی قطعاً به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد. طبق آمار یک سوم زوج‌های جوان بعد از ۳۵ سالگی، مشکلات باروری را تجربه می‌کنند.

● مشکلات باروری:

کاهش تعداد تخمک‌هایی که می‌تواند بارور شود

- تخمک‌های ناسالم

- ناتوانی تخمدان‌ها در ره‌ها کردن تخمک

- افزایش خطر سقط جنین

- شرایط سلامت که ممکن است مانع باروری

شود.

● چگونه می‌توان بعد از ۴۰ سالگی باردار شد؟

صرف نظر از سن، باردار شدن می‌تواند مدتی به طول بینجامد. اما اگر سن شما بالای ۴۰ سال است و به مدت شش ماه تلاش کرده‌اید باردار شوید اما ناموفق بوده‌اید ممکن است زمان مراجعه به یک متخصص باروری باشد. متخصص باروری آزمایش‌هایی انجام می‌دهد تا ببیند آیا عواملی وجود دارند که بر توانایی شما در بارداری تأثیر بگذارد یا خیر؟ این آزمایش‌ها ممکن است شامل سونوگرافی رحم و تخمدان‌ها یا آزمایش خون برای بررسی

زمان انجام فعالیت‌های طولانی مدت، نیاز به انرژی و کالری زیادی دارند. صرفاً انجام آن عمل.

منبع: healthline.com

بانوان

میزان ذخیره تخمدانی باشد. طبق اعلام دانشگاه زنان و زایمان آمریکا، بیشترین زنان بعد از ۴۵ سالگی نمی‌توانند به طور طبیعی باردار شوند. اما همان طور که در ابتدا ذکر شد، هم‌اکنون بچه‌دار شدن در سنین بالای ۴۰ سال بسیار معمول‌تر از گذشته است بنابراین با وجود چالش‌هایی که ممکن است وجود داشته باشد، صاحب فرزند شدن در دهه چهارم زندگی به طور قطع امکان‌پذیر است. با این حال بهتر است قبل از هرگونه تصمیمی درباره تمام عوامل خطری که ممکن است تهدیدکننده بارداری شما باشد با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

سلامت

سکته در کمین افراد پر خواب

خواب طی روز برای میان سالان و سالمندان از موضوعاتی است که بحث پیرامون آن زیاد است. پیش از این بر مبنای تغییراتی که در فشار خون افراد میان سال، در صورت داشتن خواب در میانه روز به وجود می‌آمد، متخصصان از فواید چرت زدن کوتا‌ه در این زمان برای این افراد صحبت کرده بودند.

می‌خوانند، احتمال سکته قلبی می‌تواند در آن‌ها تا ۸۵ درصد افزایش یابد. اما چرا چنین است؟ محققان این مطالعه چند نظریه درباره این موضوع دارند. اول این که خواب زیاد می‌تواند نشانه‌ای از یک سبک زندگی غیرفعال باشد و نداشتن فعالیت کافی ارتباط مستقیمی با بیماری‌های قلبی دارد. نکته دوم اما در باره میزان کلسترول خون است. در برخی مطالعات پیش از این، ارتباط بین خواب زیاد و بالا رفتن کلسترول مشاهده شده بود.

محققان این مطالعه معتقدند شاید خواب بیش از حد، از طریق افزایش دادن کلسترول، چنین تأثیر منفی بر سلامت قلب می‌گذارد.

منبع: دیلی میل



حالا در مطالعه‌ای جدید که نتیجه یک بررسی گسترده روی بیش از ۳۰ هزار نفر از افراد بالای ۶۰ سال و طی شش سال است، متخصصان از عوارض خواب زیاد و طولانی در میانه روز می‌گویند. این مطالعه که توسط دانشمندان چینی انجام شده، به بررسی وضعیت سلامت قلب شرکت‌کنندگان در کنار عادات مربوط به خواب و استراحت این افراد پرداخته است.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد احتمال سکته قلبی در افرادی که عادت به خوابیدن برای بیش از یک ساعت و نیم در طی روز دارند، حدود ۲۵ درصد بیشتر از افرادی است که عادت به استراحت طولانی را طی روز ندارند. در واقع افرادی که در این مطالعه کمتر از یک ساعت در بعد از ظهر‌ها می‌خوابیدند، از نظر احتمال سکته قلبی، تفاوتی با دیگران نداشتند. البته افزون بر خواب بعد از ظهر این محققان ارتباط بین میزان خواب شب و احتمال سکته را هم بررسی کردند و متوجه شدند خواب بیش از ۹ ساعت طی شب، می‌تواند احتمال سکته را حدود ۲۳ درصد افزایش دهد.

اما شاید خطر نا‌کثرترین وضعیت در کمین افراد بسیار

پر خواب باشد. چرا که در این مطالعه مشخص شد افرادی که شب‌ها بیش از ۹ ساعت و عصرها بیش از یک ساعت و نیم

دستور سر آشپز

آشپزی من



خورش خلال

- گوشت قرمز - ۳۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- گلاب - ۵ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده - یک دوم پیمانه
- چوب‌دارچین - ۲ عدد
- نمک و زردچوبه - به میزان لازم
- لیمو عمانی - ۲ عدد

سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

● پیاز را ریز خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید. ● وقتی پیاز نرم و طلایی شد گوشت‌ها را که به قطعات ریز خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید سپس رب گوجه فرنگی را بیفزایید. ● شش پیمانه آب جوش به غذا اضافه کنید و در ظرف را بپندید تا با حرارت ملایم بپزد. ● خلال بادام‌ها را بشویید و حدود یک ساعت در آب گرم خیس کنید تا نرم شود و سپس از آب بیرون بیاورید و درون زعفران دم کرده خیس کنید تا رنگ بگیرد. ● وقتی آب خورش کم شد، خلال بادام، زرشک، زعفران، چوب‌دارچین، گلاب، لیمو عمانی و نمک را باهم اضافه کنید. باید به اندازه یک بند انگشت روی خورش آب باشد. ● در این مرحله حدود ۲۰ دقیقه خورش را روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً جا بیفتد. بعد از پایان پخت چوب‌دارچین را خارج کنید و نمک‌گذار اسپرید. این غذا را همراه برنج و سبزی خوردن میل کنید.

● جلوگیری از یبوست

● بادام سرشار از فیبر است و مثل دیگر غذاهای دارای فیبر می‌تواند از یبوست جلوگیری کند. البته لازم است بعد از مصرف بادام، آب بنوشید تا روند جذب با سرعت بیشتری اتفاق بیفتد. ● نیاز نیست که روزانه مقدار زیادی بادام بخورید، خوردن چهار یا پنج عدد کافی است تا هضم بهتری داشته باشید و حرکات روده منظم شود. ● مانند دیگر فیبرها، بادام هم موارد منع مصرف دارد. بادام دارا از اگزالات است.

● اگر آلرژی‌های اضافی سبب ایجاد کریستال می‌شود و می‌تواند مشکلات مختلفی در بدن به وجود آورد. به عنوان مثال، بیمارهای کلیوی یا افراد با مشکلات کبسه صفرا که این افراد نباید بادام مصرف کنند.



عکس ترنیتی از تسنیم

از اجاره دوست تا هم صحبتی با روبات‌ها!

سبک زندگی مدرن باعث شده این روز ها میلیون ها نفر در جهان از تنهایی رنج بکشند، رنجی که برخی ها را به یافتن راه‌های عجیبی برای پر کردن تنهایی خود ترغیب می کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

«اجاره دوست مجازی توسط زنان مجرد چینی»؛ یکی از خبرهای پربازدید در شبکه‌های اجتماعی چند روز اخیر است. ظاهراً زنان چینی با پرداخت هزینه از دوست مجازی خود می خواهند تا هر روز صبح، پیام‌های دلگرم کننده‌ای مثل «عزیزم، از خواب بیدار شو»، «تو بهترین هستی» و... را برای آن‌ها ارسال کنند یا در طول روز وقت و بی وقت با پیام کوتاه از احوال آن‌ها با خبر شوند یا فقط پیام‌های تشویق کننده بفرستند! بله، تنهایی یکی از دردهای عمیق آدم‌ها در این روزهاست. تغییرات سبک زندگی، نحوه کار کردن، کاهش میزان ازدواج و ارتباط با خانواده، مهاجرت برای کار و البته اختصاص زمان زیاد برای کار، باعث شده موضوع تنهایی حالا به معضلی جهانی تبدیل شود و محدود به اهالی یک شهر یا کشور نمی شود. عوارض این موضوع چنان گسترش یافته است که افراد در کشورهای مختلف حاضر به صرف هزینه‌های زیاد برای کم کردن تنهایی خود هستند. در ادامه به چند نمونه از این راه‌های عجیب و غریب اشاره می کنیم و توصیه‌هایی هم برای افرادی که احساس تنهایی می کنند، داریم.

