

# آرام فرزان جنوبی

## خانواده محترم گوزه گران

درگذشت مرحوم مغفور **شادروان مهدی گوزه گران** را خدمت شما تسلیت عرض نموده غفران و رحمت الهی برای آن مرحوم و صبر و سلامتی برای شما و سایر بازماندگان خواستاریم  
**موسسه فرهنگی و دارالایتم حضرت ابوالفضل (علیه السلام)**  
**موسسه خیریه هیئت ابوالفضل بیرجند**

روزنامه صبح استان \* سال بیست و ششم \* شماره ۵۲۴۵

## معاون استاندار: تبدیل روستاهای اقماری بیرجند به شهر در دست اقدام است

# رشد ۱۰ برابری جمعیت حاشیه شهر بیرجند

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خراسان جنوبی گفت: موضوع شهر شدن روستاهای امیرآباد و حاجی آباد بیرجند در مراحل پایانی قرار دارد و با ایجاد شهر جدید امکان مدیریت ساخت و ساز منطقه هم بهتر خواهد بود. علیرضا عباس زاده افزود: این منطقه استعداد شهر شدن را دارد، لذا پیگیر ارتقای آنها به نقاط شهری هستیم. وی با اشاره به درخواست‌های مردمی برای شهر شدن امیرآباد و حاجی آباد در حاشیه شهر بیرجند گفت: استان هم با این موضوع موافق است، لذا پیش‌بینی‌های لازم صورت گرفته و با کمک مشاور، طرح تهیه و مراحل قانونی انجام شده است. ... مشروح در صفحه ۵

## ۷۳ روستاد خراسان جنوبی راه آسفالت ندارد

معاون اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای از آسفالت نبودن راه ۷۳ روستای استان خبر داد. سهرابی گفت: هم اکنون ۷۳ روستای بالای ۲۰ خانوار در استان فاقد راه آسفالت است. وی با بیان اینکه ۹۱۸ روستای بالای ۲۰ خانوار در استان داریم، افزود: ۸۴۶ روستای بالای ۲۰ خانوار از نعمت راه آسفالت برخوردار است و ۷۳ روستای بالای ۲۰ خانوار فاقد راه آسفالت می باشد. سهرابی ادامه داد: برای آسفالت راه روستاهای فاقد آسفالت ۲۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال ... مشروح در صفحه ۵

انا لله و انا الیه راجعون  
با کمال تأسف و تأثر درگذشت مرحوم مغفور  
**شادروان احمد رضا دیمی**  
(پیشگسوت فرهنگی)

را به اطلاع می رساند: مراسم تشییع و تدفین آن مرحوم  
امروز دوشنبه ۱۴۰۱/۸/۳۰ ساعت ۱۳ الی ۱۴ از محل  
سالن بهشت متقین (غسالخانه) برگزار می گردد.  
**خانواده های: دیمی، گل سرخی و سایر بستگان**

دوشنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۱ \* ۲۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴ \* ۲۱ نوامبر ۲۰۲۲

عکس زینا

## کوچ مرزنشینان استان با پایان یک مصوبه

صفحه ۳



جمع آوری ۹ میلیارد تومان زکات ۵

اجرای کامل طرح رتبه بندی معلمان تا چهار ماه آینده ۵

آغاز خرید حمایتی زعفران در چهار مرکز خراسان جنوبی ۵



سردار حاجی زاده:

بسیاری از دستاوردهای ما روز حادثه بیرون می آید

صفحه ۶



تقوی:

نوجوانان اغتشاشگر فرزندان فضای مجازی هستند

صفحه ۶



وحیدی وزیر کشور:

با اصل اعتراضات مشکلی نداریم

صفحه ۶

### سر مقاله

\* هرم پور

### چرا به ما وام نمی دهند؟

شرایط خاص اقتصادی کشور و نرخ تورم موجود، اینچنین سرنوشتی را برای مردم کشور رقم زده تا صرفه اقتصادی را در این بینند که از تسهیلات بانکی به عنوان وام استفاده کنند. این روزها تقریباً کسی نیست که به دنبال وام نباشد و از آن برای پُر کردن حفره ای از هزاران حفره ی عمیق زندگی اش استفاده نکند. اما احتمالاً شما هم جزو همان عزیزانی هستید که این روزها به بانک های استان مراجعه می کنید و برای دریافت وام هایی که همه ی کارهایش انجام شده چنین پاسخی به شما می دهند: «عذر خواهیم. محدودیت اعتبارات داریم» یا «بخشید که هر روز تشریف می آورید یا تماس می گیرید، شرمند می شما هستیم. تراز بانک، منفی شده و از تهران دستور آمده فعلاً وامی پرداخت نکنیم». چنین صحبت هایی معمولاً در ماه پایانی سال یعنی اسفند ماه اتفاق می افتاد، اما امسال به دلایلی ظاهراً بانک ها چند ماه زودتر از موعد معمول مجبورند چنین پاسخ هایی به مراجعین بدهند. دبیر کانون بانک های بخش خصوصی اخیراً در پاسخ به طرح سؤالی در این خصوص گفته که «شکاف ... ادامه در صفحه ۲

### جناب آقای علی کریمدادی

مدیر کل محترم امور مالیاتی استان خراسان جنوبی

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را صمیمانه تبریک عرض نموده، مطمئناً مدیریت اثربخش و توانمند توام با تجارب برجسته و گرانقدر شما بزرگوار موجب ارتقای آن مجموعه را فراهم خواهد نمود. توفیق روز افزون تان را از خداوند متعال خواستاریم.

هیئت مدیره، مدیر عامل و کارکنان اتحادیه مرغداران ماکیان شرق

### جناب آقای علی کریمدادی

مدیر کل محترم امور مالیاتی استان خراسان جنوبی

با دلی سراسر امید و اندیشه ای سرشار از احترام انتصاب شایسته جناب عالی را که نشان از تعهد، لیاقت و توانمندی شما بزرگوار می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، دوام توفیقات و مزید عزت و سلامت جناب عالی را از جهاندار جان آفرین مسئلت داریم.

