



برگزاری جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب در استان

گروه خبر- معاون فرهنگی اداره کل فرهنگ وارشاد اسلامی استان گفت: به منظور ترویج فرهنگ کتابخوانی جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب همزمان با سراسر کشور در این استان برگزار می شود.
بهاری در اولین جلسه ستاد جشنواره روستاها و عشایر دوستار کتاب افزود: امسال دومین سال برگزاری جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب است. وی افزود: برای شرکت در این جشنواره، ضروری است حداکثر تا تاریخ یک آبان خود را به دبیرخانه استانی جشنواره مستقر در اداره کل ارسال نمایید.

واکاوی مشکلات روستاهای اطراف بیرجند در نشست مشترک روزنامه آوا با دهیاران و مدیران؛

آب و راه درد مشترک روستاها

کمبود اعتبار درد مشترک ادارات

*** برزجی- حاجی پور**

بیرجند در سال های اخیر شاهد حضور جمعیت زیادی در دل خود بوده جمعیتی که دیگر مساحت این شهر پاسخگوی سکونت آنها نیست؛ لذا روستاهای اطراف مجبور به تحمل بار سرریز این جمعیت شده‌اند، حاجی آباد، علی آباد، امیر آباد، دستگرد، چهکند و... از جمله روستاهای نزدیک به شهر بیرجند هستند که هم اکنون گرچه نام روستا را یدک می کشند اما جمعیت زیادی در حد یک شهر را پذیرا هستند.

این جمعیت فراوان ساکن در روستاهای اطراف شهر هم اکنون با مشکلات عدیده‌ای دست و پنجه نرم می کنند و از آنجا که ۱۵ مهر در تقویم رسمی کشورمان به نام روز روستا رقم خورده آوای خراسان جنوبی با برگزاری نشست‌ی به منظور حل مشکلات این روستاها میزبان ۱۶ مهمان در ۱۲ مهرماه بود تا این مشکلات واکاوی و چاره اندیشی شود.

چزندری فرماندار بیرجند، صفوی نژاد مدیر امور آب و فاضلاب روستایی بیرجند، جواد ترشیزی رئیس اداره راه و شهرسازی بیرجند، محمد حسین قاسمی کارشناس اداره کل راه و شهرسازی، حسین امامی مدیرعامل شرکت آب منطقه ای، عباس گل محمدی رئیس اداره بنیاد مسکن بیرجند، قلامرضا ابراهیمی مدیر امور آب بیرجند، علی کریمی سه قلعه و علیرضا سردار از اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان در یک نشست ۴ ساعته پاسخگوی سوآلات ۸ نماینده مردم از روستاهای حاجی آباد، علی آباد، دستگرد، امیرآباد و چهکند بودند.
مهمترین مشکلاتی که در این نشست عنوان شد موضوع قطعی آب در برخی از روستاها، نبود زیرساخت های مخابراتی، مشکل مسکن، راه و بحت الحاق شدن این روستاها به شهر بود در ادامه این گزارش می خوانیم:

منبع آب امیرآباد پاسخگوی جمعیت نیست

علی علی اکبری دهیار امیرآباد به وجود ۲۷ هزار نفر جمعیت در دهستان باقران اشاره کرد که بیش از ۵۷ درصد جمعیت بخش مرکزی را شامل می شوند.

وی در ادامه از ساخته شدن منبع آبی در سال ۸۰ سخن گفت و افزود: هم اکنون این منبع آب پاسخگوی جمعیت موجود نیست و نیاز به ارتقا دارد.
علی اکبری قطع مکرر آب را در روستاهای امیر آباد و حاجی آباد یادآور شد و گفت: در ماه مبارک رمضان مردم روزهای سختی را گذرانند.

دهیار امیرآباد کمبود زیرساخت های مخابراتی را یادآور شد و افزود: هم اکنون در امیرآباد ۲۲۰۰ متر زمین برای توسعه زیرساخت ها و احداث تأسیسات مخابراتی موجود است و از آنجا که به صورت مکرر از سوی مردم درخواست تلفن ثابت داریم مخابرات تاکنون اقدامی نکرده است. وی بر توسعه زیرساخت ها تأکید کرد و گفت: مردم از وضع موجود راضی نیستند.

میدان آیت ... عبادی متولی خاصی برای ساماندهی ندارد

علی اکبری در ادامه ضمن تحسین اقدام راه و شهرسازی نسبت به ساخت زیرگذر گفت: امید است مسئولان با همان همت نسبت به ساماندهی حاشیه باند کند رو ورودی امیرآباد نیز اقدام لازم را انجام دهند.
توجه به وضع میدان آیت ... عبادی که متولی خاصی ندارد از دیگر خواسته های این دهیار بود که گفت: با توجه به شخصیت بزرگ آیت ... عبادی شایسته است که این میدان هر چه سریعتر در خور شان ایشان ساماندهی شود.

علی اکبری در ادامه الحاق امیرآباد به شهر بیرجند را متذکر شد و گفت: با توجه به اینکه مصوبه دولت را در

وی به کمبود اعتبارات دهیاری امیرآباد اشاره کرد و افزود: وجود اراضی خصوصی، دهیاری امیرآباد را از سهم ۷۰ درصدی که بنیاد مسکن به دهیاری ها اختصاص می دهد محروم کرده است.

هشدار درباره بحران حاجی آباد رشد ۶۰۰ درصدی جمعیت از سال ۸۴

محمد رضا حاجی آبادی از اعضای شورای اسلامی بخش مرکزی نیز به نمایندگی از مردم حاجی آباد به رشد ۶۰۰ درصدی جمعیت از سال ۸۴ به بعد اشاره کرد و افزود: درس خواندن دانش آموزان حاجی آباد در کانکس؛



مشتی نمونه از خروار مشکلات آن منطقه است.
وی مشکل قطع مکرر آب را یاد آور شود و گفت: هم اکنون در روستای حاجی آباد در وضع بحران قرار داریم لذا باید مجتمع آبرسانی ارتقا پیدا کند. وی اجرای فاضلاب در روستا را یک نیاز مبرم اعلام کرد و خواستار تخصیص اعتبار ویژه به این مهم شد.

