

جناب آقای مهندس زینلی

مدیر عامل محترم شرکت کویر تایر

هفدهمین سالگرد افتتاح کویر تایر

را خدمت جناب عالی و همکاران محترم
تبریک عرض نموده، موفقیت و سربلندی شما را
از درگاه خداوند منان مسئلت داریم.

مدیریت بیمه کار آفرین خراسان جنوبی (زرگری)

سه شنبه ۲۱ مهر ۱۳۹۴ ۲۹ ذی الحجه ۱۴۳۶ ۱۳ اکتبر ۲۰۱۵ سال نوزدهم شماره ۳۳۴۲ ۲۰۰ تومان

پکیج و رادیاتور فرولی

نقد و چک با نصب رایگان

تلفن: ۳۲۴۲۴۸۴۱ همراه: ۰۹۱۵۱۶۳۹۲۶۲
فرجانی

زمان واریز یارانه مهرماه

از ابتدای سال با توجه به تاخیرهای صورت گرفته تاکنون مردم یک ماه یارانه نقدی از دولت طلب دارند که هیچ مسئولی در مورد آن سخن نمی گوید. اکنون باید مشاهده کرد که این تاخیرها همچنان تا پایان سال ادامه خواهد داشت. به گزارش الف، ندیمی عضو کمیسیون اقتصادی مجلس درباره احتمال تاخیر در پرداخت یارانه مهرماه بیان کرد: تاکنون خبری به نقل از دولت در خصوص تأخیر در پرداخت یارانه ماه جاری منتشر نشده است و امیدواریم این اتفاق نیفتد.

زمان افتتاح شبکه اجتماعی دانش آموزان
به پایان سال ۹۴ موکول شد

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش از افتتاح شبکه اجتماعی دانش آموزان «شاد» خبر داد. کفاش در گفتگو با فارس با بیان اینکه تمام دانش آموزان با کد ملی در این شبکه ثبت شده‌اند، افزود: امید داریم که تا پایان سال ۹۴ این شبکه را رونمایی کنیم.

ورود ۵ نهاد نظارتی به سهام عدالت

فارس: ندیمی رئیس کمیته تحقیق و تفحص از سهام عدالت، با بیان اینکه ۵ نهاد نظارتی و اجرایی سازمان بازرسی، دیوان محاسبات، سازمان خصوصی سازی و مجلس به سهام عدالت ورود کرده‌اند، گفت: آزادسازی سهام عدالت از طریق بازار سهام مطمئن تر است.

به نام زدن پیش از ۱۰ سیم کارت ممنوع است

عمیدیان معاون وزیر ارتباطات در گفتگو با فارس، گفت: هر نفر باید حداکثر ۱۰ سیم کارت داشته باشد اما نمی توان مالکیت افرادی که در گذشته تعداد زیادی سیم کارت خریده‌اند را مخدوش کرد از این رو از شورای امنیت ملی خواسته شده مدیریت مالکیت‌های قبلی را تعیین تکلیف کند.

صفحه ۸

همزمان با سی امین سالگرد تأسیس دانشگاه علوم پزشکی انجام شد:

تجلیل از پزشک مردمی، دلسوز و متعهد استاد دکتر فروزانفر



رهبر معظم انقلاب :

هدف اصلی دشمن

استحاله جمهوری اسلامی

و تغییر باورهای مردم است



رهبر معظم انقلاب اسلامی فرمودند: هدف اصلی و نهایی جنگ نرم طراحی شده، انحلال درونی و استحاله داخلی جمهوری اسلامی از طریق تغییر باورها و سست کردن ایمان مردم و به‌ویژه جوانان است. حضرت آیت ا... خامنه ای، در دیدار مسئولان و مدیران رسانه ملی و اعضای شورای نظارت بر صدا و سیما با تبیین اهداف «جنگ نرم برنامه ریزی شده، گسترده و همه جانبه نظام سلطه با جمهوری اسلامی» تغییر باورهای مردم را مهمترین هدف این جنگ پیچیده خواندند و با تأکید بر نقش منحصر به فرد رسانه ملی در این کارزار جدی، برنامه ریزی دقیق و عالمانه را برای تحقق وظایف رسانه ملی مورد تأکید قرار دادند ...

۲

مجیدی: دکتر رفیعی از

سرمایه های علمی و فرهنگی

خراسان جنوبی است



انجمن آثار و مفاخر فرهنگی ایران از یک عمر فعالیت های علمی و فرهنگی دکتر محمود رفیعی استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران که...

۷

جناب آقایان: مهندس توکلی، مهندس امینی، دکتر سرافرازی

دکتر اکبری، مهندس نصر آبادی، مهندس فاطمی

مهندس فروزانفر، مهندس عامری و سرکار خانم مهندس میر کاظمی



انتخاب شما بزرگواران را به عنوان

اعضای هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، از درگاه خداوند سبحان توفیق خدمت به نظام مقدس

جمهوری اسلامی ایران را برایتان آرزومندم.

مدیریت شعب بانک صادرات خراسان جنوبی

جناب آقایان: مهندس توکلی، مهندس امینی، مهندس فاطمی

مهندس فروزانفر، دکتر سرافرازی، دکتر اکبری، مهندس

عامری، مهندس نصر آبادی و سرکار خانم مهندس میر کاظمی



انتخاب شایسته شما همکاران گرامی را به عنوان اعضای محترم

هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، توفیق روزافزون تان را از خداوند متعال خواهیمیم.

انجمن شرکتهای ساختمانی، تأسیساتی و راهسازی خراسان جنوبی

دست هایی که می سازند، مقدس ترند از لب هایی که دعا می کنند

جناب آقای مهندس فاطمی، جناب آقای مهندس نصر آبادی

جناب آقای دکتر سرافرازی، سرکار خانم مهندس میر کاظمی

جناب آقای مهندس فروزانفر، جناب آقای مهندس توکلی

انتخاب شایسته شما سروران گرامی را به عنوان

اعضای اصلی هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

تبریک گفته و از خداوند متعال موفقیت و سربلندی را برای شما عزیزان خواستارم.

شرکت راه و ساختمان مولوی - ایزدپناه

امیر سرتیپ دوم فرماندهی و کنترل فردین سنایی

فرماندهی محترم منطقه پداه شرق قائم آل محمد (عج)

اعطای درجه سرتیپ دومی

را که بیانگر تعهد، تخصص، لیاقت و شایستگی جناب عالی می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و امیدواریم در پرتو الطاف و عنایات حق تعالی موفق، پیروز و سربلند باشید.

فرماندهی و کارکنان پایگاه هوایی شکاری شهید سرلشکر خلبان حسینی بیرجند

جناب آقایان: مهندس توکلی، مهندس امینی، مهندس فاطمی

دکتر سرافرازی، مهندس فروزانفر، دکتر اکبری، مهندس عامری

مهندس نصر آبادی و سرکار خانم مهندس میر کاظمی

انتخاب شایسته شما بزرگواران را به عنوان

اعضای هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده و آرزومند توفیق روز افزون شما می باشیم.

هیئت مدیره انجمن صنفی مسئولین ایمنی و بهداشت کار صنایع و معادن

استان خراسان جنوبی

فروشی

کارواش با کلیه وسایل واقع در مهرشهر

در بهترین موقعیت به فروش می رسد.

«فی: توافقی»

تلفن تماس: ۰۹۳۰۱۴۴۴۱۳۸

خریدار هاج بک مدل ۸۷ تا ۸۸

ترجیحا سفید شما هستیم.

۰۹۱۵۹۶۴۰۰۷۸

به اساتید گیتار و زبان برای آموزش

به صورت خصوصی و تضمینی نیازمندیم.

۰۹۱۵۴۰۳۷۵۲۲

فروش انار باغ دانشگاه شوکت آباد بیرجند به صورت کلی و جزئی

۰۹۱۵۳۶۱۴۱۰۷ - حسینی

دوربین مدار بسته
بزرگترین تولید کننده دوربین های مدار بسته و نظارتی در ایران
قابلیت گرفتن تصویر رنگی از تمامی افراد بر اساس تشخیص چهره
قابلیت گرفتن عکس از محیط بر اساس تشخیص حرکت (سیستم دزدگیر)
ارسال عکس گرفته شده به همراه هشدار صوتی بر روی موبایل و اینترنت
مشاهده تصاویر ضبط شده از هر نقطه دنیا بدون دسترسی به دستگاه اصلی
از لحاظ آنتن با محیط
انتقال تصویر بدون IP استاتیک
نرم افزار مدیریت حرفه ای در شبکه
فالکن
FALKEN
انرژی صنعت ایرانسان
بلوار غفاری، خیابان یاس، پلاک ۴۸
تلفن: ۰۵۶ - ۲۷ - ۳۴۱۲۲۶
۰۹۱۹ ۷۱۴ ۷۸ ۷۴ - ۰۹۱۹ ۷۱۴ ۷۸ ۷۵

افسانه هستی اش اگر پایان یافت

خوش نامی و عزتش به پایان نرسید

سومین سالگرد درگذشت پدر عزیزمان شادروان

کربلایی غلامحسین هادیانی

را با ذکر فاتحه ای گرامی می داریم.

روحش شاد و یادش تا همیشه جاودان

خانواده



در زندگی آلامی هست که فقط همدلی می تواند از شدت آن بکاهد

جناب آقای حجت الاسلام والمسلمین دکتر رضایی بیرجندی

امام جمعه محترم شهرستان بیرجند و جامعه محترم روحانیت استان

حضور سبزان در مراسم تشییع و ترجم پدر عزیزمان

شادروان حاج علی حاجی پور

مرهمی بر دل های داغدیده ما بود و نعمتی بزرگ که ایزد منان نصیب روح بلند آن عزیز سفر کرده، نمود.

خانواده های: حاجی پور، نصری

اطلاعیه

فراخوان طرح های پژوهشی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی

تا پایان آبان ماه سال جاری تمدید شد

بدینوسیله از کلیه پژوهشگران و محققین محترم دعوت می شود برای دریافت و اطلاع از اولویت های پژوهشی سال ۹۴ به پایگاه اطلاع رسانی این اداره کل به آدرس <http://skh.mcls.gov.ir> مراجعه نمایند. ضمناً بخشی از هزینه های پایان نامه های دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری در موارد مرتبط پرداخت خواهد شد.

اتاق فکر - اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی

ان الحسین مصباح الهدی و سفینه النجاة

شله مشهدی یاس (عدل)

ویژه مراسم زیارت عاشورای ادارات و همشهریان عزیز

در ایام ماه محرم و صفر همانند سال های گذشته

لطفا جهت سفارش شله

حداقل ۲۴ ساعت جلوتر اقدام نمایید.



تلفن سفارشات: ۰۹۱۵۵۶۱۰۳۶۶ - ۳۲۲۰۴۴۳۱ - رضانی

چهارمین نمایشگاه بین المللی چاپ وبسته بندی
۲۳ الی ۲۶ مهرماه ۱۳۹۴
نمایشگاه بین المللی مشهد
ساعت باز دید: ۱۶ الی ۲۲
برگزارکننده: سازمان رویدادهای پارس
SHARAZ ROYDADEH PARS
تألیف و تدوین: مرکز تخصصی SEPI
شرکت برسات رویداد پارس: ۰۵۱ ۳۵۰۹ ۹۶۳۰ - ۷

دفتري: توحيد ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۵۵
عضو معتبر اتحاديه مسئول: دستگري

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۶ ۳۲ ۴۲ ۴۳ ۲۰-۲

www.iranwash.ir

قالیشویی و مبل شویی ایران



۱۸ ققره پروانه اکتشاف معدنی در خراسان جنوبی صادر شد

تسнім- مآون امور مآدان و صنایع معدنی سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی با بیان اینکه در ۶ ماه اسال ۲۷ ققره پروانه اکتشاف معدنی در استان صادر شد، گفت: در حال حاضر کل پروانه‌های اکتشاف معتبر در استان ۲۷۱ مورد است.
سالاری با بیان اینکه این میزان صدور پروانه در مقایسه با سال گذشته به میزان ۵,۷ درصد رشد داشته است، افزود: این پروانه‌ها در زمینه اکتشافات مواد معدنی مختلف از جمله دولومیت، کرومیت، متال، آهن، سیلیس، منیزیت، پلی متال و سنگ‌های تزئینی بود.

ابراهیم اصغرزاده در جمع خبرنگاران خراسان جنوبی:

اصلاح‌طلبان مکانیزم غافلگیری را در انتخابات پیش‌رو اجرا می‌کنند

فعال سیاسی اصلاح طلب گفت: به نظر می‌رسد اکثریت مجلس آینده را اصلاح‌طلبان تشکیل دهند با این حال اگر این اتفاق نیفتد اصلاح‌طلبان در آینده و در جهت‌گیری قوا در راستای تصمیم‌گیری به سمت عقلانیت بیشتر تأثیرگذار خواهند بود.

به گزارش فارس، ابراهیم اصغرزاده روز گذشته در جمع خبرنگاران با اشاره به شرایط حساس منطقه خاورمیانه اظهار کرد: منطقه خاورمیانه با وجود اینکه دارای یک خدا، قرآن و پیامبر هستند ولی سر یکدیگر را می‌برند. وی تصریح کرد: در بسیاری از جوامع هر چند دین‌های متفاوتی وجود دارد ولی مردم با صلح، همدوستی و احترام گذاشتن با یکدیگر در کنار هم زندگی می‌کنند و اینکه چرا کینه، نکتب و نفرت در بین مسلمانان بوده بخشی به این برمی‌گردد که علماء، فقها و مراجع چه شیعه و سنی کمتر به دنبال جنبه‌های صلح‌طلبانه، دوستی و جنبه رهنمود اسلام و آموزه‌های جوامع رفته و صلح‌طلبی را کمتر تجربه کرده‌اند.

فعال سیاسی اصلاح طلب با بیان اینکه غیر از داعش و القاعده دولت‌های وابسته در منطقه همیشه دور از چشم مردم برای اینکه به دنبال منافعشان بوده‌اند، منشأ بی‌عدالتی و ظلم تلقی شده‌اند، یادآور شد، برخی از حرکت‌ها در این کشور منشأ بازخوانی و بازگشت احترام به انسانیت، احترام به نیت افراد و احترام به آحاد جامعه و حقوق انسان‌ها بود ولی با اظهار تأسف خیلی متمیم پیدا نکرده است.