اسداللهی - مدیر عامل شرکت راهسازی گیتی گستر خاوران

### برادر ارجمند جناب آقای کریمدادی

مدیر کل محترم امور مالیاتی استان خراسان جنوبی



سید محمد حسین زینلی  
مدیر عامل شرکت کویر تایر



### پاسخگویی و ارتباط مردمی

### جناب آقای هادی شاه وردی

مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان



از طریق سامانه الکترونیک ارتباط مردم و دولت (سامد) تماس با شماره تلفن ۱۱۱

زمان: دوشنبه ۳۰ آبان ماه ۱۴۰۱ ساعت ۱۰ الی ۱۱:۳۰

روابط عمومی و امور فرهنگی، اجتماعی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان جنوبی

### جناب آقای دکتر مهدی حسنی

معاون محترم آموزش ابتدایی

اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان جنوبی



انجمن اولیا و مربیان مجتمع آموزشی دارالعلوم و گل نرگس

### جناب آقای دکتر مهدی حسنی

معاون محترم آموزش ابتدایی

اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی



موسس و همکاران تان در مجتمع آموزشی غیر دولتی دارالعلوم بیرجند

### جناب آقای علیرضا شرفی

رئیس محترم امور مالیاتی شهرستان سریشه

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را که نشان از لیاقت و تجربه شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون تان را در مسئولیت جدید آرزومندیم. همچنین از زحمات **جناب آقای امیر پدید** در مدت تصدی تشکر نموده و از درگاه باری تعالی موفقیت شان را مسئلت می نماییم.

شرکت مجتمع تولیدی مرغ مادر جنوب خراسان

شرکت دامپرووری و کشاورزی ستاره کیان بیرجند

شرکت ستاره کیان ایرانیان - برادران خیره - فرزین - صابر تنها

### جناب آقای علی کریمدادی

مدیر کل محترم امور مالیاتی استان خراسان جنوبی

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را که نشان از لیاقت و تجربه شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون تان را در مسئولیت جدید آرزومندیم. همچنین از زحمات **جناب آقای جعفر احسانی مهر** در مدت تصدی تشکر نموده و از درگاه باری تعالی موفقیت شان را مسئلت می نماییم.

شرکت مجتمع تولیدی مرغ مادر جنوب خراسان

شرکت دامپرووری و کشاورزی ستاره کیان بیرجند

شرکت ستاره کیان ایرانیان - برادران خیره - فرزین - صابر تنها

### جناب آقای علی کریمدادی

مدیر کل محترم امور مالیاتی استان خراسان جنوبی



مدیریت شرکت مهرا س کویر



### پلو گوشت خلیور فالگی

کیفیت عالی قیمت باور نکردنی  
یک ماه اول پیک رایگان

طبخ گوشت بخاریز  
طبخ برنج بدون آبکش

یک کیلو چلو گوشت کوسفندی ۳۳۵۰۰۰ تومان (۲۶ نفر)

نیم کیلو چلو گوشت کوسفندی ۲۳۵۰۰۰ تومان (۱۵ نفر)

یک کیلو قلیه ماهی ۳۹۰ هزار تومان (۲۰ نفر)

نیم کیلو قلیه ماهی ۲۲۰ هزار تومان (۱۵ نفر)

