

مرکز تخصصی شنوایی و سمعک قائم (عج)

حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان از تنبلی گوش رنج می برند.

ایستگاه گرام: Samak.ghaem  
بیرجند-مفتح-ع-پلاک ۱۳ تلفن: ۰۵۶ ۳۳۲۳۱۸۰۱ - ۰۲۰ ۹۱۵۱۶۵۵۰۰

روزنامه صبح استان \* سال بیست و چهارم \* شماره ۴۷۴۳

# آعلام خراسان جنوبی

# من ماسک می زنم

تجهیز انواع سالن های ویدئو کنفرانسی و همایش سیستم های صوت و تصویر حرفه ای  
**پیام گستر شرق**  
حذفیات عمری ۹ و ۱۱  
تلفن تماس: ۰۵۱ ۳۳۴۰۷۳۴۴  
مرتضی سورگی - ۰۹۱۳۶۱۸۶۴۴  
WWW.PGOSTAR.IR

پنجشنبه ۱۰ مهر ۱۳۹۹ \* ۱۳ صفر ۱۴۴۲ \* ۱ اکتبر ۲۰۲۰



رئیس جمهور:

حرف دروغ را تکرار نکنید نگاه دولت به بیرون است

صفحه ۲



پرویزی، فعال اصولگرا:

یادمان نرفته اصلاح طلبان گفتند ما تضمین روحانی ایم

صفحه ۲



رئیس دفتر روحانی:

اصلاح طلبان برای انتقاد مراعات رفقایشان را بکنند

صفحه ۲

معاون اقتصادی استاندار خبر داد:

## هفته آینده؛ استان میزبان سفر وزیر جهاد کشاورزی

معاون اقتصادی استاندار از سفر دو روزه وزیر جهاد کشاورزی به استان خبر داد. عابدی با اعلام این خبر گفت: به دعوت شخص استاندار، دکتر خاوازی وزیر جهاد کشاورزی هفته آینده به خراسان جنوبی سفر می کند وی تصریح نمود: مهمترین برنامه این سفر دو روزه افتتاح پروژه آبرسانی به محلات عشایری بمرود به نمایندگی از پروژه های وزارت جهاد کشاورزی در سطح کشور، با حضور ویدئو کنفرانسی رئیس جمهور خواهد بود. به گفته وی، این پروژه ها به صورت متمرکز و در راستای برنامه های گرامیداشت روز ملی روستا و عشایر در خراسان جنوبی افتتاح می شود. معاون استاندار متذکر شد: هدف از این سفر، رصد میدانی ظرفیت های استان در حوزه کشاورزی و بازدید از پروژه های در دست اقدام در زمینه بهره برداری از این پتانسیل ها می باشد. عابدی ادامه داد: دکتر خاوازی در این سفر با نخبگان بخش کشاورزی و نمایندگان تشکل های این حوزه نیز دیدار خواهد داشت. وی اظهار کرد: بررسی مسایل و مشکلات کشاورزان و دامداران استان نیز در برنامه های سفر وزیر جهاد کشاورزی گنجانده شده است. به گفته وی، چند تن از معاونان وزارت جهاد کشاورزی نیز وزیر را در این سفر همراهی می کنند. شایان ذکر است: سال گذشته و برای نخستین بار، همایش روز ملی روستا و عشایر با حضور ۸ وزیر و ۴۰ نفر از معاونان وزرا و روسای سازمان های کشوری در خراسان جنوبی برگزار شد.



سر مقاله

\* پرویزی فر

### اگر هنوز دل به دنیا دارید

همکارم اصرار داشت، نام پدرش را در شناسنامه تغییر دهد اما با مخالفت شدید مادر بزرگش مواجه شد. او می گفت: اصرار مادر بزرگم برای ماندن پیشوند کلوخ در ترکیب کلوخ رضاردار ک نمی کنم. پدر امانفعل بود، در مانده بین پسر که حرفی منطقی می زد و این ترکیب اسمی را شایسته شرایط کاری فعلی پدر و خودش نمی دانست و مادر که اعتقاد قلبی به این نام داشت. اصرار مادر بزرگ به ماندن نام کلوخ، ریشه در گذشته داشت، آنها که از پیشینه های استان به خاطر دارند، می دانند که در سال های خیلی دور، فرزندانوی ها خیلی زیاد بود اما بخش عمده مادرانی که ۱۰ یا ۱۲ بار زایمان را تجربه می کردند، تنها دو یا سه فرزند را به بلوغ می رساندند و تعداد زیادی از بچه ها به علت فقر بهداشتی و عدم دسترسی به امکانات درمانی مناسب در همان سنین نوباوگی در اثر ابتلا به ابله یا سرخک و سرخچه از بین می رفتند، به همین جهت خانواده ها طبق یک اعتقاد دیرینه واژه کلوخ یا نظار یا غلام و مواردی از این دست را به نام اصلی فرزندشان پیوند می کردند و ... ادامه در صفحه ۲

### موجودی کود کشاورزی خراسان جنوبی کافی است

کشاورزان خراسان جنوبی به لحاظ تامین کود مورد نیاز خود در استان هیچ مشکلی ندارند. این خبر را روز گذشته سرپرست شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان در جمع خبرنگاران اعلام کرد و گفت: کشاورزان برای تامین کود مورد نیاز خود نباید هیچ دغدغه ای داشته باشند. ... مشروح در صفحه ۶

گزارش آواز اتاق عمل قلب باز در بیمارستان رازی بیرجند ۳

در دیدار استاندار خراسان جنوبی با وزیر نیرو مطرح شد: تأکید بر استفاده مطلوب از ظرفیت های افغانستان ۵

# کرونا حریف «ماهیرود» نشد

صفحه ۳

توصیه می شود هنگام خرید ملک، با مشورت مهندسان دارای صلاحیت و موارد درج شده در شناسنامه فنی ملکی ساختمان از وضعیت و میزان مقاومت سازه ساختمان و نوع مصالح به کار رفته آگاهی کسب کنید.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

گرمان اندود - کاهگل آماده  
۰۹۱۶۲۴۷۶۷۵۲ - کلانتری



نمایندگی سلیمانی (کد ۹۱۶۴)

صدور انواع بیمه نامه در اقساط بلند مدت

ابتدای خیابان پاسداران داخل اداره پست  
جنب پلیس + ۱۰ همراه: ۰۹۱۵۳۶۱۹۴۵۵

### جناب آقای مهندس بیجاری

عرصه باز خدمت برای شخصیتی متعهد و اصالتمند چون شما از مباحث است انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر کل اموال و املاک بنیاد مستضعفان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون شما را از خالق هستی بخش آرزو مندیم.

سید محمدرضا علیزاده - دبیر اجرایی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند



با سخگویی و ارتباط مردمی  
جناب آقای مهندس جرجانی

سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی

از طریق سامانه الکترونیکی ارتباط

مردم و دولت (سامد) تماس با شماره تلفن ۱۱۱

زمان: امروز پنجشنبه ۱۰ مهر ماه ۹۹ ساعت ۹/۳۰ الی ۱۱

روابط عمومی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان خراسان جنوبی

در گذشت همسر و پدری زحمتکش که عمرش را برای سربلندی خانواده تلاش کرد

مرحوم محمد قربانی

غم سنگینی را بر دوش ما گذاشت. بدینوسیله از تمامی اقوام، دوستان، آشنایان و کسبه محترم بازار که با ارسال پیامک، تماس تلفنی و حضور پر مهر خود در مراسم تدفین و سوگواری آن مرحوم ابراز همدردی و تالم نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

خانواده مرحوم محمد قربانی



### جناب آقای مهندس معتمدیان

استاندار پر تلاش خراسان جنوبی

شنیدن سوت قطار در مرکز استان، آرزوی دیرینه مردم و صد البته فعالان حوزه گردشگری خراسان جنوبی بود. آرزویی که به همت شما در تامین بودجه ۲۸۰۰ میلیارد تومانی اجرای آن، به امیدی گسترده و هدفی نزدیک تبدیل شد. این اقدام اساسی همچون تلاش هایتان در اقصی نقاط استان که بازوی توانمندی در توسعه اقتصاد گردشگری هم بوده است هیچگاه از ذهن اهالی خراسان جنوبی پاک نخواهد شد و بر تارک توسعه استان یادبود خدمات تان ماندگار خواهد بود.