ارزش‌های آزادی‌خواهانه

انقلاب اسلامی به سرعت رفته است

اصغرزاده با بیان اینکه بعد از انقلاب در ایران هم با اظهار تأسف هر چند این انقلاب ارزش‌های آزادی‌خواه زیادی داشت اما برخی از این شاخصی‌ها به سرعت رفته، اضافه کرد: مصادره و به سرعت رفتن ارزش‌های انقلاب توسط کسانی که خود را بهتر از دیگران می‌دیدند سبب شد تا هشت سال این سرزمین را شخم بزنند.

تیم دیپلماسی دولت یازدهم رابطه ایران با

دنیا را بهبود بخشید

فعال سیاسی اصلاح طلب بیان کرد: واکنشی که در سال ۹۲ و انتخاب روحانی افتاد از ساده‌ترین و مسالمت‌آمیزترین واکنشی بود که مردم انجام دادند و دولت روحانی و تیم دیپلماسی این دولت تلاش کرد تا رابطه ایران را در دنیا بهبود ببخشد و انقلاب ایران، انقلاب سازگار با جهان است اما مخالفان پشت‌سر برجام پنهان شده تا بهبود روابط ایران با جهان را به کام مردم تلخ کنند.

اصغرزاده با اشاره به اینکه چرا این حرف‌ها را در بیرجند می‌زنم، گفت: بیرجند دژ تیم کوبر است و این شهر مهد همزیستی تمام گروه‌ها و اندیشه‌ها با مسالمت در کنار یکدیگر است.

وی ادامه داد: شهر بیرجند کمتر شاهد بروز تندرویی‌ها و خشونت‌هایی بوده که در شهرهای دیگر وجود داشته

فروش ویژه تاپایان مهرماه

عرضه مستقیم برنج شمال با قیمت ۶۰۰۰ و ۷۰۰۰ تومان

خیابان توحید- نبش مسجد توحید- برنج ایرانی شالیزار ۰۹۱۵۱۶۴۲۰۴۷-۰۹۱۵۳۹۸۹۹-۳۲۴۳۹

آماده همکاری با فروشگاه‌ها و سازمان ها

به شرط پخت

بیمه سینا

۲۰ درصد تخفیف بیمه نامه ثالث ویژه کارکنان دولت

خیابان توحید- روبروی مسجد توحید ۳۲۴۲۱۳۲۱- ۳۲۴۲۴۴۸۸-۰۹۱۵۱۶۴۲۰۴۷

نمایندگی
قرشی فریز

املاک آسمان فروش ویژه و معاوضه ملک: **بیرجند- تهران - مشهد**

۱- تهران منطقه ۱۵-خیابان خواران - خیابان آتک(فراتلفاری) -خیابان تاسری -جنبه فلکا(احمدی پورش) - ۱۱۵ متر - فول امکانات -رور - پارکینگ وپابری ۱۵۰ میلیون نقد ۲۰۰ میلیون رهن و ۶۰۰ اجاره ۱۲۰۰ میلیون وام - بهمن کارپرداز(آذاری سازمان نوسازی شهرداری تهران سال ساخت ۹۲ - معاوضه با بپرچند - مشهد (فرشی نقدی تخفیف دارد)

۲- ۱۹۰ متر مجموعه ۵ واحدی - زمین دو کله - موقعیت عالی در خیابان حافظ - طبقه ۱ و ۵ معاوضه با واحد کوچکتر - ۵۰ وام و ۵۰ رهن نهجده می شود

۳- واحد طبقه ۵ بسیار شیک - سفر - ۱۱۰ متری - ۱۶۵۰ میلیون - حاشیه بیست متری اول غربی مدرس - معاوضه با مشهد یا واحد کوچکتر - نقدی تخفیف دارد ۲۰۰۰۰ وام تهجد می شود

۴- ۲۰۰ متر زمین با ۶ واحد پروانه - واقع در سرپشته کشاورزی - حاشیه بیست متری - ۲۰۰۰۰ میلیون - معاوضه باغچه

۵- مغازه تجاری در حال ساخت - حاشیه چهاران - کنار بانک تجارت - ۲۰۰ متر و ۲۰۰۰ میلیون

آدرس: بیست متری دوم غربی - بین نواب ۳ و ۱۵۵۶۱۵۵۷۳-۰۹۱۵۵۶۱۱۱۲۷-۳۲۲۳۱۷۷۲۰۳

www.amakaseman.com

جابجایی لخمی اتالیه منزل ۱۰۰ درصد تضمینی

جابجایی یخچال ساید ۱۰۰ درصد فنی و تخصصی

با کامیونت های جدید مبلی مسقف پتو دار

و کارگرهای ماهر در بیرجند، مشهد، تهران و زاهدان

حمل بار و اتالیه منزل ۳۶۷ ۳۶۲ ۹۱۵ - شهرام مداسی

جابجایی لخمی اتالیه منزل ۱۰۰ درصد فنی و تخصصی

جابجایی یخچال ساید ۱۰۰ درصد فنی و تخصصی

با کامیونت های جدید مبلی مسقف پتو دار

و کارگرهای ماهر در بیرجند، مشهد، تهران و زاهدان

حمل بار و اتالیه منزل ۳۶۷ ۳۶۲ ۹۱۵ - شهرام مداسی

۳

سه شنبه * ۲۱ مهر ۱۳۹۴ * شماره ۳۳۴۲

آفتاب خراسانی جنوبی

آفتاب خراسانی جنوبی

آفتاب خراسانی جنوبی

آفتاب خراسانی جنوبی

آفتاب خراسانی جنوبی



مجلس آینده را اصلاح‌طلبان تشکیل می‌دهند

جنوبی به این بستگی دارد که خودشان براساس شرایط، فردی را انتخاب کنند منوط به اینکه فضای انتخابات به چه سمتی برود و خود افرادی که در این استان زندگی می‌کنند گرایششان به چه سمتی باشد، استراتژی متفاوت خواهد بود.

رسیدن به کاندیداهای واحد برای اصلاح‌طلبان یک اصل است

وی با اشاره به اینکه در انتخابات سال ۹۲ با توجه به شرایط کشور انتخاب نخست جبهه اصلاحات خاتمی و سپس هاشمی بود ولی براساس یک قاعده غافلگیری جبهه اصلاح‌طلب شوند، یادآور شد: اینکه در انتخابات پیش‌رو چه گروه‌هایی به هم نزدیک شوند و اختلافات چه شکلی باید به عملکرد دولت روحانی بستگی دارد. وی ادامه داد: عملکرد دولت روحانی دست اصلاح‌طلبان معتدل را باز می‌گذارد که در بین مخاطبان خود جلب‌توجه ایجاد کنند و منتخبان خود را در مجلس شورای اسلامی به کرسی بنشاندند.

فعال سیاسی اصلاح‌طلب با بیان اینکه آنچه در ایران حکومت دارد، مخالف جنبش کوپولیسم و ایجاداین نظام است، تصریح کرد: اگر دولت روحانی به دنبال اجرایی کردن برجام قادر نباشد در حوزه اقتصاد و سیاست داخلی

سر کار خانم مهندس میر کاظمی

آقایان مهندسین: توکلی ، امینی ، سرافرازی

نصر آبادی ، فاطمی ، فروز انفر و عامری

انتخاب بجا و شایسته شما را به عنوان

اعضای هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، موفقیت شما را از درگاه خداوند منان آرزومندیم.

هیئت مدیره و سهامداران شرکت مودسازه بیرجند

آدرس: جمهوری اسلامی ۲۱ تلفن: ۳۲۲۲۲۶۵-۳۲۲۲۶۷۹۹

کرکره برقی – جک پارکینگی

چک دو ماهه

نشی مدرس ۶۹ ۰۹۱۵۳۶۱۶۳۵۸

جدیدترین روش تصفیه آب در جایگاه برداشت

آب شیرین

معصومیه

از ۸ صبح تا ۱۱/۳۰ شب (جمعه ها دایر است)

بلوار صنعت و معدن (۵)

فروش ویژه فرهنگیان

افساط ۲۰ ماهه

فروش و اجرای انواع کاغذ دیواری

پارکت - کفپوش - پرده - سنگ آنتیک

نمایندگی رسمی کاغذ دیواری Rasch آلمان در خراسان جنوبی

بیرجند- بین مدرس ۳۷ و چهارراه سیلو ۰۳۲۴۵۰۵۶۰-۰۹۳۵۵۳۱۱۶۸۶-۰۹۱۵۱۶۴۱۶۴۳

فروش ویژه فرهنگیان

افساط ۲۰ ماهه

فروش و اجرای انواع کاغذ دیواری

پارکت - کفپوش - پرده - سنگ آنتیک

نمایندگی رسمی کاغذ دیواری Rasch آلمان در خراسان جنوبی

بیرجند- بین مدرس ۳۷ و چهارراه سیلو ۰۳۲۴۵۰۵۶۰-۰۹۳۵۵۳۱۱۶۸۶-۰۹۱۵۱۶۴۱۶۴۳

پیام شما

تلفن: ۳۲۲۳۴۵۸۲ - تماس: ۳۲۲۳۴۵۸۳ سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۰۷۷۴۴۲۴

سلام آواجان، پیگیری کن اداره کل راه لطفاً جوابگو باشند چرا **۶ کیلومتر جاده مند به نوقند با وجودی که ۱ کیلومتر وسط آن قبلاً آسفالت شده** بقیه آن رها شده و آسفالت نمی شود؟

۹۱۵...۱۹

ای کاش بخشدار مرکزی بیرجند که حکم پدر برای ما روستاییان رو دارند حداقل یک عذرخواهی از ما روستاییان به دلیل عدم شرکت در جلسه دهیاران در آوا که خودش متولی آن بود می کرد و برای بررسی مشکلات روستایان وقت می داشتن یا حداقل یک کارشناس می فرستادن. آقای استاندار تحویل بگیرین.

۳۰۵ ... ۹۳۶

بیمارستان... با راه اندازی نوبت گرفتن پزشک به صورت اینترنتی بار مالی ضعیفان را دو چندان و آنها را سرگردان کرده است.

۹۱۵...۳۶۰

سلام، بی زحمت به مسئولان شهرداری بیرجند بفرمایید چرا **فکری به حال فضای سبز و پارک بازی برای کودکان ساکنان سایت اداری نمی کنند؟** حداقل از این وسایل ورزشی که اعتبار کمتری می خواهد استفاده کرده و در سایت نصب نمایند.

۹۰۱...۴۳۱

جناب استاندار با توجه به اینکه شهر ما صنعت بالایی ندارد و تحصیلکرده زیاد دارد چرا **پدران با سابقه بالای سی سال بازنشست نمی شوند درحالی که فرزندانشان بیکار هستند.**

۹۱۵...۳۵۳

آوا جون سلام، چقدر خوبه که بعضی از همشهریان عزیزمون پیگیر مسائل شهرشون و سرنوشتشون هستن درخصوص اون همشهری که پرسیده بود سفر دهگردشی نمایندبه با مدیران ادارات تبلیغاتی است یا نه **ای کاش رئیس ستاد انتخابات استان جهت روشن شدن اذهان شهروندان در این خصوص پاسخگو باشند.** ممنون میشم آوا پیگیری کنی.

۲۰۷ ... ۹۳۶

سلام. الان یک هفته است هربش از ساعت ۱۹واسه ندندان پزشکی برای پرکردن ندندان؛ بیمارستان تأمین اجتماعی زنگ می زnm برای گرفتن نوبت بعد از نیم ساعت بوق مشغولی شاید وصل بشه اون موقع بگویند نوبت تمام شده؛ ریاست محترم **با این تعداد کم نوبت ندندان پزشکی چند هفته باید زنگ بزنیم تا بتوانیم نوبت بگیریم؟**

۹۳۳...۶۴۵

با سلام، به سازمان تبلیغات پیشنهاد می کنیم به جای پرچم های سبز که ستاد مردمی غدیر بالای تیرهای برق نصب کرده بودند به مناسبت محرم **پرچم های قرمز و مشکی نصب کنند.** با تشکر از طرف جمعی از شهروندان.

۹۱۵...۴۴۵

باسلام،لطفاً مسئولان مربوطه نسبت به **جمع آوری سرعتگیر ابتدای خیابان نارنج اقدام نمایند.**

۹۳۵...۵۰۳

پاسخ مسئولان به پیام شما

جوابیه های شهرداری بیرجند

۱- احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در ستون پیام شما مورخ ۹۴/۶/۱۰ درباره «آسفالت خیابان های سایت اداری» به استحضار می رساند همانگونه که بارها اعلام شده است آماده سازی سایت اداری تحویل شهرداری نشده است لذا پس از تحویل اقدامات لازم انجام خواهد شد.

۲- احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در ستون پیام شما مورخ ۹۴/۶/۷ درباره «اصلاح محل استقرار میله های پرچم موسی بن جعفر (ع) ۲۶ و ۲۸ » به استحضار می رساند محل جانمایی مذکور بین موسی بن جعفر (ع) ۲۶ و ۲۸ محل استقرار پرچم نبوده بلکه حفاظ ترده ای می باشد که تکمیل نشده است.

۳- احتراماً در پاسخ به مطلب درج شده در ستون پیام شما مورخ ۹۴/۶/۹ درباره «پرداخت هزینه المان های نوروزی سال ۹۴» به استحضار می رساند: هزینه تمامی المان های نوروزی سال ۹۴ پرداخت شده است.

سر کار خانم مهندس میر کاظمی

آقایان مهندسین: توکلی ، امینی ، سرافرازی

نصر آبادی ، فاطمی ، فروز انفر و عامری

انتخاب بجا و شایسته شما را به عنوان

اعضای هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، موفقیت شما را از درگاه خداوند منان آرزومندیم.

هیئت مدیره و سهامداران شرکت مودسازه بیرجند

آدرس: جمهوری اسلامی ۲۱ تلفن: ۳۲۲۲۲۶۵-۳۲۲۲۶۷۹۹

اجرای نصب داربست فلزی

با پیچ و رولپلاک

۰۹۱۵۳۶۱۶۳۵۸-۰۹۱۵۳۲۳۷۵۷

فروشگاه کودک امیر

متنوع ترین سیستمونی نوزاد ، شیک ترین لباس بچگانه ، اسباب بازی ، بازی فکری از ۶ ماهه تا بزرگ سال ، سه چرخه ، با مناسب ترین قیمت از فروشگاه کودک امیر تهیه فرمایید.

سجادشهر، امانت ۲ ۳۲۴۱۹۲۳۲ –نودهی فاطمی

در آن جمع خواهجای دیگر حضور داشت. شبی ماجرای آن غلام را با غلام سیاه خود قصه کرد و او سرزنش غلام را گفت: در جایی شما به این چنین بگویند تا بنادیدم من از آن غلام کم نیاید. خواهجای به اعتماد به گفته غلام، روز دیگر در مجلس همان ادعا را مطرح کرد و برای اثبات ادعای خود، غلام را به جایی دور فرستاد و پیوسته به حضار، سافت پیغامده غلام را تعین کرد و پس از ساعتی گفت: اینک غلام حاضر است. آن گاه غلام را آوردند و غلام بر آن غلام خواهجای به نهایت خرسندی پیوست. فرمان را انجام دادی؟ گفت: آقا! هنوز کشش هابم را پیدا نکردهام.