زیر نظر کارشناس طب سنتی

خیابان سجاد شهر، نیش امامت ۲۶ ۹۱۵۵۳۰۶۶۳۸ - ۹۱۵۵۳۰۶۶۳۷ - مدیریت: خانم زارعی



## چرا به ما وام نمی دهند؟

هرم پور

(ادامه سرمقاله از صفحه اول) دبیر کانون بانک‌های بخش خصوصی اخیراً در پاسخ به طرح سوآلی در این خصوص گفته که «شکاف بین نرخ سود سپرده‌ها و تسهیلات با نرخ تورم به وجود آمده باعث شده که بسیاری از تسهیلات پرداخت شده، به بانک‌ها برگردد و وصول نشود. لذا منابع بانک‌ها کفاف پرداخت تسهیلات حتی تسهیلات خرد نمی‌دهد» از سوی دیگر از سال گذشته، بانک‌ها اعلام کرده اند برای دریافت وام‌های خرد، متقاضیان باید در چند ماه اخیر نصف مبلغ وام یعنی حدود ۲۰ تا ۳۰ میلیون تومان در بانک مورد نظر سپرده‌ها یا گردش مالی داشته باشند تا بتوانند وام بدون ضامن دریافت کنند. این ابلاغیه، مانع بزرگی برای مردمی بود که تنها در خواست وام‌های خرد کمتر از ۵۰ میلیون تومان داشتند تا بتوانند قریب از مشکلات اقتصادی خود را رفع کنند. حالا هم با گذشت حدود هشت ماه از سال، بسیاری از بانک‌های دولتی و خصوصی در پاسخ به درخواست وام خرد می‌گویند، بانک مرکزی اجازه پرداخت وام را از ما گرفته و با توجه به بخشنامه از سوی بانک مرکزی، امکان و مجوز پرداخت تسهیلات نداریم. اما بانک مرکزی هم در ابلاغیه‌ی خود چند وقت پیش خود اینطور اعلام کرده که: «هر چند افزایش اضافه برداشت برخی بانک‌ها، برخلاف سیاست‌های ضدتورمی بانک مرکزی مبنی بر جلوگیری از خلق پول در شبکه بانکی است، بانک مرکزی تاکید دارد که اقدامات انضباطی در این راستا به هیچ وجه نباید منجر به بروز اختلال در خدمات رسانی بانک‌ها به مشتریان شبکه بانکی شود و این امر، همه بانک‌ها مکلفند روند اعطای تسهیلات خرد به هر طومانی را در چارچوب قوانین و مقررات انجام دهند». یعنی از یک سو نه بانک تکلیفش را می‌داند و نه از سوی دیگر مشتری می‌فهمد که باید چه کاری بر سرش کند. اما چرا به همینجا نرسیده و مدتی قبل ابلاغیه دیگری از سوی بانک مرکزی به بانک‌ها ارسال شده که صراحتاً تاکید دارد از این پس، قراردادهای اعطای تسهیلات بانکی را به گونه‌ای منعقد کنند که مشتری و ضامن به موسسه اعتباری اختیار دهند که هر گونه مطالبات مستقیم خود را پس از سررسید و در صورت عدم پرداخت، از موجودی قبلی برداشت هر یک از حساب‌های افرادی مشتری و یا ضامنین (ریالی و ارزی)، اموال و اسناد آنان نزد موسسه اعتباری، بدون نیاز به حکم قضایی یا اجرائی برداشت کرده و به حساب بدهی مشتری منظور کنند. حتی مشتری، ضامن و ضامنین در صورت اقدام موسسه اعتباری به شرح یاد شده، حتی هر گونه اعتراض و طرح دعوی را از خود سلب می‌کنند به عبارت دیگر، اگر شخص وام گیرنده، به هر دلیل، امکان پرداخت اقساط را نداشته، بانک عامل این اجازه و اختیار را دارد تا از حساب و حتی اموال ضامن برداشت کند؛ موضوعی که می‌تواند در این شرایط اقتصادی، تردید جدی برای یک ضامن باشد و عملاً چرخه پرداخت وام خرد به متقاضی تسهیلات بانکی را متوقف خواهد کرد. مدل قبلی واقعی برخی از مشکلاتی را که بانک‌ها مطرح می‌کنند منوجه نمی‌شود. این راه هم می‌دانم که بسیاری از بانک‌ها به دلایل مختلف واقعاً متمایل هستند که به شهروندان عزیز در استان وام بدهند و حتی در این مسیر تبلیغ هم می‌کنند. اما این راه هم می‌دانم که بسیاری از شهروندان هم استانی من خانم‌ها و آقایان) چه برای شروع یک فعالیت حرفه‌ای و شغلی از محل وام‌های خرد خود اشتغالی و چه برای خرید وسایل و امکانات ضروری زندگی و چه حتی برای تعمیر یک وسیله نقلیه یا لوازم خانگی و یا تعمیر یک امکان مناسب برای خانواده‌هایشان، ماه‌هاست منتظر مساعدت بانک‌ها هستند. حتی افرادی را سراغ دارم که از مدتی قبل با امیدیه که برخی مدیران بانک‌ها و برخی مدیران دستگاه‌های اجرایی مینی بر حتمی و قطعی بودن واریز وام به آنها داده اند اقدام به خرید وسیله یا دادن چک با مبالغ خرد مثل بیست یا سی یا چهل میلیون تومان کرده اند که حالا چک‌ها به روز سررسید نزد یک شده و برگه خواهند خورد و برای تحویل برخی اجناس پیش خرید شده، باید مبالغ چندبرابری بپردازند و لذا به شدت در تنگنای حفظ آبرو و حیثیتشان و نگرانی و استرس شدید از آینده و یا در آستانه‌ی انصراف هستند. هنوز قطعاً بانک‌هایی در استان هستند که به فکر توسعه‌ی استان باشند هنوز انشاءالله مدیران بانک‌هایی در استان حضور دارند که رضایت مردم و حل مشکلات آنها بر مبنای داخل بانکیشان می‌چربند اما همینجا به مسئولین محترم استانداری و سایر دستگاه‌های متولی این هشدار جدی را می‌دهم که در موج بعدی نارضایتی‌ها در استان، سهم متقاضیان وام‌های بانکی که پشت درها مانده اند و در چاله‌ی انتظارهای طولانی و برخی وعده‌های عملی نشده گیر افتاده اند بسیار زیاد و مهم خواهد بود. خیلی به فکر باشید.

(لطفاً نظرات خود را در این سرمقاله از طریق ۰۹۳۰۹۲۳۸۳ - واتساپ شماره @shosseinharanpoom اعلام فرمایید)



دوشنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۱ • شماره ۵۳۴۵

## شورای گفت و گو برای مسائل کلان راه حل ارائه دهد

استان قرار دارد.

### روند ایجاد زیرساخت‌ها در سایت صنوف آلاینده بزرگند مطلوب است

اعوان اقتصادی استاندار هم در این جلسه روند ایجاد زیرساخت‌های برق، آب و گاز به شهرک صنوف آلاینده بزرگند را مطلوب ارزیابی کرد. جواد اشرافی اظهار کرد: صنوف آلاینده برای مردم مزاحمت دارد و در برخی

شبهستان - استاندار گفت: شورای گفت و گو دولت و بخش خصوصی باید برای حل و فصل مشکلات و مسائل کلان خراسان جنوبی راه‌حل ارائه دهد. جواد قناعت در شورای گفت و گو دولت و بخش خصوصی استان اظهار کرد: موضوعات کلان استان باید در این شورا مورد بررسی قرار گیرد تا با ارائه راهکار شاهد حل و فصل آن باشیم. استاندار خراسان جنوبی با بیان اینکه مسئولان استان برای پیگیری مباحث باید جلسات تخصصی ذیل شورا برگزار کنند، افزود: با محوریت معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری، رئیس اتاق بازرگانی بزرگند و عضویت دستگاه‌های متولی در راستای رفع ابهام مسائل جلسات تخصصی ذیل شورای گفت‌وگو دولت و بخش خصوصی برگزار شود و موضوعات غیرقابل حل به شورا برای بررسی و پیگیری بیشتر ارجاع شود.

وی در خواست کرد سطح موضوعات مطرح شده در شورای گفت‌وگو دولت و بخش خصوصی استان ارتقا یابد تا به سمت حل و فصل مباحث کلان استان حرکت کنیم. قناعت با اشاره به لزوم فعال شدن کمیته‌های اتاق بازرگانی بزرگند برای حل مسائل مختلف، متذکر شد: اکنون ۲ کمیته در این اتاق فعال است و گزارشات ارائه شده نیز مناسب نیست.