احساس تنهایی، هم در جوانی و هم در پیری
آمار یکی از گروه‌های حمایتی از افراد مسن در انگلیس نشان می دهد، حدود ۳۰۰ هزار نفر از افراد بالای ۶۵ سال در این کشور، ممکن است در طول یک ماه حتی به قدر چند

صمیمی ترین دوست فرد مورد علاقه‌ام از من خواستگاری کرد!

نزدیک دو سال است با پسری از تباط عاطفی دارم و به تازگی یکی از صمیمی ترین دوست‌هایش، هر روز برای من از خودش عکس می فرستد و می گوید دوستش پسر خوبی نیست و به درد من نمی خور د! بعدش هم می گوید عاشق من شده و ... می ترسم به پسر مورد علاقه‌ام بگویم و دعوا راه بیفتد. چه کنم؟

حسین شرافتی | دانشجوی دکتری روان شناسی

مخاطب گرامی، در پیامک‌تان که به صورت کلی بیان کرده‌اید، این موارد مشخص نیست: چند سال‌تان است؟ هدف از ارتباط دو ساله شما با پسر مورد علاقه‌تان از دواج است؟ علت این که دوست صمیمی او، عاشق شما شده احتمالاً به‌واکنش‌های شمار در خورد باوی از تباط داشته است یا خیر؟ آیا پسر مورد علاقه‌تان با این کار قصد امتحان کردن شمار، ندارد؟ قبل از هر چیز، خودتان به این سوال فکر کنید تا شاید نیاز به مراجعه حضوری به یک مشاور متعهد، بیشتر احساس کنید. بایان حال و باتوجه به ابهامات فوق، چند نکته را بیان می کنیم.

چرا از دواج نمی کنید؟
دو سال زمان زیادی است، چرا در این مدت، تصمیم به ازدواج نگرفته‌اید؟ هر چه زودتر باید از پسر مورد علاقه‌تان بخواهید تکلیف شمار، امشخص کند و به خواستگاری‌تان بیاید. شاید در همین بین، متوجه شوید که هدف او از این رابطه، از دواج نیست و آن موقع، طبیعتاً ادامه این رابطه به هیچ وجه توصیه نمی شود. در ضمن، رفتارهای دوست فرد مورد علاقه‌تان کمی مشکوک است. تلاش او برای این که دوستش را فردی نامناسب نشان دهد، باید بررسی شود. شاید حرفش راست باشد و شاید برای به دست آوردن شما به دروغ گویی و تهمت رو آورده باشد. توصیه اکید می کنم در اولین فرصت با مادر‌تان در این باره صحبت کنید و تصمیم نهایی را برای انتخاب همسر با کمک آن‌ها و یک مشاور بگیرید. هم‌اکنون شرایط شما، شرایط خاصی است به خصوص که پیش‌بینی می‌کنم در سن نوجوانی باشید و این، مسئله را مهم‌تر خواهد کرد.

با دوست آن فرد، درد دل نکنید
به پیام‌های آن پسر تا اطلاع ثانوی جواب ندهید. به طور کلی توجه داشته باشید بعضی مواقع افراد ناخواسته وارد یک رابطه صمیمی با افراد غریبه می‌شوند و در این ارتباط

یکی از زمان هایی که فعالیت این انجمن ها اوج می گیر د، کریسمس و زمان سال نو مسیحی است. در این زمان داوطلبان این انجمن هاسعی می کنند باتلفن زدن به افراد مسن، فرستادن کارت یا گاهی اوقات حضور در خانه آن ها، احساس تنهایی را در این افراد کاهش دهند اما بررسی ها نشان می دهد تنها این سالمدان نیستند که از تنهایی رنج می کشند. مسئله دیگری که طی سال های اخیر اهمیت بیشتری پیدا کرده، تنهایی در سنین جوانی است. چین، ژاپن و کره جنوبی از این منظر در وضعیت بحرانی تری قرار دارند. این وضعیت بحرانی باعث شده تا جوانان در این کشور ها به سراغ برخی راهکار هایی بروند که گاهی اوقات عجیب و غریب به نظر می رسد.

اجاره دوست!
یکی از روش های کم کردن عوارض تنهایی در برخی کشور ها، پرداخت پول به فردی دیگر برای نقش بازی کردن به عنوان دوست است. در این روش غالباً دو نفر اصلاً همدیگر را از نزدیک ندیده و تنها از طریق تلفن و اینترنت با هم در ارتباط هستند. این خدمات در چین که برآورد می شود بیش از ۱۵۴ میلیون جوان مجرد و تنها دار د، محبوبیت زیادی پیدا کرده است. این دوستان اجاره ای خدمات مختلفی ارائه می دهند؛ مانند تماس تلفنی صبحگاهی، تماس طی روز، پیام های محبت آمیز طی روز و تماس برای گفتن شب به خیر. چندی قبل سی ان ان گزارشی در این زمینه منتشر کرده بود که طی آن جوانان از فواید این روابط گفته بودند، از این که احساس شادی بیشتری از داشتن یک دوست ندیده دارند، اعتماد به نفس شان افزایش یافته و البته در عوض این که به سراغ سیگار، مواد مخدر یا گزینه هایی از این دست برای پر کردن تنهایی خود بروند می توانند پیام های زیبایی یک دوست ندیده را ببینند! اما داستان اجاره دوست تلفنی حالا آرام آرام دار د به روشی قدیمی تبدیل می شود، چرا که این روز ها راه جدیدی برای پر کردن تنهایی وارد بازار شده است.

صحبت با عروسکی در حباب شیشه‌ای!
مراقبت از شخصیتی مجازی مانند حیوانی کوچک و رسیدگی به او امری نوآینم قدم اول فناوری های جدید برای پر کردن احساس تنهایی آدم ها بد انیم. اما با ورود فناوری های جدید، حالا شاهد محصولات متفاوت تری در این عرصه هستیم. استفاده از هوش مصنوعی برای طراحی شخصیت هایی که افراد بتوانند با آن ها حرف بزنند، درد دل کنند و البته حرف های انگیزشی و زیبا بشنوند، از تلاش های اخیر در این زمینه است.

به عنوان مثال یکی از شرکت های فعال ژاپنی در این حوزه، حدود سه سال قبل، شخصیتی به نام آزوما هیکاری (با قیمت تقریبی ۲۷۰۰ دلار) را معرفی کرد. این شخصیت که در حبابی شیشه ای قرار دار د، می تواند با صاحب خود گفت و گو در صورت مجهز بودن خانه به سیستم هوشمند، چراغ ها را در وقت لازم روشن و خاموش و به نوعی به صاحب خود این احساس را منتقل کند که فرد دیگری هم در کنار او زندگی می کند. البته این شخصیت طی روز توانایی فرستادن پیام های مثبت برای صاحب خود را هم دار د، پیام هایی چون روز خوبی داشته باشی و... به عنوان مثالی دیگر در فیلم HER، که داستانش در آینده ای نامعین اتفاق می افتد، افراد به کمک یک سری نرم افزار های تلفن همراه تلاش می کنند تا از تنهایی خارج شوند.

فشار تنهایی را جدی بگیریم
هر چند وضعیت ایران با توجه به سبک زندگی ما در این زمینه هنوز وارد مرحله بحرانی (حداقل در بیشتر مناطق ایران) نشده است اما به این معنا نیست که نباید نگران خطر تنهایی باشیم چرا که احساس تنهایی در بین افراد طی سال های اخیر افزایش یافته است. در این شرایط بهتر است نکات زیر را در نظر داشته باشیم:
۱- اگر این روز ها دوستان شمارا تنها دوستان فضای مجازی تشکیل می دهند و تعامل چهره به چهره زیادی ندارید، کمی نگران خود شوید. ارتباط با دوستان و فامیل در فضای مجازی هر چند خوب است اما برای دور شدن از احساس تنهایی، شمانیاز به تعامل از نزدیک دارید.
۲- همان قدر که ما در قبال خودو احساس تنهایی مان مسئولیت داریم، یادمان باشد در قبال نزدیکان و به ویژه افراد مسن نیز مسئولیت داریم. در مناسبت هایی چون یلدا هوای آن ها را داشته باشیم و یادمان باشد خوشحالی آن ها، در نهایت حال خود ما را هم بهتر خواهد کرد.