بحران آب



«چه شب‌هایی سفر کردم به دنیای تخیل»

از قدیم می گفتند نقرس بیماری پولدارهاست چون بر اثر زیاد خوردن گوشت قرمز پدید می آید. حالا جریان وزیر بهداشت است که پرده از بیماری های دولتی ها برداشته و گفته: «در میان اعضای هیئت دولت بی خوابی زیاد اتفاق می افتد. من دیده ام که بعضیا سر مذاکرات

چهار مادر به همراه فرزندان خود در یک جشن تولد کوچک شرکت کرده‌اند. کودکان شرکت‌کننده در این جشن، ۱، ۲، ۳ و ۴ ساله هستند. این مراسم، جشن تولد فرزند یلدا بوده است. رضا، بزرگ‌ترین کودک شرکت‌کننده در این جشن

الهیہ یک سال پیش صاحب دختری بہ نام مہناز شد۔
 جشن تولد بعدی فرزند باران، سومین جشن تولد او خواہد بود۔
 فرزند دیگر از دانیال است۔ فرزند یگانہ، بزرگترین کودک این مراسم و
 انیال از فرزند باران بزرگتر است۔
 توجہ اطلاعات بالا نام مادر، فرزند و سن فرزند را تعیین کنید؟

باغ در محدوده خدماتی شهرداری مود به مساحت ۲۰۰۰ متر و ۸۰ اصله درختچه زرشک با استخر ذخیره آب و ۶ ساعت آب قنات
فی: توافقی ۰۹۱۵۵۶۲۳۶۹۵



برای کف سازی و شیب بندی
نماینده انجمن بتن سبک سلولی
ایران در خراسان جنوبی

۰۹۱۵۵۶۱۱۵۹۸
شیری

رفوزه ها، کارنامه شعری ابوالفضل زرویی
نصرآباد (ملانصرالدین) در طول بیست و یکی- دو
سال اخیر است. زرویی اصولاً طنزپرداز کم کاری
است و به کیفیت بیشتر از کمیت بها می دهد از
همین رو است که خوانندگان آثارش می دانند که

توجه از منتسب می شود، قبل از نشر، بارها از صافی دوق سخت گیر و شیشه ای از منتسب می شود، شاید از همین روست که به سستی می شود از اشعارش گردانین مجموعه تقریباً دربردارنده ی طنز سروده های راجع است؛ از «با معرفت» و «اصل مطلب» گرفته تا اخوانیت و معشاری که پیش از این هیچ گاه، چاپ و نشر نشده اند؛ که به غرض بیستاسر سر زدید، سراغ بقیه کارهای رجوی را هم بگیرد؛ ضرر نمی کند!

باگ های اقتصادی کشور برای سوءاستفاده های مالی
کدامند؟ فقط در دو کلمه گفته: «بلد نیستم»!

«این چی چی بود آوردین، آبروی ما رو بردین»

یکی از اعضای کمیسیون انرژی مجلس از پرونده فساد مالی ۸۰ میلیاردی در ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور خبر داده و گفته: «اما به دلیل آنکه مبلغ این فساد

آخرین های شعر و نثر، جوک و پیام های مناسبی را می توانید در این نرم افزار داشته باشید. هر روز چندین مطلب تازه می تواند چند ساعتی شما را سرگرم کند. کمی هم تخمه مجازی بشکنید. این نرم افزار بروی گوشی می توانید نصب کنید و لذت ببرید.

از آن روزی که اینترنت بنا شد

زن خونه ز مرد خود جدا شد
نه چای آماده و نه استکانی

دریغ از پختن یک لقمه نانی
سر صبحی که پی جو تا سحرگاه

موبایلش روشنه هر گاه و بی گاه
گهی اینترنت و واتس آپ و گه چت
پیامک میزنه این خط به اون خط
خیالش نی بچه ش داره میمیره

خوراکش خورده یا اینکه نخورده
خیالش نی که مردش خسته و زار

سرش توی موبایلش هی میخنده

بجای همدمی با مرد خونه

المجلس الأعلى للدراسات والبحوث

دل بیچاره‌ی مردارو نشکن
قدیم‌مرد و زن هم‌راه و هم‌دل

الهی کابل اینترنت جدا شه
حالا همدم شده خط ایرانشل

از آن روزی که این تانگو بنا شد
موبایلا از دست زن ها رها شه

زن خونه ز مرد خود جدا شد

آموزه های عمه کتی



نمایندگی توشیبا در استان برای تکمیل کادر خود استخدام می نماید

– خانم سه نفر آشنا به کامپیوتر و روابط عمومی بالا

ساعت مراجعه: ۱۷ الی ۲۰

آدرس: چهارراه انقلاب - ابتدای بلوار شهید فایده - ساختمان توشیبا



سیسمونی و اسباب بازی

32317866 - 9153612963

حمل بار و اثاثیه منزل توسط ۴ کارگر با نیشان و خاور

۰۹۹۰۳۶۵۳۱۰ - فرهنگمند



باشگاه خبرنگاران: هشتم آبان ماه مأموران پلیس در جریان وقوع یک قتل قرار گرفتند که موضوع را در دستور کار خود قرار دادند. با حضور مأموران در محل حادثه، کار آگاهان متوجه شدند که مرد ۵۸ ساله ای در دسته بیل و توسط پسرش به قتل رسیده است. بنابراین جوان دستگیر شد و تحت بازجویی قرار گرفت. وی با اعتراف به جرم خود گفت: پدرم اعتیاد داشت و مرتب من و خواهر و مادرم را اذیت می کرد. اینکه روز حادثه هم به خاطر اینکه تحت تأثیر مواد مخدر بودم در دایره خواهرم گرفتار شدم. من که تمام عمرم بدمه میانی را در بانشانم و ضربه ای به پدرم زدم.

نام عتبات عالیات هوایی ویژه ایام محرم
سیدی
طرح استان
خراسان جنوبی تلفن تماس: ۳۲۴۴۹۹۶۶

همزمان با سی امین سالگرد تاسیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند انجام شد:

تجلیل از پزشک مردمی ، دلسوز و متعهد استاد دکتر فروزانفر

خودش و روسای سابق دانشگاه و جمعی از همکاران و دانشجویان وی از دیگر برنامه های این جلسه بود.

ده ها هزار نفر در ایجاد زیرساخت های بهداشت و درمان منطقه مشارکت داشته اند

در ادامه، دکتر غضنفر فروزانفر بنیانگذار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند که به مدت ۱۳ سال مسئولیت این دانشگاه را برعهده داشته و در این مدت پیگیر احداث ۱۵۰ تا ۱۷۰ هزار متر مربع زیربنای ساختمانی در بخش بهداشت و درمان منطقه بوده است، در میان تشویق ممتد حضار پشت تریبون قرار گرفت و با بیان اینکه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال ۶۵ پس از تلاش ها و پیگیری های گروهی با موافقت وزارت بهداشت وقت تاسیس گردیده، گفت: شرط تاسیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ایجاد بسیاری از امکانات و زیرساخت های مورد نیاز این دانشگاه توسط مردم بود که کمک های فراوان مردم را در پی داشت و افراد متعددی در این راستا با اهدای زمین و وجه نقد همکاری و مشارکت کردند و بسیاری از مردم هم کمک های هرچند اندکشان را در قالب صدور قبض تقدیم نمودند و از محل همین کمک ها موفق به تامین زیرساخت ها شدیم. به گفته وی خیرین و بزرگان دیگری از جمله حاج آقا فرزین ، دکتر ذوالفقاری، مرحوم حاج محمد خزاعی ، مرحوم دکتر علوی، دکتر خزاعی، دکتر درویش، دکتر فرخی، دکتر شریفی، حاج آقا آمالی و ... هم بودند که در اجرای امور و ساخت و سازها همراهی خالصانه ای داشتند و در همان زمان بیمارستان امام رضا (ع) ۱۰ هزار متر مربع توسعه پیدا کرد و با آنکه در دو سه سال اول کمک دولتی نداشتیم اما در ادامه و با پیگیری های صورت گرفته کمک های دولتی نیز اختصاص یافت و امکانی از جمله بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند احداث شد و اراضی قابل توجهی از جمله زمین اکبری، زمین بیمارستان ولیعصر (عج) ، باغ فتح، باغ زرشکی، زمین پایگاه انتقال خون و ... در اختیار دانشگاه علوم پزشکی قرار گرفت.

کسب چند ساله رتبه های برتر آزمون جامع علوم پزشکی کشوری توسط دانشگاه علوم پزشکی بیرجند باعث حیرت مقامات وزار تخانه شده بود

دکتر فروزانفر با اشاره به اینکه دهها هزار نفر در کنار معاونین دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ، روسای دانشکده ها و بیمارستانها ، مدیران و کارشناسان و کاردانا، پرسنل و دانشجویان همه و همه در ایجاد و ارتقای سطح دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نقش داشتند، گفت: از همه این عزیزان قدردانی می کنم و اگرچه این دانشگاه به دانشگاه های بزرگ کشور نمی رسد اما می توان به جرأت گفت که از قطب های درمانی شرق کشور هستیم و در حالیکه در گذشته تعداد پزشکان منطقه از انگشتان دو دست تجاوز نمی کرد در حال حاضر صدها نیروی متخصص و عمومی در این شهرستان و استان خدمت می کنند و این امر به برکت نظام اسلامی که هدف آن توسعه نقاط مختلف کشور است، محقق گردیده است.

بنیانگذار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند همچنین اظهار کرد: در ابتدا در کنار اساتید بومی و استفاده از اساتید پروازی توانستیم وضعیت آموزشی دانشگاه را ارتقا ببخشیم به طوری که در ۷ نوبت مقام اول و در دو نوبت مقام دوم را در آزمون جامع علوم پایه پزشکی را در سطح دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور کسب کنیم که مایه تعجب و حیرت مقامات وزارتخانه شده بود و آنها پس از بررسی و نظارت چند باره ناظرانشان به این نتیجه رسیدند که دانشگاه علوم پزشکی بیرجند دانشگاهی منظم و منسجم با نیروهای خوب و مدیر و مدبر است و این امر در تغییر نگاه آنها به دانشگاه موثر بود و لذا با نظر مساعد وزارتخانه توانستیم تجهیزات و امکانات بسیار خوبی را برای دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و بیمارستانهای منطقه جذب کنیم و دانشگاه سیر تکاملی خود را طی کرد.

پس از من هم همکارانم گام های موثری در راستای خدمت به مردم در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند برداشتند

دکتر فروزانفر با تاکید بر این نکته که پس از من نیز همکارانم به خوبی تلاش کردند ، گفت: با تاسیس دانشکده های جدید از جمله دانشکده دندانپزشکی که نیاز مهم مردم منطقه بود گام های موثری در راستای خدمت به مردم برداشته شده و در مقاطع دستیاری، دکتری تخصصی، کارشناسی ارشد و کارشناسی رشته های مختلفی راه اندازی گردیده و ضمن ایجاد خوابگاه های دانشجویی جدید، مرکز رادیوتراپی و شیمی درمانی را با کمک خیرین با پیشرفت فیزیکی مناسب در دست احداث داریم. وی در انتها از زحمات ۲۰ ساله دکتر قائمی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در حوزه بهداشت و درمان منطقه قدردانی کرد. در پایان این جلسه با اهدای هدایایی از دکتر فروزانفر بنیانگذار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و افراد دخیل و فعال در این زمینه تجلیل به عمل آمد. همچنین لوح سپاس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به منظور تجلیل از زحمات دکتر قائمی برای برپایی این همایش و سه دهه فعالیت دانشگاه در ارائه خدمات بهداشتی درمانی ارزنده به مردم شرق کشور به ایشان اهدا شد. لازم به ذکر است: در طول این جلسه، سخنرانان بارها از دکتر فروزانفر به عنوان پزشکی متعهد، خوش خلق و خدمتگزار نام بردند و از منش و اخلاق حسنه وی در برخورد با مردم و بیماران به نیکی یاد کردند. همچنین در این جلسه از سوی شهردار بیرجند پیشنهاد شد در صورت موافقت با شورای اسلامی شهر بیرجند یک خیابان به نام دکتر فروزانفر نامگذاری شود.فرزین از خیرین استان نیز پیشنهاد کرد مجسمه دکتر فروزانفر به عنوان بنیانگذار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، در محل این دانشگاه نصب گردد که این دو پیشنهاد مورد استقبال حضار قرار گرفت.



حسین زاده- همایش گرامیداشت سی امین سالگرد تاسیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند همراه با مراسم نکوداشت استاد دکتر غضنفر فروزانفر بنیانگذار این دانشگاه روز گذشته برگزار گردید. در این مراسم که با حضور قائم مقام وزیر بهداشت در امور مشارکت های اجتماعی، مسئولین و مدیران عالی رتبه استان، خیرین حوزه سلامت، اعضای هیئت علمی و کارکنان دانشگاه و ... در محل سالن اجتماعات شهید رحیمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به همت هیئت رئیسه این دانشگاه برگزار شد، ابتدا رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند ضمن خیر مقدم به حضار، صداقت در گفتار و عمل و حس انساندوستی را از خصوصیات بارز دکتر فروزانفر ذکر کرد و گفت: امیدواریم بتوانیم از تجربیات ارزشمند دکتر فروزانفر نهایت استفاده را ببریم.

باید ببذیریم که هنوز دانشگاه علوم پزشکی بیرجند جایگاه واقعی خود را پیدا نکرده است

دکتر قائمی با بیان اینکه با وجود گذشت سی سال از تاسیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند باید ببذیریم که این دانشگاه هنوز شخصیت و جایگاه واقعی خود را پیدا نکرده ، افزود: قطعاً چنانچه به اقدامات صورت گرفته در گذشته قانع باشیم پیشرفت نخواهیم کرد و هرچند که ۳۰ سال پر برکت را برای بهداشت و درمان شهرستان بیرجند و استان خراسان جنوبی پشت سر گذاشتیم اما جا دارد بزرگان دانشگاه و استان دست به دست هم دهند تا به روند رو به رشد دانشگاه علوم پزشکی بیرجند سرعت و شتاب بیشتری بدهیم .