وی از سفر سفیر قریب‌زستان به خراسان جنوبی در هفته آینده خبر داد و بر معرفی ظرفیت‌های استان توسط دستگاه‌های متولی تاکید کرد تا این سفرها رهاورد خوبی برای استان داشته باشد.

استاندار خراسان جنوبی در خصوص ایجاد زیرساخت‌ها در سایت صنوف آلاینده بزرگند، خاطر نشان کرد: راه دسترسی این سایت به دلیل یکسری مشکلات کاری زمان‌بر است اما ایجاد آن در دستور کار

وثیقه بانکی برگزار شده است، تصریح کرد: براساس اعلام بانک ها، ۴۰ تا ۵۰ درصد ارزش ماشین‌آلات معدنی و پروانه تاسیس را به عنوان وثیقه بانکی قبول می‌کنند. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری افزود: همچنین معادن می‌توانند از طریق اوراق گام برای تامین منابع مالی خود اقدام کنند.

وی از اختصاص هزار و ۲۸۵ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال خرد از محل تبصره ۱۶ قانون بودجه ۱۴۰۱ به استان خبر داد و گفت: از این محل به هر متقاضی تا سقف ۱۰۰

برخورد ۲ خودرو در خراسان جنوبی سه قربانی گرفت

ایرنا - رئیس پلیس راه خراسان جنوبی گفت: برخورد ۲ خودروی سواری در محور قاین - گناباد سه کشته و یک مصدوم برجای گذاشت. سرهنگ علیرضا رضایی اظهار کرد: ساعت ۳ و ۵۰ دقیقه بامداد روز گذشته یک دستگاه پژو ۴۰۵ و یک دستگاه پژو پارس به خاطر نداشتن تعادل با یکدیگر برخورد کرد که در این حادثه سه نفر جان خود را از دست دادند. وی با بیان اینکه علت دقیق حادثه در دست بررسی است، گفت: خودروها پس از برخورد دچار حریق و آتش‌سوزی شد.

ساختمانی و ۱۶ فقره پایان کار برای سایت صنوف آلاینده بزرگند خبر داد و گفت: در اراضی متعلق به شهرداری ۷۶ فقره پروانه ساختمانی صادر شده است.

بهرترین ادامه داد: تاکنون ۷۲ فقره پروانه ساختمانی برای واحدهای مصنوعات فلزی، ۳۴ فقره برای واحدهای صافکاری، ۵۵ فقره برای مصالح ساختمانی و ۲۹ فقره برای تعمیرکاران صادر شده است. شهردار بزرگند با بیان این مشکل عمده که در خیلی از صنوفی که مردم از آن ناراضی هستند مثل صافکارها و تعمیرگاه‌ها که باید منتقل شوند کمترین میزان درخواست انتقال را داشته ایم، تصریح کرد: اما مصالح فروشی‌ها و مصنوعات فلزی بیشترین انتقال را داشته ایم که این خواست مردم نیست بلکه باید خیابان‌های عدل، شهید صمصافی خمینی، شهید فهمیده باید تخلیه شوند تا انتظارات مردم برای انتقال صنوف آلاینده برآورده شود. وی در پایان درخواست کرد در روند انتقال صنوف آلاینده این موارد مدنظر قرار گیرد نارضایت مندی بیشتر مردم حاصل شود.

### لزوم ایجاد راه دسترسی برای سایت صنوف آلاینده

حمیدرضا یوسفی، مسئول اتحادیه تراشکاران و ریخته‌گران بزرگند نیز در این جلسه با بیان اینکه در بحث گازرسانی و راه دسترسی به سایت انتقال صنوف آلاینده مشکل داریم، عنوان کرد: تاکنون تعداد زیادی از کسبه در این اراضی قرار می‌گیرند. شهردار بزرگند با بیان اینکه مجموع زمین‌های سایت صنوف آلاینده اعم از راه و شهرسازی و شهرداری ۲ هزار و ۶۷ قطعه زمین است، افزود: از ۳۵۳ قطعه زمین متعلق به شهرداری تاکنون ۲۲۰ فقره قرارداد منعقد شده است. وی از صدور هزار و ۷۱ فقره پروانه

اختصاص ۴۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان از محل تبصره ۱۶ برای اصناف استان، متذکر شد: متولی و تصمیم‌گیرنده در این خصوص سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی است.

### صدور ۱۰۷۱ پروانه ساختمانی برای سایت صنوف آلاینده

شهردار بزرگند هم در این جلسه از صدور هزار و ۷۱ فقره پروانه ساختمانی و ۱۶ فقره



میلیون تومان تسهیلات پرداخت می‌شود. اشرافی بیان کرد: امسال تسهیلات تبصره ۱۸ قانون بودجه به منظور افزایش تولید و اشتغال با رشد سه برابری در این استان به ۲ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان رسیده است. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار در پاسخ به انتقاد برخی افراد در خصوص نبود عدالت در پرداخت تسهیلات، عنوان کرد: تاکنون هیچ واحد تولیدی و صنعتی از این محل دو مرتبه تسهیلات دریافت نکرده مگر اینکه طرح توسعه ای ارائه داده باشد. وی با اشاره به

شهرها انتقال این صنوف در اولویت پیگیری است. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار با بیان اینکه در بحث آب و برق سایت صنوف آلاینده بزرگند مشکلی نیست، گفت: ایجاد راه دسترسی به این سایت نیز به صورت ویژه در حال پیگیری است. وی بیان کرد: شهرداری بزرگند برای صدور مجوز حفاری برای گاز رسانی به سایت صنوف آلاینده اعلام آمادگی و قول مساعد داده است. اشرافی در ادامه با بیان اینکه جلسه توسعه ای ارائه داده باشد. وی با اشاره به

## ایزوگام سلیمانی



۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران

۳۲۲۲۰۰۳۴  
۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶

خیابان ارتش، تقاطع  
صیاد شیرازی و پاسداران،  
جنب درب پادگان ۰۴

### دعوت نامه تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوقالعاده

شرکت تعاونی سلخشان کویب شرق تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۸/۳۰