۳- داشتن ارتباط، رضایت بخش با دیگران همیشه آسان نیست. بسیاری از افراد به واسطه مسائلی که در ارتباطات خود دار ند، روابط را محدود می کنند. توجه داشته باشید کم کردن رابطه یا قطع کامل آن، در بسیاری از مواقع، افتادن از چاله به چاه است، چرا که تنهایی عوارض متعددی بر سلامت جسمی و روانی ما می گذار د. در عوض تلاش کنید با تقویت مهارت های ارتباطی خود، روابط بهتر و رضایت بخش تری با دیگران داشته باشید.

منابع: scmp.com, independent.co.uk, cnn.com, dailymail.co.uk



تبدیل خرت و پرت ها به وسایل تزینینی!

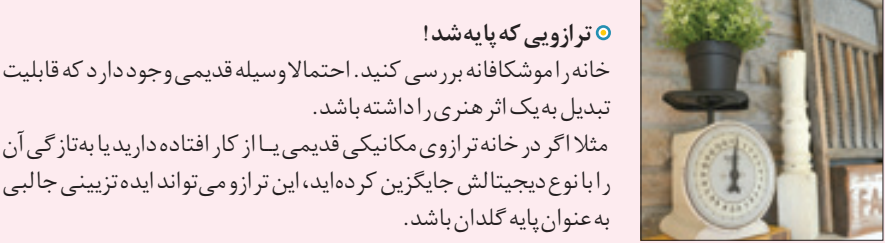
ساخت وسایل تزینینی آن هم با مواد دور ریختنی، شکسته و کهنه در دنیا با نام DIY یا (خودت انجام بده)، مشهور است و کار سختی نیست

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: diytomake

شاید تا حالا ایده ساخت وسایل تزینینی آن هم با مواد دور ریختنی، شکسته و کهنه به فکر شما هم رسیده باشد یا حتی در فضاهای مجازی دیده باشید. این ایده ها در دنیا با نام **DIY** یا «خودت انجام بده»، مشهور است که در واقع افراد با سلیقه و خلاق، روش های جذابی برای باز یافت وسایل بی مصرف و قدیمی پیدا می کنند تا آن ها را دوباره کاربردی کنند. کافی است طوری دیگر به وسایل اضافه و دور ریختنی خانه تان نگاه کنید و با هزینه ای کم به آن ها فرصت دوباره برای استفاده بهتر بدهید. برای این کار به انباری خانه خود سری بزنید و ببینید چه چیزی بدون استفاده باقی مانده و فضا را اشغال کرده است. در ادامه و با کمک چهار عکس، به چند نمونه از این خلاقیت های باز یافتی اشاره خواهیم کرد.

تبدیل لباس های کهنه به جاجواری
معمولاً لباس ها بخش بزرگی از مواد باز یافتی هر خانه را تشکیل می دهند و اولین چیزی که به ذهن مان می رسد تبدیل آن ها به تکه پارچه هایی است برای نظافت خانه و خودرو. اگر از دوخت و دوز ابتدایی سر در می آورید، به سادگی می توانید آن ها را با یک وسیله کار بردی تر زنده کنید. در تصویر، وسیله ای را می بینید که با اتصال چند جیب شلوار جین و کتان که از استقامت خوبی هم برخوردار است به عنوان جاجواری و جایی برای قرار دادن وسیله های خرده ریز استفاده شده است.



وسایل دست و پا گیر را چه کنیم؟
اغلب در خانه ها وسایل دست و پا گیر بزرگی هم هستند که به راحتی و با کمی تغییر و سلیقه می توانیم از آن ها به عنوان جعبه، قفسه یا وسیله ای برای نگهداری و طبقه بندی دیگر وسایل خانه استفاده کنیم مثل چمدان ها، جعبه های چوبی، کسوها و... در تصویر سبد حصیری بزرگی را می بینید که با تزینینی ساده به دیوار حمام نصب شده تا حوله ها در آن قرار داده شوند.

از شیشه های خالی غافل نشوید
این روز ها مصرف خوراکی های بسته بندی شده، خانه ها را پر از شیشه های مر با، ترشی و... کرده که در بهترین حالت به سطل باز یافت منتقل می شوند. با کمی تور، روپان، نوار و ریسمان کفنی و کاموهای رنگی، ظاهری جذاب به آن ها ببخشید، ضمن این که برای استفاده به عنوان گلدان یا محل نگهداری لوازم آرایشی و بهداشتی هم کاربردی هستند و حتی می توان از آن ها به عنوان یک وسیله تزینینی استفاده کرد.



قرار و مدار

روز پژوهش درباره موضوع مورد علاقه

۴۵ آذر، روز پژوهش نام گذاری شده است. امروزه در یک فرصت مناسب درباره موضوع مورد علاقه تون، چندتا کتاب بفزین و بفوئین.

می تونین به چندتا سایت معتبر هم سر بزنین. کلا تلاش کنین تا رومیه پژوهشگری رو در فودتون بالا ببرین، همین...

از دنیای روان شناسی

والدینی سخت گیر کودکانی دروغ گوا!

نتایج یک تحقیق در کانادا نشان داده است سخت گیری بیش از حد والدین در مسائل گوناگون بر دروغ گویی کودکان تاثیر مستقیم دار د. کارشناسان نهاد تلوار در دانشگاه مک گیل کانادا که بر مطالعات رفتار شناختی کودکان متمرکز هستند، می گویند هر چه میزان سخت گیری والدین در خصوص کودکان بیشتر باشد، آنان در دروغ گویی و فریب والدین خود ماهر تر می شوند. ایسنا به نقل از یورونیوز می نویسد این خصیصه به طور ویژه در کودکانی مشاهده شد که والدین شان به خاطر هر کار اشتباهی آنان را تنبیه می کردند. این کودکان در نتیجه رفتار والدین یاد می گیرند چگونه دروغ بگویند تا شیطنت هایشان مشمول اقدامات تنبیهی نشود. هر قدر والدین سخت گیری بیشتری بر فرزندان اعمال کنند، قوه دروغ گویی فرزندان رشد می کند تا بتوانند از خود در برابر تنبیه های احتمالی محافظت کنند. واضح است، جود یک سری قوانین در خانه برای تربیت فرزند ضروری است اما سخت گیری های بیش از حد و تنبیه های بدنی، تاثیرات نامناسبی از لحاظ روانی بر کودک خواهد داشت.

درباره راست و دروغ با کودک صحبت کنید

یک تحقیق مشابه دیگر که توسط این نهاد دانشگاهی روی کودکان ۳ تا ۸ ساله انجام شده است، نشان می دهد دروغ گویی کودکان همچنین متأثر از ارزش های اخلاقی است که با آن ها بزرگ شده اند. بنابر نتایج این پژوهش، فاکتورهای رفتاری و اجتماعی نقش مهم در پرورش توانایی سر دروغ گویی کودکان بازی می کنند. محققان می گویند برای پرهیز از رشد استعداد دروغ گویی در کودکان بهتر است معلمان و والدین از ابتدای شش سالگی هر چه بیشتر با کودک درباره مباحثی چون راست گویی و دروغ گویی صحبت و همزمان از اعمال سخت گیری اجتناب کنند. به خصوص که حالا، نتایج منفی سخت گیری های بیش از حد مشخص شده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* مطالب جالبی درباره شیوه های مغالطه در زندگی سلام چاپ شده که من را به فکر فرو برد. تا الان، دو بار این پرونده را خواندم... آفرین به روزنامه مردمی خراسان.
* من صفحه جوانه رو دنبال می کنم و به نظرم کمک ها بی مزه شده است. لطفا موضوعات شون رو بهتر کنید.
* از طرف به نوجوان
* ترندهای پخت «پاستا» به خصوص سس هاش، خیلی خوب بود. من عاشق «سس آلفردو» هستم و دستور پخت تون هم قبیق بود.
* من خودم از این شیوه مغالطه «البته... اما... خیلی ضربه خوردم. بیشتر اطرافیانم، با همین حرف ها اعصابم را خرد کرده اند. مثلاً معلم مان می گوید البته هوش زیادی داری اما دل به درس نمی دهی و....
* مسئولان محترم روزنامه، کاش می گذاشتید فقط یک زندگی سلام برای مخاطب بماند. آخه نصف بیشترش رو آگهی کردین.
* عکس چاپ شده در اتاق مشاوره نوجوان، بیشتر شبیه شوخی است تا دعوای.
* پرونده امروز زندگی سلام برای آن هایی که مدام دنبال مغالطه و کل کل هستند، جنبه آموزشی داشت. کاش می نوشتید که آن ها نخوانند!

* خانمی که برای اتاق مشاوره صفحه خانواده پیامک داده ای، مادوقلو داریم و مجبورم از پوشک پارچهای استفاده کنم. وقتی صبح زود برای شستن لباس و پوشک ها می روم، بچه ها بیدار می شوند، گریه می کنند، همسر م روی دود تر می خوابد که صدای شان را نشنود. می گوید وظیفه توست که ساکت شان کنی. این را گفتم تا زیاد ناراحت کمک نکردن همسرت نباشی.