نیاز حاجی آباد به ۲ میلیارد تومان برای هزینه های آسفالّت

این نماینده مردم، همچنین به مشکل آب ۳۸ هکتاری شمال حاجی آباد اشاره کرد و گفت: در این مجتمع های مسکونی عده ای برق دارند و عده ای ندارند.
گاز هم تاکنون به این محل نیامده و منتظر ابلاغ بنیاد مسکن است.
وی تعرضی جاده حاجی آباد از زیرگذر تا کمربندی و تأمین روشنایی آن را نیز به عنوان خواسته های مردمی متذکر شد و گفت: البته در این باره مسئولان قول هایی دادند اما نیاز است که پیگیری بیشتری انجام شود.
وی درباره توسعه زیرساخت های مخابراتی نیز گفت: در سفری که وزیر ارتباطات به استان داشت نامه نوشته و پاسخ هم گرفته ایم که توسعه تأسیسات مخابراتی انجام گیرد.
وی نیاز حاجی آباد به ۲ میلیارد تومان هزینه آسفالّت، کمبود فضای ورزشی و نبود مجتمع ورزشی سرپوشیده را از دیگر مشکلات حاجی آباد برشمرد.

قانون درباره الحاق شدن حاجی آباد به شهر بیر جند اجرا شود

حاجی آبادی به کمبود فضای سبز نیز در حاجی آباد اشاره کرد و گفت: ۷ هزار متر زمین به پارک اختصاص دادیم که نیاز به اعتبار دارد.
وی در ادامه به موضوع الحاق شدن حاجی آباد به شهر اشاره کرد و گفت: بر

شده اما قوانین و مقررات دست و پا گیری وجود دارد که باید تسهیل پیدا کند.

راه اندازی فاضلاب ضرورت فعلی علی آباد

نماینده مردم روستای علی آباد نیزدر این نشست با تأکید بر اینکه دیدگاه مسئولان باید فراتر ازروستا باشد، گفت: روستاهای حاشیه‌شهر هم‌اکنون سرریز جمعیت‌راجمع‌آوری کرده اند لذا شایسته نیست که به چشم یک روستا نگریسته شوند.
رئیس شورای روستای علی آباد مشکلات موجود را فراتر از مشکلات یک روستا دانست و افزود: برخی از روستاهای حاشیه بیرجند در حوزه استحفاظی



شهر هستند ولی در حوزه خدمات نیستند.
وی راه اندازی فاضلاب روستایی را از ضرورت های فعلی در علی آباد برشمرد و گفت: از آنجایی که علی آباد روی چاه های بیرجند قرار گرفته باید این مشکل چاره اندیشی شود.

علی آباد سرگردان بین بنگاه آب لوله و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی

صوفی در ادامه به پیشینه روستای علی آباد اشاره کرد و گفت: در حال حاضر این روستا بین بنیاد مسکن و بنگاه آب لوله ملحق مانده است و نمی داند کدام ارگان پاسخگوی نیاز اهالی است.
وی با بیان اینکه علی آباد در حاشیه جاده دانشگاهی بیرجند واقع شده گفت: انتظار عملی شدن قول های مسئولان درباره اصلاح هندسی مسیر روستا هستیم.
وی در ادامه به کمبود زمین در روستای علی آباد اشاره کرد و افزود: از آنجایی که نمی توان روی چاه های آب ساخت و ساز انجام داد نیاز است که برای مسکن اهالی، مسئولان چاره ای بیابندشند.

مردم توان خرید واحدهای بنیاد مسکن در علی آباد را ندارند

نماینده مردم علی آباد به ساخت منازل مسکونی بنیاد مسکن در این منطقه اشاره کرد و گفت: علیرغم اینکه این واحدها در نهایت استحکام ساخته شده اند اما با توجه به بالا بودن رقم قیمت تمام شده واحدها، هیچ کدام از اهالی قادر به خرید نیستند و همچنان در اجاره نشینی به سر می برند.

صوفی نبود زیرساخت های مخابراتی را از دیگر مشکلات علی آباد برشمرد و افزود: هم اکنون برای نصب یک خودرواز در این مکان مشکل داریم.



چهارشنبه ۱۵مهر ۱۳۹۴ * شماره ۳۳۳۷

عضو شورای روستای دستگرد تصحیح برخی ضعف های قانونی را در جهت جلوگیری از مهاجرت روستائیان الزامی دانست و افزود: از بین رفتن کشاورزی، دامداری و صنایع دستی در روستاها باعث آسیب دیدن اقتصاد کشور شده است.

دستگردی پیش بینی احداث مجتمع های گوناگون در روستاها، تشکیل اداره نظارت بر ساخت و سازهای غیر مجاز و مدیریت یکپارچه روستاها را در توسعه و رونق روستاها مؤثر عنوان کرد.

وی در ادامه به مشکلات اختصاصی روستای دستگرد پرداخت و گفت: این روستا در موقعیت ممتازی قرار دارد که از آن جمله می توان به مسیر ترانزیتی، منطقه ویژه اقتصادی و فرودگاه بیرجند اشاره کرد.
وی در ادامه خواستار رسیدگی به ورودی این روستا شد و گفت: احداث تقاطع غیر همسطح و تأمین روشنایی معبر ورودی روستا از نیازهای فعلی است.
وی اختصاص بودجه به آسفالّت معابر ورودی را نیز از دیگر خواسته ها برشمرد.

برخی از مشکلات را می توان با مدیریت صحیح نیز حل کرد.
مهدی عابدینی حل مشکل چند ساله قطعی آب چهکند را در گرو همتی دانست که از سوی مردم و مسئولان برای تمویض ۱۵۰۰ متر لوله انجام گرفت.