جلسه مجمع عمومی (نوبت دوم) شرکت تعاونی سلخشان کویب شرق ساعت ۱۵ روز یکشنبه ۱۳/۰۹/۱۴۰۱ در محل مسجد امام جعفر صادق (علیه السلام) برگزار می‌شود. از تمامی اعضا دعوت می‌شود برای اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصاً حضور یابد می‌تواند همزمان با نماینده تام‌الاختیار خویش یا هم به دفتر شرکت مراجعه و برگه وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. حداکثر آرای وکالتی هر عضو سه رای و هر فرد غیر عضو یک رای می‌باشد. ضمناً داوطلبان عضویت در سمت بازرس موظفند حداکثر به مدت پنج روز از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوت نامه تشکیل مجمع عمومی عادی، مدارک مربوطه را به دفتر شرکت تحویل نمایند. دستور جلسه ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس ۲ - طرح و تصویب صورت‌های مالی سال ۱۴۰۰ - طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱ - انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل بازرس برای مدت یک سال مالی ۵ - تغییر اعضا و سرمایه ۶ - تعیین خط مشی آتی شرکت ۷ - تصمیم‌گیری در خصوص تعیین حقوق و مزایای بازرس شرکت

هیئت مدیره

## املاک جام جم

خرید، فروش،  
رهن و اجاره  
کارشناسی، بیمه‌انباری  
نقشه برداری

\* مشاوره در خصوص خرید ملک

تمامی امور مربوط به اخذ و انتقال سند  
و یا بانک از اداره های مربوطه انجام می‌شود.

آدرس: غفاری ۱۴ - روبه روی بیمه معلم

مدیریت: سید سعید قطبانی ۰۹۱۵۳۶۱۷۴۷۶ - ۰۲۰-۴۱۳۰۲

### آگهی دعوت سهامداران شرکت جدید دژ آرتای خاوران (سهامی خاص)

برای تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده به شماره ثبت ۵۳۴۱ و شناسه ملی ۰۵۸۴۰۴۱۳۰۰ بدین وسیله از تمامی سهامداران شرکت دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳/۰۹/۱۴۰۱ در آدرس بزرگند، خیابان معلم، بیست متری ابن حسام، پلاک ۷ طبقه اول، کد پستی ۹۷۱۷۷۹۴۱۳۶ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه: - انتخاب اعضای هیئت مدیره - انتخاب بازرسان

هیئت مدیره شرکت

### شرکت گسترش توسعه‌گری پردیس وابسته به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره)

در نظر دارد: تعداد ۸ نفر شتر اروانه خشک و ۶ نفر شتر بلبلون را در ایستگاه تحقیقاتی بجد و تعداد ۵ نفر شتر اروانه خشک و ۳۰ نفر شتر بلبلون را در سرچاه عماری از طریق مزایده به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند قیمت‌های پیشنهادی خود را در پاکت سر بسته تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۳/۰۹/۱۴۰۱ به آدرس پاسداران ۴۶- پلاک ۱۶ تحویل دهند.

شماره تماس برای کسب اطلاعات بیشتر ۰۹۱۵۷۴۱۹۹۶۰

خرید و فروش ملک برای بزرگ‌بانی‌ها در مشهد مقدس

۰۹۱۵۱۶۱۳۹۱۷ - جعفر خسروی

## قصر موبایل راه‌رو

مرکز خرید و فروش خط رند

| کد ۵۶۰      | کد ۵۶۳      | کد ۵۵۵      | کد ۵۵۵      | کد ۵۶۱      |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۹۳ | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۵۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۳۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۷۴ | ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۴۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۸۶ | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۵۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۳۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۷۶ | ۰۹۱۵۵۶۱۰۶۶۱ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۲  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۷۸ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۳۶۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۳  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۷۹ | ۰۹۱۵۵۶۱۵۸۲۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۴  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۰ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۳۷۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۵  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۱ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۳۸۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۶  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۲ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۳۹۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۷  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۳ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۳۹۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۸  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۴ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۰۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۴۹  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۵ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۱۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۰  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۶۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۶ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۲۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۱  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۴۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۷ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۳۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۲  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۸ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۳۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۳  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۸۹ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۴۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۴  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۰ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۵۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۵  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۱ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۶۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۶  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۲ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۷۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۷  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۳ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۷۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۸  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۴ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۸۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۵۹  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۵ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۸۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۰  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۷۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۶ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۸۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۱  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۵۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۷ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۸۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۲  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۸ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۹۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۳  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۲۹۹ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۹۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۴  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۰ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۹۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۵  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۱ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۹۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۶  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۲ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۹۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۷  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۳ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۴۹۹ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۸  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۴ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۰۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۶۹  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۵ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۰۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۰  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۸۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۶ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۰۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۱  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۶۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۷ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۰۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۲  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۸ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۰۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۳  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۰۹ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۱۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۴  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۲ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۰ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۱۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۵  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۳ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۱ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۱۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۶  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۴ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۲ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۱۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۷  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۵ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۳ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۱۸ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۸  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۶ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۴ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۲۰ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۷۹  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۷ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۵ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۲۲ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۸۰  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۸ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۶ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۲۴ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۸۱  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۷۹ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۷ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۲۶ |
| ۰۹۱۵۵۶۰۱۸۲  | ۰۹۱۵۵۶۳۳۳۹۱ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۴۸۰ | ۰۹۱۵۵۵۵۱۳۱۸ | ۰۹۱۵۵۶۱۳۵۲۸ |