انجمن گردشگری پایدار و میراث ماندگار خراسان جنوبی

### فرهیخته گرامی جناب آقای محبی

انتخاب شایسته استاندار عزیز و جهادی برای انتصاب جناب عالی در مسئولیت

مدیر کل روابط عمومی استانداری خراسان جنوبی

باعث مسرت و خوشحالی اصحاب فرهنگ و هنر گردید. ضمن تشکر از مدیریت عالی دولت در استان، حضورتان در مسئولیت جدید را تبریک عرض نموده و امیدواریم در این حوزه نیز چون گذشته موجبات خدمات ارزنده و ماندگار در استان گردید.

کانون هنرمندان خراسان جنوبی

### قابل توجه همکاران محترم فرهنگی استان

بدین وسیله به اطلاع کلیه همکاران فرهنگی استان می رساند: شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در میان بیرجند برای ساخت تعداد محدودی واحد ویلایی در شهرک چپکند و دستگرد و آپارتمان در محدوده خیابان پونه بیرجند عضو جدید می پذیرد. لذا متقاضیانی که از تمکن مالی مناسب برخوردار می باشند می توانند همه روزه از ساعت ۱۷ الی ۲۰ تا تاریخ ۱۳۹۹/۸/۱ به دفتر شرکت واقع در بیرجند خیابان نارنج ۷ - مجتمع انوشه مراجعه و نسبت به ثبت نام اقدام نمایند. تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۲۱۰۸۴

هیئت مدیره تعاونی مسکن فرهنگیان در میان بیرجند



### دیدگاه خوانندگان

پيام‌رسان‌های اجتماعی:۱۷۲۴۵۶۳۱
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۴۴

## فرست «رزم» در

## جبهه‌معدان استان

به عنوان یک معنکار و در نگاه کلی باید بگویم در استان آزرده خاطر خراسان جنوبی نبض اقتصاد و اشتغال خوب نمی زند به نظر می رسد یکی از چند راه اصلی بهبود حال این استان توسعه معادن و تکمیل زنجیره ارزش افزوده وابسته به آن است که هم اکنون نیز دغدغه مدیران ارشد استان می باشد.آنچه را که فرصتی ویژه برای تحقق این مهم می‌دانم نستشتم مردی بر صندلی وزارت صمت است که در سال های گذشته تئوری از نوگرایی ، تلاش، جسارت و همسویی با تولید و توسعه را از خود بروز داده است. «رزم حسینی» در استان کرمان نیز یانگاهی ویژه به صنعت و معدن اقداماتی قابل تحسین داشت. همزمانی این اتفاق را با دو عامل ذیل فرصتی ویژه برای استان می‌دانم. حضور یک استاندار که دغدغه اقتصاد و اشتغال دارد و به یقین در مدت حضور «رزم حسینی» در خراسان رضوی ارتباط و شناخت کافی را از توانمندی های ایشان دارد. نگاه ویژه «چرجانی» سرپرست سازمان صمت استان به معادن و برخورداری از تجربیاتی ارزشمند در شناخت مشکلات بخش خصوصی که در زمان حضور در استانداری خراسان جنوبی به دست آورده است. امیدوارم مدیریت «رزم حسینی» با عزم استنادز تلاشگر کارنامه سازمان صمت را در آغاز قرن پانزدهم سرشار از تحول در معن رقم بزند.

ا. پ از بیرجند

### خبر ویژه

## کرونا حریف

## «ماهیرو د» نشد

مدیرکل گمرکات خراسان جنوبی از صادرات ۲۹۹ میلیون دلار کالای ایرانی از گمرکات استان طی شش ماه سال جاری خبر داد و گفت: این میزان نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۹۸ درصد افزایش داشته است. محمد علی خاشی با اشاره به عملکرد شش ماهه سال جاری بیان کرد: کل کالای صادراتی خروجی از طریق گمرکات استان در سال ۹۹ از نظر ارزشی ۲۹۹ میلیون و ۴۳۳ هزار و ۹۶۷ دلار و از نظر وزنی یک میلیون و ۶۸۱ هزار و ۴۱۰ تن بوده است. وی با بیان اینکه علیرغم تأثیر کرونا بر صادرات برخی از مرزهای کشور، اما در ماهیرو د شاهد رونق صادرات هستییم، ادامه داد: صادرات شش ماهه از ماهیرو د

نسبت به مدت مشابه سال گذشته از لحاظ ارزش ۹۸ درصد و از لحاظ وزن ۵۱ درصد افزایش داشته است. خاشی با اشاره به صادرات قطعی از گمرکات بیرجند، ماهیرو د و گمرک مستقر در بازارچه مرزی ماهیرو د، بیان کرد: از ابتدای سال جاری دو هزار و ۴۶۷ قفزه اظهارنامه صادراتی به ارزش ۵۷ میلیون و ۲۹۸ هزار و ۱۱۹ دلار و به وزن بالغ بر ۷۵۹ هزار و ۱۲۹ تن تشکیل شده است. وی ادامه داد: این میزان نسبت به مدت مشابه سال گذشته از نظر تعداد اظهارنامه ۳۸ درصد، از نظر ارزش ۱۶ درصد و از نظر وزن ۲۱ درصد افزایش دارد. خاشی اظهار کرد: صیفی‌جات، سیمان، روغن سوخت، تقطیری، هیدروکربن حاصل از بازیافت خاک‌های مستعمل رنگ بر، کاشی و سرامیک، گازوئیل، نخود آبگوشتی، هیدروکربن سبک، نمک و تخم مرغ خوراکی از جمله اقلام صادرات قطعی گمرک استان در این مدت را شامل بوده است.مدیر کل گمرکات خراسان جنوبی ادامه داد: همچنین عمده این اقلام به کشور افغانستان، عراق، ترکیه، آذربایجان و تایوان صادر شده است.وی با اشاره به صادرات ماده ۱۱۶ بیان کرد: در شش ماهه سال جاری هشت هزار و ۴۴۴ قفزه پروانه به ارزش ۱۳۲ میلیون و ۱۲۵ هزار و ۸۴۸ دلار و وزن بیش از ۹۲۲ هزار و ۲۸۱ تن بوده است. خاشی افزود: این میزان نسبت به مدت مشابه سال قبل از نظر تعداد پروانه ۲۰ درصد از نظر ارزش ۱۲۸ درصد و از نظر وزن ۹۰ درصد افزایش داشته است.

افزایش ۲ و نیم برابری ظرفیت شبکه اینترنت خراسان جنوبی

سرپرست مخابرات منطقه خراسان جنوبی گفت: ظرفیت شبکه اینترنت استان دو و نیم برابر افزایش یافت. آذری با بیان اینکه پس از شیوع کرونا و لزوم استفاده از خدمات غیر حضوری، شبکه ارتباطی مخابرات در برخی موارد دچار اختلال گردید. گفت: برای رفع این مشکل ظرفیت شبکه دیتای استان ۲/۵ برابر افزایش پیدا کرده است. وی با اشاره به اینکه پنجاه روستا پس از شیوع کرونا با ADSL روستایی بهره‌مند شدند، افزود: در این مدت همچنین پهنای باند چهل روستا افزایش پیدا کرده تا روستائیان خدمات را بهتر دریافت کنند.