زندگی سلام
دوشنبه
۲۵ آذر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۸۹

مشاوره

سلام کودکانه

نقاشی ماما

امروز وقتی من و داداش پویا از مدرسه آمدیم، ماما گفت: «می‌خوام یه هدیه بهتون بدم» بعد نقاشی‌اش را به ما داد. ماما، خودش و بابا و من و داداش پویا را کشیده بود. گفت: «شما دو تا مدرسه بودین. بابا هم سرکار بود. من دلم براتون تنگ شده بود، برای همین این نقاشی رو کشیدم» من و داداش پویا از نقاشی ماما خیلی خوشمان آمد و آن را به دیوار اتاق زدیم.

ارسال نقاشی، قصه،
خاطره، عکس و...

۰۹۳۵۱۳۹۱۴۵۷۶
۲۰۰۰۹۹۹



دنیای حیوانات

عقرب



شعر

مورچه سر به هوا

روی لب بابا جونم
یه مورچه نرمش می‌کنه
میره بالا، میاد پایین
همون جا گردش می‌کنه

دنبال دونه هست ولی
چیزی ندیده تا حالا
گم کرده راه لونشو
این مورچه سر به هوا

بابامو قلقلک میده
فکر کرده روی چمنه
نمی‌دونه جایی که هست
ریش بابا جون منه

شاعر: مریم زارعی

است. عقرب‌ها می‌توانند نیش‌شان را از دم خود به سمت دشمنان‌شان بپاشند. خون عقرب سمی و آبی یا سبز رنگ است و غذای آن‌ها مورچه، کرم خاکی، پروانه یا قورباغه است. آن‌ها می‌توانند بین دو تا ۱۰ سال زنده بمانند. حتی می‌توانند یک سال بدون غذا هم زنده بمانند و به اکسیژن کمی هم نیاز دارند. عقرب‌ها به خاطر خاصیت پوست‌شان توی تاریکی می‌درخشند.

مرجان ساعدی



تصویرسازی ها: سعید مرادی

شهر قصه

شیطونک‌های دندان

مینا، هر وقت به خانه ماما بزرگ می‌رفت، از توی قندان مادر بزرگ یک آب نبات رنگی برمی‌داشت و با چای می‌خورد. اما هفته قبل که به خاطر مریضی داداشی، قرار شد تمام هفته را پیش مادر بزرگش بماند، اشتباه بزرگی کرد. او تمام هفته هر وقت می‌دید مادر بزرگ حواسش نیست، از داخل قندان چند آب نبات برمی‌داشت و می‌خورد. آخر هفته که ماما به دنبالش آمده بود، مینا حس کرد حالش خوب نیست. او دستش را روی لُپش گذاشت و گریه کرد و همان‌طور که گریه می‌کرد، پیش مامانش رفت و گفت: «مامان! دندونم»

مامان و مینا به مطب آقای دندان پزشک رفتند. آقای دندان پزشک، با چراغ توی دهان مینا را نگاه کرد و گفت: «وای! وای! این‌جا چه خبره؟ چقدر شیطونکای دندان!»



مینا پرسید: «شیطونکای دندان؟» آقای دکتر گفت: «شیطونکای دندان، وقتی میان تودهن بچه‌ها، به دندونا می‌چسبن و روی اونا خونه می‌سازن! خونه‌های زرد و قرمز و آبی... مثل آب نباتای رنگی و خوشمزه که اولش خیلی خوبن...»

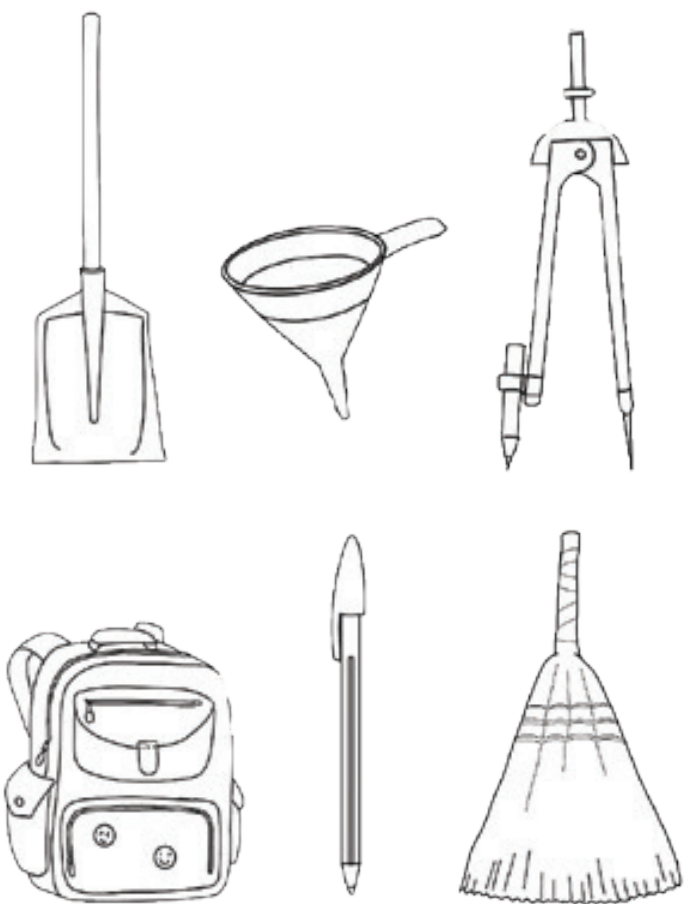
مینا گفت: «آخ! آخ! من اون آب نباتای رنگی رو خوردم! همه شون رو!» آقای دکتر، یک خمیر نرم و سفید درست کرد و گفت: «حالا با این خمیر، خونه‌های شیطونکای دندان رو پر می‌کنم، تا دیگه نتونن اذیت کنن!» مینا دهانش را باز کرد تا آقای دکتر، کارش را انجام دهد. آقای دکتر کارش را تمام کرد و گفت: «آب نباتای رنگی، حتما خوشمزه هستن! اما تو باید حواست باشه هم در خوردن آب نبات زیاده روی نکنی و هم حتما بعد از خوردن آب نبات دندونات رو مسواک بزنی.»

نویسنده: سمیه سیدیان

سرگرمی و رنگ آمیزی

کلمات هم قافیه

دوستان خوبم به کلماتی مثل فیل و بیل یا باران و گلدان که حروف آخر آن‌ها مانند هم است، هم قافیه می‌گویند. به تصاویر زیر نگاه کنید. کلمات هم‌قافیه را پیدا و به هم وصل کنید و بعد تصاویر را رنگ آمیزی کنید.



هنرمند کوچولو

یک شاخه گل

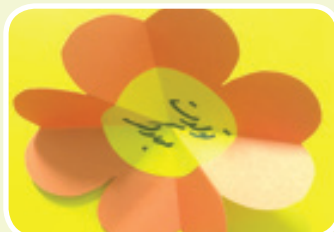
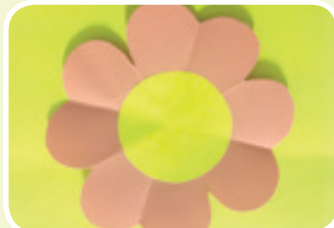
چی لازم داریم؟

مقوا، مداد، قیچی، چسب،
نی یا چوب بستنی

چگونه درست کنیم؟

یک تکه مقوا را انتخاب کنید و آن را از وسط تا بزنید. حالا یک بار دیگر هم باید آن را تا بزنید تا یک کاغذ چهارلایه داشته باشید. بعد شکل یک برگ گل روی آن بکشید و با قیچی برش بزنید. یک تکه مقوا با رنگ دیگر را مثل دایره ببرید و وسط گل بچسبانید. می‌توانید روی آن هر چه دوست دارید، بنویسید یا بکشید. بعد آن را مثل شکل تا بزنید و برایش ساقه و برگ درست کنید. وقتی گل باز می‌شود، نوشته توی آن خوانده می‌شود. می‌توانید این کاردستی را به دوستان تان هدیه بدهید.

منصوره گلی



شما فرستادید

هوای دلپذیر



شعر و نقاشی ارسالی از دوست خوب «فره»

عارفه وفادار، کلاس سوم

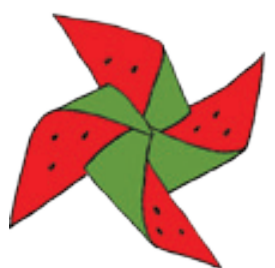
دوست دارم بارون بیاد
زندگیمون شاد بشه

گل‌ها همه باز بشه
بادکنک‌ها باد بشه

برن بالا، اون بالاها
جای ابرهای زیبا

ابرها همه دون دون بشن
بریزن پایین روی زمین

زمین بشه خیس خیس
دل‌ها بشه دلپذیر



با خبرنگاران

کشاورزان خضری ۳۷ میلیون تومان زکات پرداختند

سیدی- کشاورزان خضری دشت بیاض ۳۷ میلیون تومان زکات گندم و جو پرداخت کردند. مسئول ستاد زکات قاینات، با اشاره به رتبه اول این شهرستان در جمع آوری زکات، پیش بینی کرد که تا پایان امسال حدود ۱/۵ کیلوگرم زعفران از مردم قاینات جمع آوری شود. «مردی»، بابیان این که امسال ۶۰۰ میلیون تومان زکات در این شهرستان جمع آوری شد، افزود: پیش بینی می شود این رقم به ۸۰۰ میلیون تومان برسد.

قهرمان رقابت های فوتسال بین دانشگاهی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد طبس، قهرمان رقابت های فوتسال بین دانشگاهی گرمی داشت هفته بسج در این شهرستان شد. به گزارش «خراسان جنوبی»، این رقابت ها با شرکت هفت تیم از دانشگاه های شهرستان از سه هفته پیش شروع شد و سرانجام در رقابتی تنگاتنگ بین دو تیم آزاد «الف» و آزاد «ب» به کار خود پایان داد.

سالن سقف کوتاه در خضری احداث می شود

سیدی- احداث سالن ورزشی سقف کوتاه دشت بیاض، بهمن آغاز می شود. به گزارش خبرنگار ما یکی از مصوبه های سفر استاندار به قاینات ساخت سالن ورزشی سقف کوتاه در منطقه دشت بیاض بود که رئیس شورای اسلامی خضری دشت بیاض درباره پیگیری ها برای عملی شدن این مصوبه به «خراسان جنوبی» گفت: یکی از خیران این شهر، برای شروع پروژه، تامین ۴۰ میلیون تومان اعتبار و زمین آن را تقبل کرد. «موسوی» ادامه داد: این پروژه از بهمن، آغاز می شود. برابر این گزارش یکی دیگر از مصوبه های سفر استاندار برای بخش نیمبلوک احداث گودباستانی بود که با انعقاد تفاه نامه بین اداره کل ورزش و جوانان، خبر و بخشداری رنگ اجرا به خود گرفت. «میزی» مدیر کل ورزش و جوانان، در این نشست گفت: نمایندگی ورزش و جوانان نیمبلوک، اجارت سازمانی دارد اما ب کمبود نیرو مواجه است بنابراین اسن می شود بر اساس قانون یک نفر به عنوان نیروی طرحی استخدام شود.

راهکار موقت

برای فاضلاب مسکن مهر قاین

حسین قربانی - یکج دفع فاضلاب به عنوان راه حل موقت رفع مشکل فاضلاب مجتمع هزار واحدی غدیر قاینات جرابی می شود. آن قدر موضوع آزار دهنده است که داداماد جمعه قاین راهم در آور دو او به جای مسئولان از ساکنان مجتمع هزار واحدی مسکن مهر این شهر برای وضعیت نامناسب فاضلاب این مجتمع عذرخواهی کرد. «خراسان جنوبی»، ۱۸ آذر مطلبی با عنوان «امام جمعه قاین از ساکنان مسکن مهر عذرخواهی کرد / عفونت فاضلاب» منتشر کرد، حجت الاسلام والمسلمین «حمانی» در آن مطلب گفت که بوی ناشی از فاضلاب این مجتمع هر ر هگذری را آزار می دهد چه برسد به اهالی مجتمع که همه از قشر های بی بضاعت و آسیب پذیر جامعه هستند.

کوتاهی مسئولان

پس از انتشار این مطلب و چاپ تصاویری از وضعیت نامناسب فاضلاب این مجتمع در روزنامه خراسان

آهنگ کند مشارکت مردمی در سرایان

موسوی - مشارکت مردم در طرح های مختلف به ویژه طرح های اشتراکی، می تواند توسعه هر منطقه و در کنار آن اعتماد مردم را به سرمایه گذاری گروهی رقم بزند. در این میان اگر مدیران نیز فرصت های چنین مشارکتی را فراهم و در به سرانجام رساندن آن کمک کنند بر این حس اعتمادسازی می افزایند. سرایان از جمله مناطق استان است که به دلیل قابلیت های خاص خود، می تواند مشارکت اهالی را در سرمایه گذاری مشترک در پی داشته باشد اما نتوانسته است در این حوزه آن چنان که باید و شاید موفق عمل کند به اعتمادسازی مطلوب بر مدیر مجرب.
شود. آن طور که یکی از شهروندان، گفت: در وضعیت موجود به ویژه با استمرار فقر طبیعت و ندوم کاهش منابع آبی استان، اهتمام به موضوع تعاون و فعالیت های مشارکتی می تواند مهم ترین راه تامین اشتغال و آمد باشد که از جمله آن می توان به فعالیت های گلخانه ای اشاره کرد.
شهروند دیگری با اشاره به ظرفیت از شنمندر عفران، گفت: تولید زعفران از بهترین فعالیت های مشارکتی با منافع اقتصادی و اشتغال مطمئن در این حوزه است که می تواند فرصت رشد و توسعه منطقه را فراهم آورد.
واحدی، عضو شورای اسلامی شهر سه قلع به انتظار سه ساله سرمایه گذاران یکی از شرکت

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی



کردن زمینه اجرای آن باید ۲۰۰ متر بازگشایی توسط شهرداری انجام شود و راه شهرداری هم از محل فروش املاک، مازاد هزینه های اجرای این طرح را بپردازد تا آب حاصل از تصفیه فاضلاب برای آبیاری فضای سبز استفاده شود. وی با اعلام این که سبتیک های موجود در این مجتمع به دلیل اجرا نشدن تصفیه خانه قاین گنجایش جذب همه فاضلاب موجود را با گذشت سال ها از این کار ندارد، خاطر نشان کرد: با وجود استفاده از چند خودرو برای انتقال فاضلاب مجتمع، مشکلات فراوانی وجود دارد که امیدواریم با احداث تصفیه خانه قاین برای همیشه این مشکل برطرف شود.

پرداخت هزینه به صورت مناصفه

مدیر عامل آبفای استان هم در حاشیه حضور در سامانه سبده خبر نگار ما گفت: رئیس شورای اسلامی شهر قاین، بهترین فردی است که می تواند عملکرد دستگاه های مختلف را در این باره ارزیابی کند. البته برای رفع این مشکل باید قبل از اجرای هر پروژه در قالب جلساتی خواسته های هر دستگاه بررسی شود تا در زمان اجرا طرح جزئیات مربوط به آن مشخص شده باشد.
مهندس «هاشمی مقدم» ادامه داد: سال گذشته با حضور مسئولان کشوری آب و فاضلاب، صورت جلسه ای برای این موضوع نوشته شد تا ۵۰ درصد هزینه های مربوط برای نصب یکچ را شرکت آب و فاضلاب شهری از بودجه امسال بپردازد و ۵۰ درصد دیگر را راه و شهرسازی تامین کند. به گفته او، قسمتی از شبکه اصلی اجرا دو میلیارد تومان برای آن هزینه شده است و قرار داد پیمانکار بعدی چهار میلیارد و ۳۰۰ میلون تومان است.

و گفت: باتوجه به توان مالی محدود مردم، اگر امکان ورود دولت یا شرکت های بزرگ دولتی در یک کار مشارکتی با استفاده از قابلیت های منطقه فراهم شود به اعتمادسازی و جرت بیشتر مردم برای شرکت در فعالیت های منطقه ای منجر می شود. «اسال» توسعه امور مشارکتی در سرایان را نیازمند آگاهی صحیح و دارای منافع اقتصادی دانست.

وی، آهنگ کند حرکت در فعالیت های مشارکتی را مانعی بزرگ در این مسیر برشمرد که حاصلی جز کاهش اعتماد مردم را در پی نداشته است. مدیر اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی سرایان نیز با تأیید کم اعتمادی مردم شهرستان به فعالیت های مشارکتی گفت: فرهنگ تعاون و مشارکت باید در سنین ابتدایی در مدارس تقویت شود. «صالحی فر»، بابیان این که گنجاندن فرهنگ تعاون و کارهای مشارکتی در کتب ابتدایی به عنوان پیشنهاد ارائه شده اما اقدامی انجام نشده است، خواستار برپایی کلاس های ترویجی و بازدید از طرح های مشارکتی موفق برای ترویج فرهنگ تعاون در این شهرستان شد. به گفته او، بخش تعاونی با توجه به این که جزو آموزه های دینی و در دیف سه نظام اقتصادی کشور به شمار می رود مطلوب واقع شده است و نوع نگاه به آن زبنده بخش تعاون نیست.