وی با اشاره به اینکه مهمترین وظیفه خود را در دانشگاه علوم پزشکی دادن شخصیت به این دانشگاه می دانم، اظهار کرد: در این راستا چهار راهکار را پیش روی خود ترسیم کرده ایم که شخصیت دادن به خودمان به عنوان هیئت رئیسه دانشگاه و تاکید بر لزوم توجه به امور رفاهی پرسنل و اعضای محترم هیئت علمی و ایجاد صمیمیت و همدلی اولین راهکار ماست.

تاکید بر ضرورت توجه به تامین زیرساخت ها و اصلاح چارت سازمانی، توسعه پژوهش و آموزش و تقویت روابط بین المللی دانشگاه علوم پزشکی

دکتر قائمی توجه به تامین زیرساخت ها و اصلاح چارت سازمانی دانشگاه، توجه ویژه به توسعه پژوهش و آموزش به عنوان دو بازوی ارتقای سلامت و نیز توجه به تقویت روابط بین المللی دانشگاه را از دیگر راهکار های پیش رو برای رسیدن دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به جایگاه واقعی اش ذکر کرد.

در ادامه جلسه و پس از پخش کلیپ معرفی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند از ابتدا تا کنون، قائم مقام وزیر بهداشت در امور مشارکت های اجتماعی، سازمان های مردم نهاد و خیریه های حوزه سلامت کشور با ابلاغ سلام و قدردانی وزیر بهداشت به حضار و به ویژه به دکتر فروزانفر بنیانگذار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، از تمامی روسای این دانشگاه از ابتدا تا کنون و خیرین منطقه به لحاظ کمک در احداث بیمارستان ها، مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت، قدردانی کرد و گفت: باید این باور را داشته باشیم که مردم می توانند در توسعه، نقش اساسی ایفا کنند و چنانچه بتوانیم زمینه مشارکت مردم را در عرصه های مختلف فراهم نماییم قطعاً بسیاری از مشکلات و محرومیت ها رفع خواهد شد و لذا در حوزه سلامت نیز باید این باور به وجود آید و از ظرفیت ها و توانمندی های مردم در راستای سلامت خودشان حداکثر استفاده را ببریم.

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند توانسته از ظرفیت خیرین در راستای ارتقای سطح بهداشت و درمان استفاده کند

دکتر ایازی با اشاره به این که سازمان های مردم نهاد متعددی داریم که از بسیاری از مراکز دولتی تاثیرگذارتر بوده اند، اظهار کرد: خوشبختانه در دوره مدیریت فعلی وزارت بهداشت به این مقوله توجه زیادی می شود و در خراسان جنوبی نیز این دیدگاه وجود دارد و دانشگاه علوم پزشکی توانسته از ظرفیت خیرین در این راستا استفاده کرده و مشارکت آنان را در حوزه بهداشت و درمان جلب نماید. سپس کلیپ عملکرد و دستاوردهای یکسال گذشته دانشگاه علوم پزشکی بیرجند پخش شد و در ادامه، قائم مقام نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بیرجند در سخنانی ضمن قدردانی از زحمات فراوان دکتر فروزانفر در عرصه های مختلف، گفت:اگر در راستای تولید تلاش نکنیم و از خودگذشتگی نداشته باشیم و عرق نیزیم درآمدی که کسب می کنیم ریاست و این ربا حتی در پست و عنوان هم صادق است و چنانچه در پستی که گرفته ایم تلاش نکنیم و جایگاه را ارتقا نبخشیم حکم ربا را دارد.

بزرگانی چون دکتر فروزانفر برای خدمت به مردم از جان مایه گذاشته اند

حجت الاسلام والمسلمین دکتر رضایی با بیان اینکه در جامعه اسلامی باید به سمت مفید بودن، تولید و ایجاد ارزش افزوده پیش برویم، افزود: دکتر فروزانفر از چند دهه پیش در حوزه بهداشت و درمان و عرصه های دیگر استوار و پر تلاش مشغول خدمت به مردم هستند و الحمدلله تا به امروز این شرایط را حفظ کرده اند و امروز که برای ایشان مراسم نکوداشت می گیریم جزو مردان بزرگی هستند که از جانشان برای خدمتگزاری مایه گذاشته اند.

پخش کلیپ تصویری بیان خاطرات دکتر بهرامی (معاون اسبق وزارت بهداشت) از آشنایی و ارتباط وی با دکتر فروزانفر، اجرای زنده موسیقی مقامی تربت جام، قرائت پیام دکتر نوربخش از پیشکسوتان پزشکی بیرجند توسط آقای غنی و پخش کلیپ معرفی دکتر فروزانفر از زبان



روزنامه آوا
 پلاک ۲
 شماره ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

آپارتمان فروشی بهجت، دوسال
 قسط پرداخت شده قابل معاوضه
 با خودرو ۰۹۱۵۱۶۳۹۱۰۲

جویای کار جوان ۲۵ ساله
 دارای کارت پایان خدمت
 ۰۹۱۵۷۹۱۴۵۹

فروش امتیاز زمین های اتحادیه
 درب و پنجره سازان، مهرشهر
 فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۴۱۴۳۳

به یک خانم برای کار در
 خشکشویی نیازمندیم
 ۰۹۱۹۲۱۲۶۳۵ - ۳۳۳۱۶۷۷

فروش یا معاوضه با خودرو زمین
 کشاورزی ۱۵۰۰ متر یک ربع
 درخت کاری شده ۰۹۱۵۱۶۲۱۹۴۳

یک باب مغازه، خیابان پاسداران
 اجاره داده می شود.
 ۰۹۱۵۵۶۱۲۰۱۹

به یک منشی جهت کار در
 فروشگاه مواد غذایی نیازمندیم
 ۰۹۱۵۱۶۱۱۹۳۸

فروش زمین ۷۵ طبقه اول
 روی پیلوت، فی: ۵۰ م
 ۰۹۱۵۱۶۰۳۳۱۶

فروش فوری زمین ۱۶۲ متر
 مسکونی، حاجی آباد
 فی: ۳۰ م ۰۹۱۷۲۴۸۵۷۹۱

انجام امور تایپ و ترجمه متون
 باقیمت مناسب و کمترین زمان
 ۰۹۰۱۱۸۶۴۸۰۱

زمین تجاری ۷۲ متر شهرک
 فرهنگیان دانشگاه فروش یا
 معاوضه ۰۹۱۵۳۶۳۵۳۶

فروش فوری واحد بنیاد مسکن
 واقع در شوکت آباد زیر فی
 ۰۹۱۵۱۶۰۳۱۹۴

اجاره یک واحد زیرزمینی
 مستقل دو خوابه خ فهمیده
 ۰۹۱۵۱۶۳۲۱۴۱

۱۶۰ متر زمین نرسیده به
 شکراب به فروش می رسد.
 ۰۹۱۵۷۴۱۵۹۶۰

فروش فوری ملک کلنگی
 خیر آباد، با شرایط وام فرسوده
 ۰۹۱۵۸۶۳۰۳۷۲

جویای کار در مشهد
 کار نگهبانی یا سراسری
 ۰۹۱۵۷۷۱۱۸۵

زمین فروشی چهلکند ۲۷۲ متر
 حاشیه ۲۰ متری پیامبر اعظم
 دوشنبه ۰۹۱۵۶۶۶۷۶۴۸

منزل فروشی امیر آباد ۱۲۰ متر
 شمالی فی: کارشناسی
 ۰۹۱۵۶۶۶۷۶۴۸

به یک نفر برای نگهداری کودک
 در معصومیه بالاتر از منندیم
 ۰۹۱۵۸۶۷۱۱۸۷

معاوضه زمین با سپرده میزان
 کنار کمر بندی هر متر ۱۵۰۰۰
 هزار تومان ۰۹۱۵۱۶۱۳۵۴۷

فروش یک قطعه زمین مشاع با
 سند قطعی ۳۰۰ سهم، چهلکند
 فی: توافقی ۰۹۰۱۱۴۷۹۴۱۵

به یک نفر جهت نگهداری از
 دو کودک نیازمندیم از ۷ الی ۱۵
 ۰۹۱۵۱۶۰۱۰۸۴

خریدار منزل ویلایی شمالی در
 محدوده معلم غفاری، مدرس
 و ... تا ۴۰۰ م ۰۹۳۵۱۶۱۴۲۸۳

فروش منزل ویلایی بازسازی
 شده ۴۰۰ متر فی: ۴۰۰ معاوضه
 با ملک تا ۱۵۰ م ۰۹۱۵۸۶۵۱۰۴۲

نیروی جوان فعال برای
 بازاریابی نیازمندیم.
 ۰۹۳۵۳۶۹۴۵۱۱ - ۳۳۳۳۸۷۶

فروش سالن مرغباری با دو خانه
 همراه کل کلاته در ۵ کیلومتری
 بیرجند ۰۹۱۵۹۶۴۹۷۸

فروش ۱۶۸ متر زمین، حسین
 آباد سادات با پروانه ساخت
 فی: ۴۶ م ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۷۵

به یک نفر جهت نگهداری از خانم
 برای امور حسابداری نیازمندیم.
 ۰۹۱۵۳۳۶۷۶۷ - ۳۳۴۴۳۶۱۶

فروش واحدهای بلوار شهید
 ناصری نرسیده به چهارراه غفاری
 ۱۱۷ متر ۰۹۱۵۷۲۱۰۱۴۷

فروش زمین ۳۰۲ ارتش بیدخت
 بعد از دانشگاه آزاد فی: توافقی
 ۰۹۱۵۸۶۱۹۸۳۷

به یک راننده جهت سرویس
 مدرسه در محدوده خ اوینی
 نیازمندیم ۰۹۱۵۷۲۱۷۰۸۴

فروش فوری آپارتمان
 ۷۵ متری، زیر فی
 ۰۹۱۵۱۶۳۷۰۱۶

مدرک سرویس با پراید، جهت
 رفت و برگشت دانش آموز
 ۰۹۰۱۴۳۳۴۴۹۷

به ۲ راننده متاهل با گواهینامه
 ۲ ب یا ماشین دو گانه سوز تمام
 وقت نیازمندیم ۰۹۱۵۱۶۰۳۶۸۶

آزمون های آزمایشی گزینه دو

آزمون های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی ویژه:

- دوره اول متوسطه (پایه های هفتم، هشتم و نهم) (فقط ۹۸/۰۰۰ تومان)
- ویژه دانش آموزان سال های دوم و سوم دبیرستان (فقط ۱۷۵/۰۰۰ تومان)
- ویژه داوطلبان آزمون سراسری
- مقایسه در بزرگترین جامعه آماری (۱۸ مرحله)
- فقط ۲۹۴/۰۰۰ تومان

برنامه گزینه جوان از شبکه آموزش ساعت ۴

- برنامه ریزی درسی در سه عنوان
- برنامه ریزی درسی روزانه (ویژه فارغ التحصیلان)
- برنامه ریزی هفتگی (ویژه دانش آموزان سال چهارم)
- برنامه ریزی درسی ویژه ی نوروز ۹۵
- برنامه ریزی درسی ویژه ی مرور و جمع بندی (بهار ۹۵)

کارنامه های متنوع [۷ کارنامه برای داوطلبان آزمون سراسری]
 [۵ کارنامه برای دانش آموزان دوم و سوم دبیرستان]

آدرس وب سایت: www.gozine2.ir پیامک: ۳۱۶۰۰۰۰
 مدرس ۳۲ پلاک ۵۱ - تلفن: ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۱۲ ۸۱ - ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۱۲ ۸۱ - ۳۲ ۴۴ ۸۲ ۴۰ - ۳۲ ۴۳ ۵۲ ۳۵ - ۳۲ ۴۳ ۲۴ ۳۴

مروارید درگه بان

عرضه انواع لوازم آرایشی، بهداشتی، شال و روسری
 از جزیره قشم و منطقه آزاد چابهار

چهارراه اول توحید، به سمت پارک، پلاک ۱۶
 تلفن: ۰۹۱۵ ۸۶۲ ۶۲ ۶۶ - ۳۲ ۴۴ ۳۲ ۲۴ - سیدآبادی

حمل بار و اثاثیه منزل
 با خاور مسقف و نیسان و کارگر ماهر

۰۹۱۵ ۹۶۳ ۴۰۳۸ رحیم آبادی

باغ ویلا در ۳۰ کیلومتری بیرجند، جنب مسجد صاحب الزمان مود، حاشیه جاده اصلی، دو نبش
 دارای امتیاز آب، برق (بازودی گازکشی می شود) حدود ۱۳۰۰m، دارای ۹۰ اصل درخت
 ۸۰ متر ویلا و مبله و انباری، مجهز به سیستم آبیاری قطره ای، محوطه سازی شده، آلاچیق
 باربیکیو، سنگ فرش، استخر، تانکر و پمپ برای آبیاری، ساختمان و دیوار دور باغ نماسازی شده

فی کارشناسی ۱۵۰ میلیون - پای معامله تخفیف هم دارد

قابل معاوضه با آپارتمان ۲ خوابه
 نیز می باشد

فروش واحد تجاری، ۶۰ متر مربع زمین تجاری، ۳ نبش
 حدفاصل پامچال ۶ و ۴ جنب پارک، دارای یک باب مغازه
 تجاری همکف زیرزمین و یک واحد تجاری ۷۰ متری (طبقه روی همکف)
 مناسب دفاتر کار، مطب پزشک، سالن آرایشگاه، کافی شاپ، غذای آماده و...