وی در ادامه به مشکلات چهکند در حوزه راه اشاره کرد و گفت: بلوار الهیه چهکند و جاده ورودی سابق عرض مناسبی ندارد. همچنین برای روشنایی آن نیز با توجه به خطر ساز بودن باید تدبیر شود.

وی همچنین خواستار بازگشایی مسیر جدید الاحداث چهکند به بلوار پیامبر اعظم شد تا از بار ترافیکی این مسیر کاسته شود.

ارتقای مجتمع آب کوثر نیازمند تأمین ۷ میلیارد تومان اعتبار

در ادامه سخنان نمایندگان مردم، مسئولان نیز پاسخ هایی به برخی از این مشکلات ارایه کردند که در ادامه می خوانیم:
صفوی نژاد مدیر آب و فاضلاب روستایی بیرجند درباره مشکل قطعی آب روستاهای حاجی آباد و امیرآباد گفت: با توجه به اینکه انتقال آب تک سامانه است لذا برای اصلاح برخی اشکالات در مسیر انتقال آب مجبور به قطع آب کل مسیر می شویم اما برای ارتقای مجتمع آب کوثر برنامه و طرح داریم که نیاز به تأمین ۷ میلیارد تومان اعتبار است لذا پیش بینی می کنیم تا دو سال آینده مشکل حل شود.
وی به حل مشکل قطعی آب چهکند اشاره کرد و گفت: با توجه به تنشی که ماه مبارک رمضان داشتیم ترکیبکی خاصی در مسیر لوله ها مشاهده و با همکاری دهیاری و مردم حل شد.

از سال ۹۰ هیچ توسعه شبکه مخابراتی در چهکند نداشتیم

دهیار چهکند درباره مشکلات مخابراتی روستا نیز گفت: کار ما از نامه گذاشته و رسماً اعلام می کنیم که از سال ۹۰ تاکنون هیچ توسعه شبکه مخابراتی نداشته ایم و هم اکنون دهیاری برای ارسال یک نمایر هم به مشکل برمی خورد.
عابدینی با بیان اینکه شک نداریم کابل های فیبر نوری از کنار روستاها می گذشته گفت: در عجبم که چرا در عصر ارتباطات باید از حداقل ها هم محروم باشیم.
وی ضمن تأکید بر احداث سالن ورزشی در روستای چهکند گفت: برای ایجاد کتابخانه عمومی نیز چندین جلسه تاکنون با مسئولان مربوطه داشته ایم اما آنان قطر رفع تکلیف کرده اند و علیرغم اینکه دهیاری چندین مکان را برای احداث کتابخانه پیشنهاد نموده اما بازهم شاهد کارشکنی هایی هستیم.
وی تسریع در ساخت خانه بهداشت و تدبیر برای تحصیل دانش آموزان منطقه در کانکس را از دیگر خواسته ها برشمرد.

اجرای قانون جنگل ها و مراتع سال ۴۱ عامل بازدارنده توسعه روستاها

دستگردی نماینده مردم روستای دستگرد نیز عمده مشکل فعلی روستاها را مشکل قانونگذاری دانست و گفت: روستاها محروم هستند گرچه ما مسئول محرومیت نیستیم ولی مسئول عمران روستاها هستیم.

علیرضا دستگردی، مدیریت جزیره ای را از دیگر مشکلات فعلی روستاها عنوان کرد و افزود: هم اکنون متولیان زیادی در روستاها هستند که دهیاران باید پاسخگوی همه آنان باشند.
وی اجرای قانون جنگل ها و مراتع سال ۴۱ را یک عامل بازدارنده توسعه روستاها دانست و گفت: به خاطر تنگناهای قانونی هم اکنون

دستگردی نماینده مردم روستای دستگرد نیز عمده مشکل فعلی روستاها را مشکل قانونگذاری دانست و گفت: روستاها محروم هستند گرچه ما مسئول محرومیت نیستیم ولی مسئول عمران روستاها هستیم.

علیرضا دستگردی، مدیریت جزیره ای را از دیگر مشکلات فعلی روستاها عنوان کرد و افزود: هم اکنون متولیان زیادی در روستاها هستند که دهیاران باید پاسخگوی همه آنان باشند.
وی اجرای قانون جنگل ها و مراتع سال ۴۱ را یک عامل بازدارنده توسعه روستاها دانست و گفت: به خاطر تنگناهای قانونی هم اکنون



مخابرات به خواسته مردم مردم برای تلفن ثابت هیچ پاسخی نداده است * حاجی آباد، امیرآباد و چهکند استحقاق دارند که شهر مستقلی باشند**

شاهد حاشیه نشینی در روستاها نیز هستیم.
بلوار الهیه چهکند، در انتظار روشنایی
دهیار چهکند نیز با بیان اینکه بسیاری از مشکلات یاد شده در سایر روستاها با مشکلات اهالی چهکند مشترک است، گفت: گرچه اعتبار شرط انجام هر پروژه است اما اساس قانون هر روستای بالای ۲ هزار نفر جمعیت باید شهر شود چرا حاجی آباد با وجود ۱۰ هزار جمعیت هنوز نام روستا را یدک می کشد؟
وی درباره ساخت منازل مسکونی توسط بنیاد مسکن نیز گفت: گر چه برای اجرای این پروژه ها زحمات زیادی بنیاد مسکن متحمل

پیام شما

تلفن : ۳۳۴۳۴۵۸۳ — تماس : ۳۳۴۳۴۵۸۳

سامانه پیام کوتاه : ۳۰۰۰۵۷۷۴۴۴۴

باسلام، چند وقت پیش به اداره گاز مراجعه کردم برای گاز محله جلیلان در بلوار صیاد بعد از دوندگی های زیادی که کردم فرمودن که بودجه نداریم آیا فقط برای ما اهالی بودجه ندارید یا ...
تا کی از نفت باید استفاده کرد؟ لطفا پیگیری کنید.