افزایش ۲ و نیم برابری ظرفیت شبکه اینترنت خراسان جنوبی

محمودآبادی- تا به حال هیچ گزارشی از این محل در استان تهیه نشده است، در حالی که آخرین نقطه بین مرگ و زندگی است‌بخش ویژه ای که از اسفند سال ۸۶ در سکوت خیری در بیمارستان ولی عصر (عج) بیرجند آغاز به کار کرد و بعد از گذشت ۱۳ سال از فعالیت به منطقه ای ناشناخته می ماند که خیلی ها نمی‌دانند هر روز در آن معجزه ای از زندگی پدید می آیداینجا اتاق عمل قلب باز در بیمارستان رازی بیرجند

است. اینجا علاوه بر انجام اعمال جراحی قلب باز، با بهترین کیفیت و تجهیزات و البته کمترین هزینه ، برخی عمل هایی که مربوط به عروق است، نیز انجام می شودبا توجه به این داشته ها برای انجام اعمال قلب باز و البته بخش ICU قلب باز که از نظر تجهیزات کاملا مجهز و دارای پرسنلی دلسوز و مجرب است به راستی رفتن هم استانی ها به خارج از استان برای انجام عمل قلب باز، چه توجیهی دارد؟ نمی‌دانم بگویم از عجایب روزگار است یا از بی توجهی جامعه خبری که بیش از یک دهه در خراسان جنوبی عمل قلب باز انجام می شود و هنوز عده زیادی از هم استانی هایمان نمی‌دانند که این اعمال با وجود جراح قلب مجرب و باسابقه و بهترین تجهیزات و کمترین هزینه در شهرستان بیرجند انجام می شود. شاید قبل از این گزارش همکارانم هم گزارش هایی از انجام اعمال جراحی قلب باز تهیه کرده باشند، اما جست وجوی اینترنتی در این خصوص اطلاعات خوبی به ما نمی‌دهد و این یعنی اطلاع رسانی در این حوزه باید بیشتر از این ها باشد.

برای تهیه گزارش از بخش جراحی قلب باز و مصاحبه با تنها فوق تخصص جراحی قلب باز استان دکتر «احمد آموزشی» در بیمارستان رازی بیرجند، سه بار وقت تعیین شد تا در نهایت توانستم در داخل بخش و زمان استراحت ایشان مصاحبه را انجام دم.

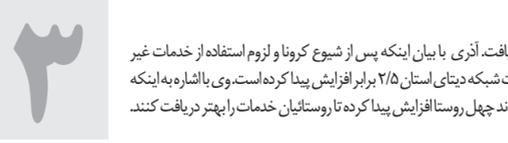


اتاق عمل تخصصی قلب باز واقع در طبقه اول در مجموعه قلب بیمارستان رازی، شامل ۲ اتاق عمل قلب باز همراه با تجهیزات کامل، شامل ماینیتورینگ های قلبی و دستگاه پمپ قلب و ریه مصنوعی، دستگاه بالون پمپ‌ماشین بیهوشی، ست های جراحی و … است. این مجموعه توسط تیم تخصصی قلب شامل فوق تخصص جراحی قلب و عروق و کارشناسان ورزیده اتاق عمل قلب و متخصصان بیهوشی با کارشناسان مجرب بیهوشی، و تیم گمان ، مجرب و با سابقه پرفیوژن (مسئول دستگاه پمپ قلب و ریه مصنوعی) اداره می شود. کادر پرستاری مجرب این بخش، با دانش مهارت های ویژه کار در اتاق عمل قلب، زیر

اتاق عمل قلب باز در بیمارستان ولی عصر (عج) به بیمارستان فوق تخصصی رازی می‌گردد. می‌گوییدبخش جراحی قلب‌اینتدابه‌تهدت‌دکتر مرادهاشم‌زهی در بیمارستان ولی عصر(عج) راه اندازی شد و پس از ایشان پزشکانی از جمله دکتر رحیمی و دکتر حسین زاده جراحی قلب باز را انجام داده اند. بنده نیز از سال ۹۲ اینجا هستم. هم اکنون با توجه به نیاز استان علاوه بر جراحی قلب برخی عمل هایی که مربوط به عروق است را با تیم مجربی که داریم در همین بخش انجام می‌دهیم.

#### جراحی قلب از صفر تا صد

این جراح با سابقه هر آنچه از صفر تا صد برای



پنجشنبه ۱۰ مهر ۱۳۹۹ شماره ۴۷۴۳

## گزارشی از اتاق عمل قلب باز در بیمارستان رازی بیرجند

# معجزه در منطقه ناشناخته

راهه خدمات به یک بیمار قلبی لازم است را در این بیمارستان مهیا می‌داند و اعلام می‌کند: تمامی خدمات مربوط به بیماران قلبی شامل تشخیص، درمان و بازتوانی با بهترین کیفیتی که در سطح کشور هست در این بیمارستان انجام می‌شود.وی می‌افزاید:



این خدمات شامل ویزیت متخصصان داخلی قلب،نوار قلب،تست ورزش،اکوآنژیوگرافی، آنژیوپلاستی، اعمال جراحی قلب باز، شامل بای پس عروق کرونری قلبه، تعویض و ترمیم دریچه قلبه، پریکاردیو ویندو (تخلیه مایع پریکارد)، و جراحی دایسکشن (جنا شدگی لایه های شریان آئورت) برقراری ضریان ساز قلب و ICD گذاری و… در این بیمارستان انجام می‌شود. وی ادامه می‌دهد: برای آنژیوپلاستی دکتر معزی در بیمارستان امور مربوطه را پیگیری می‌کند که حضور ایشان نیز برای بخش قلب بسیار ارزشمند است. در این مرکز امور مربوطه با آنژیوگرافی توسط متخصصان قلب و آنژیوپلاستی (استنت گذاری) توسط دکتر معزی و تمییه و کارگزاری دستگاه ضربان ساز و کنترل و تنظیم آن توسط دکتر حمید رضا مشرقی مقدم انجام می‌شود. دکتر احمد آموزشی می‌گوید: بین مشهد و زاهدان تنها مرکز قلب هستیمی که این خدمات را به طور کامل ارائه می‌دهد. وی

از پیگیری های بعد ترخیص خبر می‌دهد و از مواردی که به هر نحوی باید به همراه بیمار آموزش داده شود و اینکه این خدمات عوارض بعد از عمل را تا حد بسیار زیادی کاهش می‌دهد. وی در پاسخ به اینکه آیا به دلیل کمبود پزشک و متخصصان بیماران به مشهد اعزام می‌شوند، می‌گوید: ما با دلیل کمبود پزشک در بخش قلب بیماری را به خارج از استان اعزام نمی‌کنیم حتی مطالعه‌الکتروفیزیولوژی قلب در بیرجند انجام می‌شود که مشخص کند چرا قلب ما به شکل نامنظم تپش می‌کند. این تست ها جریان الکتریکی قلب را بررسی می‌کند. نتایج به پزشک کمک می‌کند تا مشخص کند یک آریتمی (اختلال ضربان قلبی) از کجای قلب ناشی می‌شود و تصمیم بگیرد که آیا نیاز به استفاده ازدارو، ضربان ساز، دفیبریلاتور، کاشتنی قلبی (ICD)، اصلاح باقت قلبی یا جراحی دارید.

به سراغ یکی از بیماران بستری که قادر به گفت و گو است می‌روم. اکبری به دلیل عفونت دریچه قلب جراحی شده است، حالا در ICU داروی وریدی می‌گیرد. از کادر درمان ابراز رضایت می‌کند و از تحقیقاتی که قبل از عمل در بیرجند انجام داده است می‌گوید: «همسرم با پرس و جویهای مختلف یقین پیدا کرد عملی که برای من لازم است در شهر خودم انجام می‌شود». وی که سه دریچه از قلبش عمل شده است، ادامه داد: وقتی مطمئن شدیم می‌توانم در بیرجند عمل شوم به دلیل بحث های کرونا و اینکه دیگر هم‌راهانم مجبور نیستند در شهر مشهد بسرگردان باشند خدا را شکر کردم. من از عمل راضی هستم و روز به روز بهبودی ام را حس می‌کنم.