قابل معاوضه با زمین مسکونی یا خانه کلنگی می باشد
 * طبقه همکف ۶۰ متر مربع مغازه تجاری ۳ نبش اجاره داده می شود

مشاور املاک پونه
 ۰۹۱۵ ۱۶۳ ۶۶۸۷

روزنامه آوا پایه هندی شماره ۳ ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴	گوسفندفروشی زنده از ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان ۰۹۰۱۴۰۶۴۷۵۳	لوازم منزل
گاوآردی تکمیل در نزدیکی شهر با خانه نگهبان اجاره داده میشود ۰۵۶۳۲۴۴۱۰۰	فروش یک جفت قالی دست بافت طرح خشتی فی ۷ ۰۹۱۵۷۲۳۰۶۶۹	فروش یخچال ۱۲ فوت جنرال استیل فی: ۲۵۰ ت ۰۹۳۹۵۲۴۶۳۳۴
فروش استثنایی دکور پوشاک با طرحی مدرن همراه با ۲ عدد پرو لباس ۰۹۳۵۷۱۳۳۹۶	فروش پشم سنگ ۰۹۱۵۱۶۰۹۸۸۷ ۳۲۲۵۹۲۳۷	نیازمندیم بخاری نفتی کاربراتور میز ۰۹۱۵۵۶۲۵۷۱۵
فروش مغازه کارت عروسی با کلیه امکانات، موقعیت و درآمد عالی ۰۹۱۵۳۲۷۷۲۵	فروش مبیل ۷ نفره راحتی مخمل، بویه کمپیچ دوتیکه بوفه دار رنگ قرمز ۰۹۱۵۹۶۱۰۸۷۱	فروش ۱ دستگاه بخور گرم زودپز آلمانی، دوچرخه ثابت آبازور ۰۹۱۵۶۶۹۲۴۴۶
باغ رستوران با موقعیت عالی و کلیه تجهیزات و اگزار می شود. فی: توافقی ۰۹۳۶۵۰۳۶۲۶۸	خریدار فر ساندویچی تمیز ۰۹۳۸۹۹۶۰۴۰۱	یک دست مبلمان بامیز عسلی ۱/۴۰۰ م و تخت خواب دو نفره نو باتشک یک م ۰۹۳۷۹۴۰۸۹۰۹
فروش مغازه شال و روسری انتهای خیابان معلم با ۱۰ سال سابقه ۰۹۳۶۲۴۵۲۵۰۸	درب اتوماتیک مناسب ترین قیمت ۰۹۱۵۹۶۴۴۲۰۳	گنجه کاملاً نو و سالم و شیک مناسب برای جهیزیه ۲۹۰ تومان ۰۹۱۵۷۴۱۱۷۸۰
فروش رستوران با موقعیت بسیار عالی و با چند سال سابقه فعالیت ۰۹۱۵۹۶۳۴۱۲۷	به مقداری تیر آهن دست دوم نیازمندیم ۰۹۱۵۸۶۲۱۷۲۸	فروش فرش دستبافت سه متری خشتی نو ۰۹۱۵۲۶۵۱۳۱۲
فروش مغازه پوشاک با موقعیت عالی ۰۹۳۶۱۵۲۶۱۷۶	فروش کلیه وسایل رستوران در حد نو و مکان آن اجاره داده میشود ۰۹۱۵۶۰۳۴۲۴۶۶۶۶	فروش آمیوه گیر تک کاره صفر توکار تن فی: توافقی ۰۹۱۵۸۵۲۵۴۰۲
فروش تولیدی خیاطی باتمام وسایل یکجای بر قیمت و بسیار مناسب ۰۹۱۵۹۶۱۷۶۷۰	جعبه بکس آلمانی نو از شماره ۱۰ تا ۳۲ فروشی ۰۹۱۵۳۶۲۱۵۸۵	یخچال ۱۰ فوت آزمایش سفید، ۶۵۰ هزار تومان ۰۹۱۵۱۶۱۳۸۶۹
مغازه کیایی با موقعیت عالی به علت تغییر شغل و اگزار می شود. ۰۹۳۵۱۶۱۴۷۱۸	فروش مغازه پوشاک با کلیه وسایلی قابل معاوضه لطفاً پیامک بزنید ۰۹۱۵۳۶۱۸۸۳۲	فروش کالپاس خردکن مخصوص لایه لایه کردن کالپاس و گوشت فی: توافقی ۰۹۱۵۸۵۲۵۴۰۲
فروش دوربین سونی ۷ مگاپیکسل، کاملاً نو، اصل زاین ۰۹۳۶۳۰۷۵۳۷۶	چند توپ فنس ۳ متری نیازمندیم با قیمت مناسب ۰۹۳۰۹۳۲۴۷۸۱	تلویزیون سامسونگ مدل ۶۹۸۰ LED ۴۰، پلمپ، فی: ۲۸۰۰ لطفاً پیام بدهید ۰۹۱۵۵۴۰۱۱۷۳
دوربین عکاسی و فیلمبرداری سونی فروشی ۰۹۱۵۲۶۹۶۵۴۵	خریدار ۴ عدد رینگ آلومینیومی ۱۰ پر فابریک سمند ۰۹۱۵۵۶۱۴۸۶۳	فروش یک دستگاه تلویزیون ۲۱ با میز و دیجیتال و VCD ۳۸۰ ت ۰۹۱۵۸۶۳۰۱۲۴
فروش دستگاه پخت بال با کلیه تجهیزات همراه با آموزش ۰۹۱۵۵۶۱۵۰۰۳	فروش مغازه پیتزافروشی فی: توافقی ۰۹۱۵۱۶۰۹۷۸۸	فروش یک دست مبیل کمپیچ بوفه کمپلیاس دودند ۰۹۱۵۱۶۰۴۴۵۳
واگذاری آژانس با اعتبار پروانه پنج ساله دارای، پارکینگ ۰۹۳۷۵۳۷۶۹۶۰	فروش تعداد زیادی قالب ستون ۰۹۳۵۸۷۹۱۶۶۵	متفرقه
فروش کلیه لوازم رستوران و سفره خانه سنتی ۰۹۱۵۳۴۹۱۳۷۷	خریدار انواع درب و پنجره و آهن آلات ضایعاتی و دست دوم ۰۹۱۵۸۶۵۸۱۵۶	فروش تعدادی قوری طرح دار و استکان چای خوری مناسب برای سفره خانه ۰۹۱۵۳۴۹۱۳۷۷
فروش تعدادی کلاف تابلو برق روکار و توکار با قیمت کاملاً مناسب ۰۹۰۱۴۱۹۷۴۶۴۶	فروش سوپر مارکت با موقعیت خوب به دلیل تغییر شغل ۰۹۱۵۸۶۵۲۷۶۵	فروش درب سیکوریت به ابعاد استاندارد ۰۹۱۵۳۴۹۱۳۷۷
فروش لوازم فقط یکجا و ۳۰ درصد ارزوتر ترانس جوش ۲ عدد، رکتی قاپر ۲ عدد و ۰۹۱۴۱۹۷۴۶۴۶	گوسفند خریداریم ۰۹۱۵۹۶۳۸۱۹۶	شش عدد آلاچیق با کفپوش و پشتی به فروش میرسد ۰۹۱۵۳۴۹۱۳۷۷
فروش پرینتر hp ۱۲۰۰ در حد نو لیزری ۰۹۱۵۹۶۳۹۳۵۲	بخش ماشین سی دی خور فی: ۱۰۰ ۰۹۳۶۴۵۶۹۶۷	فروش تعدادی کتاب تست رشته انسانی در حد نو و سال انتشار جدید ۰۹۱۵۵۶۳۸۸۴۸
فروش بادگیر ضد آب استرادر باقیمت مناسب ۰۹۱۵۹۶۱۷۶۷۰	به یک مغازه دارای برق سه فاز برای درب و پنجره سازی نیازمندیم ۰۹۱۵۹۶۲۶۶۶۶	فروش چشمه در دست در حوالی خوسف ۰۹۰۱۴۰۶۴۷۵۳
فروش چرخ خیاطی صنعتی کار کرده تمیز ۰۹۳۸۱۶۱۹۹۷۵		



MahEx
MAHAN EXPRESS
TOTAL COURIER SERVICE
خدمات حمل و نقل سریع بار

خدمات بار هوایی ماهان - ماهکس

سریع ترین حمل و نقل بار هوایی (داخلی - بین المللی)

دریافت مرسولات از درب منزل و محل کار و
تحويل در مقصد (کلیه نقاط در ایران) حداکثر ۲۴ ساعت

با بیمه رایگان

قابل پیگیری آنلاین مرسولات توسط سایت ماهکس

توزیع مرسولات در سطح شهر بیرجند توسط پیک

دریافت و تحويل حداکثر ۲ ساعت با نرخ مناسب

آدرس دفتر مرکزی : بیرجند - میدان ابودر - طالقانی ۲ - جنب مهدیه

آژانس هواپیمایی جلوه - تلفن : ۰۵۶-۳۲۲۲۸۸۸۰ - ۰۵۶-۳۲۲۲۷۷۷۰



شرکت یکتا دیتا

اولین و تنها مرکز تخصصی

بازیابی اطلاعات

و تعمیر هارد دیسک در استان

مجهز به پیشرفته ترین

تجهیزات ریکاوری

بازیابی و تعمیر انواع هارد دیسک، مموری، موبایل، فلش و

میدان اول مدرس مجتمع رسانه هنر طبقه اول شرکت یکتا دیتا

تلفن ۳۲۲۲۹۴۵۰ - ۰۹۱۵۵۶۲۳۴۰۳

استفاده از هر گونه نرم افزار و تعمیر توسط مراکز غیر مجاز باعث صدمه دیدن اطلاعات می گردد

۱۰ سال سابقه فعالیت

مواد شوینده ماوی و یاسمن

خرید مستقیم از فروشگاه ماوی و یاسمن

آدرس پخش: بلوار صیاد شیرازی واحدهای تجاری میرداماد واحد ۱۲۹

تلفن تماس: ۰۹۱۵۶۶۴۵۲۱۱ - ۰۵۶-۳۲۳۴۹۳۴۱ - ۳۲۲۲۳۶۱۰

شرکت امیر قهستان شماره ثبت ۵۰۶۵

با کیفیت - ارزان

کاپیت چابک

فروش اقساطی یکساله ویژه فرهنگیان محترم

فروش اقساطی ۶ ماهه با چک کارمندی

خیابان ارتش - جنب مهمانسرای جهانگردی

تلفن : ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۲۰۷۴ - ۰۹۳۵ ۵۰۹ ۹۵۵۱ - ۳۲۲۲۸۴۸۴



روزنامه آوا
شماره ۴
۳۵۵۵۲۷۲۴۲۴

رایانه و همراه

فروش رم ۸ گیگ کلاس ۱۰ توشیبا
آک. هولگرام دار گارانتی مادام
العمر ۱۷ ت. ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸

گوشی سامسونگ تک سیمکارت
اصلی، مدل S5360 اندروید
۰۹۱۵۹۶۲۶۴۰۴

معامله نوکیا ۱۰۷ با نوکیا
۱۱۱۰ یا ۱۲۰۳ یا ۱۲۰۳ ت
۰۹۳۶۳۸۵۰۶۶۸

فروش گوشی (LG.Lfino)
دوربین ۴ گیگ حافظه داخلی
۰۹۳۳۷۳۴۵۲۵

فروش گوشی نوکیا ۵۵
دوربین بسیار با کیفیت
۰۹۱۵۷۵۵۴۸۶۴۰۸۰

فروش ویژه نوکیا ۱۱۰۰ گوشی
اصلی، اکیند فی: ۵۵۵
۰۹۱۵۸۶۰۴۴۳۵

فروش فوری تبلت کتابی
اندروید ۴، دو سیم، دوربین ۸-
پیامک بدین ۰۱۸۰۳ ۰۹۱۵۶۷۰

فروش گوشی هواوی Y600
سفید با گارد سالم فی: ۲۳۵
۰۹۳۷۵۲۴۱۶۶۷

خودرو پراید

خریدار ماشین پراید
تالامیلون
۰۹۱۵۸۶۲۴۳۱۳

فروشی پراید ۸۲ سفید، بیرنگ
بیمه ۱۰ ماهه فی: ۸۵/۵
۰۹۳۵۴۸۰۴۷۱۷

پراید ۷۷ تمام رنگ
لاستیک نو، بیمه پخش باند
۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷۰۶۲۰۰

پراید ۸۰ پشمی مدل ۸۰ یکسال
بیمه از اول تخفیف فی: ۵۵
۰۹۱۵۳۶۳۷۲۱۰

پراید ۸۲ نوک مدادی، یک گلگیر
عقب و جلورنگ بیمه تا آخر سال
فی: ۹۳۰۰ م ۹۳۰۰۲۸۲۹۰۹۱۴۰

پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۸ بژ دوگانه
CNG فاقد رنگ، بیمه تکمیل
فی: ۱۳/۵۰۰ م ۱۳/۵۰۰ ۰۹۱۵۶۶۳۵۰۷۲

پراید ۷۷ تمام رنگ لاستیک نو
پخش باند تماس بعد از ظهر
فی: ۶۲۰۰ م ۶۲۰۰ ۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷۰

فروش ۱۳۲ مدادی فول
و بی رنگ مدل ۹۰ ت
۰۹۳۶۰۸۶۷۶۷۰

فروش پراید مدل ۹۰ بدون
رنگ سفید فوق العاده تمیز
فی: ۱۱۸۹۱ ۰۹۳۶۵۰۱۱۸۹۱

پراید سفید مدل ۸۷ بیمه
یکسال، تمیز فی: توافقی
۰۹۳۵۲۳۸۳۴۵

فروش پراید ۱۳۱ فول SX
مدل ۹۰ یک گلگیر رنگ
فی: ۱۳۵۰۰ م ۱۳۵۰۰ ۰۹۱۵۵۶۱۹۰۵۹

پراید مدل ۸۹ نقره ای
بایک گلگیر رنگ خیلی تمیز
فی: ۱۲/۵۰۰ م ۱۲/۵۰۰ ۰۹۲۱۶۲۹۷۸۲۳

پراید ۷۷ بیمه لاستیک نو
پخش و باند فی: ۶۳۰۰ م
۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

هاج یک ۸۷ مشکی بی رنگ
بیمه ۹ ماهه فروش یا معاوضه
با دوگانه ۰۹۱۵۶۶۶۷۲۵۳

پراید مدل ۷۸
فی: توافقی
۰۹۱۵۹۶۲۱۹۸۸

فروش ماشین وانت بار مدل
۱۸۲ انژکتور سفید لاستیک نو
خانگی تمیز ۰۹۱۵۷۵۷۹۱۴۵

۲۰۶ مدل ۸۸ نوک مدادی رنگ
دار، بیمه تالرج ۳ قیمت ۲۱
۹۳۸۴۸۳۶۱۰۳

فروش پژو آردی مدل ۸۲ سفید
دوگانه بیمه و تخفیف کامل موتور
تازه تعمیر ۰۹۱۵۶۶۸۷۶۵۹

فروش یا معاوضه پژو ۴۰۵ دوگانه
کارخانه مدل ۹۳ یا پراید دوگانه
کارخانه ۰۹۳۰۳۴۳۱۴۹۵

آردی فروشی مدل ۸۲ فول
انژکتور دوگانه آل پی جی
فی: توافقی ۰۹۱۰۵۴۵۳۳۲۱

پژو پارس سفید دوگانه کارخانه
تمیز بدون رنگ مدل ۸۷ قیمت
مقطوع ۲۵ ۰۹۱۵۱۶۴۴۲۴۷

فروش حواله
پژو پارس سفید دوگانه
۰۹۱۵۳۶۲۳۵۶۵

فروشی حواله پژو پارس دوگانه
سفید، ۲۰ تومان
۰۹۱۵۳۶۲۳۵۶۵

پارس سال دوگانه خاکستری
کار تکس ۳۵ نقد خریداریم
۰۹۱۵۳۶۳۵۷۶۶

۲۰۶ مدل ۸۷ نوک مدادی
بیمه کامل لاستیک کامل
فی: ۱۹۸۰۰ م ۱۹۸۰۰ ۰۹۱۰۵۴۵۱۴۰۵

۲۰۶ نقره ای بیمه یک سال
لاستیک نو، فی: سالم
۰۹۱۵۹۶۵۶۳۴۰

پژو ۴۰۵ TUV نقره ای مدل
۹۰ کارت طلا بی بیمه تالرج ۱۰
ف ۲۴ م ۲۴ ۰۹۱۵۱۶۱۳۷۱۷

پیکان وانت یخچالدار مدل ۸۹
دوگانه، با قرارداد کار ماهی ۱/۵۰۰
ت فی: توافقی ۰۹۱۵۷۴۰۶۱۳۶