و همچنین وجود منابع غنی و مطلوب سنگ های نیمه قیمتی در منطقه، طولانی شدن صدور مجوز بهره برداری این شرکت، سبب دلسردی اعضا و تأثیر منفی بر روحیه مشارکتی آنان شده است.

بی اطلاعی از معافیت ها

عضو شورای اسلامی شهر سرایان نیز با اشاره به معافیت ۱۳ ساله کارگاه های تولیدی از پرداخت مالیات، گفت: بیشتر کارخانه داران به دلیل بی اطلاعی از این معافیت بر خوردار نشدند. «براهیم زاده»، آشنایی واحدهای تولیدی با قوانین و اطلاعات معافیت مالیاتی را ضروری دانست و از دستگاه های اجرایی مربوط خواست تا دانش لازم را به متولیان واحدهای تولیدی ارائه دهند. به گفته او ادامه این روند، سبب شده است واحدهای تولیدی با انبوهی از مشکلات و بدهی مواجه و ذهنیت مردم منطقه برای انجام فعالیت های مشارکتی مخدوش شود. رئیس شورای اسلامی شهرستان سرایان هم با اشاره به بدبینی های ایجاد شده برای انجام کارهای مشارکتی در این شهرستان، جلب اعتماد مردم در فعالیت ها را خواستار شد

آگهی تحدید حدود عمومی حوزه ثبتی سریشه



مستندا به ماده ۱۴ قانون ثبت وماده ۶۱ آئين نامه قانون مذکور آگهی تحدید حدود عمومی یک قسمت از املاک واقع در بخش های۴۰۷و۴۰۸و۴۰۹و۴۱۰حوزه ثبتی در سال یکهزاروسیصدو نود هشت شمسی به شرح زیر منتشر می گردد

بخش ۲

پلاک ۱۱۰۵ – اصلی مزعه چهکند مود

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک ۱۷۶۶ فرعی از ۱۱۰۵ -اصلی بخش۳سریشه واقع در اراضی چهکند مود مورد تقاضای آقای عبدالنبی مودنی
۲ - ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک ۱۷۶۷ فرعی از ۱۱۰۵ - اصلی بخش دو سریشه واقع در اراضی چهکند مود مورد تقاضای آقای عبدالنبی مودنی

نکات ۱۲۱۸ -اصلی مزعه نوکند

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین پندسار سار ودیمه زار واقع در روستای نوکند واقع در اراضی نوکند پلاک ۷۶۵ فرعی از ۱۲۱۸ - اصلی بخش دو سریشه قطعه یک مورد تقاضای ی خانم طاهره خدادادی زهان

۲ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ودیمه زارمشتعل بر استخر واقع در روستای نوکند واقع در اراضی نوکند پلاک ۷۶۶ فرعی از ۱۲۱۸ - اصلی بخش دو سریشه قطعه دو مورد تقاضای خانم طاهره خدادادی زهان

تاریخ تحدید ۱۳۹۸/ ۱۰/ ۲۴

پلاکهای اصلی بخش۳سریشه

۱ - ششدانگ یک قطعه زمین دیمه زار پلاک ۲۵۶۳ - اصلی بخش ۲ سریشه قطعه یک واقع در لرد مود مستثنیات اراضی ملی ومرعی مرتع موسوم به مرتع پردان و متداخله ها بخش دو سریشه مورد تقاضای آقای سید حسین میر کاظمی مود

۲ - ششدانگ یک قطعه زمین دیمه زار پلاک ۲۵۶۴ - اصلی بخش ۲ سریشه قطعه دو واقع در لرد مود مستثنیات اراضی ملی ومرعی مرتع موسوم به مرتع پردان و متداخله ها بخش دو سریشه مورد تقاضای آقای سید حسین میر کاظمی مود

تاریخ تحدید ۱۳۹۸/ ۱۰/ ۱۷

پلاک ۵۵۶ -اصلی مزعه آسفنج بخش ۴

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی واقع در روستای آسفنج واقع در مستثنیات مرتع سدید وفال پلاک ۲۵۴۴فرعی از ۵۵۶ - اصلی بخش ۴سریشه مورد تقاضای محمد علی غلامی
۲ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمه زار واقع در روستای آسفنج واقع در مستثنیات مرتع سدید وفال پلاک ۳۵۵فرعی از ۵۵۶ - اصلی بخش ۴سریشه مورد تقاضای محمد علی غلامی

تاریخ تحدید ۱۳۹۸/ ۱۱/ ۰۳

پلاک ۶۳۴ -اصلی مزعه چهکندوک بخش ۴

۱ -ششدانگ یک باب منزل پلاک ۱۹۹ فرعی از ۶۳۴ -اصلی بخش چهار سریشه مورد تقاضای آقای رحمان عرب وخانم فاطمه یوسفی بالمناصفه

تاریخ تحدید ۱۳۹۸/ ۱۱/ ۰۳

بخش ۴ سریشه پلاک ۸۵۳ - اصلی مرتع نوزاد جمالی

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل برساختمان کمپ شرکت معدنی مواد نسوز (سفید کوه) جنب روستای نصر آباد عربخانه پلاک ۸۵۳ - اصلی بخش چهار سریشه واقع در مستثنیات اراضی ملی ومرعی -مرتع نوزاد جمالی بخش ۵ بیرجند مورد تقاضای شرکت مواد معدنی نسوز بیرجند (سهامی خاص)شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۵۱۸۲۲ و شماره ثبت ۱۴۲۱۹۴ تابع دولت جمهوری اسلامی ایران

تاریخ تحدید ۱۳۹۸ /۱۰/ ۲۹

بخش ۶سریشه

پلاک ۴۶ -اصلی روستای گورید سریشه

۱ -ششدانگ یک باب منزل مخروبه پلاک ۱۰۵ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه واقع در روستای گورید سریشه مورد تقاضای آقای غلامرضا محمودی

۲ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ومزروعی دیمی پلاک۱۱۱ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر محمودی

۳ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ومزروعی دیمی پلاک۱۱۲ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر محمودی

۴ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۱۳ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر محمودی

۵ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۱۴ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر محمودی

۶ -ششدانگ یک باب منزل مخروبه پلاک۱۱۵ فرعی از ۹۹فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در گورید سریشه مورد تقاضای آقای حسین عابدینی

۷ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ومزروعی دیمی پلاک۱۱۶ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

شش سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای محمد رضا عابدینی

۸ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ومزروعی دیمی پلاک۱۱۷ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

شش سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای محمد رضا عابدینی

۹ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ومزروعی دیمی پلاک۱۱۸ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

شش سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای محمد رضا عابدینی

۱۰ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ومزروعی دیمی پلاک۱۱۹ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

شش سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای محمد رضا عابدینی

۱۱ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۰ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای خانم نرجس عابدینی

۱۲ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۱ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای خانم نرجس عابدینی

۱۳ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۲ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای خانم نرجس عابدینی

۱۴ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۳ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر عابدینی

۱۵ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۴ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر عابدینی

۱۶ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۵ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر عابدینی

۱۷ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمی پلاک۱۲۶ فرعی از ۴۶ - اصلی بخش شش سریشه

سریشه واقع در اراضی مزعه گورید سریشه مورد تقاضای آقای علی اکبر عابدینی

تاریخ تحدید ۱۳۹۸ /۱۱/ ۰۵

بخش ۶سریشه

پلاک ۱۸۰- اصلی مزعه وفئات چاه خو

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان کمپ وتاسیسات پلاک ۳۰۷ فرعی از ۱۸۰ - اصلی بخش ۶ سریشه واقع در اراضی مزعه وفئات چاه خو مورد تقاضای شرکت مواد معدنی نسوز بیرجند سهامی خاص تابع دولت جمهوری اسلامی ایران

تاریخ تحدید ۱۳۹۸/ ۱۱/ ۰۸

بخش ۶ سریشه

پلاک-۴۰۸ اصلی بخش ۶ اراضی چاه یگی سریشه

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر پلاک ۱۳ فرعی از ۴۰۸ -اصلی بخش ۶ سریشه واقع در اراضی چاه یبگی سریشه مورد تقاضای خانم فاطمه لشکری به وکالت آقای غلامرضا نظامی برابر وکالت رسمی ۶۳۱۶ مورخ ۱۸ /۳/ ۹۸ دفتر ۲۴ سریشه

پلاکهای - اصلی بخش ۶

۱ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ودیمه زار پلاک ۴۹۶ -اصلی بخش ۶ سریشه

واقع در مستثنیات اراضی مرتعی مرتع گورید سریشه ومتداخله ها پلاک ۴۰۳ - اصلی بخش ۶ سریشه

مورد تقاضای آقای محمد عابدینی به وکالت رسمی آقای محمد حسین مهمونی

۲ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ودیمه زار پلاک ۴۹۷ -اصلی بخش ۶ سریشه

واقع در مستثنیات اراضی مرتعی مرتع گورید سریشه ومتداخله ها پلاک ۴۰۳ - اصلی بخش ۶ سریشه

مورد تقاضای آقای محمد عابدینی به وکالت رسمی آقای محمد حسین مهمونی

۳ -ششدانگ یک قطعه زمین پند سار ودیمه زار پلاک ۴۹۸ -اصلی بخش ۶ سریشه

شهرستان ها | ۷

از گوشه و کنار استان

اتمام گازرسانی به خونیک سفلی

عملیات گازرسانی و تزریق گاز به شبکه روستای خونیک سفلی نهبندان به اتمام رسید. فرماندار نهبندان، اعتبار اجرای این طرح عمرانی را ۱۵۱ میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: ۹۰ خانوار جمعیت روستا از مزایای این طرح بهره مند شدند. مهندس «بیکی» بابیان این که نهبندان را آنگذگی بسیار زیادی دارد، افزود: تا پایان سال ۹۹ روستاهای بالای ۲۰ خانوار این شهرستان از زیر ساخت گاز بهره مندمی شود.

نماینده گی ثبت احوال درح راه اندازی می شود

امور مربوط به ثبت احوال درح به دستور استاندارد و پیگیری های انجام شده از طرف فرمانداری و مساعدت مدیر کل ثبت احوال استان در بخشداری ارائه می شود. «محمدی»، فرماندار سریشه، گفت: به منظور رفاه مردم درح و کاستن از هزینه های جانبی به ویژه رفت و آمد، از این پس نمایندگی ثبت احوال بخش درح روزهای یک شنبه در بخشداری مستقر می شود و خدمات هویتی شامل تعویض شناسنامه در خواست کارت هوشمند ملی و بقیه خدمات ثبت احوال به مراجعان ارائه خواهد شد.

سامانه آبیاری برای ۴۲۸ هکتار اراضی زیر کوه

پیش بینی می شود در ۴۲۸ هکتار از اراضی زیر کوه سامانه نوین آبیاری اجرا شود. مدیر جهاد کشاورزی زیر کوه، گفت: از ابتدای امسال ۳۶ میلیون و ۲۴۰ میلیون ریال برای اجرای سامانه های نوین آبیاری اختصاص یافته است که در مقایسه با گذشته، افزایش چشمگیری دارد. «مجید درویشی» ادامه داد: این میزان اعتبار در محل اول اختصاص یافت و علاوه بر این تا پایان امسال نیز تسهیلات دیگری اختصاص می یابد. او، بابیان این که سال گذشته طی دو مرحله یک میلیارد و ۶۲۲ میلیون تومان برای اجرای این سامانه ها به شهرستان اختصاص یافت افزود: از این محل ۲۲۵ هکتار سامانه نوین آبیاری در شهرستان اجرا شد. به گفته او دو هزار و ۱۰۸ هکتار سامانه نوین آبیاری در زیر کوه اجرا شده است.

فرماندار بشرویه:

پیگیری مصوبه های سفر استاندار به روز باشد

پورغزنین- مصوبه های سفر استاندار به شهرستان باید به روز و به ریز باشد. فرماندار بشرویه در جلسه شورای اداری شهرستان با بیان آن که تکمیر کار باب رجوع باید در دستور کار همه مدیران قرار گیرد افزود: در صورتی که امکان رفع مشکل مردم وجود داشته باشد اما از پاسخ گویی اداره ها ناراضی باشند و کوتاهی از طرف مسئولان باشد با مسئول اداره مربوط حتی کارشناس برخورد می کنیم و امتیاز منفی برای آن ها در نظر می گیریم. مهندس «علی شعبی» در ادامه صحبت هایش، تاکید کرد: در انتخابات پیش رو همه امکانات و تجهیزات دستگاه های اجرایی باید در خدمت برگزاری یک انتخابات سالم باشد اما هیچ یک از مسئولان یا کارشناسان دستگاه ها اجازه استفاده از خدمات و تجهیزات دولتی برای نامزد انتخاباتی را ندارند. حجت الاسلام «مهندس» معلمی» امام جمعه بشرویه نیز اظهار کرد: یکی از مهم ترین دغدغه های مسئولان باید برپایی نماز اول وقت باشد. سرهنگ «محمدپور» رئیس پلیس فتای استان هم به بیان آسیب ها و تهدیدهایی در فضای مجازی پرداخت.

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<div><div> </div></div>
نسخه

رُمانیه؛ آتش دارویی

رُمانیه در استحکام بخشی دندان، تناسب وزن و تقویت گوارش بسیار موثر است.یک متخصص طب ایرانی با اشاره به این که رُمانیه، آتش ساده‌ای است که برای طیفی از اختلالات ناشی از سوء مزاج گرم استفاده می‌شود، گفت: ابتدا گوشت بره یا مرغ را به صورت قیমে یا چرخ کرده با عس و کمی برنج بپزید و پیاز داغ و ادویه نیز اضافه کنید. سپس یک لیوان آب انار ترش و دو قاشق غذاخوری بادام آسیاب شده و چند عدد کشمش به آن بیفزایید و در نهایت، نمناع داغ اضافه کنید و بگذارید آتش جا بیفتد. به گفته «دکتر نوابزاده»، به جای کشمش می‌توان از کمی نبات بنا به ذائقه استفاده کرد تا سردی زیاد آتش به بدن آسیب نرساند. مصرف این آتش برای حفظ صحت و سلامتی افراد گرم مزاج توصیه می‌شود. این آتش برای درمان اسهال، خون ریزی ناشی از بواسیر، کبد چرب، شب‌ادراری و بی‌اختیاری ادرار، غلظت خون، عطش و تشنگی زیاد، بی‌اشتهایی به‌ویژه در اطفال، خون‌ریزی زیاد زنان، بوی دهان ناشی از گرمی معده، ضعف گوارش به‌ویژه معده، در دمعه‌زدی، دیابت به‌ویژه همراه با پر نوشی یا عطش و خم‌خم‌های یبایی موثر است.

<div><div> </div></div>
دست‌پخت



ترشی لیو

مواد لازم

لیو: یک کیلو گرم / سرکه: نیم کیلو گرم / نمک: یک قاشق مربا خوری / گلپر: یک قاشق سوپ خوری / سیاه‌دانه: یک تا ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

مؤلف کتاب آشپزی قدسی می‌گوید: لیورا پس از شستن همراه با سرکه و آب بپزید. وقتی نیم‌پز شد پوست لیوها را جدا کنید و پس از خرد کردن در همان آب و سرکه بریزید و ۲۰ دقیقه دیگر بجوشانید. در پایان، گلپر و سیاه‌دانه را به آن اضافه کنید و کمی بجوشانید. «جباری»، افزود: سپس حرارت را خاموش کنید و پس از سرد شدن، مواد را داخل ظرف شیشه‌ای بریزید و در محل خنک نگهداری کنید.

دو شنبه ۱۳۹۸
۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۱
شماره ۳۱۶۲

اذان ۱۱:۲۸
غروب ۱۶:۲۸
آفتاب ۱۶:۴۸
اذان مغرب ۱۶:۴۸
اذان صبح فردا ۵:۰۲
طلوع آفتاب فردا ۶:۲۹

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان



باگذشت ۱۲ سال از طرح بازسازی

«فرزان» جوان نشد

فرسوی– چندین سال پیش قرار شد این محله سر و سامان یابد و کار تاجایی هم پیش رفت و تعدادی از خانه های فرسوده تخریب شد تا بناهای نوساز جای آن را بگیرد و دغدغه زندگی زیر سقف های ناایمن کم شود اما دیری نگذشت و کار در حالی تعطیل شد که نه تنها خانه‌ای نوبند بلکه آوار باقی مانده‌از تخریب همان چند خانه قدیمی هم به

در دسر دیگری برای این قشر تبدیل شد. در آهنگی کوچک روی پاشنه می‌چرخد وزن میان سال‌ها چادر رنگی، اولین پله خانه را برای رسیدن به کوچه بالا می‌آید و چند ثانیه‌ای نمی‌گذرد که صدایی، سکوت فضا را در هم می‌شکند. می‌گویند که چند بار در هفته سطل زباله کوچه توسط زباله گرد ها و از گون می‌شود و به همان حالت می‌ماند و چون کسی آن را سر جایش نمی‌گذارد به ناچار، وا اقدام می‌کند. در کنار این از وضعیت ناه به سامان بافت فرزان که مدت هاست با تملک و تخریب برخی منازل و راه سازی خانه های ناتمام، پای معنادان را به این محله بیشتر باز کرده است گلایه دارد.