۹۰۱...۹۶۳

دولت های محترم روی کار آمده ارمنانی به جز گرانی برای مردم ندارند...
۳۰ درصد گرانی آب و برق با افزایش حقوق ۱۴ درصدی چطور جبران و کفاف هزینه ها را می دهد؟

۹۳۵...۹۹۴

سلام لطفاً برای اولین ایستگاه اتوبوس خیابون الهیه غربی سایه بان بگذارین چون اتوبوس هاش واقعا دیر میان مجبوریم تو آفتاب و گرد وخاک سرپا منتظر اتوبوس بشیم.
تاکسی هم پیدا نمی شه!

۹۱۵...۲۶۳

سلام دهیار و شورای امیرآباد خسته نباشید واقعا زحمت می کشید برای آبادانی فقط خواهشا فکری برای احداث پارک برای محله ولی عصر (عج) بکنید به خدا بچه های ما گنا دارن وقت هم نداریم ببریمشون محله دیگه.

۹۳۸...۴۹۱

آوا جون مسئولان ما موقع صحبت همه به فکر مردم هستند ولی موقع اجرا شرایط فرقی می کنه قبل از سفر رئیس جمهور اعلام کردن اراضی موسوی آزاد شد ولی بعد از گذشت بیش از ده ماه از سفر رئیس جمهور هنوز کسی پاسخگو نیست چرا به مردم دروغ میگوین و با شعور مردم بازی می کنند!
۹۳۶...۹۴۰

مردم از اداره گاز در مورد مبالغ قبوض پرسیدن در جوابیه اداره گاز اومده برابر مقررات امور مشترکینه مگه امور مشترکین از اداره گاز جداست
دقیق جواب مردم رو بدید چرا مبالغ قبض سه برابر مصرفه

۹۱۵...۹۵۶

سلام. جناب آقای شهردار محترم دیوار نویسی به ستون های برق هم سرایت کرد. این وضع اگر ادامه داشته باشد چهره شهر را بد جلوه می دهد خصوصاً خیابان توحید، فتح، نبوت، مفتح، تمنای باران و...
ایا کسی هست پیگیری کند؟ به امید آن روز...

۹۱۵...۶۸۶

جالیه ماشین را هر وقت ببری پارکینگ قبول می کنن ولی فقط ساعت اداری می تونی ماشینو تحویل بگیری!
تا یک شب بیشتر بمونه پول پارکینگش بیشرشه هفته نبرو انتظامیه یک کم به درد دل مردم گوش کنید پیش خداگم نمی شه.

۹۱۵...۰۴۵

سلام راهنمای و رانندگی ضمن تبریک هفته نیروی انتظامی... خواهشمند است در جلوی در مسجد امام حسین (ع) سرعتگیر نصب کنید.

۹۱۵...۱۲۷

پاسخ مسئولان به پیام شما

جوابیه اداره کل پست خراسان جنوبی

احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در صفحه ۳ مورخ ۹۴/۷/۴ درباره «داره پست گفته است دفاتر پیشخوان عوض اینکه ۱۷ هزار و ۵۰۰ تومان دریافت می کنند ۲۵ هزار تومان بگیرد و مبلغ ۹ هزار تومان به اداره پست برای ارسال ویژه پرداخت نمایند.» به استحضار می رسانند در سال جاری به صورت همزمان ادارات پست و دفاتر پیشخوان سطح استان جهت ارائه سرویس تأییدیه تحصیلی پذیرای دانشجویان می باشد.
چنانچه متقاضی تأییدیه تحصیلی به دفاتر پیشخوان مراجعه نماید دفاتر مبلغی تمام شده را از:
مقاضی دریافت می دارد.در مرحله بعد (ارسال تأییدیه به آموزش و پرورش) دیگر متقاضی هیچ نقشی نداشته و صرفاً در این مرحله دفاتر پیشخوان به عنوان مشتریان پست تعیین خواهند نمود که تأییدیه متقاضی با کدام سرویس پستی ارسال شود فلذا هر سرویس پستی که دفتر جهت ارسال تأییدیه تقاضا نماید هزینه ارسال همان سرویس منحصرأز دفاتر اخذ خواهد شد.
بدیهی است متقاضیان عزیز به جز مبلغی که به دفاتر پرداخت نموده مبلغ مزاد دیگری را جهت تأییدیه به ادارات پست پرداخت نخواهند نمود.

جوابیه شرکت گاز خراسان جنوبی

احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در مورخ ۹۴/۷/۵ درباره «آزراسی به چهارراه آیت ... غفاری تا سرخانه بیرجند» به استحضار می رسانند در صورت ارائه مجوزهای مورد نیاز توسط متقاضیان محترم، توسعه شبکه و نصب انشعابات مورد نیاز در قالب برنامه های مصوب و بودجه ابلاغی در برنامه کاری اداره گاز شهرستان بیرجند قرار خواهد گرفت.

جوابیه های مسکن انقلاب اسلامی استان

۱- احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در مورخ ۹۴/۷/۹ درباره «توسعه روستای اسفهرود» به استحضار می رسانند: مناسب ترین نقطه برای توسعه روستای اسفهرود در زمان تهیه طرح هادی با هماهنگی اعضای محترم شورای اسلامی اراضی شرق روستا پیشنهاد شده که در حال حاضر بخشی از آن ساخت و ساز نیز شده است و تعدادی از قطعات تفکیکی که دارای شیب تند می باشد طرح تفکیکی آن اصلاح شده که پس از تأیید توسط مراجع ذیربط به متقاضیان تحویل خواهد شد.

۲- احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در مورخ ۹۴/۷/۹ درباره «توسعه روستای امیرآباد» به استحضار می رسانند: اراضی ضلع شرقی روستای امیرآباد بدون اخذ مجوز قانونی و خارج از محدوده روستا ساخته شده است و در حال حاضر الحاقی به محدوده اراضی مذکور منوط به بازنگری نقشه طرح هادی می باشد که در صورت تخصیص اعتبار در سال جاری انجام خواهد شد.