فروش تویوتا کرولا ۲۰۰۶
با وضعیت عالی
۰۹۱۵۱۶۱۱۲۷۱

پی کی نوک مدادی ده سال
تخفیف بیمه فی: ۶۵۰۰ م
۰۹۱۵۸۶۰۹۹۰۳

پیکان فروشی مدل ۷۶ بیمه تمام
شده ۹ سال تخفیف دارد تمیز
فی: ۳۷۰۰ م ۳۷۰۰ ۰۹۱۵۴۳۸۲۷

فروش یا معاوضه سمند ۸۲ نقره ای
تمیز دوگانه با ۲۰۶ CNG رنگ دار
۰۹۱۲۸۵۸۳۶۱۳

سوناتا مدل ۲۰۰۶ اتومات،
سفید صدفی کاملاً تمیز و سالم
۰۹۳۵۵۶۴۰۴۵۷

گالری پوشاک

طهران تک

بورس شیک ترین البسه تهران زنانه و بچگانه

قیمت ها را شکستیم

خیابان بهشتی - حدفاصل شیرین شرقی و بهشتی ۱۰/۱

۸۹ ۸۷ ۶۵۲ ۰۹۳۶ - ۸۷ ۲۸ ۷۴۱ ۰۹۱۵ آرامجو

افتتاح شد
با قیمت استثنایی



فروشگاه پرنسس

فروش ویژه لباسشویی و ظرفشویی LG و دوو به قیمت کارخانه

خیابان معلم، بین معلم ۳۹ و ۴۱ مقابل بانک کشاورزی
تلفن: ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۴۸ ۵۸ - ۳۲ ۴۴ ۳۴ ۷۶

عرضه مستقیم میوه و تره بار منصف

تحت نظارت سازمان میوه و تره بار شهرداری

فقط برای یکبار هم که شده امتحان کنید

سفارشات جهت مجالس پذیرفته می شود



۱۰٪ زیر قیمت بازار

خیابان غفاری - خیابان شهید آوینی - ابتدای کوچه یاسمن
تلفن: ۰۹۱۵ ۷۲۱ ۱۲ ۴۵ - ۰۹۱۵ ۹۶۳ ۹۶ ۵۳ برادران خسروی

کلبه نه نه و مامان

عرضه مستقیم محصولات شوینده و بهداشتی

پوشک مولفیکس، مای بی بی، بارلی، مرسی

حدفاصل چهارراه قنادی طوس و میدان ولیعصر

تلفن: ۰۹۱۵ ۸۶۴ ۴۸ ۸۱ - ۳۲ ۴۲ ۵۳ ۲۶

از ۳۵ تا ۵۵٪ تخفیف



پیشنهاد شگفت انگیز شاتل

• اینترنت 4Mbps • 10GB ترافیک
• مودم بی سیم • نصب و راه اندازی

سالانه ۵۵,۵۵۵ تومان

شاتل
SHATEL
www.shatel.ir

آدرس: خیابان شهداء - شهداء یک - پلاک ۵۱ ۱۵۲۵ ۲۲۲۲۴۰۰



ویژه نامه خود مراقبتی و سلامت

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی

سه شنبه ۹۴/۷/۲۱

روز جهانی قلب (۷مهر ماه) باشعار جن: «قلب سالم اولیتی برای هر فرد و هر



بیماری های قلبی –عروقی در رأس شایعترین بیماری ها در کشورهای صنعتی و رو به رشد است و آمار مرگ ومیر و ناتوانی به دنبال آن نیز بالا ست . روش های غلط تغذیه، استرس روزمره، کم تحرکی جسمی، مصرف دخانیات و افزایش شیوع بیماری های متابولیکی نظیر دیابت می توانند به این مهم دامن زنند

احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بعد از سن ۴۰ سالگی در مردان ۴۹% و در زنان ۳۹% است

بیماری های قلبی عروقی قابل پیشگیری و قابل کنترل هستند

عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی :

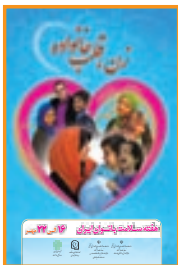
الف: عوامل خطر غیر قابل تغییر :

عواملی هستند که غیر قابل تغییر و مداخله هستند. این عوامل همراه فرد هستند و فرد و جامعه نمی توانند برای تغییر در آن دخالت کنند. این عوامل عبارتند از :

۱) سن : هرچه قدر سن بالاتر رود احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی هم بیشتر می شود.
۲) جنس : مردان بیشتر از زنان احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را دارند .

ادامه صفحه ۲

سرطان های شایع در زنان در جامعه امروز سرطان یکی از علل عمده مرگ و میر در جوامع بشری بوده و در بعضی از کشورها پس از بیماری های قلبی عروقی مهمترین علت مرگ را تشکیل می دهد ... / صفحه ۲



نشستن صحیح پشت نیمکت مدارس متناسب نبودن ابعاد میز و نیمکتهای دانش آموزان با ابعاد بدن آنان موجب بروز انواع بیماری های اسکلتی در فراگیران میشود همچنین دانش آموزان باید طریقه... / صفحه ۳



سوانح و حوادث در دانش آموزان هرساله همزمان با بازگشایی مدارس، تردد خودروها و عابران پیاده به ویژه دانش آموزان در ساعات شروع به کار و تعطیلی مدارس افزایش می یابد ... / صفحه ۳



چگونه می توان یک زوج موفق بود؟ زوجهای موفق در مسایل و مشکلاتی که پیش می آید با همدیگر همدلی داشته و آن را به صور مختلف ابراز می دارند همین احساس همدلی به جرأت... / صفحه ۴



قدرشناسی از سالمند

بیا تا قدر همدیگر بدانیم که تا ناگه ز یکدیگر نمائیم شایسته است فرزندان و افراد خانواده، بنا بر سفارش قرآن کریم و پیشوایان دینی، سالمند را در جایگاه واقعی اش، یعنی خانواده نگهداری کنند. قدرشناسی از سالمندان، همان رفتار درست و محترمانه و شناخت نیازهای روحی آنان است. از ضروری ترین نیازهای سالمندان، محبت و توجه است. هر قدر آنها از نظر مادی بی نیاز باشند، ولی نباید نیاز به محبت و

توجه به ایشان را نادیده گرفت

– حقوق سالمندان

امام سجاد علیه السلام درباره حقوق سالمندان می فرماید: «حق سالخورده این است که حرمت پیری اش را بداری. اگر سوابق فضیلت در اسلام دارد، تجلیلش کنی. او را مقدم بداری. در اختلافات خصمانه با او رو به رو نشوی. در راه رفتن بر او سبقت نگیری و پیشاپیش او راه نروی. نادانش نشماری. اگر رفتار جاهلانهای کرد، تحمل کنی. به مقتضای

سوابق مسلمانی و سالمندی، احترامش کنی که حق سن و سال نیز چون حق اسلام است.»

پیری زودرس و علل آن

منظور از پیری زودرس، سن و مقیاس تقویمی نیست، زیرا هیچ سببی موجب زیاد یا کم شدن عمر نمی گردد و بشر طبق سنتی که خداوند برای وی قرار داده در حال حرکت است، تا موعدی که از طرف خالق گیتی برایش قرار داده و تمام می شود. مقصود از پیری زودرس آن است که شخص از نظر جسمی، روحی و فکری پیر شود و جسم و روح و فکر دچار ضعف و ناتوانی گردند. برای این که انسان از نظر روحی، فکری و جسمی دچار ضعف گردد، چند عامل مؤثرند که به مهم ترین آن ها اشاره می شود:

۱) عامل اول که شاید مهم ترین عامل پیری زودرس باشد، عدم آرامش درونی و وجود قلق و اضطراب و پریشانی. که هر گاه انسان از درون مشکل داشت (مطمئناً بر ظاهر و جسم و



حتی فکر انسان اثرگذار خواهد بود. و مهم ترین عامل دفع اضطرابات درونی آن است که انسان با روی آوردن به برنامه های الهی و دینی از معنویت تغذیه کند.)
۲) عامل مؤثر دوم در پیری زودرس آن است که انسان در برابر مشکلات پیش آمده صبر و حوصله نداشته باشد و برای حل آن ها ناتوان و عاجز شود، یا برای انجام دادن کارهایش برنامه ریزی نماید، ولی بعد در اجرای برنامه اش کوتاهی کند و انجام دادن کارهایش به تعویق بیفتد یا این که انجام نشوند و کارها و اعمال انسان نیمه تمام باقی بمانند. برای پیشرفت و موفقیت توجه به این سخن مارک تواین جالب به نظر می رسد: «رمز پیشرفت شروع است، رمز شروع کردن تقسیم کار به بخش های کوچک تر و آن گاه آغاز رسیدن با اولین آن ها است.»

۳) عامل اثرگذار سوم در پیری زودرس، کمبود غذای مناسب یا استفاده از خوردنی ها و نوشیدنی های مضر است، زیرا در این دو حالت انسان بخصوص آن که اگر تا حدودی سنی از وی گذشته باشد، به سبب تغذیه بد دچار کمبود خون می شود و سریعاً از لحاظ جسمی و روحی آسیب خواهد دید. غذای بد شامل مواردی چون عدم پرهیز از مأكولات غیر مشروع مانند: خوردن گوشت حرام، یا مشروبات الکلی و ابتلا به مواد مخدر است.

۴) چهارمین عامل، کارهای پرمشقت می باشد. هر شخصی توانی و قدرتی دارد. فرد باید بنا به میزان توان و قدرتش کار انجام دهد. فرد در ابتدای کار باید بیندیشد که تا چه حد انجام دادن این کار در قدرت و توان اوست. بعد از تحمّل فشارها اگر در انجام دادن کار موفقیتی حاصل نشد موجب می شود که شخص دچار یأس و نومیدی گردد و فشار بیش از حدّی بر وی وارد آید، در نتیجه چنین مسایلی موجب پیری زودرس می گردند. ۵) عامل پنجم عدم تحرک انسان است؛ یعنی ورزش و یا به هنگام مریضی اگر فرد به پزشک مراجعه نکند و نسبت به درمانش بی توجه باشد عامل مؤثر دیگری در پیری زودرس است، کم خوری و پر خوری و بیش از اندازه مقاربت جنسی هم عوامل مؤثر در ضعف کردن انسان اند و به اصطلاح موجب پیری زودرس اند.

منشور حقوق سالمندان

ماده ۱: حق زندگی

خانواده و دیگر مداخله گران درمانگر باید حق سالمند را در انتخاب محل زندگی رعایت نمایند و سالمند را باید از مخاطرات احتمالی هر موقعیت آگاه کنند.

ماده ۲: مناسب سازی محیط زندگی باتیازهای فرد سالمند محیط زندگی سالمند باید با نیازهای خاص وی مطابقت داشته باشد.

ماده ۳: زندگی اجتماعی علی رغم محدودیت های مشارکت سالمند

سالمندان باید از حقوق فردی و اجتماعی خود مطلع شوند
ماده ۴: حضور و نقش فعال اطرافیان حفظ روابط اجتماعی با خانواده و دوستان حق طبیعی سالمندان است.

ماده ۵: درآمد و دارایی

در صورتی که درآمد و توانایی مالی سالمند کفایت رفع نیازهای او را نکند باید از حمایت های رفاهی قانونی بهره مند شود

ماده ۶: ارج نهادن به فعالیت های سالمند

مشارکت فعال سالمندان از احساس پوچی و بی ارزشی آنان پیشگیری می کند.

ماده ۷: آزادی انجام فعالیت های مذهبی

حفظ و تکریم سالمند با هر دین و مذهب .

ماده ۸: حفظ استقلال سالمند

پیشگیری از وابستگی سالمند توسط مراکز سالمندی و خانواده حق مسلم اوست .

ماده ۹: حق بهره مندی از مراقبت

سالمند مثل هر گروه سنی دیگر باید دسترسی به مراقبت های خاص داشته باشد که این مراقبت شامل تمامی خدمات پزشکی و توانبخشی لازم میباشد .

ماده ۱۰: حق بهره مندی از مراقبین آموزش دیده

وجود آموزش خاص در رشته سالمند شناسی و طب سالمندی برای مراقبین اساسی است .

ماده ۱۱: رعایت شرایط جسمی و روحی در مراحل آخر زندگی

تمامی مراقبین باید از اصول ارتباطی در مورد مراحل آخر زندگی و مرگ سالمند مطلع باشند .

۳) سابقه خانوادگی : در کسانی که سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی عروقی بخصوص در سنین پایین تر را دارند احتمال بروز این بیماریها بیشتر است .
ب:عوامل خطر رفتاری:
این عوامل به رفتار و نحوه زندگی بستگی داشته و قابل پیشگیری هستند:

۱) استعمال دخانیات
۲) زندگی کم تحرک و عدم وجود فعالیت فیزیکی مناسب
۳) رژیم غذایی ناسالم (حاوی چربی اشباع شده و کلسترول زیاد ، مصرف زیاد کالری و نمک و مصرف الکل)

نکات کلیدی و اساسی در ارتباط با عوامل خطر زای بیماری های قلبی –عروقی :

فشار خون بالا:

به فشارخون بالای ۱۴۰/۹۰ حداکثر و یا ۹۰/۶۰ حداقل، فشارخون بالا گفته می شود . اگر فردی طی چندین بار اندازه گیری میزان فشارخون در روزهای مختلف متوجه شود که در حال استراحت، میزان فشارخونش از مقادیر ذکر شده بیشتر است، می توان گفت که مبتلا به فشار خون بالا است.