یک دیوار بالا نیامد

شهروندی مستاجر، ساکن این بافت فرسوده با انتقاد از کوچه های خراب و معابر کم عرض به رفت و آمدهای گاه و بیگاه مشکوک در برخی خانه های ناتمام و خالی اشاره می‌کند که سبب ایجاد ناامنی در محله می‌شود می‌گوید: چند واحد سال ها قبل ساخته شد اما هنوز کسی ساکن آن نیست. به گفته «مرادی»، طی دو سال اخیر یک دیوار هم در این بافت بالا نیامده است و گویا کسی به فکر ساکنان این محله نیست.

در امتداد کانال قدیمی شهر، آن سوی دیوار نمود یک خانه سیمانی، جمع چند نفره شان زیر نور آفتاب یک روز سرد پاییزی جمع است. از طرح فرزان که سخن به میان می‌آید، یکی رشته کلام را به دست می‌گیرد و می‌گوید: طی دو سال اخیر، ساخت و سازی در این قسمت انجام نشد. «محمدی»، به ساختمان ناتمامی در آن سوی خیابان اشاره می‌کند و سهم بافت فرسوده از بازسازی را فقط اسکلت همان ساختمان می‌داند در حالی که بعد از

دفترمرکز کی: مشهد، بلوار شهید صدق‌مدانی (سازمان آب)
مندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمبر دیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵
پيامك: ۲۰۰۰۹۹۹

یابد بنابراین نیاز به در نظر گرفتن بسته های تشویقی برای سرمایه گذار و جبران هزینه های مازاد است. او با اشاره به چند واحد آپارتمان متعلق به شرکت بازآفرینی شهری در بافت فرزان، ساخت و ساز آن را فنی و اصولی می‌داند و می‌افزاید: این واحدها دوبار به مزایده گذاشته شد اما نحوه اطلاع رسانی فراگیر و مناسب نبود. وی، ادامه فعالیت در بافت فرزان را منوط به تکلیف وزارت راه و شهرسازی می‌داند و از توجه بسته های پیشنهادی برای بازآفرینی و تدوین سند توسعه محله با توجه به شناسایی مشکلات و معضلات این محل خبر و ادامه می‌دهد: به منظور بازسازی، اشتغال، کاهش خسارت های احتمالی ناشی از زلزله و... در بافت های ناآرامد به عزم جدی مدیران شهری و مسئولان محلی نیاز است.

تغییر طرح قبلی

گذشت چند سال بدون کوچک ترین تغییری باقی مانده است. به گفته او با توجه به سکونت افراد کهن سال و نبود توان مالی برای استفاده از تسهیلات و بازپرداخت آن و افزایش قیمت مصالح، رغبت چندانی به بازسازی خانه در بافت فرزان نیست.
نبود همکاری دستگاه ها
مدیر عامل شرکت عمران و مسکن سازان استان هم با اشاره به منتفی شدن طرح قبلی فرزان، می‌گوید: قرار بود ۱۰ هکتار از این بافت با روش های مختلف مانند تملک، فروش اوراق سرمایه گذاری و... بازسازی شود اما به دلیل نبود همکاری دستگاه های متولی و تغییر سیاست های دولت، طرح عملیاتی نشد. «کمیلی دوست» مهم ترین اقدام در این نقطه را بازگشایی معبر ۲۰ متری اعلام می‌کند و می‌افزاید: این موضوع به دلیل دسترسی به محله های بالا تر و اتصال به مرکز شهر به طور قطع نقش موثری در چرخه اقتصاد و ارزش افزوده برای ساکنان محل دارد و سبب نوسازی تدریجی آن نقطه می‌شود. به گفته وی در طرح کنونی باید مالکان به طور مجزا برای املاک خود پروانه ساختمانی دریافت کنند که شهرداری و بانک ها تسهیلاتی ارائه می‌کنند. وی از تلاش برای برنامه ریزی احداث مسکن ملی و جلب مشارکت و جذب سرمایه گذار در این محدوده خبر می‌دهد هر چند کار را زمان بر می‌داند چرا که هزینه اجرا از دسترسی خود روها تا خاک و آوار برداری و... در ساختمان های قدیمی، افزایش می‌یابد



سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
تحریریه: ۰۵۵-۳۲۴۴۸۰۵۵
نمبر تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴

معاون بازآفرینی و مسکن اداره کل راه و شهرسازی، طرح آماده سازی بافت فرزان تاسال آینده به منظور سامان دهی معابر و کوچه های خاکی تهیه می شود

اجرای ۶۰ طرح خورشیدی توسط مددجویان

۶۰ طرح استفاده از انرژی خورشید امسال توسط مددجویان کمیته امداد اجرا شد و ۴۰۰ نیروگاه خورشیدی هم تا پایان سال آینده در استان اجرایی می‌شود. مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) گفت: با توجه به شرایط جوی استان و تابش مستقیم خورشید در ۳۲۰ روز از سال، این موضوع فرصت مناسبی برای تولید انرژی خورشیدی مهیای کند. «سلم آبادی» با اشاره به این که به هر طرح ۳۵ تا ۴۰ میلیون تومان تسهیلات پرداخت شد افزود: با ایزنی های انجام شده امسال به هر اجرا کننده طرح پنج میلیون تومان تسهیلات بلاعوض هم پرداخت می‌شود. وی از ابداع دو میلیارد تومان تسهیلات بلاعوض برای اجرای ۴۰۰ طرح خبر و ادامه داد: ۴۰۰ نیروگاه خورشیدی تا پایان سال آینده در استان اجرایی می‌شود.

پیشگیری از بیماری عفونی با شستن دست

فسروی– شستن دست ها تا ۲۵ در صد از بیماری های عفونی پیشگیری می‌کند. رئیس گروه بیماری های واکویر و کارشناس مراقبت آنفلوآنزای دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با تاکید بر تاثیر شستن دست ها در پیشگیری و کنترل بیماری آنفلوآنزا، از نام گذاری یک روز در تقویم دنیا به نام شستن دست ها یاد کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: با این کار از شیوع ۳۵ تا ۴۰ درصد بیماری های عفونی پیشگیری می‌شود. به گفته «جمع‌آور»، می‌توان با شستن دست ها با آب ساده هم آنفلوآنزا را کنترل و دفع کرد.

نهبندان؛ پایلوت طرح توانمندسازی روستایی

در سه دهستان نهبندان طرح آزمایشی (پایلوت) توانمند سازی روستایی به منظور کاهش آسیب های اجتماعی اجرا شد. معاون پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان جنوبی از روستاهای در معرض خطر مهاجرت به عنوان یک آسیب یاد کرد و به «خراسان جنوبی» گفت: بر اساس جلسه با برخی نهاد ها، سه دهستان نهبندان به طور آزمایشی (پایلوت) برای اجرای طرح توانمند سازی روستایی انتخاب شد. به گفته حجت الاسلام «وحدانی نیا»، مقرر شد بازخورد اقدامات دستگاه های مختلف برای ماندگاری جمعیت و جلوگیری از مهاجرت در این نقاط تادی، تبیین شود.

<div><div> </div></div>
مشاور

تقویت سلامت روان

ورزش کردن، خواب کافی و پرهیز از انجام همزمان چند کار، سلامت روان را تقویت می‌کند. کارشناس ارشد روان شناسی با اشاره به این که بیشتر افراد در طول زندگی به نوعی با مشکلات سلامت روان، مواجه می‌شوند، گفت: سه مرتبه ورزش در هفته، سبب می‌شود فرد ۱۹ درصد کمتر احساس افسردگی کند. «شهریاری» با بیان این که ارتباط با افرادی که شخص را تحقیر می‌کنند، سبب می‌شود حس عزت نفس فرد آسیب ببیند و در نتیجه فرد مستعد اضطراب و افسردگی شود، افزود: در صورتی که فرد خواب کافی نداشته باشد بدن عملکرد مطلوب خود را نخواهد داشت. به گفته وی، باید فرد زمان هایی را برای خود در نظر بگیرد و به انجام کارهای شخصی بپردازد زیرا کمک می‌کند اضطراب و افسردگی از او دور شود. او تاکید کرد: استفاده از تلفن های هوشمند، تبلت و لپ تاپ، مغز را بیش از اندازه تحریک می‌کند بنابراین اگر ساعتی از آن ها دور نباشید، نمی‌توانید سلامت روان خود را حفظ کنید.

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--