نکات کوتاه وپرفایده در رابطه با استفاده از یخچال وفریزر در خانه

از قرار دادن یخچال یا فریزر در مجاورت دستگاه‌های گرمازا مثل اجاق گاز، آب‌گرمکن، شوفاژ و نور مستقیم خورشید بپرهیزید. فضای پشت یخچال و فریزر باید حداقل بیست سانتی‌متر، برای گردش هوا، با دیوار فاصله داشته باشد. مطمئن شوید که یخچال یا فریزر روی یک سطح تراز قرار گرفته و در آن به طور کامل بسته می‌شود.



انتخاب صحیح یخچال

هنگام خرید یخچال مدل‌هایی را انتخاب کنید که مصرف انرژی کمتر و بازدهی بیشتری داشته باشند. هم‌چنین از وجود برجسب انرژی روی یخچال مطمئن شوید.

جابه‌جایی یخچال

در صورتی که ناچار به جابه‌جایی و یا حمل آن هستید، حداقل دو تا سه ساعت پس از جابه‌جایی، یخچال را به برق وصل کنید.

تنظیم ترموستات یخچال

دمای داخل فریزر معمولاً سه تا چهار درجه زیرصفر و دمای داخل محفظه ی یخچال سه تا چهار درجه بالای صفر باید باشد، تنظیم نادرست ترموستات علاوه بر اینکه باعث فاسد شدن و یخ زدگی مواد غذایی می‌شود، مصرف انرژی را نیز افزایش می‌دهد.

قرار دادن چیزهای گرم در یخچال

قرار دادن چیزهای گرم در یخچال کار درستی نیست؛ زیرا هم با گرم کردن فضای داخل یخچال اثر سرما را کم می‌کنند و هم در اثر گرم شدن داخل یخچال، ذرات برفک و یخ آب شده و همراه با آلودگی‌های احتمالی به داخل غذاها می‌چکد و سبب آلودگی آنها می‌شود.

هوای سرد و گرم در یخچال

در یخچال‌هایی که در قسمت بالای آن یخدان قرار ندارد، طبقات پایین‌تر بیشتر با هوای سرد در تماس هستند تا طبقات بالا؛ چون همان‌طور که می‌دانید هوای سرد، سنگین‌تر از هوای گرم است.

همچنین چیزهایی که در قسمت در یخچال گذاشته می‌شوند به علت آنکه هنگام باز و بسته شدن، این قسمت در مجاورت هوای بیرون قرار می‌گیرد، کمتر از سرمای ضروری بهره‌مند می‌شوند.

اعتبارات بازهم حل مشکلات در اولویت قرار دارد.

تملك اراضى سد راه آسفالـت جاده رقبـوى

مدیر راه و شهرسازی شهرستان بیرجند ابراز امیدواری کرد: امید است با اختصاص اعتبار ویژه در کوتاه ترین زمان ممکن این مشکل حل شود. وی در ادامه به آسفالـت جاده بین امیر آباد و حاجی آباد اشاره کرد و گفت: طرح پیشنهادی به کارگروه زیربنایی ارایه شود مشکل پیگیری خواهد شد. آسفالـت محور رقبـوى نیز از درخواست پيامكى مردم بود که وی در پاسخ به آن گفت: از محل اعتبار سال گذشته مبلغی به آن اختصاص یافت تا محور رقبـوى به سمت سراب آسفالـت شود اما از آنجایی که اراضی در برخی از مـكانهای



گفت: اصلاح میدان نیاز به طراحی ویژه دارد و امید است با مشخص شدن وضعیت پمپ، تغییرات جدید انجام گیرد.

جواد ترشیزی در خصوص مشکل مطرح شده از سوی دهیار دستگرد نیز عنوان کرد: آسفالـت داخل روستا مربوط به بنیاد مسکن است و امیدواریم با پیگیری دهیاری مشکل از مسیر خودش حل شود. اما تا قبل از فصل سرما با ایجاد یک باکس در ورودی روستا مشکلات فعلی حل خواهد شد. وی همچنین در خصوص دوبانده شدن مسیر علی آباد لوله نیز خاطر نشان کرد: پیگیر مسئله هستیم تا مسایل اعتباری مانع خدمات رسانی نشود ولی با وجود کاهش ۶۰ درصدی

محور نیاز به تملك دارد کار معطل مانده است.

آغاز توسعه خدمات مخابراتى روستاهای استان تا پایان سال جارى

در باره مشکلات مخابراتی روستاهای علی کریمی سه قلعه از اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات پاسخگو بود. وی در پاسخ به موارد مطرح شده عنوان کرد: از سال ۸۸ با خصوصی شدن شرکت مخابرات عملا این شرکت تعهدی

در نشست واکاوی مشکلات روستاهای اطراف بیرجند عنوان شد :

پس از مراحل قانونی خاص روستاها شهر می شوند

به روستاها ندارد چون به عنوان بخش خصوصی به دنبال منافع خودش هست اما با استقرار اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات از سال ۹۱ در استان تلاشهای دولت برای رفع مشکل مخابراتی روستاها آغاز شده که بر اساس اولویت بندی در حال انجام است.

کریمی سه قلعه به سفر اخیر وزیر ارتباطات اشاره کرد و گفت: در این سفر تمامی مشکلات موجود منتقل شده و بین امیر آباد و حاجی آباد اشاره کرد و گفت: طرح پیشنهادی به کارگروه زیربنایی ارایه شود مشکل پیگیری خواهد شد. آسفالـت محور رقبـوى نیز از درخواست پيامكى مردم بود که وی در پاسخ به آن گفت: از محل اعتبار سال گذشته مبلغی به آن اختصاص یافت تا محور رقبـوى به سمت سراب آسفالـت شود اما از آنجایی که اراضی در برخی از مـكانهای

معرفی شده اند که امید است این طرح نیز تا پایان امسال با اولویت ویژه در استان ما آغاز شود.

رکود بازار مانع تصمیم درست مردم

برای خرید واحدهای بنیاد مسکن

مدیر بنیاد مسکن بیرجند نیز در پاسخ سوال کلدی گزارشگر ما که چرا بنیاد مسکن در برخی از روستاها اقدام به ساخت واحدهای مسکونی کرده که حالا خالی مانده اند گفت: قبلا بنیاد مسکن به اهالی زمین واگذار می کرد که این امر موجب سودجویی عده ای شد و زمین ها بعدا با چندین برابر قیمت فروخته می شد لذا تصمیم بر این شد بر اساس تقاضا بنیاد مسکن در ساخت واحدهای مسکونی مقاوم سرمایه گذاری کند، اما هم اکنون که با رکود بازار مواجه شده ایم در برخی از جاها از قبیل چکمند و حاجی آباد واحدها فروش نرفته است. عباس گل محمدی دلیل این امر را پیش بینی نکردن بازار از سوی بنیاد مسکن اعلام کرد و گفت: در حال حاضر متقاضی هست اما مردم نمی توانند تصمیم درست بگیرند. وی با اشاره به پیش بینی بازار از رونق مسکن در سال ۹۵ خبر داد و اظهار کرد: بنیاد مسکن به دنبال سود در ساخت این واحدها نبوده و مردم باید از فرصت پیش آمده استفاده کنند.

مدیر بنیاد مسکن بیرجند نیز در پاسخ سوال کلدی گزارشگر ما که چرا بنیاد مسکن در برخی از روستاها اقدام به ساخت واحدهای مسکونی کرده که حالا خالی مانده اند گفت: قبلا بنیاد مسکن به اهالی زمین واگذار می کرد که این امر موجب سودجویی عده ای شد و زمین ها بعدا با چندین برابر قیمت فروخته می شد لذا تصمیم بر این شد بر اساس تقاضا بنیاد مسکن در ساخت واحدهای مسکونی مقاوم سرمایه گذاری کند، اما هم اکنون که با رکود بازار مواجه شده ایم در برخی از جاها از قبیل چکمند و حاجی آباد واحدها فروش نرفته است. عباس گل محمدی دلیل این امر را پیش بینی نکردن بازار از سوی بنیاد مسکن اعلام کرد و گفت: در حال حاضر متقاضی هست اما مردم نمی توانند تصمیم درست بگیرند. وی با اشاره به پیش بینی بازار از رونق مسکن در سال ۹۵ خبر داد و اظهار کرد: بنیاد مسکن به دنبال سود در ساخت این واحدها نبوده و مردم باید از فرصت پیش آمده استفاده کنند.

مدیر بنیاد مسکن بیرجند نیز در پاسخ سوال کلدی گزارشگر ما که چرا بنیاد مسکن در برخی از روستاها اقدام به ساخت واحدهای مسکونی کرده که حالا خالی مانده اند گفت: قبلا بنیاد مسکن به اهالی زمین واگذار می کرد که این امر موجب سودجویی عده ای شد و زمین ها بعدا با چندین برابر قیمت فروخته می شد لذا تصمیم بر این شد بر اساس تقاضا بنیاد مسکن در ساخت واحدهای مسکونی مقاوم سرمایه گذاری کند، اما هم اکنون که با رکود بازار مواجه شده ایم در برخی از جاها از قبیل چکمند و حاجی آباد واحدها فروش نرفته است. عباس گل محمدی دلیل این امر را پیش بینی نکردن بازار از سوی بنیاد مسکن اعلام کرد و گفت: در حال حاضر متقاضی هست اما مردم نمی توانند تصمیم درست بگیرند. وی با اشاره به پیش بینی بازار از رونق مسکن در سال ۹۵ خبر داد و اظهار کرد: بنیاد مسکن به دنبال سود در ساخت این واحدها نبوده و مردم باید از فرصت پیش آمده استفاده کنند.

فروش ویژه تا پایان مهر

عرضه مستقیم برنج شمال با قیمت ۶۰۰۰ و ۷۰۰۰ تومان به شرط پخت خیابان توحید - جنب مسجد توحید

۳۲۴۲۹۸۹۹ - ۰۹۱۵۱۶۴۲۰۴۷

ایزوگام و قیر گونی کاظم سالخورده

از ما خرید نکنید، اما قیمت را از ما بپرسید

۰۹۱۵۵۶۱۹۴۹ - ۳۲۳۳۱۰۵۰

میدان آزادی - ابتدای خیابان شهید برگی

دستگاه ساب سیار امیر آبادی زاده

ساب انواع سنگ های

مرمر گر انیت و موزایک ساده

۰۹۱۵۶۷۰۶۵۳۸

ماه مهر ۳۱ روز شد!

در حالیکه هنوز به میانه ماه مهر نرسیده ایم بر روی این تخم مرغ تاریخ تولید ۳۱ / ۷ / ۹۴ قید شده است. این نکته البته تازگی ندارد و بسیاری از محصولات غذایی با تقلب ها و دستکاری هایی از این دست وارد بازار می شوند اما نکته جالب تر افزایش یک روز به ماه مهر است.

نکات آموزشی

نکاتی برای مدیریت هزینه های زندگی

امروزه انسان ها همانند گذشتگان خود را آرزوها و خواسته هایی رو به رو هستند که به ناچار برای رسیدن به آن ها باید هزینه هایی بپردازند.



اما متأسفانه شرایط اقتصادی و دخل و خرج زندگی به بسیاری از ما اجازه نمی دهد تا به تمامی آنچه دلمان می خواهد، دست یابیم و در نتیجه هیچ راهی جز کاستن هزینه های غیرضروری نداریم؛ از این نکاتی را برای مدیریت هزینه ها در زندگی شخصی و خانوادگی اختصاص دادیم:

- با نگاه مبتنی بر کاهش هزینه ها در بازار جست و جو کنید. شاید بتوانید در بسیاری از زمینه ها محصولات ارزان قیمت ولی با کیفیت را جایگزین محصولاتی کنید که هم اکنون از آن ها استفاده می کنید.

- هنگامی که افسرده یا غمگین هستید، به خرید نروید. مطالعات نشان می دهد وقتی شما در این وضعیت به بازار می روید، ناخودآگاه کالاهای بیشتری می خرید. وقتی حالتان خوب نیست، ابتدا سعی کنید با انجام کارهایی کوچک مثل صحبت کردن با یک دوست، گوش دادن به یک موزیک زیبا یا خوردن خوراکی های مورد علاقه تان کمی روحیه خود را بهتر کنید و بعد به خرید بروید.

- حواستان به زمان حراج فروشگاه ها باشد؛ چون برخی برندهای پوشاک، آجانشان را در زمانی که فروش کمتری دارند، با تخفیف های ۵۰ تا ۷۰ درصدی عرضه می کنند.

- وقتی می خواهید برای خرید به سوپرمارکت بروید، فهرستی تهیه کرده و دقیقاً بر طبق آن خرید کنید. ترفند برخی سوپرمارکت ها برای خرید بیشتر مشتریان این است که اجناس ضروری و پرفروار را در انتهای سوپرمارکت قرار می دهند تا مشتریان در مسیر رسیدن به آن ها با اجناس مختلفی رو به رو شده و وسوسه شوند که آن ها را بخرند.

پیتزا ساندویچ ببوف

ارسال رایگان

ساعت کار: از ۱۰:۳۰ الی ۱۴ و ۱۸ الی ۲۳

۱۰ درصد تخفیف

قهوه، بستنی، آبمیوه

نبش مدرس ۱۸ / ۳۲۳۳۸۰۸۰ - ۳۲۴۴۴۶۶۶

مرکز خانه های پیش ساخته طرح نو

اولین و بزرگ ترین مرکز تخصصی خانه های پیش ساخته ، ضد زلزله و قابل حمل در شرق کشور

طراح و سازنده: خانه های مسکونی و ویلایی ، کانکس ، پارکینگ

آدرس: بلوار صیاد شیرازی ۰۹۱۵۳۶۲۷۳۸۳ مدیریت : امیر حسینی

هشتین همایش سراسری شیرخوارگان حسینی

جمعه ۲ محرم (۹۴/۷/۲۴) ساعت ۸:۳۰ صبح

انتهای خیابان پاسداران، حسینیہ جماران

جهت ثبت نام و دریافت لباس عدد ۶ را حداکثر تا تاریخ ۹۴/۷/۲۰ به شماره ۵۶۱ ۲۳۰ ۵۰۰ پیامک کنید

۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران

ایزوگام، قیر گونی، آسفالـت

۳۲۴۲۲۵۹۲ - ۰۹۱۵۹۶۴۴۴۹۲

حداقل چهارراه دوم توحید و سیلو

نمایشگاه و فروشگاه بزرگ مبـل شاهین

عرضه مستقیم و بی واسطه از بزرگ ترین و معتبر ترین تولید کنندگان تهران (بافت آباد)

فروش اقساطی با چک معتبر بدون سود

بیرجند- میدان شهدا- ابتدای خیابان منتظری ۳۲۲۲۴۶۳۲

لوله باز کنی با فـنر برقی

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

و مواد شوینده با تجربه تضمینی

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیبگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح

۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

مدرسـه زبان بیرجند

انگلیسی - آلمانی ایتالیایی - اسپانیایی

www.lanschool.ir

خیابان مدرس ۱۶ - پلاک ۸۵

تلفن: ۳۲۳۳۷۵۴۹

مشاوره و ثبت نام عصرها

ایزوگام سلیمانی

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ ۳۲۳۳۶۰۳۰

خیابان ارتش - سه راه معلم - جنب بیمه البرز

۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران

رقابت کشتی گیران خراسان جنوبی در مسابقات قهرمانی کشور

فارس: دبیر هیئت کشتی خراسان جنوبی گفت: کشتی‌گیران استان در رقابت‌های کشوری روی تشک می‌روند. گلکار اظهار کرد: این مسابقات از ۱۳ تا ۱۵ مهرماه جاری با حضور حدود ۳۰۰ کشتی‌گیر از سراسر کشور در هشت وزن به میزبانی اسلام‌آباد استان کرمانشاه برگزار می‌شود. وی تصریح کرد: احمد مصباح، وحید اهنی، مهدی بهاری، امیرحسین شهابی‌راد و صادق جلیلی اعضای تیم استان در رقابت‌های کشتی آزاد جوانان کشور هستند.

برگزاری نخستین دوره مسابقات «کودکان آهنین» کشور در خراسان جنوبی

فارس : رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام خراسان گفت: برای نخستین‌بار مسابقات «کودکان آهنین» کشور در بیرجند برگزار می‌شود. محمدپرست با اشاره به برگزاری این مسابقات در ۶ آیتم مردان آهنین، افزود: آیتم‌های مسابقات به صورت استاندارد و از جنس آکاسیو طراحی و ساخته شده است.وی تصریح کرد: تاکنون چهار شهرستان خراسان جنوبی برای حضور در مسابقات «کودکان آهنین» اعلام آمادگی کردند و ۸۰ نوآموز از ۲۰ مهد کودک بیرجند نیز در این رقابت‌ها شرکت می‌کنند. محمدپرست یادآور شد: از مرحله مقدماتی ۳۰ نفر به مرحله بعدی صعود می‌کنند و برای رقابت‌های نهایی با پوشش لباس ویژه مسابقات و اهدایی هیئت بدنسازی به مصاف یکدیگر خواهند رفت. وی خاطرنشان کرد: نخستین دوره از مسابقات «کودکان آهنین» خراسان جنوبی در سطح کشور با مشارکت شهرداری بیرجند ۱۷ مهرماه جاری در سالن شهیدین قاسمی بیرجند برگزار و در مراسم اختتامیه از نفرات برتر با لوح سیاس، حکم و مدال قهرمانی و جوایز ارزنده‌ای تجلیل به عمل خواهد آمد.