اثرات و نشانه های فشار خون بالا:

اثرات: اختلالات عروق خونی به ویژه عروق مغز قلب و کلیه .
نشانه ها: اختلالات تنفسی (که معمولا با گذشت زمان از بروز عارضه وبه هنگام فعالیت جسمی به فرد عارض می شود)، افزایش ضربان قلب، احساس سرگیجه، درد قفسه سینه، صدا در گوش، خون ریزی از بینی و سردرد .

علل: وراثت ، وزن بالا، سیگار کشیدن، مشکلات روحی بیش از توان فرد، عوامل محیطی مانند سرو صدا و نور.

تشخیص زود رس : کنترل مکرر فشار خون.

پیشگیری و درمان: کاهش وزن، محدود کردن مصرف نمک، نکشیدن سیگار، حفظ آرامش روحی، استفاده از دارو (در صورت تجویز پزشک)

چربی خون بالا:

به علت مصرف بیش از اندازه چربی در رژیم غذایی و یا اختلال در سوخت و ساز آنها، ممکن است میزان این مواد در خون بالا رفته و در دیواره رگ ها، ته نشین شوند که این حالت ممکن است باعث تصلب شرائین و حتی انسداد عروق شوند.

اثرات و نشانه های چربی خون بالا:

اثرات: افزایش وزن ، اختلال در عروق ، درد قفسه سینه، سکنه قلبی و مغزی ، از کار افتادن بخش هایی از کبد.



نشانه ها: در ابتدا علامتی ندارد. اما پس از مدتی هنگام فعالیت جسمی در ناحیه قلب دردهایی بروز خواهد کرد. احساس سرگیجه، بروز درد در ناحیه پاهای هنگام راه رفتن، کاهش توانایی مغزی.
علل: وراثت، پر خوری، میزان بالای چربی خون، خوردن شیرینی ها، اختلالات متابولیسمی دیگر.

تشخیص زود رس: آزمایشات خون .

پیشگیری و درمان: کاهش وزن، محدودیت غذاهای شیرین و دارای کلسترول ، عدم مصرف الکل ، فعالیت جسمی ، جایگزینی چربی های گیاهی به جای حیوانی ، استفاده از دارو (در صورت تجویز پزشک).

مسمومیت بانیکوتین:

میزان مرگ و میر در افراد سیگاری دو برابر غیر سیگاری مشابه از نظر سن و جنس است. مصرف سیگار منجر به رها شدن مواد سمی متعددی در بدن می گردد که به سیستم های مختلف بدن از جمله سیستم تنفسی قلبی، عروقی، غدد، انعقاد خون و... آسیب میرساند و سبب بیماری های مختلفی می گردد. از جمله : کاهش حس بویایی ، سکنه قلبی و مغزی ، سرطان ریه، برونشیت مزمن، تشدید نارسایی گردش خون در پاها که منجر به قطع پا می گردد، ناتوانی جنسی ، کاهش رشد جنین و تولد نوزادان با وزن پایین در خانم های باردار ، پائسگی زود رس و یوکی استخوان در خانم ها و اختلال در چربی خون.

اثرات و نشانه های مسمومیت بانیکوتین:

اثرات: برونشیت، سرطان ریه و حنجره، سرطان کلیه و مثانه، گرفتگی عروق ، قطع عضو، بیماری قلبی – عروقی، التهاب معده وروده .
نشانه ها: سرفه های واکنشی ، خلط، گرفتگی صدا، اختلال تنفسی، درد قفسه سینه، درد معده، نفخ شکم، درد پا هنگام راه رفتن
علل: از کار افتادن سیستم تصفیه تنفسی، اختلال در سیستم عصبی، مشکلات عملکرد قلب، (ناشی از رسوب نیکوتین در رگ ها)
پیشگیری و درمان: قطع فوری و یا کاهش کنترل شده مصرف سیگار.

پیام های بهداشتی بیماریهای قلب و عروق

✱ چاقی ، مصرف نمک و مشروبات الکلی ، تنشهای روانی و سابقه خانوادگی عوامل خطر برای زیادی فشارخون هستند
✱ افزایش فشارخون با تغذیه درست و در موارد لزوم استفاده از دارو درمان پذیر است
✱ سابقه خانوادگی ، مصرف دخانیات، زیادی فشار و چربی خون ، بیماری قند ، چاقی ، کم تحرکی و تنشهای روانی عوامل خطر بروز سکنه قلبی هستند.
✱ پرهیز از مصرف چربیهای حیوانی ، روغنهای نباتی جامد ، محدودیت مصرف زرده تخم مرغ و گوشت قرمز در پیشگیری از چاقی ، زیادی فشار و چربی خون و بیماری عروق قلب نقش دارند
✱ ورزش و رعایت رژیم غذایی درست در پیشگیری و درمان تصلب شرائین نقش دارند
✱ اضافه وزن و چاقی ، خطر بیماری عروق قلب را حداقل ۵۰ درصد می افزاید.
✱ بیماران قلبی و مبتلایان به فشار خون هرگز نباید بطور خودسرانه و ناگهانی داروی خود را قطع کنند یا تغییر دهند
✱ برخی پژوهش ها نشان میدهند رعایت بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از عوارض قلبی مؤثر است
✱ تنگی نفس در هنگام فعالیت یا خواب، ورم پاها و پلکها و تکرر ادرار شبانه از نشانه های غیر اختصاصی نارسایی قلبی هستند
✱ اگر از جوانی عادت به ورزش نداشته اید ، قبل از شروع فعالیت جسمی با پزشک مشورت کنید
✱ فعالیت جسمی برای سلامت قلب باید پرتحرک ، منظم و مداوم باشد
✱ با کاهش مصرف چربیها ؛ به ویژه نوع جامد آن ، نمک و گوشت قرمز و افزایش مصرف میوه ها ، سبزیها و گوشت ماهی و ماکیان، خود را در مقابل سکنه های قلبی و مغزی بیمه کنید

✱ سیگاریها در دهه سوم و چهارم زندگی خود ۵ برابر دیگران احتمال ابتلا به حمله قلبی دارند یکسال پس از ترک سیگار خطر بیماری عروق قلب نصف میشود و ۱۵ سال پس از ترک ، خطر نسبی مرگ ناشی از بیماری قلبی به حد افراد غیر سیگاری می رسد
تنگی نفس، تپش قلب و افزایش فشارخون از اثرات قلبی زودرس استعمال دخانیات است
✱ استعمال سیگار به تنهایی خطر بیماری عروق قلبی را بطور متوسط ۲ برابر می کند
سیگار عامل ۲۱ درصد بیماریهای قلبی کشنده است دود سیگار مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی را برای همسران و فرزندان افراد سیگاری ۱/۳ برابر می کند
✱ آلودگی هوا احتمالا اثر مستقلى در ابتلاء به بیماریهای قلبی دارد سیگاریها ۴ برابر دیگران در معرض سکنه مغزی هستند.
✱ اگر کسی حتی با ۱ درصد از دود سیگار یک فرد سیگاری مواجه شود خطر بیماری قلبی در او ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش می یابد.
✱ عادت همیشگی به ورزش در افرادی که دچار سکنه قلبی می شوند ، شانس زنده ماندن را دو برابر می کند
✱ تحرک جسمی احتمال بروز بیماری قند را کم می کند
✱ مصرف بیش از حد شیرینی ها و چاقی خطر بروز بیماری قند را می افزاید که خود عامل خطری برای بیماری عروق قلب است پیاده روی تند ، دوچرخه سواری و شبانهترین نوع فعالیت جسمی برای پیشگیری از بیماری قلبی هستند
✱ سکنه قلبی ممکن است در هر ساعتی از شبانه روز چه در حال استراحت و چه در حال فعالیت رخ دهد
✱ تنشهای روانی ، هیجانها و عصبانیتهاى بیش از حد خطر ابتلا به بیماری عروق قلب و سکنه قلبی را می افزاید

سرطان های شایع در زنان

زمانی مناسب می تواند نقش مهمی در شناسایی زود رس و کاهش مرگ و میر ناشی از این بدخیمی داشته باشد.
ابتلا به سرطان دهانه رحم در رده های مختلف سنی زنان وجود دارد به خصوص در سنین ۵۵-۳۵ سالگی شایع تر است.
عوامل مساعد کننده سرطان دهانه رحم:
زنائی که: در سنین پائین ازدواج کرده اند.
زنائی که: شوهر آنها قبلا همسر مبتلا به سرطان دهانه رحم داشته است
زنائی که: چندین بار ازدواج کرده اند.
زنائی که: شوهر شان تعدد زوجات دارند.
زنائی که : در رابطه جنسی پایبند به اصول اخلاقی نیستند.
زنائی که: دچار کمبود ویتامین ث ، آ و اسید فولیک هستند.
زنائی که: به طور مکرر به عفونتهای تناسلی به ویژه زگیل تناسلی مبتلا می شوند.
زنائی که: آلوده به ویروس ایدز هستند.
زنائی که: زایمانهای متعدد داشته اند.

در صورت مشاهده هر یک از علائم ذیل ، فر د باید به پزشک مراجعه نماید.

۱- هر گونه خونریزی غیر طبیعی

۲- هر گونه ترشح غیر طبیعی

۳- درد شدید لگنی

۴- کاهش شدید وزن و بی اشتهاى

تشخیص سرطان دهانه رحم از راههای زیر امکان پذیر است:

مبتلا به سرطان پستان و تخمدان
• تعداد ۳ نفر یا بیشتر از خویشاوندان مبتلا به سرطان پستان • برخی از بیماریهای خوش خیم پستان • سن اولین زایمان بیش از ۳۰ سال • اولین قاعدگی قبل از سن ۱۲ سالگی و یائسگی بعد از سن ۵۵ سالگی
• عدم شیردهی به فرزندان
• چاقی بعد از یائسگی • نازایی

روشهای تشخیص سرطان پستان :

اولین قدم برای تشخیص سرطان پستان خودآزمایی پستان توسط خود فرد (در صورت آشنایی با روش انجام) یا پزشک و ماما می باشد. در افراد کمتر از ۳۰ سال بدون علامت نیاز به معاینه سالیانه وجود ندارد. در افراد بالای ۳۰ سال نیاز به معاینه سالیانه دارند. در بیماران بالای ۳۵ سال ، اولین اقدام تشخیصی بعد معاینه کلینیکی، ماموگرافی است و در صورت عدم وجود علائم بدخیمی در ماموگرافی اولیه ، سونوگرافی کنترلی انجام می شود.

ب) سرطان دهانه رحم:

سرطان دهانه رحم یکی از شایعترین سرطانهای زنان در جهان می باشد سرطان دهانه رحم به راحتی در مراحل اولیه تشخیص داده می شود و در این مرحله کاملا قابل درمان است. تاخیر در تشخیص سرطان دهانه رحم فرصت طلایی درمان را از بین می برد. انجام پاپ اسمیر به شیوه صحیح و در فواصل

سرطان یکی از علل عمده مرگ و میر در جوامع بشری بوده و در بعضی از کشورها پس از بیماری های قلبی عروقی مهمترین علت مرگ را تشکیل می دهد.
شیوه زندگی کنونی، افزایش مصرف دخانیات و تماس با عوامل سرطانزا ی محیطی در افزایش ابتلا به سرطان سهم عمده ای دارند.

سرطانهای شایع زنان شامل :

الف- سرطان پستان ب - سرطان دهانه رحم
سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطانها در بین زنان می باشد بطور کلی از ایجاد سرطان پستان نمی توان جلوگیری نمود اما در صورت تشخیص زودرس آن یعنی در مرحله اولیه و انجام درمان مناسب طول عمر بیش از ۹۰ درصد افراد مبتلا افزایش خواهد یافت در صورت مشاهده علائم ذیل در پستان باید به پزشک متخصص زنان یا جراح مراجعه کرد:
• وجود توده قابل لمس در پستان
• سفتی یک طرفه پستان
• تو کشیدگی و خارش نوک پستان
• ترشح خودبخود از نوک پستان بخصوص ترشح خونی • بزرگی غدد زیر بغل
• تغییر در اندازه پستان
• هر گونه تغییر رنگ پستان

چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند؟

• شروع سرطان پستان در سنین پایین (قبل از یائسگی) در خانواده • وجود خویشاوندان



پاپ اسمیر:

- برای زنائی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم هستند، فواصل انجام آزمایش پاپ اسمیر ، بر اساس نظر پزشک یا ماما خواهد بود.

بهترین زمان جهت انجام پاپ اسمیر:

بعد از اتمام قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی می توان نمونه پاپ اسمیر را تهیه کرد اما بهترین زمان نمونه حدود ۲ هفته پس از اولین روز آخرین قاعدگی (روز دهم تا هیجدهم سیکل) می باشد.

توجه: برای انجام آزمایش پاپ اسمیر و معاینات بالینی پستان می توان به مراکز بهداشتی درمانی ، مطب های ماماى ، پزشکان عمومی و یا متخصصین زنان و زایمان مراجعه نمود.

این آزمایش ساده ، به تشخیص سریع و درمان به مو قع سرطان دهانه رحم قبل از آنکه پیشرفت کند ، بسیار کمک می کند.
چه کسانی و در چه زمانی واجد شرایط تست پاپ اسمیر می باشند؟
- کلیه زنان ازدواج کرده، باید تا ۳ سال متوالی هر سال یک بار ، پاپ اسمیر را انجام دهند و در صورت طبیعی بودن نتیجه آزمایشها، پاپ اسمیر هر سه سال یک بار ، تکرار گردد.
- بعد از ۵۰ سالگی آزمایش پاپ اسمیر سالی یک بار انجام شود.

- در صورت غیر طبیعی بودن آزمایش پاپ اسمیر قبلی این آزمایش باید بر طبق نظر پزشک یا ماما در فواصل کمتر تکرار گردد و در صورت نیاز آزمایشات کامل تر انجام گیرد.

کمبود ویتامین D ، کم خونی فقر آهن و روش های پیشگیری از آن

ویتامین D

ویتامین D به یک گروه از ترکیبات محلول در چربی که برای حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری هستند گفته می شود. این ویتامین بعنوان ویتامین ضد نرمی استخوان نیز مشهور است.

منابع غذایی ویتامین D

ازغنی ترین منابع غذایی ویتامین D می توان روغن کبد ماهی ، ماهی های چرب مثل ماهی آزاد ، کپور، قزل آلا و ساردین را برشمرد. زرده تخم مرغ ، گوشت ، شیر و کره نیز حاوی مقادیر کمی ویتامین D می باشند. منابع غذایی گیاهی از منابع فقیر این ویتامین بشمار می روند. میوه ها و مغزها نیز فاقد این ویتامین هستند. شیر غنی شده با ویتامین D می تواند بخشی از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند. در عین حال ، بخشی از ویتامین D موجود در شیر غنی شده اگر در معرض نور آفتاب قرار گیرد ، از دست می رود. مقدار ویتامین D موجود در شیر مادر برای تامین نیاز شیرخوار کافی نیست به همین دلیل ، دادن قطره ویتامین A+D به میزان ۲۵ قطره در روز، از روز سوم پس از تولد تا حد اقل یکسالگی توصیه شده است.