خریدارانی که بدون مراجعه به مراکز تعویض پلاک اقدام به خرید خودرو یا تنظیم مابیمنامه یا واکانتنامه می‌کنند با مشکلات متعددی روبرو خواهند بود. به عنوان مثال اگر خودرو مشکل منکراتی داشته باشد در زمان تعویض پلاک خودرو به مدت دو هفته در پارکینگ مرکز تعویض پلاک توقیف می‌شود. همچنین در صورتی که شماره شاسی، موتور یا اتاقی با سند رسمی خودرو مطابقت نداشته باشد خودرو در مرکز تعویض پلاک توقیف می‌شود. حال اگر زمان واکانتنامه شما کمتر از این زمان توقیف خودرو باشد با مشکلات زیادی روبرو خواهید شد. بنابراین تا حد امکان از خرید خودرو به این شکل خودداری کنید. در این زمینه توجه به نکات زیر ضروری خواهد بود. رانندگی با خودرویی که پلاک آن متعلق به مالک قبلی است، تخلف محسوب شده و مشمول جریمه خواهد شد. چنانچه خریدار به هر دلیل به‌ویژه در زمان ترخیص خودرو از توقفگاه، نیاز به خدمات ترافیکی داشته باشد در صورت مشکوک بودن به عدم مالکیت، باید مالک اصلی پلاک حضور داشته باشد که این امکان همیشه وجود نخواهد داشت. برگه‌های جریمه که ناشی از ثبت توسط دوربین‌های ترافیکی هستند به آدرس و شماره تلفن همراه ارائه شده توسط صاحب پلاک ارسال می‌شود که ممکن است خریدار از آن مطلع نشود. در نتیجه ضمن اینبسته شدن جریمه‌های رانندگی، با رسیدن مبلغ خلافی خودرو به یک میلیون تومان، دستور توقیف خودرو در سیستم اجرائیات صادر و اجرا می‌شود. ممکن است بنا به تقاضای فروشنده از مراجع قضایی بر اساس مستندات، دستور توقیف سیستمی پلاک خودرو برای تعویض پلاک صادر و تحت تعقیب قرار گیرد. ممکن است خودروی خریداری شده دارای مشکلات فنی و یا سند معمول باشد. اگر فروشنده به شما پیشنهاد کند که برای تعویض پلاک به جای مراجعه به مراکز تعویض پلاک به شما واکانتنامه بدهد تا حد امکان این پیشنهاد را قبول نکنید. چرا که اگر فروشنده ممنوع‌المعامله باشد داشتن واکانتنامه از وی فایده‌ای نخواهد داشت. در صورت معاوضه دو خودرو، حتما دو قولنامه یا مابیمنامه جداگانه این کار تنظیم کنید.



### فواید آب آلو برای پوکی استخوان

آب آلو، می‌تواند بیشتر از آنچه اغلب مردم تصور می‌کنند برای بدن مفید باشد. مطالعات نشان داده است که مصرف ۱۰ تا ۱۰۴ آلو خشک در روز از تحلیل استخوان در زنان پانسه جلوگیری می‌کند. با توجه به اینکه از دست دادن استخوان به طور



طبیعی پس از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد و پوکی استخوان یک نگرانی رو به رشد در افراد مسن‌تر است. آب آلو یک راه عالی برای تقویت سلامت استخوان است. آلو روده را نیز سالم نگه می‌دارد.

### نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای در راستای ارتقای دانش مصرف‌کننده

از آنجا که چربی، قند و نمک سه ماده‌ای است که مصرف زیادشان بیماری زا است، بنابراین برای مراقبت بیشتر چراغ راهنمای تغذیه‌ای روی محصولات غذایی طراحی شده است. نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای به منظور افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان و اصلاح الگوی مصرف جامعه بر روی برچسب محصولات خوراکی تدوین شده است. محصولات خوراکی عرضه شده باید مطابق ضوابط و قوانین سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تولید و دارای پروانه ساخت معتبر باشد. هدف از نشانگرهای رنگی کمک به مصرف‌کننده به منظور شناسایی ویژگی‌های تغذیه‌ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی، انتخاب آگاهانه داشته باشد. مرکز اطلاع‌رسانی مدیریت غذا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

### علائم رایج تیروئید کم کار

علائم مرتبط با کم‌کاری تیروئید به‌کندی پیشرفت می‌کند و اغلب به سختی می‌توان آنها را از سایر بیماری‌هایی که ممکن است با این عارضه مرتبط باشد تشخیص داد. علائم شایع اختلال کم‌کاری تیروئید عبارتند از: افزایش تدریجی وزن، خستگی، حساسیت بیش از حد به دمای سرد، دردهای عضلانی و مفاصل، خشکی پوست یا نازک شدن موها، قاعدگی‌های سنگین یا نامنظم و افسردگی. بهتر است با پزشک مشورت شود.



حساسیت بیش از حد به دمای سرد، دردهای عضلانی و مفاصل، خشکی پوست یا نازک شدن موها، قاعدگی‌های سنگین یا نامنظم و افسردگی. بهتر است با پزشک مشورت شود.

### یادیاران

شهید حسین شهیدی: مردم در صحنه و شهید پرور ایران همان طور که تابه حال به نحو احسن انجام وظیفه در جبهه و چه در پشت جبهه ما کرده‌اید از این به بعد هم مستحکم تر و با روحیه قوی‌تر به میدان‌های جنگ بشتابید و ریشه ظالم را از زمین بردارید.

### دیالوگ‌ماندگار

ما همیشه به این امید هستیم که زندگی بهتر یا جهانی بهتر هم وجود دارد، چیزی بهتر در فراسوی افق‌ها. (فرانکلین روزولت)

## نکاتی که افراد موفق به آن عمل می‌کنند

بسیاری از افراد مشغول در حوزه سرگرمی با یک سبک خاص کار خود را شروع می‌کنند. در ابتدا باید مطمئن شویم که اعضای اصلی گروه از هویت پروژه به طور کامل آگاه شده باشند. این چیزی است که ما تجربه کرده‌ایم. از آن برای ساخت شرکت خود استفاده نمودیم. بدین وسیله می‌توان علاوه بر آگاهی از نحوه شروع کار، مسیر پیش‌رو را مشخص نمود. بعد از آن درباره چیزی که مخاطب قرار است از محصول استفاده کند و احساسات و بخت می‌کنیم. این می‌تواند تنها لذت بردن از آن باشد یا به تغییر فرهنگ او منجر شود. اما موضوعی که اهمیت دارد این است که پروژه ما حرکتی مردمی ایجاد می‌کند و سبک زندگی آن‌ها را تغییر می‌دهد. به عنوان یک کارآفرین، معتقدیم تجارت در زندگی تاثیر بسزایی دارد، اما رویکرد بهتر این است که برای بهبود کسب و کار و رشد و بالندگی آن باید به عنوان موضوع مجزایی در زندگی خود به‌شغل‌مان توجه داشت. ما همیشه به‌عنوان مثال بهترین فیلم‌ها همیشه توسط افرادی ساخته شده‌اند که تنها به پول فکر نکرده‌اند و به

