خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

تریبون

در بازدید از پروژه های شهری بیرجند اعلام شد:

بازگشایی فرزان، پایان بهار ۹۷

حسین قربانی– محله فرزان پایان بهار ۹۷ بازگشایی می شود. به گزارش «خراسان جنوبی» اعضای شورا و شهردار روز گذشته از پروژه های در دست اقدام شهرداری در نقاط مختلف بیرجند بازدید کردند و از نزدیک مشکلات موجود را با حضور شهروندان مورد بررسی قرار دادند.

بازگشایی محله فرزان اولین پروژه مورد بازدید بود که «افروز» نماینده مردم این منطقه با تاکید بر این که اجرای طولانی این پروژه مشکلات فراوانی برای مردم به وجود آورده از شهردار و اعضای شهر خواستار تسریع در انجام این طرح شد که شهردار تکمیل این پروژه را از اولویت های شهرداری برشمرد و گفت: راه و شهرسازی باید این طرح را اجرا می کرد اما به دلیل رها شدن طرح توسط پیمانکار شهرداری برای انجام طرح ورود کرد و در صورت همکاری اهالی با شهرداری برای تملک خانه های واقع در این مسیر تا پایان خرداد ۹۷ محله فرزان بازگشایی خواهد شد.

«عدل» معاون عمرانی و بازسازی فضای شهری شهردار بیرجند با اعلام این که طول این مسیر ۳۰۰ متر است گفت: تاکنون شهرداری در ۱۳ مترمربع آن اقدامات لازم را انجام داده و مشکل اصلی در این زمینه تملک واحد های واقع در این مسیر بر اساس قیمت کارشناسی است.

در ادامه و در بازدید از محل اتصال بلوار شعبانیه به بلوار مجیدیه نیز اعلام شد انجام این کار نیز از تعهدات راه و شهرسازی بوده و نیاز به تملک کوره های آجرپزی مجاور این طرح دارد که شهردار بیرجند در این زمینه گفت: اگر اجرای این طرح نیاز به تملک زیادی نداشته باشد با همکاری راه و شهرسازی می توان بدون نیاز به زمان زیادی آن را اجرا کرد. بعد از آن در بازدید از ۱۷ هزار متر مربع معابر مهر شهر در خیابان های ۹ دی و بهجت که به تازگی توسط شهرداری آسفالت شده است، شهردار در جمع تعدادی از اهالی این منطقه اعلام کرد: مشکل اصلی در زمینه آسفالت معابر مهر شهر فراهم نکردن زیرساخت ها توسط دستگاه های اجرایی است و پس از آن برای آسفالت خیابان و کوچه های مهر شهر اقدام خواهد شد.

در شورای شهر مطرح شد

جمعه بازار خودروی بیرجند در آستانه راه اندازی

حسین قربانی– اجرای المان دفاع مقدس، قطع انشعابات واحدهای مسکونی در صورت پرداخت نکردن حق نوسازی، پایان برگزاری مزایده بازار خودرو و فعالیت دو تاکسی اینترنتی از مهم ترین مسائل مطرح شده در جلسه روز گذشته شورای اسلامی بیرجند بود.

شهردار بیرجند در این جلسه گفت: براساس ماده ۱۲ قانون شهرسازی شهرداری می تواند نسبت به قطع انشعابات واحدهای مسکونی که عوارض نوسازی خود را پرداخت نکرده اند، اقدام کند. در این راستا با معاونت امور عمرانی استانداری مکاتبه شد و برای عملی شدن آن با دستگاه های مربوط نیز مکاتبه خواهد شد. به گفته «جاوید» این امر شامل اشخاص حقیقی و حقوقی می شود و پشت قبض های نوسازی امسال نیز این مطلب به شهروندان اطلاع رسانی می شود. به گزارش خبرنگار ما بعد از مشورت، شورا با انجام این کار توسط شهرداری با هماهنگی دستگاه های مربوط موافقت کرد.

شهردار بیرجند همچنین با اعلام این که در شهرهای بزرگ کشور از سیستم اینترنتی برای جابه جایی مسافر استفاده می شود در ارتباط با آغاز فعالیت یکی از این شرکت ها در بیرجند به جلسه ای با استاندار اشاره کرد که دغدغه های مورد نظر بیان شد.

وی گفت: به شرکت فعال در این زمینه یک ماه مهلت داده شد تا در کنار فعالیتی که دارد مستندات مورد نیاز را به شهرداری ارائه کند تا پس از صدور مجوز از سوی سازمان حمل ونقل بار و مسافر شهرداری بتواند به فعالیت خود ادامه دهد. براساس آن چه در این جلسه شورا اعلام شد دومین شرکت حمل ونقل اینترنتی در بیرجند کار خود را بدون اطلاع شهرداری آغاز کرده است.

در ادامه شهردار بیرجند پیشنهاد کرد با توجه به این که از سوی مسئولان کشوری از بیرجند به عنوان شهر تمیز یاد شده مقرر شد اردیبهشت ماه سال آینده گردهمایی شهرداران و رؤسای شوراهای اسلامی مراکز کشور در حد ۱۰۰ تا ۱۲۰ نفر در بیرجند برگزار شود که کلیات برگزاری این گردهمایی در شورا مصوب شد.

• مزایده بازار خودرو

در این جلسه همچنین از طرف شهردار بیرجند مطرح شد که با توجه به تقاضای شورا نسبت به راه اندازی بازار خودرو از سوی شهرداری، مزایده آن برگزار شده است تا یک روز در هفته در مکانی مشخص صفر تا ۱۰۰ مسائل مربوط به خرید و فروش خودرو انجام شود.

همچنین در این جلسه مصوب شد طرح مربوط به الحاق دفاع مقدس از سوی اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان تهیه و بعد از برآورد هزینه برای انجام این کار با همکاری شهرداری برای نصب در ضلع شمال شرقی تقاطع بلوار شهید صیاد شیرازی و شهید قرنی اقدام شود.

حرف مردم

- قابل توجه رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، همه دانشکده ها پیگیر گرفتن مجوز دوره های دکترا هستند به جز گروه مامایی که نتوانسته حتی دوره ارشد داشته باشد.
- چرا در محور بیرجند - اسدیه پلیس راه ایجاد نمی شود ؟ مسیر بسیار پر تردد است و باتوجه به این که ماشین های سنگین تردد می کنند و برخی راننده ها سبقت غیرمجاز می گیرند و سبب تصادف می شوند پلیس راه استان برای فراهم کردن شرایط استقرار پلیس راه اقدام کند.
- در سربیشه شبکه تماشا وامید قابل دریافت نیست. صدا و سیمای استان برای رفع مشکل اقدام کند.
- روستاییان برای دریافت وام اشتغال زایی به بانک معرفی می شوند اما برخی بانک ها برای ضامن سختگیری می کنند. با این وضعیت روستاییان نمی توانند برای اشتغال زایی اقدام کنند. مسئولان استان برای رفع مشکل ضامن بانکی پیگیری کنند.
- چرا بانک سپه شعبه امامت بیرجند لاین پارکینگ را مسدود کرده است؟چه نهادی این مجوز را صادر کرده و اگر فردا بانک های دیگر که در جوار این بانک قرار دارند بخواهند همین کار را انجام دهند آیا دیگر جایی برای پارک خودروها باقی خواهد ماند؟ این کار چه سنخیتی با حقوق شهروندی دارد؟

وسواس خرید؛ بیماری گران

رنجبر – بیشتر روزها مشغول خرید است، از این مغازه به آن مغازه می رود، برایش فرقی ندارد چه کالایی بخرد، مدام پشت ویترین مغازه ها میخکوب می شود و با کلی پلاستیک خرید بیرون می آید. انگار وسواس خرید دارد و باید آن چه در کارت های اعتباری اش وجود دارد را تا ریال آخر و پیش از پایان ماه خرج کند. همیشه همین طور است در حالی که از آن چه می خرد به یک سوم آن هم نیاز ندارد و...

این روزها وسواس خرید گریبان گیر بسیاری شده است و فرقی نمی کند زن باشد یا مرد، هر بار که از خانه خارج می شوند باید چیزی بخرند تا روزشان شب شود. این بیماری گران گاهی اوقات آن قدر آن ها و اطرافیانشان را کلافه می کند که مجبور می شوند به دنبال راه چاره باشند.

• پشیمانی بعد از خرید

یک بانوی خانه دار می گوید: افرادی سراغ دارم که بدون در نظر گرفتن میزان درآمد خود یا همسرشان به خرید می پردازند و اواخر ماه دیگر پولی برای خرج کردن ندارند در حالی که باید با برنامه ریزی درآمدشان را هزینه کنند.

«موهبتی» می افزاید: حتی برخی از خانم ها بدون داشتن نیاز به یک کالا و بی هدف وارد بازار و پاساژها می شوند و کالاهای پر زرق و برقی را خریداری می کنند و به خانه می برند اما بعد از یکی دو روز پشیمان می شوند و تازه متوجه می شوند به این کالا اصلا نیازی نداشته اند. این برایشان تجربه نمی شود و دوباره ماه بعد یا هر زمان دیگری که پولی به دستشان بیاید خوره خرید به جانشان می افتد.

یک خانم کارمند هم با اشاره به این که باید با در نظر گرفتن نیاز وارد بازار خرید شد می گوید: باید با هدف خرید ملزومات مورد نیاز وارد بازار شد در غیر این صورت هم هزینه ها بالا می رود و هم با انبوهی از خریدهای غیرضروری کمدها پر می شود.

وی می افزاید: برخی خانم ها به وسواس خرید مبتلا هستند و گاهی اوقات بدون در نظر گرفتن نیاز خودشان و خانواده وارد بازار می شوند و آن قدر خرید می کنند که دیگر حتی دست هایشان جا ندارد اما بعد از چند روز فروکش کردن این حالت بیمارگونه، دوباره هوای خرید به سرشان می زند.

یک کارشناس ارشد جامعه شناسی هم در این زمینه می گوید: اختلال «اعتیاد به خرید» از دهه ۷۰ میلادی از نظر روانشناسان و جامعه شناسان بیماری تشخیص داده شد.

«منیره جمجاه» می افزاید: خرید افراطی ممکن است واکنشی روانی در اثر وجود خلاءهای مهم در زندگی باشد.

به گفته وی فارغ از جنبه های نشانه شناختی و روان کاوانه، به طور معمول کسانی که اعتیاد به خرید دارند بیشتر اوقات کمدها و خانه هایشان پر از لباس ها و وسایل غیرضروری است که بیشتر از یک بار استفاده نشده است. وی اظهار می کند: اگر چه خرید در ایام خاص یا برای مهمانی کاملا طبیعی است اما به طور معمول کسانی که اعتیاد به خرید دارند سراغ خریدن کفش و پوشاک لوکس می روند و وقتی به مهمانی دعوت می شوند باز هم احساس می کنند وضعیت مناسبی ندارند.

وی می گوید: تاثیر سوء اجتماعی وسواس خرید، مصرف گرایی است و بخش فردی آن رفتاری است که یک سیستم دفاعی آن را ایجاد می کند، یعنی فرد به دلیل فشارهای عصبی که به سن هم مربوط نیست نمی تواند ابراز وجود کافی داشته باشد و اعتماد به نفس پیدا نمی کند.

او ادامه می دهد: این افراد زمانی که استرس دارند برای ابراز وجود بلافاصله از لحاظ فردی به سیستمی پناه می برند که هم موضوع را برای چند ساعتی فراموش کنند و هم در واقع برای خودشان جایزه بخرند و خودشان را به نوعی نوازش کنند.

وی می گوید: پس از مدتی این رفتار به عادت تبدیل می شود که مخرب است چون این عملکرد در زمان شروع ریشه عصبی دارد و فرد تفکر منطقی ندارد، یعنی به نوعی در زمان عصبانیت مانند اسباب بازی به آن پناه می برد. به عقیده وی زمانی خرید به اعتیاد وسواسی تبدیل می شود که تفکری پشت آن نیست و فرد نسبت به خودش حس خوبی ندارد، اما قبل از خرید افراطی فرد حس می کند کار اشتباهی کرده یا این که اتفاق بدی افتاده که ممکن است او در آن مقصر باشد بنابراین به کاری پناه می برد که آن را جبران کند و آن موضوع را فراموش کند. به گفته وی البته سطح اقتصادی خانواده در این موضوع نقش مهمی دارد یعنی معمولا این مصرف گرایی در میان طبقه اقتصادی خاصی بیشتر رخ می دهد.

وی می گوید: بسیاری از مشکلات اجتماعی ما در همین تصویر ذهنی افراد از خودشان ریشه دارد به عنوان مثال فرد خود را خیلی ناموزون می بیند و با لباس متفاوت می خواهد ترکیب ظاهری خود را درست کند، با اعتماد به نفس و ارزیابی سطح پایین سعی می کند مسائل را حل کند یا کمبودهایی دارد به عنوان مثال آرزوی پولدار شدن دارد و آن را با پوشیدن لباس های گران قیمت و متنوع جبران می کند.

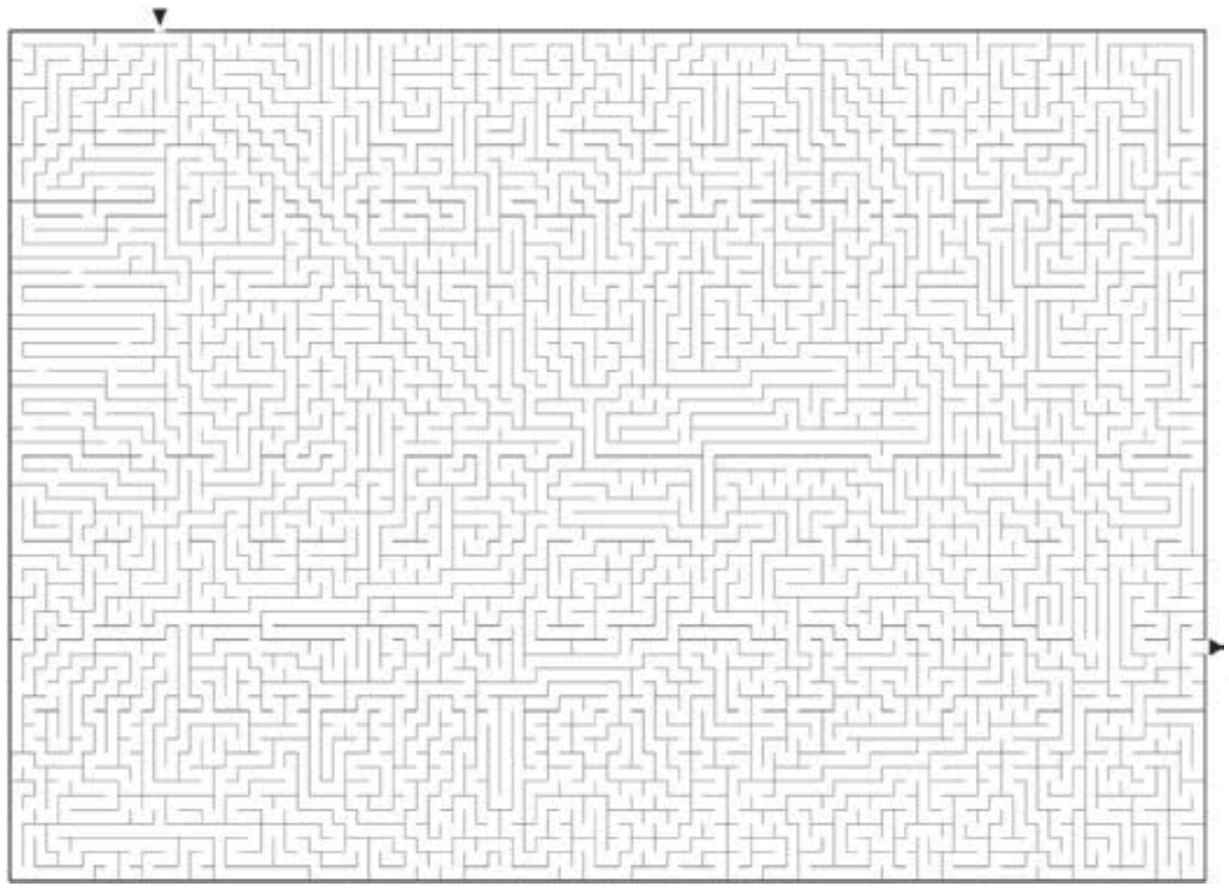
به گفته وی جنون خرید به عنوان یکی از پدیده هایی که نظام خانواده را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد، باید جدی گرفته شود و از همان ابتدا شناسایی و با شیوه های روان شناسی یا روانپزشکی درمان شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲۴]