علائم کمبود ویتامین دی

در کودکان ممکن است بیقراری ، تحریک پذیری ، بی اشتهایی و تعریق زیاد بروز کند. کمبود شدید ویتامین D موجب بروز نرمی استخوان در کودکان و بزرگسالان می شود. کمبود ویتامین D در بروز پوکی استخوان که معمولا در سنین سالمندی بروز می کند نیز موثر است. کمبود خفیف ویتامین D ممکن است به افزایش

شکنندگی استخوانها در بزرگسالی منجر شود. زنان در دوران یائسگی در معرض خطر پوکی استخوان قرار می گیرند و کمبود ویتامین D بروز آن را تسریع می کند. به این دلیل ، مصرف روزانه مکمل کلسیم همراه با ویتامین D توصیه شده است. خطر کمبود ویتامین D در میان کودکان شیرخوار بخصوص نوزادان نارس و کم وزن و بزرگسالان خصوصا افرادی که کمتر در معرض نور مستقیم آفتاب هستند، بیشتر است. هم چنین ، خطر بروز کمبود در افرادی که دچار بیماری های کبد و کلیه و غده تیروئید هستند ،

حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آن جذب می شود و تحت تاثیر کاهش دهنده های جذب آهن یعنی تانن ها(در چای و قهوه و دم کرده های گیاهی) فیبر و فیتات (در پوسته غلات و حبوبات) قرار نمی گیرد. آهن غیرهم در منابع غذایی گیاهی مانند غلات و حبوبات ، سبزی های سبز تیره (جعفری، برگهای تیره رنگ کاهو، برگ چغندر) ، زرده تخم مرغ ، انواع خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، خرما و ...) و مغزها (پسته، بادام، گردو ، فندق) وجود دارد. آهن غیرهم از قابلیت جذب کمی برخوردار است(۳تا۸ درصد) و جذب آن کاملاً تحت

۱۲-۷ مهر ماه : بسیج همگانی آموزش تغذیه با موضوع

مکمل یاری (آهن و ویتامین D)

روز جهانی غذا (۲۴ مهرماه) با شعار حفاظت اجتماعی و

کشاورزی – شکستن چرخه فقر در مناطق روستایی

تاثیر افزایش دهنده های جذب آهن (ویتامین C موجود در میوه ها و سبزی ها، اسید لاکتیک و آهن هم) و کاهش دهنده های جذب آهن قرار می گیرد.

علائم کم خونی فقر آهن:

رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط، داخل پلک چشم و لب ها، کم رنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی اشتهایی، حالت تهوع و خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پاها و تمایل به خوردن موادی مثل خاک و یا یخ در افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن دیده می

افراد مبتلا به بیماری صرع و کسانی که از رژیم غذایی گیاهخواری پیروی می کنند بیشتر است.

آهن

آهن در خون سازی و تشکیل گلبول های قرمز خون و علاوه بر آن ، جهت حمل اکسیژن لازم برای تنفس و گاز کربنیک حاصله از سلول های ریه نقش دارد.

منابع غذایی آهن: در برنامه غذایی روزانه دو نوع آهن هم (Haem) و غیر هم (non Haem) وجود دارد. منابع غذایی آهن هم انواع گوشتها (قرمز، مرغ و ماهی) و جگر است. آهن هم از قابلیت جذب بالائی برخوردار است و در

نشستن صحیح پشت نیمکت مدارس



سوانح و حوادث در دانش آموزان

حتما به دانش آموزان خود توضیح دهید که به حرف راننده توجه کنند. یک نکته مهم در انتخاب سرویس یا اتوبوس مدرسه داشتن رانندهای ماهر و از نظر جسمی سالم است که نه تنها در رانندگی مهارت کامل را داشته باشد بلکه مهارت برقراری ارتباط خوب هنگام صحبت کردن و گوشزد کردن نکات ایمنی را با دانش آموزان داشته باشد. به دانش آموزان بگویید یک صندلی مناسب را انتخاب کنند و روی آن بنشینند. در هنگام حرکت سرویس مدرسه به هیچ عنوان از جای خود بلند نشوند زیرا یک ترمز ناگهانی موجب زمین خوردن آنها خواهد شد. مواظب باشید دانش آموزان در داخل سرویس به هم چیزی پرتاب نکنند زیرا ممکن است به راننده اصابت کند. از دانش آموزان بخواهید با صدای بلند صحبت نکنند. صدای همههمه بچهها در خودرو سبب حواس پرتی راننده و توجه نکردن او به محیط بیرون و کاهش تمرکز و عکس العمل به اتفاقات بیرون از جمله چراغ قرمز و هشدارهای پلیس می شود. هیچ گاه با راننده صحبت نکنند چرا که ممکن است سبب تصادف شود. از دانش آموزان بخواهید در داخل وسیله نقلیه غذا نخورند چون در صورت بروز مشکل راننده در هنگام رانندگی نمی تواند به آنها کمک کند. به آنها بگویید سر و دست ها را از پنجره اتوبوس بیرون نکنند.



چگونه می توان یک زوج موفق بود؟

را اصلاح کرده تا بهتر با همسر و خانواده وی کنار بیایند و سازگار شوند. سازگاری و انعطاف پذیری در بسیاری از مواقع می تواند تنشها و سختیهای موجود در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلاً هنگامی که همسر شما عصبانی و یا غمگین است، خونسردی شما می تواند در فروکش کردن این عصبانیت مؤثر باشد. در همین مسیر اگر زوجی بخواهد زندگی موفقیت آمیزی داشته باشد، در بسیاری از مواقع یکی از آنان باید خواست خود را تعدیل کرده یا حتی از آن بگذرد چرا که بسیاری از طلاقها صرفاً به دلیل پایداری طرفین بر سر خواست و نظریاتشان به وجود می آید.

❖ در صورتی که زوجها زندگی موفق و نوام با تفاهمی داشته باشند، این امر در بیشتر فعالیتهای فردی و اجتماعی آنها تأثیر گذاشته و چنانچه مشکلی میان آنها باشد، فشار روانی حاصله از آن سایر فعالیتهای زوج را متأثر می سازد. اما به رغم تمام مشکلات و گرفتاریها، زوجین موفق با برنامه ریزی صحیح و با بالا بردن کیفیت زمانی که کنار همدیگر به سر می برند از کانون گرم خانوادگی بهره مند هستند.

احتیاج به همفکری، اظهار نظر و حمایت او دارد و همین رفتار و ابراز احساسات باعث افزایش صمیمیت میان آنان می شود.

❖ زوجها می موفق فعالانه برای کشف، درک و ارضای نیازهای مهم یکدیگر تلاش می کنند. آنان نیازهای جسمانی و روانی یکدیگر را به درستی تشخیص داده و با توجه به وضعیت یکدیگر آن نیازها را ارضا می نمایند. یک زن در طی دوران بارداری خود احتیاج بیشتری به دریافت محبت و کمک شوهر در انجام امور منزل دارد. در این زمان یک همسر دلسوز و هوشمند حتی قبل از آنکه همسرش نیاز خود را بیان دارد، این موضوع را درک می کند. ادراک این موضوع حتی می تواند بیش از انجام خواست برای طرف مقابل ارزش داشته باشد.

ناراحتی و گلایه بسیاری از افراد این است که همسرشان درک و پذیرشی از نیازهای آنان ندارند. بی توجهی یک زن یا یک مرد در شناخت نیازهای طرف مقابل منجر به این می شود که میان زن و شوهر فاصله و اختلاف ایجاد بشود.

❖ زوجها می موفق با همدیگر پذیرنده و سازگار هستند. بسیاری از زوجین با توقعات گوناگون و فراوان و آرزوهای متفاوت اقدام به ازدواج می کنند. اما مدتی نمی گذرد که متوجه می شوند اختلافاتی با همسرشان دارند. زوجها سازگار می توانند نگرش و عادات خود

❖ زوجها می موفق در مسایل و مشکلاتی که پیش می آید با همدیگر همدلی داشته و آن را به صور مختلف ابراز می دارند. همین احساس همدلی به جرأت و شهامت آنان جهت مقابله با سختیها افزوده و نیروی روانیشان را افزایش می دهد. زوجها می موفق از دروغ گفتن به همدیگر خودداری کرده و در موارد لزوم حقیقت را به همسر خود خواهند گفت. آنان به خوبی می دانند تبعات حقیقت گویی بسیار بهتر از دروغگویی می باشد. آنان می دانند دروغ می تواند باعث ایجاد بی اعتمادی و بدبینی همسر نسبت به او شود. دروغگویی و کتمان حقیقت از موارد کوچک شروع و به موارد بزرگ و مهمتر توسعه می یابد. دروغگویی به سطحی شدن روابط میان زوجین و نقش بازی کردن آنان برای هم منجر خواهد شد.

❖ زوجها می موفق احساسات و نظریات خود را با گشاده رویی ابراز داشته و نسبت به یکدیگر خودانگیخته هستند. زمانی که زوجین احساسات خود را با همدیگر در میان می گذارند، اختلافاتشان کمتر شده و به تدریج همچون دو دوست به یکدیگر نزدیک می شوند و با همدیگر صحبت و درد دل می کنند. در میان گذاردن مشکلات و مسایل با همسر و مشورت با وی نوعی اهمیت دهی به او می باشد. او با این رفتار شایسته خود تلویحاً به همسر خود اظهار می دارد که

اسامی برندگان مسابقه پیامکی همایش پیاده روی خانوادگی هفته قلب و سالمند (۹۴/ ۷/ ۱۰)

حسن برزگری ۰۹۱۵...۴۸۲۴

هانیه محمود آبادی - بیرجند ۰۹۱۵...۴۳۵۵ قاسم نقیعی ۰۹۱۵...۶۷۵۹

سیدمرتضی مهدوی تبار ۰۹۱۵...۴۳۹۳ کبری زنگویی ۰۹۱۵...۳۶۲۸

برندگان محترم جهت دریافت جوایز خود از تاریخ ۹۴/۸/۱۰ به واحد روابط عمومی مرکز بهداشت بیرجند مراجعه فرمایید

اسامی برندگان ویژه نامه هفته بیماری های مشترک بین انسان و حیوان (۹۴/ ۴ / ۲۱)

حمزه نورانی - بیرجند ۰۹۱۵...۴۲۴۹

علی نظامی - بیرجند

تکتم هاشمی - سرایان ۰۹۱۵...۷۲۰۹

حسین نوکنندی - بیرجند ۰۹۱۵...۴۱۶۲

ادریس بینش - بیرجند ۰۹۱۵...۴۰۲۷

جوایز خود از تاریخ ۹۴/۸/۱۰ به واحد روابط عمومی مرکز بهداشت بیرجند مراجعه فرمایید

اسامی برندگان ویژه نامه ماه مبارک رمضان (۹۴/ ۳ / ۳۱)

جواد چهاردهی - سید محمد نبوی ثالث - محمد طرفه - شکرآ... غلامی - زهرا رزم - داریوش رضایی - ابوالفضل عجم - مریم وحید امیر مرکی - سارا خزاغلی - مهدی بیگمی - محمدابراهیم خسروی - لیلا حسین زاده - مسعود علی آبادی - زهرا شاه پردلی نسرین غفرانی - محدثه مرشد زاده - مهدی حمیدیان فر - فرحناز بواجی - فرزانه فیاض

جهت دریافت جوایز خود از تاریخ ۹۴/۷/۲۵ به دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند مراجعه فرمایید

۴- این سخن از کیست؟
حق سالخورده این است که حرمت پیری اش را بداری

۱- پیامبر اکرم ۲- امام سجاده (ع) ۳- امام علی (ع) ۴- امام حسین (ع)

۵- کدامیک از آزمایشات زیر جهت تشخیص اولیه سرطان رحم استفاده می شود؟

۱- ماموگرافی ۲- پاپ اسمیر ۳- سونوگرافی ۴- تمام موارد

۶- کدامیک از ویتامین های ذیل به عنوان ویتامین ضد نرمی استخوان بیشتر مشهور است؟

۱- ویتامین D ۲- ویتامین A ۳- ویتامین C ۴- ویتامین B

۷- کدام یک از ویژگی های ذیل در زوج های موفق می تواند باعث کاهش تنش ها و سختی های موجود در فضای خانواده شود؟

۱- سازگاری و انعطاف پذیری ۲- درک و ارضاء نیازهای مهم زندگی ۳- وجود تفاهم و همدلی ۴- گشاده رویی در ابراز احساسات

راهنمای ارسال سوالات ابتدا: نام و نام خانوادگی
مهر - نام شهر (پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)
مثال: حامد محمدی - مهر - بیرجند (۴۱۲۳۴۲۴)

امکان ایجاد بیماری های قلبی عروق بعد از سن ۴۰ سالگی در مردان و زنان به ترتیب چند درصدی می باشد؟

۱- ۴۹% مردان، ۳۰% زنان ۲- ۵۰% مردان، ۳۹% زنان

۳- ۳۵% مردان، ۲۵% زنان ۴- ۴۹% مردان، ۳۹% زنان

۲- میزان مرگ و میر در افراد سیگاری چند برابر افراد غیر سیگاری می باشد؟

۱- سه برابر ۲- چهار برابر ۳- دوبرابر ۴- ۵ برابر

۳- برای انجام مطالعه بهتر زاویه کتاب با شما می بایست چند درجه باشد؟

۱- ۵۰ درجه ۲- ۱۸۰ درجه ۳- ۴۵ درجه ۴- ۳۰ درجه

با تشکر از: دکتر کامبیز مهدی زاده / دکتر جمشید مشایخی جم / دکتر جمیل احمدی / دکتر مهدی زنگویی مطلق / دکتر مجید شایسته / دکتر محمدصدیق فاروقی

طراحی و صفحه آرایی: حمید رضا تناملو - خودکار



منابع: دستورالعمل های وزارت بهداشت درمان و با همکاری: واحدهای آموزش و ارتقاء سلامت / سلامت خانواده و جمعیت / تغذیه / بهداشت نوجوانان، جوانان و مدارس / پیشگیری و آموزش پزشکی / کتاب گزارش بیماری های غیرواگیر مبارزه با بیماری ها / سلامت روان / هماهنگی و گسترش / مرکز بهداشت بیرجند و شبکه بهداشت و درمان شهرستان خوسف