برگزاری فستیوال بزرگ فنوای کویر در کویر بلوند شهرستان فردوس

به مناسبت روز جهانی جهانگردی و هفته گردشگری تور مشترکی از سوی دفتر خدمات مسافرتی و گردشگری دالارم سفر با همکاری میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان فردوس برگزار شد. نجفیان مسئول میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فردوس هدف از برگزاری این تور را شناساندن قابلیت ها و جاذبه های تاریخی طبیعی شهرستان نظیر کویر بلوند دانست و با توجه به حضور گسترده مردم در این تور قول ادامه برگزاری این برنامه ها را داد. در این تور آرامش مدیر کل محیط زیست و تعدادی از مدیران اجرایی شهرستان حضور داشتند و تعداد شرکت کنندگان به ۸۰۰ نفر رسید.



آگاه مرزا جنوبی

چهارشنبه ۱۵ مهر ۱۳۹۴ شماره ۳۳۳۷

۵ عامل غیر خوراکی چاق شدن را بشناسید

ایستگاه سلامت

ضرورت مصرف غذاهایی با مزاج گرم و تر در فصل پاییز

سلامانه: برای حفظ سلامتی بهتر است افراد در

در این فصل بیماری‌هایی مانند انواع تب‌ها، بیماری‌های پوستی، درد مفاصل، سیاتیک و بیماری‌های ریه شیوع بیشتری نسبت به فصول دیگر دارد. صبح‌ها و شب‌ها در فصل پاییز سرد است و میانه روز گرم است که این مسئله موجب می‌شود که افراد نسبت به سرمای پاییز بی‌توجه



پاییز از غذاهایی با مزاج گرم و تر استفاده کنند.

مصرف آیگوشت‌های لطیف از گوشت گوسفند یک ساله، شیرینی‌های طبیعی تهیه شده از بادام و شکر، گلابی، «به» و سیب مفید است.

باشند و از سرما خود را محافظت نکنند.

برداشت از عابر بانک با کپی برداری

ایرنا: رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرماندهی انتظامی همدان گفت: یکی از شهروندان با ارائه شکوائیه ای از خالی شدن حساب بانکی خود خبر داد. سرهنگ امینی افزود: شاکی در اظهارات خود عنوان کرد در حالیکه کارت بانکی نزد خودش بوده ولی از طریق خودپرداز از حساب بانکی اش برداشت شده است.وی گفت: ماموران متوجه شدند کارت بانکی شاکی با شگردی موسوم به «اسکیمر» که کپی کردن کارت بانکی با استفاده از دستگاهای مجرمانه بوده، کپی برداری شده است.در نهایت متهم شناسایی و در یک عملیات غافلگیرانه دستگیر شد.

بدهکار میلیاردی بانکی دستگیر شد

ایرنا: فرمانده انتظامی کرمانشاه از دستگیری یکی از بزرگترین بدهکاران بانکی که بیش از ۱۲۰میلیارد ریال کلاهبرداری کرده بود، خبر دارد.سردار امان اللهی اظهار کرد: در پی شکایت یکی از بانک های استان مبنی بر کلاهبرداری میلیاردی، تیم ویژه ای از کاراگاهان تحقیقات خود را برای دستگیری متهم آغاز کردند. وی گفت: در بررسی های صورت گرفته مشخص شد، متهم به بهانه راه اندازی کارخانه و کارآفرینی در سال ۱۳۹۰ با بانک ۳۷۵ میلیارد ریال وام دریافت کرده است، متهم به جای راه اندازی کارخانه و کارآفرینی با وام میلیاردی به فعالیت های غیراقتصادی پرداخته است.

سلامت نیوز: کارشناسان تغذیه و رژیم درمانی به مردم توصیه می کنند که زیاد از آب میوههای صنعتی استفاده نکنند. بهتر است نوشیدنی‌های دیگری مثل آب، شیر، دوغ و... جایگزین مصرف آب میوه‌ها شوند. مصرف زیاد آب میوه‌ها برای کودکان و افراد در سنین رشد توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد قندهای ساده باعث افزایش سریع و مقطعی قند خون شده و ضمن اینکه کالری زیادی را به بدن وارد می‌کند، باعث ایجاد ضعف در بدن شده و تمایل به خوردن را در افراد ایجاد می‌کند، لذا مصرف زیاد آب میوه‌های صنعتی در کودکان و افراد در سنین رشد می‌تواند زمینه‌ساز افزایش وزن و چاقی در دوران بعدی زندگی شود. رفاکس معده و مشکلات گوارشی، پوسیدگی دندان‌ها و... از عوارض مصرف زیاد آیمیوه‌ها هستند.

مواد معجزه گر برای پریشت کردن مو

سلامانه: در این مطلب چند درمان خانگی معرفی می‌کنیم که ضخامت، بلندی و رشد مو را افزایش می‌دهد. عصاره پیازقرمز: پیاز، حاوی سولفور است، ترکیبی که تولید بافت‌های کلاژن را افزایش

می‌دهد. کلاژن، یک ماده ضروری برای رشد مو است. اما با بالا رفتن سن، سطح کلاژن به مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد. عصاره پیاز، کلاژن را به بدن باز می‌گرداند و به رشد مجدد موها کمک می‌کند. سفیده تخم مرغ: تخم مرغ‌های تازه، سرشار از پروتئین با کیفیت بالا هستند. یک ماسک



سفیده تخم مرغ، ضخامت موها را باز می‌گرداند و به رشد مو سرعت می‌بخشد. آلوئه ورا: آلوئه ورا از قدیم برای افزایش ضخامت و طول مو مورد استفاده قرار می‌گرفت. آلوئه ورا حاوی ترکیبات

گیاهی تسکین دهنده است که فولیکول‌های مو را تحریک می‌کند. همچنین موی نواحی کم موی پوست سر را ضخیم می‌کند.

۵ عامل غیر خوراکی چاق شدن را بشناسید



شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری، تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحرکی، جزو مهم ترین عوامل چاقی

محسوب می شوند، اما شاید خیلی از ما تا به

شهرخبر: بسیاری از ما می دانیم که پرخوری،

تندخوری، بیروی از رژیم های چرب و پر کالری

و کم تحر