نقش یاب مارپیچ

یک‌شنبه‌ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه‌های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود. این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد. وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می‌شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶حرفی) خیلی‌ها عادت دارند هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه یا گشت‌زنی در اینترنت غذا بخورند، اما واقعیت این است که بدون تمرکز غذا خوردن می‌تواند سبب..... شود.

۲-(۴حرفی) یوگا از واژه یوگ به معنای «اتحاد و به هم پیوستن» ساخته شده است. یوگا ایجاد کننده هماهنگی و توازن بین جسم و..... است.

۳-(۴حرفی) اگر به دنبال بهبود تعادل، از بین رفتن کمر درد و بهبود..... تان هستید، ورزش یوگا به شما کمک می‌کند.

۴-(۴حرفی) مخصوص

۵-(۵حرفی) چای ترش به هضم غذا کمک می‌کند؛ این گیاه نقش موثری در درمان..... دارد و از سرطان روده بزرگ نیز جلوگیری می‌کند.

۶-(۳حرفی) کمبود فیبر در رژیم غذایی می‌تواند شما را..... کند. چون فیبر کمک می‌کند اشتهای‌تان را کنترل کنید و بیشتر سیر بمانید.

۷-(۲حرفی) صدای ناله و نارضایتی

۸-(۴حرفی) بیش از دو سوم افراد به این نوشیدنی، خامه و شیر و دیگر افزودنی‌ها را اضافه می‌کنند که می‌تواند این نوشیدنی را غیرمفید کند.

۹-(۳حرفی) چای ترش به کنترل فشار خون بالا و محافظت از..... کمک می‌کند؛ این گیاه همچنین ادرارآور نیز هست.

۱۰-(۵حرفی) به ماست می‌زنند

۱۱-(۴حرفی) کارشناسان سلامت در یک مطالعه تازه هشدار دادند که بی‌توجهی به سلامت دهان و دندان، خطر افزایش..... را در مردان سالمند بیشتر می‌کند.

۱۲-(۳حرفی) شکاف

۱۳-(۴حرفی) گوشت نرم و بدون استخوان

۱۴-(۳حرفی) حرف ابتدای الفبا

۱۵-(۴حرفی) مطالعات نشان می‌دهد افرادی که غذای خود را..... می‌خورند بیشتر مستعد چاقی و اضافه وزن هستند.

۱۶-(۳حرفی) موی گردن اسب

۱۷-(۳حرفی) پرنده سیاه بزرگ‌تر از گنجشک

۱۸-(۴حرفی) جانوری خونخوار

۱۹-(۷حرفی) شما می‌توانید با خوردن..... بیشتر، دریافت فیبر تان را افزایش بدهید.

۲۰-(۴حرفی) از القاب حضرت فاطمه(س)

۲۱-(۳حرفی) نشانه در قرآن

۲۲-(۵حرفی) به دنیا آمدن

۲۳-(۱۰حرفی) در اتاق درس خواندن ببینید

پاسخ ها

وزیر سفید به a۲ می‌رود. اگر فیل سیاه یا سرباز سیاه ردیف d (دوخانه) یا سرباز سیاه ردیف g حرکت کنند، وزیر سفید به d۵ می‌رود تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به b۵ برود وزیر سفید به c۴ می‌رود تا سیاه مات شود. اگر هم شاه سیاه به d۶ برود سرباز سفید ردیف e پیشروی می‌کند تا سیاه مات شود. اگر سرباز سیاه ردیف d یک خانه پیشروی کند وزیر سفید به a۴ می‌رود تا سیاه مات شود.