### خواص تخمه کدو

تخمه کدو طبعی سرد و تر دارد، اما با وجود جانی کنندگی، خواص ضد افسردگی دارد و به رفع علائم یائسگی، کاهش علائم پرمستات، رفع عطش و بی‌خوابی کمک می‌کند. تخمه کدو تئیل دارای مواد مغذی قابل توجهی است که جنبه‌های



زیادی بر سلامت افراد دارد. این تخمه منبعی غنی از پروتئین، اسیدهای چرب اشباع نشده و ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌تواند برای کاهش عوامل خطر بیماری‌های مزمن مانند سرطان مفید باشد.

### چگونه رفاکس اسید را مدیریت کنیم

از خوردن غذاها و نوشیدنی‌هایی (غذاهای چرب، سرخ شده و تند کافئین و نوشابه‌های گازدار) که باعث رفاکس می‌شود خودداری کنید و وعده‌های غذایی کوچک‌تری بخورید. به خصوص عصرها تا سه ساعت بعد از غذا نخورید. هنگام خواب سر خود



را بالا بیاورید و به پهلو چپ بخوابید. در صورت توصیه وزن کم کنید. سیگار کشیدن را ترک کنید. داروهای بدون نسخه و تجویزی می‌تواند به درمان رفاکس اسید کمک کند.

### آیا مصرف لبنیات باعث سنگ‌سازی کلیه‌ها می‌شود؟

تصوری که در مورد مصرف لبنیات و سنگ‌سازی کلیه‌ها وجود دارد، کاملاً اشتباه است. با توجه به نقش مفید کلسیم در بدن، قطع مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. حضور یک سری از املاح در آب، میزان سنگ‌سازی کلیه‌ها را کمتر می‌کند. مانند: یون منیزیم، در آب بیشتر باشد میزان سنگ‌سازی این آب کمتر است. مصرف آب مورد نیاز یک فرد در شبانه‌روز، باید به تناسب در ساعات مختلف شبانه‌روز تقسیم شود و افراد باید به هر آب که دسترسی داشته باشند، کم‌کم آب شکر، آب چشمه، به اندازه کافی مصرف کنند و این دغدغه که املاح آب، باعث ایجاد سنگ‌های کلیه می‌شود را نداشته باشند. باید روزانه بین ۲ تا ۳ لیتر مایع مصرف کنید که تقریباً معادل ۱۰ الی ۱۲ لیوان آب می‌شود.

### علیرضا فغانی قیال جام جهانی را سوت می‌زند؟

علیرضا فغانی آخرین حضور در یک تورنمنت بین‌المللی را تجربه می‌کند، به این خاطر که در حال



عبور از سن ۴۵ سالگی است و از سویی از لیست دوران بین‌المللی فوتبال ایران خط خورده است. او در جام جهانی قبلی در روسیه شایسته قضاوت در بازی نهایی بود، اما برای قضاوت در بازی رده بندی برگزیده شد. زمانی که او برای قضاوت در بازی پایانی جام جهانی ۲۰۱۸ انتخاب نشد، کولینا به او گفت ما یک قیال جام جهانی به شما بدهکار هستیم. بر اساس خبرهای رسیده از دوحه و از اعضای کمیته‌های فیفا، نگاه به علیرضا فغانی هم چون دوره قبلی مثبت است و اگر این دور در مرحله گروهی و پیش از دیدار پایانی قضاوت‌های بدون نقصی داشته باشد، می‌تواند یکی از گزینه‌های مهم برای قضاوت در بازی پایانی جام جهانی ۲۰۲۲ باشد. علیرضا فغانی در جام جهانی قبلی دو بازی حساس از مرحله گروهی را سوت زد. بازی آلمان در برابر مکزیک و صربستان در برابر برزیل.

### فرهنگ و هنر

#### شبکه نسیم به قطر سفر می‌کند!

برنامه‌تولیدی "فوتبال زندگیست" به تهیه‌کنندگی الهام حاتم‌ی به روی آنتن رفت. ویژه‌برنامه فوتبال زندگیست با اجرای مهدی قناعت پیشه و محمدرضا قلمبر با روایت متفاوت از مسابقات ۲۰۲۲ قطر به جریانات موزایی زندگی و فوتبال می‌پردازد که در فرمی مستند و نمایشی به آینه‌های شرکت در جام جهانی و حواشی مرتبط با آن خواهد پرداخت. پیش تولید این برنامه از خرداد ماه آغاز شده که بخشی از آن با اجرای رامین ناصر‌تصیر و نیما شاهرخ شاهی در کشور قطر ضبط شده است. در این برنامه فرهنگ‌سازی و آشنایی مخاطب با چالش‌های پیرامون زندگی از زلویه دید فوتبال به نمایش گذاشته می‌شود. "ورزشیا" به تهیه‌کنندگی پیمان یوسفی در شب‌های جام جهانی قطر ۲۰۲۲ ساعت ۲۰ از شبکه نسیم پخش خواهد شد. این برنامه با آیت‌های "تیرت ۲" با اجرای مهدی خالدیور تاریخ‌نگار ورزشی (روایت بازی‌های جام جهانی پیشین) پخش می‌شود.