تخت های دیگر هم اشغال بود و پرستاران مهربان و خوش برخورد مشغول ارائه خدمات پرستاری به بیمارانی که جراحی شده بودند.



پنجشنبه ۱۰ مهر ۱۳۹۹ شماره ۴۷۴۳

## گزارشی از اتاق عمل قلب باز در بیمارستان رازی بیرجند

## معجزه در منطقه ناشناخته

همان طور که گفته شد این امور توسط دکتر مشرقی مقدم انجام می‌شود. وی در ادامه با اشاره به اینکه ما در خراسان جنوبی هیچ کمبودی در خصوص پزشک داخلی قلب نداریم و امیدواریم با تلاش مسئولان دانشگاه یک پزشک اینترنتشن قلب به تیم

از این تخت به آن تخت رفت و آمد داشتند. سراغ یکی از افراد با سابقه کاری بالا که از ابتدای راه اندازی جراحی قلب باز در این شهر مشغول خدمت است، می‌روم. وی با تصدیق اینکه تعداد زیادی از هم استانی ها در جریان این موضوع که جراحی قلب باز در

این استان انجام می‌شود نیستند، می‌گویند: بیماری از قاین داشتم که باید عمل قلب باز اورژانسی انجام می‌داد شرایط کرونا آنها را در تصمیم شان برای رفتن از استان مردد کرده بود. وقتی به آن ها گفتم در اینجا بهترین خدمات جراحی قلب انجام می‌شود، با تردید و از روی ناچاری پذیرفتند اما بعد از اتمام عمل و بهبودی بیمارشان با رضایت کامل بیمارستان را ترک کردند.

جالب است همان دغدغه ای که دکتر آموزشی برای تمش و البته پرستاران بخش مراقبت های ویژه جراحی قلب دارند آنها برای او دلنده همه می‌خواهند دکتر آموزشی در بیرجند ماندگار باشد و دکتر می‌خواهد پرستاران و همکارانی که در کنار او هستند از حقوق و مزایا و آرامش کافی بهره مند باشند به گفته سرپرستار اتاق عمل از ابتدای امسال ۶ تا شهریور ماه ۹۹ تعداد ۱۲۴ مورد عمل قلب و عروق در این بخش انجام شده است. او در توضیح شرایط کاری اتاق عمل قلب باز به این نکته نیز اشاره می‌کند که: «یک عمل قلب باز بین ۴ تا ۶ ساعت طول می‌کشد.» تصور کنید جراح در بیمارستان رازی بعد از انجام این عمل تا زمان به هوش آمدن بیمار در بیمارستان می‌ماند و تا مطمئن نشود حال بیماری که جراحی شده خوب است از بیمارستان خارج نمی‌شود. به راستی چنین پزشکان ارزشمندی، لایق احترام و قدردانی اند. به نظرم کادر درمان استان باید تمام تلاش شان را برای ماندگاری این متخصصان انجام‌دهند.

با سوال های بی پاسخ زیادی از جمله اینکه چرا با این همه تجهیزات و البته مبالغ پایین هنوز بسیاری از هم استانی هایم برای عمل قلب باز به خارج از استان سفر می‌کنند؟ چرا فقط یک فوق تخصص جراح قلبه، آنژیوپلاستی و پیس میکر در استان داریم؟ اگر روزی هر کدام از این پزشکان مرخصی باشد تکلیف بیماران چیست؟ از بیمارستان خارج می‌شوم.

بیماری از قاین داشتم که باید عمل قلب باز اورژانسی انجام می‌داد شرایط کرونا آنها را در تصمیم شان برای رفتن از استان مردد کرده بود. وقتی به آن ها گفتم در اینجا بهترین خدمات جراحی قلب انجام می‌شود، با تردید و از روی ناچاری پذیرفتند اما بعد از اتمام عمل و بهبودی بیمارشان با رضایت کامل بیمارستان را ترک کردند. جالب است همان دغدغه ای که دکتر آموزشی برای تمش و البته پرستاران بخش مراقبت های ویژه جراحی قلب دارند آنها برای او دلنده همه می‌خواهند دکتر آموزشی در بیرجند ماندگار باشد و دکتر می‌خواهد پرستاران و همکارانی که در کنار او هستند از حقوق و مزایا و آرامش کافی بهره مند باشند به گفته سرپرستار اتاق عمل از ابتدای امسال ۶ تا شهریور ماه ۹۹ تعداد ۱۲۴ مورد عمل قلب و عروق در این بخش انجام شده است. او در توضیح شرایط کاری اتاق عمل قلب باز به این نکته نیز اشاره می‌کند که: «یک عمل قلب باز بین ۴ تا ۶ ساعت طول می‌کشد.» تصور کنید جراح در بیمارستان رازی بعد از انجام این عمل تا زمان به هوش آمدن بیمار در بیمارستان می‌ماند و تا مطمئن نشود حال بیماری که جراحی شده خوب است از بیمارستان خارج نمی‌شود. به راستی چنین پزشکان ارزشمندی، لایق احترام و قدردانی اند. به نظرم کادر درمان استان باید تمام تلاش شان را برای ماندگاری این متخصصان انجام‌دهند.

با سوال های بی پاسخ زیادی از جمله اینکه چرا با این همه تجهیزات و البته مبالغ پایین هنوز بسیاری از هم استانی هایم برای عمل قلب باز به خارج از استان سفر می‌کنند؟ چرا فقط یک فوق تخصص جراح قلبه، آنژیوپلاستی و پیس میکر در استان داریم؟ اگر روزی هر کدام از این پزشکان مرخصی باشد تکلیف بیماران چیست؟ از بیمارستان خارج می‌شوم.

بیماری از قاین داشتم که باید عمل قلب باز اورژانسی انجام می‌داد شرایط کرونا آنها را در تصمیم شان برای رفتن از استان مردد کرده بود. وقتی به آن ها گفتم در اینجا بهترین خدمات جراحی قلب انجام می‌شود، با تردید و از روی ناچاری پذیرفتند اما بعد از اتمام عمل و بهبودی بیمارشان با رضایت کامل بیمارستان را ترک کردند. جالب است همان دغدغه ای که دکتر آموزشی برای تمش و البته پرستاران بخش مراقبت های ویژه جراحی قلب دارند آنها برای او دلنده همه می‌خواهند دکتر آموزشی در بیرجند ماندگار باشد و دکتر می‌خواهد پرستاران و همکارانی که در کنار او هستند از حقوق و مزایا و آرامش کافی بهره مند باشند به گفته سرپرستار اتاق عمل از ابتدای امسال ۶ تا شهریور ماه ۹۹ تعداد ۱۲۴ مورد عمل قلب و عروق در این بخش انجام شده است. او در توضیح شرایط کاری اتاق عمل قلب باز به این نکته نیز اشاره می‌کند که: «یک عمل قلب باز بین ۴ تا ۶ ساعت طول می‌کشد.» تصور کنید جراح در بیمارستان رازی بعد از انجام این عمل تا زمان به هوش آمدن بیمار در بیمارستان می‌ماند و تا مطمئن نشود حال بیماری که جراحی شده خوب است از بیمارستان خارج نمی‌شود. به راستی چنین پزشکان ارزشمندی، لایق احترام و قدردانی اند. به نظرم کادر درمان استان باید تمام تلاش شان را برای ماندگاری این متخصصان انجام‌دهند.

تاسیس شرکت دفتر پیشخوان درمیان (با مسئولیت محدود) در تاریخ ۱۳۹۹/۰۶/۲۶ به شماره ثبت ۶۳۴۳ به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۴۳۹۰۶۷ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت: ارائه خدمات پیشخوان دولت الکترونیک از قبیل ایجاد و بهره برداری و انجام کلیه خدمات مرتبط و قابل ارائه در دفاتر پیشخوان دولت و بخش عمومی غیر دولتی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان خراسان جنوبی ، شهرستان درمیان ، بخش مرکزی ، شهر اسدییه، محله شهرک دوم جدید ، کوچه شهیدمطهری ۲ [پهشتی ۱] ، خیابان شهید مطهری ، پلاک ۰ ، طبقه اول کدپستی ۹۷۴۴۱۵۴۸۹۷ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای محمد آزاد درمیان به شماره ملی ۵۲۳۰۰۷۰۶۴۱ دارنده ۵,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم مریم حمزتی درمیان به شماره ملی ۵۲۳۰۱۱۳۶۷۷ دارنده ۵,۰۰۰ ریال سهم الشرکه. اعضای هیئت مدیره: آقای محمد آزاد درمیان به شماره ملی ۵۲۳۰۰۷۰۶۴۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود، خانم مریم حمزتی درمیان به شماره ملی ۵۲۳۰۱۱۳۶۷۷ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود، دارنده حق امضا: آقای اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبرمی‌باشد.اختیارات مدیرعامل:طبق اساسنامه روزنامه کثیرالانتشار آوای خراسان جنوبی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

تاسیس شرکت ایده های بازرگانی هیواد (با مسئولیت محدود) در تاریخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۳ به شماره ثبت ۶۳۲۰ به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۴۰۵۷۰۳ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت: خرید و فروش و صادرات و واردات کلیه کالاهای بازرگانی ، تهیه و تولید و بسته بندی و پخش و فروش کلیه فرآورده های غذایی، خشکبار ، چای برنج ، فرآورده های گوشتی و پروتئینی. خرید و فروش و صادرات و واردات سنگ خام و فرآوری شده. در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود. مرکز اصلی : استان خراسان جنوبی ، شهرستان بیرجند، بخش مرکزی ، شهر بیرجند، محله توحید، بلوار توحید ، کوچه توحید ۱۰ [فتح ۱] ، پلاک ۱۰۲ ، طبقه همکف کدپستی ۹۷۱۸۷۳۶۹۸ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای میلاد گل بنفش به شماره ملی ۰۶۴۰۴۰۶۹۵۵ دارنده ۵,۰۰۰ ریال سهم الشرکه. اعضای هیئت مدیره: آقای میلاد گل بنفش به شماره ملی ۰۶۴۰۴۰۶۹۵۵ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود، خانم حمیده آیتی به شماره ملی ۰۹۲۲۴۷۳۳۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود. دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه. روزنامه کثیرالانتشار آوای خراسان جنوبی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند (۹۹۱۴۶۱)

پيام‌رسان‌های اجتماعی:۱۷۲۴۵۶۳۱
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۴۴

سلام آقای رئیس جمهور چند وقت پیش گفتند مردم سکه و دلار نخرند و برای سرمایه گذاری به سراغ بورس بروند. خواستم از طریق شما از ایشان تشکر کنم بنده به سفارش ایشان کل پس انداز خودم و خانواده پدر و همسرم یعنی حدود ۱۰۰ میلیون رو در بورس ریختم و با اجازه شما تا امروز ۳۰ میلیون ضرر داده است خواستم بگم حاج آقای روحانی اگر شما چیزی نکنی کسی گله نمی‌کنه ولی وقتی حرف می‌زنین خیلی آدمای زود باطل مثل من متأسفانه اعتماد می‌کنند و می‌گویند نمی‌شود که یکی دیگه تو مملکت به این راحتی حرف الکی بزندی و به توصیه های شما عمل می‌کنی و جاسراتا اگر به تدبیر دولت بر نمی‌خورد لطفاً پروژه سکوت راهم برای خود و اعضای محترم هیئت دولت افتتاح کنید فکر کنم عواید خوبی برای مردم داشته باشد علی برکت ا..

سلام ۲۵ روز از بازگشایی مدارس می‌گذرد ولی دانش آموزان پایه پنجم دبستان جهانفر دستگردد ن معلم دارند و نه در شبکه شاد عضو هستند. مسئولین فکری به حال بچه های ما بکنند ...

در رابطه با سرقاله کروانی روحی، متأسفانه مثل قدیمای برای اینکه بچه ها از خانه بیرون نروند برخی بزرگترها می‌گفتند اگر بری بیرون مثلا آقا دزده تو را با خودت میبره و یا چنین و چنان می‌شود، امروزه همه به دلیل بی تدبیری نادرست و با فرهنگ سازی غلط، مردم را ترسانده‌اند و برنامه رسانه ما هم شده کرونا و برخی خبرهای نا امید کننده که مثلا از واکسن کرونا خبری نیست و مردم باید به این شرایط عادت کنند و یا اینکه فلان علائم فردی شاید نشانه کرونا باشد و از این دست مسائل، لذا با توجه به شرایط موجود و عدم رعایت مسائل بهداشتی حتی در برخی مراکز درمانی و داروخانه ها، نانوائی ها، فروشگاه ها و از سوی دیگر عدم برخورد جدی با متخلفین، این موضوع برای عده ای عادی و عده دیگر رعب آور شده.

سلام آوا از مسئولین پیگیری کن که چرا اجاره خونه ایقدر بالا رفته من یه شوهر بیگار دارم مستاجر خودم خرج زندگی رو میدم دیگه کم آوردن تو رو خدا صدای ما بی خونه هارو بشنویید.

می‌خواستم مشکل مرا پیگیری کنید ما قبلا گاز داشتم بخاطر اینکه به دو اتاق دیگراز وصل کنیم کلی هزینه کردیم بعد از بازدید کارشناسی از یک لوله ایراد گرفته شد که برطرف کردیم و قرار شد کارشناس تایید کند باز باید هزینه پرداخت کنیم برای بازدید مجدد آیا درست است این کار سازمان؟

سلام. در خصوص سرقاله کروانی روحی آقای هرم پور از دست به قلمی سخن می‌گویم که جرئت عشق به هم نوع دارد، شهامت گفتار دارد و این خیلی برای نا امنی ها و جو متئهب سرنوشت ساز است ممنونم دعايتان می‌کنم همه پنهان می‌کنند کرونا گرفتن صد رحمت به بیماری های خاص انگار با اینکه کاری ماسک زده روبرو هستم که اگر بقیه هم دوست من، فامیل من همسایه هایم کرونا گرفته‌تجان، فامیل من برمی‌داریم که نکته لباسش، نفسش به ما به خورد. همه خواهیم گرفت این دیگه به سیستم ایمنی ما و رعایت نکات مراقبتی ربط پیدا می‌کنه.

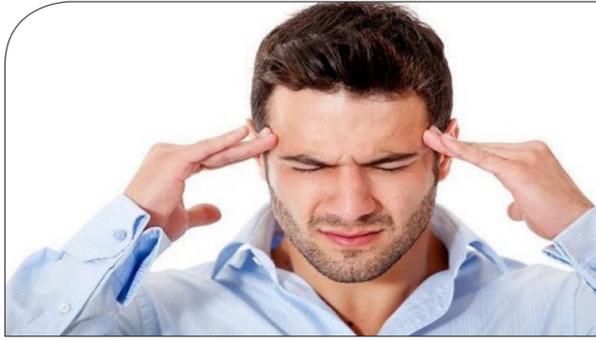
سلام در خصوص صحبت دوست عزیز که گفته بودند به قطار توسعه استان سنگ نزنیم آنچه مشخص است توجه به جاده که مک مطالبه عمومی است و واقعا ۱۷ ماه از سبیل گذشته و جاده همچنان خراب است باید گلی بر سر راه راه زد اما اینکه همزمانی آن با تصویب راه آهن و توجه به برخی ملاحظات توضیح درستی بود که با‌لاخره بزرگان هر منطقه ای باید به آن توجه کنند و مسائل را اهم و فی الاهم نکنند.انشاء.. ما توانی که استاندارد دارد این قضیه هم حل خواهد شد و حساسیتی ایجاد نمی‌شود ولی واقعا کار رسانه و نمایندگی به لحاظ لزوم نگاه همه جانبه به مسائل واقعا سخت است خدا به شما توان و سلامتی بدهد تا بتوانید همچنان زبان گویا و رسای مردم محروم استان باشید.

کسی که منش و نحوه رفتارش همراه با بزرگواری و غرور باشد، هیچوقت احتیاج ندارد پشت یک نقاب مخفی شود. تظاهر و وانمود کردن مانع باکلاس بودن تان می شود شما مجبور نیستید در تمام موقعیت ها و شرایط ۱۰۰ درصد خودتان باشید. مطمئنا باید خودتان را بسته به شرایط سازگار کنید ولی در مجموع و داتا باید مدام خودتان باشید و اصالت تان را حفظ کنید. سراغ یخچال و کمد و ... نروید حتی توصیه می کنیم بی اجازه میزبان وارد آشپزخانه هم نشوید. فرزند میزبان خود را لمس نکنید. خصوصا وقتی پدر و مادرش دوروبرتان نیستند. حتی اگر بچه شروع به گریه کرد، بهتر است والدینش را خبر کنید.

نهم مهر ماه، روز جهانی سالمند

سالمندان که زندگی سخت و دشوار خویش را در فراهم نمودن شرایط زندگی بهتر برای فرزندان خود گذرانده اند و به دوران پیری رسیده اند، تنها یک آرزو دارند و آن این است که در خانه ای آرام و مملو از محبت در کنار فرزندان و نوادگان خویش، روزهای آخر عمر را سپری نمایند. متأسفانه در زمان ما، تکریم سالخوردهگان کم رنگ شده و به آن و مشکلات شان عنایت کافی نمی شود. تواضع در برابر والدین و احترام و اطاعت از آنان، کمترین حتی است که والدین بر گردن فرزندان خود دارند. آیا با تمام سفارشات که دین مبین اسلام نسبت به تکریم والدین داشته می توان والدین خویش را به هنگام فرو افتادن در ورطه ناتوانی و خزان زندگی رها کرده و در غربت تنهایی بگذاریم؟

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: یکی از صور تکریم و تعظیم ذات اقدس الهی احترام و تجلیل سالخوردهگان مسلمان است. از عمده ترین راه های انتقال یک فرهنگ به نسل های آینده، رفتار پدر و مادر و مربیان است. کودکان، از آنچه را در رفتار بزرگترها ببینند الگو می گیرند. احترام به بزرگترها و رعایت ادب و تکریم نسبت به سالخوردهگان، اگر در عمل و رفتار ما تجلی یابد، فرزندان ما نیز، این فرهنگ را می آموزند و با همین ادب و سنن بار می آیند. کسی که انتظار ادب و حق شناسی از فرزندانش را دارد، باید همین حالت را نسبت به پدر و مادر و بزرگترها نشان دهد. تا کوچکترها هم از او بیاموزند. سالمندان امروز جوانان دیروز اند، پس بهتر است اندکی به فرای خویش نیز بیاندیشیم و سالمندان، این اندیشه های سرشار و خاموش را تکریم نماییم.



گزگز و خواب رفتن دست

در برخی موارد خواب رفتن، گزگز و بی حسی دست می تواند بر اثر درگیری عصب محیطی باشد که هر چهار اندام بدن دچار گزگز، خواب رفتن و بی حسی می شوند، همچنین گاهی اوقات ممکن



است احساس گزگز و خواب رفتن دست ناشی از بیماری های سیستم عصب محیطی نباشد. گاهی اوقات دلیل بیماری های سیستم عصبی، محیطی نبود بلکه به دلیل سیستم اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع است که به دلیل ضایعاتی نخاعی می باشد

خواص منیزیم در بارداری

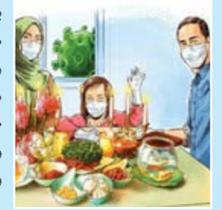
بلون باردار به منیزیم نیاز دارند در این دوره نیا بدن به منیزیم بیشتر از هر زمان دیگری است. زیرا این ماده معنی نقش انسولین را ایفا می کند. قند خون بلون باردار احتمال بالا رفتن دارد.



منیزیم می تواند قند خون را تنظیم کند. همچنین به استحکام و سلامت دندان و استخوان هم کمک می کند. سطح کلسترول خون و تنظیم ضربان قلب هم از دیگر خواص منیزیم محسوب می شود.

توصیه های طلایی برای زندگی با کرونا

بنابر اعلام وزارت بهداشت، توصیه هایی برای زندگی با کرونا ارائه می شود: ضرورت گذاشتن ماسک در همه مکان ها، به خصوص داخل وسایل نقلیه عمومی. پرهیز از دست دادن یا ربوبوسی یا در آغوش گرفتن و رعایت بهداشت هنگام عطسه و سرفه، رعایت فاصله گذاری اجتماعی به اندازه یک و نیم تا دو متر در مکان های عمومی. شستن روزانه دست ها به مدت ۲۰ ثانیه و پرهیز از لمس صورت، دهان، بینی و چشم ها. ضد عفونی کردن دست ها پس از لمس وسایل عمومی مانند کارت خوان، نرده، دستگیره در و دکمه آسانسور و ...، خودداری از شرکت در تجمعات خطر آفرین مانند عروسی، عزاداری و مسافرت ها. شستن دقیق سبزی و میوه با آب و مایع ضد عفونی کننده و استفاده از اسپری الکل برای خریدهای غیر قابل شست و شو.



**دمل بار فاروق**  
 حمل بار و اثاثیه منزل  
 داخل و خارج شهر  
 با کادر ماهر و مجرب  
 (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه)  
 شماره ۰۹۱۵۶۱۸۸۸۱  
 فاروقی

**دوربین مدار بسته پویا بین**  
 عقد قرارداد با ادارات و ارگان های دولتی  
 \* فروش و نصب و تعمیر انواع دوربین های مدار بسته تحت شبکه و آنالوگ و AHD و تجهیزات جانبی آن  
 \* ارائه مشاوره در انتخاب انواع مدل دوربین های مدار بسته  
 \* ارائه سرویس های انتقال و ضبط تصاویر، بک آپ گیری از اطلاعات  
 \* فروش و نصب دزدگیر ساختمان و سیستم های اعلان حریق اماکن  
 خیابان نواب صفوی - داخل نواب صفوی ۱۳  
 ۰۹۱۵۰۸۰۶۴۵۹ - ۰۹۰۲۹۶۴۲۷۷۳ (عباسی)

جدول سود کو شماره ۴۷۴۳

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

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

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

**راه های کاهش استرس**

یکی از راه های کاهش استرس این است که همواره سعی کنید با یکی از دوستان خود درباره مشکلات، موانع و راه هایی که برای رفع آنها وجود دارد، مشورت کنید. به یاد داشته باشید اوضاع را برای خود پیچیده نکنید زیرا این کار تنها سبب افزایش فشار روانی شما خواهد شد. گاهی با یک مشورت ساده، همه چیز حل خواهد شد و آنگاه خواهید فهمید، شرایط آنقدر هم که فکرتان را می کردید بد نبوده است. همچنین اینکه بنابند شخصی را دارید که در سختی ها کنار تان است و می توانید با او مشورت کنید، خود سبب دلگرمی و افزایش اعتماد به نفس شما در مواجهه با هر وضعیت بدی خواهد شد. نوشتن می تواند به روش های مختلفی استفاده شود که همه آن ها می تواند استرس را کاهش دهد. از آنجا که نوشتن توسط تحقیقات انجام شده فواید سلامتی متعددی علاوه بر امداد روانی استرس نیز دارد، پس این مسکن استرس به شدت توصیه می شود. عمل فیزیکی خندیدن، تنش را آزاد می کند و تغییرات فیزیولوژیکی مثبتی ایجاد می کند. پیدا کردن راه هایی برای خنده بیشتر در روز می تواند

درد در ناحیه شکم را جدی بگیرید

درد در ناحیه شکم، ممکن است خبر از بیماری قلبی دهد. درست است که درد در ناحیه قفسه سینه نیز نگران کننده است؛ اما در اغلب زنان مشکلات قلبی خود را با درد در ناحیه شکم نشان می دهد



نسبت به این موضوع باید حساسیت لازم را داشت و آزمایشات مربوطه را انجام و از سلامت جسمی خود مطمئن شوید؛ علائم مشکلات قلبی در زنان می توان به کم آوردن نفس، مشکلات خواب، خستگی و کمبود انرژی نیز اشاره کرد.

دلایل اصلی ریزش مو

استرس در بروز هورمون هایی مانند کورتیزول نقش دارد و باعث آسیب به فولیکول های جدید مو می شود. موهای خود را خیلی محکم نبندید. آرایش سفت و سخت موها مثل بستن دم اسبی،



بافت های آفریقایی یا مشابه آن باعث خفگی و شکستن فولیکول های مومی شود. استفاده از برخی محصولات، مانند اسپری های قوی مو و ژل ها و حتی رنگ موقت می تواند به مو آسیب برساند.

کاهش خطر سکنه با تخم مرغ!

در بررسی هایی که به تاثیر مصرف تخم مرغ و ریسک بروز بیماری های قلبی پرداخته، هیچ ارتباطی پیدا نشده است. با این حال، در برخی بررسی ها مشخص شده مصرف تخم مرغ در



افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر می کند. تخم مرغ خاصیت سیرکنندگی دارد و به کاهش وزن کمک می کند. این خاص سیری و کاهش مصرف کالری در طول روز از خواص تخم مرغ است.

**گیاهی که یک تنه سرما خوردگی و آنفلوآنزا را حریف است**  
 برگ بو یا گیاه غار برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا موثر است. برگ بو سرشار از ویتامین آ و ویتامین سی، آنتی اکسیدان و بسیاری از عناصر مفید دیگر برای بدن است که در ادامه به فواید آن برای سلامت قلب، کاهش درد، جلوگیری از ریزش مو و حفاظت از پوست اشاره می شود. برگ بو از جمله گیاهانی است که به حفاظت از قلب در برابر بیماری ها کمک می کند؛ این گیاه حاوی ترکیباتی مانند سالیسیلات هاست و مقادیر زیادی کافئیک اسید دارد که همه آن ها به تقویت سلامت قلب، عروق خونی و جلوگیری از سکنه های قلبی ناگهانی کمک می کند. این گیاه از میزان قند خون و کلسترول و تری گلیسیریدها می کاهد همچنین به خاطر آنتی اکسیدان هایی که دارد به تولید انسولین طبیعی کمک می کند.

**فروشگاه لوازم یدکی خودرو با موقعیت عالی به فروش می رسد. ۰۹۰۵۹۹۵۳۴۶۲**

**نیازمندم**  
 به یک مدرک پایه ۲ نظارت عمران جهت آزمایشگاه جوش و بتن نیازمندم. ۰۹۱۵۵۶۲۷۶۰ / ۰۹۱۵۳۶۱۳۷۳۳ - عابدینی

**نیازمندم**  
 به یک نیروی نظافتی (خانم) جهت کار در سالن زیبایی آفرینا نیازمندم. ۰۲۲۲۰۴۵۴۲ - آدرس: معلم ۱۲ - پلاک ۱۲

**تالار و رستوران کریم (خاوران سابق)**  
 طبخ غذاهای اصیل ایرانی با برنج ۱۰۰٪ ایرانی و گوشت تازه گوسفندی  
 خیابان ارتش ۰۹۱۵۲۱۷۴۹۹۸ - ۰۹۱۵۳۶۲۴۹۹۸  
 ۳۲۲۱۸۴۹۰ - ۳۲۲۱۸۲۲۹

**مجری ذیصلاح ساختمان دارای پروانه از نظام مهندسی ۰۹۳۸۱۵۸۸۲۶۳**

**غذای آماده گل فرگسی**  
 طبخ غذاهای اصیل ایرانی با برنج صد در صد ایرانی  
 سجاد شهر، فلکه نیک، ختر ۰۹۱۵۲۵۸۰۷۱۶ - ۰۹۱۵۲۵۸۰۷۱۶

**میلگرد بستر**  
 مسلع کتده دیوار در برابر زلزله مطابق دستورالعمل وزارت مسکن راه و شهرسازی و (سازمان نظام مهندسی ساختمان)  
 ۰۹۱۵ ۵۶۵ ۶۳۶۰ - ۰۵۶ ۳۲۲ ۶۹۲۶

**ایزوگام و قیرکونی**  
**کاسم سالخورد**  
 با ۱۰ سال بیمه  
 از ما خرید نکنید، اما قیمت را از ما بپرسید  
 ۰۹۱۵۵۷۱۳۷۴۹ - ۳۳۳۳۳۱۰۵  
**میدان آزادی - ابتدای خیابان شهید برگی**

**تهران - مشهد - زاهدان با کارگر بار و تخلیه**  
**حمل اثاثیه منزل مداحی**  
 باخاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر @ birjand-bar ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

**جایجایی اثاثیه با کامیون اتاق بزرگ مسقف، پتو دار و ضربه گیر کارگر تنها جهت**  
 با کادری خبره و کار کشته در ضمن امین و درستکار از کامیون های ۴/۵ متری تا ۵/۵ و ۶/۵ متری اتاق بزرگ شهرهای تهران، مشهد، زاهدان، یزد، کرج و بلعکس و مسیرهای مرتبط با این شهرها هر روز در اسرع وقت

**داریم ۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵ - سعدی**

**ایزوگام شفیعی**  
 آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرکونی  
 ۳۲۲۲۵۴۹۴ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

**چسب سهیل**  
 فروش انواع عایق استخری، آب بندکننده های قوی، آب بند پلیمری و ...  
 فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...  
**آدرس: بیه جند / میدان قدسی تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳**

**اولین مرکز مبادله کالای صنعتی دسته دوم در استان خراسان جنوبی**  
 بورس خرید و فروش لوازم صنعتی، ساختمانی، کشاورزی، خطوط تولید کارخانجات، ماشین آلات و مرغداری  
**آدرس دفتر: بیرجند - نبش پاسداران ۳۴ ۰۹۱۵۷۶۱۷۰۵۰ - ۳۲۴۳۵۰۵۰**

**لوله بازکنی با فنر برقی**  
 با ۱۵ سال سابقه کار در مشهد  
 کار خوب به قیمت مناسب  
 عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیب و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان ۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی



## موجودی کود کشاورزی استان کافی است

متین- کشاورزان خراسان جنوبی به لحاظ تامین کود مورد نیاز خود در استان هیچ مشکلی ندارند.

این خبر را روز گذشته سرپرست شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان در جمع خبرنگاران اعلام کرد و گفت: کشاورزان برای تامین کود مورد نیاز خود نباید هیچ دغدغه‌ای داشته باشند.

سعیدی افزود: ۸۲ درصد کود مورد نیاز کشاورزان توسط این شرکت و ۱۸ درصد آن توسط شرکت های تعاون روستایی تامین می شود. بر اساس آمار و اطلاعاتی که هر ساله به روز می شود، هم اکنون آنچه مورد نیاز کشاورزان استان است را موجود داریم.

وی با اشاره به تعیین میزان کود مورد نیاز استان یادآور شد: این میزان کود بر اساس سطوح زیر کشت زراعی و باغی، متناسب با اقلیم و... در نظر گرفته شده و توسط معاونت زراعت ابلاغ می شود. سپس بر اساس این ابلاغ شرکت خدمات حمایتی نسبت به تامین کود اقدام می کند.

وی با اشاره به اطلاعاتی که بر اساس پهنه بندی اراضی کشاورزی در استان انجام شده است، اعلام کرد: این کودها بر اساس نیاز مشخص شده در اختیار کشاورزان قرار می گیرد. سرپرست شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان گفت:

متناسبانه حجم خرید کود در استان به سمت کودهای ازته رفته است که با توجه به افزایش قیمت برای کودهای فسفاته و پتاسه این تغییر بازار قابل پیش بینی بود. سعیدی این اطمینان را به کشاورزان استان داد که قیمت کود شیمیایی ازته افزایش نخواهد داشت و کشاورزان با آرامش بیشتری خرید کود را انجام دهند.

وی تصریح کرد: در حال حاضر زمان خرید کود ازته نیست و

### وام برای خرید کود

کشاورزان تنها با این رویکرد که مبادا این کود نیز مانند سایر کودها افزایش داشته باشد، اقدام به خریدهای بسیار زیاد این کود می کنند.

سعیدی یادآور شد: در حال حاضر کودهای مناسب کشت پاییزه در استان تامین شده است و هر کشاورز می تواند بر اساس نیاز خود کود کشاورزی دریافت کند.

این کودها با ارز نیمایی وارد می شود، بنابراین افزایش این قیمت ها کاملا طبیعی است.

البته وی با اشاره به اینکه مصرف این نوع کودها در کشاورزی استان ما بسیار کمتر از میانگین کشوری است، افزود: زمانی که بحث افزایش قیمت ها را نداشتیم، بر اساس آمار دقیق، میزان مصرف این کود در استان بسیار

پایین تر بود تا جایی که همیشه بیشتر از نیاز کشاورزان کود داشته ایم.

وی اعلام کرد: با این حال اگر کشاورزی در تهیه کود فسفره و پتاسه با مشکل مالی مواجه باشد، صندوق بخش کشاورزی او را به بانک کشاورزی معرفی می کند و او می تواند از وام راسی ۶ ماهه با نرخ ۱۰ درصد استفاده کند.

### کشاورزان را تنها نمی گذاریم

مدیر زراعت سازمان جهاد کشاورزی نیز در این نشست در پاسخ به خبرنگار ما درباره احتمال کاهش سطح تولید برخی از ارقام زراعی به خصوص گندم گفت: میزان مصرف کود در زمین های کشاورزی به ازای هر هکتار ۲۰۰ کیلوگرم بوده است، از طرفی چون هر کشاورز یک حق آبه دارد بعید به نظر می رسد که سطح زیر کشت کاهش پیدا کند.

سید مجتبی حسینی با اشاره به راهکارهای نوین کشاورزی برای کاهش تنش های گیاه افزود: ما در کنار کشاورزان هستیم و آن ها را برای یک تولید خوب یاری خواهیم کرد تا با استفاده از راهکارهایی که قبلا نیز داشته اند و کود کمتری را استفاده می کردند دچار مشکل نشوند.

وی ادامه داد: میزان تخصیص کود در استان در سال گذشته بیش از میزان مصرف بوده است. به عنوان مثال کشت گندم و جوی استان ۳۶ تا ۴۰ هزار هکتار بوده است که برای هر هکتار ۱۵۰ کیلوگرم کود فسفاته مصرف شده است. به گفته وی، با همفکری و استفاده از راهکارهای مطلوب باید در شرایط سخت بهترین تصمیم را گرفت و در حال حاضر خرید بیش از اندازه کود ازته منطقی نیست.



## نوآوران نت

@noavarannet  
خیابان پاسداران، جنب اداره پست / ۳۲۲۳۴۵۰۱

انجام ثبت و تغییرات شرکت، انجام ثبت های اینترنتی دانشگاه ها  
انجام پروژه های دانشجویی، پرینت کارت ورود به جلسه آزمون ها  
جستجوی مقالات، ترجمه متون، طراحی  
کار با نرم افزارهای: power point - photoshop - spss

## تقی زاده

مرکز تخصصی خدمات ثبت شرکت

ثبت شرکت  
ثبت برند  
آنی ثبت تقی زاده

با قیمت مناسب  
09155625578 056-32528400

## اجاره خودرو بالابر استاندارد

با ارتفاع ۱۴ متر، همکاری جهت نصب بیلپورد و بنر، تجهیزات ترافیکی،  
تجهیزات ساختمانی و نورپردازی  
۰۹۱۵۱۶۳۶۴۹۵ - خوشرو

## شرکت داده پردازان

شماره پروانه کسب: ۰۴۶۶۱۰۹۰۷۹۹ | با تخفیف ویژه

مرکز تخصصی:  
● ثبت شرکت، ثبت موسسه، ثبت تعاونی، ثبت تغییرات  
● ثبت نام کد اقتصادی و ارزش افزوده  
● ثبت اظهارنامه پلمپ دفاتر  
● اخذ گرید پیمانکاران  
● صدور کارت بازرگانی  
● ثبت برند

تلفن همراه: ۰۹۱۵۶۶۴۰۱۶۲  
تلفن ثابت و فکس: ۳۲۲۱۰۵۱۸  
با مدیریت: محمدتراد

آدرس: بیرجند - حاشیه میدان شهدا.

## رستوران سروناز

بیش از ۲۰ سال تجربه و افتخار  
کباب کوبیده فقط با گوشت بزرگ و روغن حیوانی  
آدرس: نبش معلم ۲۹  
۰۹۱۵۳۶۱۷۵۳۹ - ۳۲۴۲۱۸۳۵ - ۳۲۴۴۲۸۸۴

## شرکت تعاونی کارپردازان

لوژان کویر

کلیه خدمات با مشاوره رایگان

تلفن همراه: ۰۹۱۵۰۵۴۱۵۰۰ | دفتر: ۰۵۶۳۲۲۱۷۱۷  
آدرس: نبش شهدا ۵، ساختمان آذر، طبقه اول واحد ۱  
اخذ سند ملکی شهری و روستایی  
انجام امور حسابداری، حسابرسی، مالیاتی، بیمه ای  
نورپردازی

## شکوه ارادت

سوگواره عکس استانی

اطلاعیه دبیرخانه و ستاد برگزاری سوگواره

به اطلاع کلیه اهالی فرهنگ و هنر و مردم شریف استان خراسان جنوبی  
میرساند با توجه به استقبال کم نظیر مردم از شرکت در سوگواره پس از جلسه  
هم اندیشی ستاد برگزاری سوگواره مقرر گردید مهلت ارسال آثار تا تاریخ  
۱۹ مهر ماه تمدید گردد. لذا کلیه علاقه مندان فرصت دارند تا پایان مهلت  
مذکور آثار خود را به دبیرخانه سوگواره ارسال نمایند.  
بدیهی است مهلت اعلامی آخرین مهلت ارسال آثار بوده و مجددا تمدید  
نخواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [khabarvahonar.ir](http://khabarvahonar.ir) و [khj.farhang.gov.ir](http://khj.farhang.gov.ir) مراجعه فرمایید.  
ارسال آثار از طریق آیدی @shokoh\_eradat در پیامرسان های ایتا، بله، سروش و تلگرام

“دبیرخانه و ستاد برگزاری سوگواره”

## به اطلاع همشهریان عزیز می رساند:

ختم کلام... مجید

به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می گردد و عواید آن صرف بیماران سرطانی صعب العلاج می شود.

۳۲۲۲۷۱۷۷  
۰۹۰۳۱۶۱۸۴۸۲

موسسه خیریه هیئت ابوالفضل

## مجموعه فرهنگی زندگی بهشتی

فروش وعرضه: مانتو و چادر، ملزومات حجاب، مواد غذایی سالم

اسباب بازی  
ایرانی اسلامی  
لوازم آرایشی و بهداشتی سالم

@zendegiye\_beheshti  
مجهز به امکانات:  
سالن برگزاری جشن تکلیف، اتاق بازی کودک  
مشاوره، آتلیه عکاسی و کافه قرار

طبقه فوقانی مجتمع صبح ها: ۸، ۵ تا ۱۳  
هیئت ابوالفضل (صلی) عصرها: ۱۷ تا ۲۱  
۰۵۶-۳۲۲۲۱۰۹۰  
۰۹۳۷ ۵۶۱۵۵۳۱