به یک مدرک کارشناسی برق، مکانیک، شهرسازی، معماری یا شیمی برای شرکت ساختمانی نیاز داریم. کارت پایان خدمت الزامی می‌باشد. ۰۹۳۸۹۹۷۰۲۶۹

فروش روغن زرد گوسفندی خالص ۰۹۱۵۸۶۵۱۹۷۱

**املاک دیار**  
باغ بهدان  
چاه کشاورزی سربریشه  
ویلا دوبلکس - پروانه مرغداری  
بیرجند: حاسب میدان جانایران  
مهندس بهروان ۰۹۱۵۷۶۱۷۰۵۰

**ایزوگام و شیرکوبی آراسته**  
فروش و نصب انواع عایق‌های رطوبتی  
ایزوگام شرق و دلیجان  
مدیریت: حسن آراسته  
امیرآباد - نیش ولی عصر (عج) ۴  
۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵ - ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸

**ایزوگام باران در شرق میدان توحید**  
۰۹۱۵۵۶۲۲۰۵۰ - ۰۹۱۵۵۶۲۹۰۲۳

**همه روزه حمل بار**  
از بیرجند به مشهد و شهرهای اطراف  
کامیونت ۶ تن مسقف چادری  
۰۹۳۹۱۱۰۹۲۹۶ - رحمانی

**فروش عرضه مستقیم میوه و تره بار**  
زیر قیمت همه بازارها به صورت کلی و جزئی  
روز سه شنبه ۱۴۰۱/۹/۱  
مکان: بلوار صنعت و معدن، رو به روی مصلی، زیر تالار کبان، بین معصومیه و تالار کبان  
داخل زمین خاکی توزیع می‌شود. با مدیریت نخعی پور تلفن: ۰۹۹۰۶۸۳۸۶۸۱

**نمایندگی دیجی کالا بیرجند در نظر دارد**  
برای تکمیل کادر توزیع مرسولات خود در شهر بیرجند از بین واجدین شرایط دعوت به همکاری نماید.  
۱- دارای بودن خودرو سواری (پارکیندار) یا پراید وانت ۲- دارا بودن گوشی هوشمند ۳- عدم سوء پیشینه  
واجدین شرایط فقط به صورت حضوری از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۳۰ به آدرس نبش نرجس ۲۳ - شعبه بیرجند مراجعه و فرم همکاری تکمیل نمایند.

خدمات نصب، اجاره داربست فلزی، جک، تخته، قالب فلزی و نصب پیچ رولپلاک  
۰۹۱۵۳۶۳۷۵۰۷ - حسینی

**خرپ اتماتیک میسد**  
خیابان شهید رجایی  
نیش رجایی ۱۵  
جک پارکینگی، کرگره و سکوریت اتومات ۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

قابل توجه آزمایشگاه ها، کالای پزشکی، دندان پزشکی و مراکز زیبایی  
**آب دیونیزه ناب**  
فروش آب مقطر و دیونیزه خالص (تضمینی)  
"با بهترین کیفیت و نازل ترین قیمت"  
همراه با ارسال به محل شما "برای استفاده اتو و مصارف خانگی"  
غرب ۰۹۳۳۶۱۰۴۳۰۰

**رستوران و غذای آماده سادات**  
چلو کوبیده - چلو جوجه  
چلو وزیر - چلو مرغ زعفرانی  
چلو گوشت - استانبولی  
خورشت قیمه - فسنجون  
بال و پاچین  
خورشت قورمه سبزی  
کبابی مرغ  
مهرشهر - بین ولی عصر (عج) ۱۵ و ۱۷  
۰۹۱۵۶۶۵۳۳۲۴ - ۰۵۶ - ۳۳۳۰۱۳۱۹  
۰۹۱۵۰۷۰۸۲۳۴

**خوشنویس نیکوین**  
آموزشگاه آزاد هنری  
۰۹۱۵۶۶۱۶۲۲  
۳۳۳۰۲۳۴۱  
بازاری در دفتر آموزش و هنر خاکی بازاری در تالار کبان

### جدول ۵۳۴۵

**افقی:** ۱- بانوی مجرد - شهری در جنوب غرب تهران ۲- یار مشهدی - چشمه جوشان - بازآید به کنعان غم مخور ۳- ذوب - دوست خاموش - استودیوی ضبط فیلم ۴- نام سه نفر از پادشاهان اسکاتلند بود - آب گرم کن - روش و اسلوب ۵- شهر جشنواره - خانه زیرزمینی - لباس شنا - تخم مرغ ۶- زبان بیگانه ۶- سخن ظریف - پارچه ابریشمی - شیوه و روش

۷- خاطر و اندیشه - میوه پاییزی در ورزش بسکتبال - از مادر آذری - به طور آشکار ۹- شهریاری خوزستان عمودی: ۱- اثری از امیر حسین چهل تن ۲- زگیل - مجموعه شعاری مشتمل بر آداب و اخلاق یونانیان - طعنه زن پیاز ۳- سنگ آسمانی - همنشین زن - پیه ۴- هویج - استغراق - پیداشدنی ۵- تولد - لکت زبان - سرگرمی ۶- کف دست - محبت - شوهرمرده - چیز ۷- علامت روی حرف - نومید - فلز مادر ۸- قوت لایموت - نوعی پارچه

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ | ۳۰ |
| ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ |
| ۴۶ | ۴۷ | ۴۸ | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ |

پنجاه ۱۵- اصطلاحی توری - صفت سبب زمینی - عضو کار بدن ۸- زمان رنستگو - مادر آذری - به طور آشکار ۹- شهریاری خوزستان عمودی: ۱- اثری از امیر حسین چهل تن ۲- زگیل - مجموعه شعاری مشتمل بر آداب و اخلاق یونانیان - طعنه زن پیاز ۳- سنگ آسمانی - همنشین زن - پیه ۴- هویج - استغراق - پیداشدنی ۵- تولد - لکت زبان - سرگرمی ۶- کف دست - محبت - شوهرمرده - چیز ۷- علامت روی حرف - نومید - فلز مادر ۸- قوت لایموت - نوعی پارچه

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ | ۳۰ |
| ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ |
| ۴۶ | ۴۷ | ۴۸ | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ |



