

آکادمی فرهنگستان جنوبی

جناب آقای سید جمال الدین حسینی

مدیر عامل محترم موسسه فرهنگی هنری ماهور

بدینوسیله از تلاش ها و جدیت جناب عالی و هنرمندان محترم در برگزاری موفق (شب های طنز بیرجند ۲) که مورد استقبال شایسته همشهریان عزیز قرار گرفت، صمیمانه قدردانی می گردد.

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی
انجمن هنرهای نمایشی خراسان جنوبی

پنجشنبه ۶ اسفند ۱۳۹۴ ۱۶ جمادی الاول ۱۴۳۷ ۲۵ فوریه ۲۰۱۶ سال نوزدهم شماره ۳۴۵۲ ۲۰۰ تومان

یادداشت

یک رأی، یک سرنوشت،
یک ملت!

* هرم پور

لحظه ها سرنوشت سازند. انگار برای یک اتفاق بزرگ همه چیز آماده به خدمت است و البته که اینگونه است و اینگونه بوده است. حماسه ها برای مردم ما، جزئی از حقیقت زندگی هستند؛ حقیقت آزادی، حقیقت استقلال و حقیقت انتخاب برای تعیین سرنوشت. صبح فردا، طلوع خورشید با رزم مردان و زنان این سرزمین با بدخواهی دشمنان آغاز خواهد شد و خورشید با غبطه به حضوری پر ایمان، غروب خواهد کرد. (ادامه در صفحه ۲)

اطلاعیه آیت ا... ربانی

آیت ا... محمد ابراهیم ربانی در پیامی که برای روزنامه ارسال شده است با توجه به بیانیه درج شده در روزنامه روز گذشته متن ذیل را جهت تدویر افکار عمومی ارسال نمودند که برابر قانون مطبوعات عینا درج می گردد: من دست و بازوی همه آنهایی که به نظام مقدس جمهوری اسلامی به هر نحو ممکن خدمت می کنند می بوسم و از همه احزاب و گروه هایی که برای گرم کردن تنور انتخابات به میدان آمده اند تشکر می کنم و از اینکه روزنامه وزین آوای خراسان جنوبی سپوا از واژه نامتناسب «پرات» در انعکاس اعلامیه اینجانب استفاده کرده است متاسفم و مجددا ابراز سیاست و امتنان خود را از همکاری فرزندان عزیز و نور چشمانم که در اجرای فرمان مقام معظم رهبری با به میدان انتخابات گذاشته اند مجددا سپاسگزاری می کنم.

فردا؛ روز حماسه

مسئولان و کاندیداها کمک کنند مردم در فضایی آرام و اخلاقی و بدون تخریب برای انتخاب اصلح تصمیم بگیرند

صفحه ۳



آیت ا... محمد ابراهیم ربانی
آیت ا... سید ابراهیم السادات رئیس

کاندیداهای انتخابات مجلس شورای اسلامی حوزه انتخابیه بیرجند، درمیان و خوسف (تا ساعت ۲۰ چهارشنبه)

حمید آیتنی	روح اله ایزدخواه	ابراهیم تقی زاده	غلامحسین توکللی	علی رضایی	سید محمد باقر عبادی	محمد رضا مجیدی	سید جعفر محمودی
کاندیداهای انتخابات مجلس شورای اسلامی حوزه انتخابیه طبس، فردوس، بشرویه و سربایان (تا ساعت ۲۰ چهارشنبه)							
حسین آهینجگر	حسین ابراهیمی	سید محمد مهدی مهابرین مقدم	مجید نصیریایی	روح... دوست حسینی	مهدی زمانی	سیدهاشم طبسی	محمدعلی عباد...زاده
کاندیداهای انتخابات مجلس شورای اسلامی حوزه انتخابیه نهبندان و سربیشه (تا ساعت ۲۰ چهارشنبه)							
محمد اسمعیل اعزازی	نظر افشاری (افشاری)	فاطمه بارانی	محمد حسین زارعی	مهدی محمدی	مهدی مودی	مهدی مومنی	حسین رضا نغعی
کاندیداهای انتخابات مجلس شورای اسلامی حوزه انتخابیه قائن و زیرکوه (تا ساعت ۲۰ چهارشنبه)							
محمد حسین احمد زاده فرد	علی اسماعیلی	مهدی بلوطی	محمد رضا عرب پور	محسن علوی قاپینی	فرهاد فلاحتی	محمد علی قوی	جواد هروی



رهبر معظم انقلاب:

از ترفندهای دشمن، ایجاد دوقطبی دروغین در جامعه است

ملت ایران مجلسی می خواهد که علاج درد مردم را بشناسد

رهبر معظم انقلاب اسلامی گفتند: انتخابات در کشور ما قد برافراشتن ملی است. حضرت آیت... خامنه ای در آستانه ایام برگزاری انتخابات، ادامه دادند: ملت با انتخابات، در برابر دشمن سینه سپر می کند و عرض اندام می کند. وقتی دشمن مشاهده می کند که بعد از ۳۷ سال، با این همه فشار و تحریم های ظالمانه و تبلیغات غرض آلود و خسارت بار نتوانسته است مانع از بیعت مردم با نظام شود، عظمت انقلاب در چشم او هیبت پیدا می کند. (ادامه در صفحه ۲)

جناب آقای محمد جلالی

انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

معاون بیمارستان تامین اجتماعی

حضرت ابو الفضل العباس (ع)

که بیانگر تخصص و شایستگی شماست، تبریک عرض نموده و توفیق مضاعف شما را در امر خدمت رسانی از درگاه ایزد منان خواستاریم.

خانواده سید علی خاتمی و همسر

بقای ابدی از آن اوست

سعیدیا مرد نیکو نام نمیرد هرگز - مرده آن است که نامش به نیکویی نبرند به یاد آن مهربان پدر که وجودش فخر زندگی مان بود و فقدانش حسرت ابدی

دوازدهمین سالگرد هجران همسری دلسوز و پدري فداکار و نمونه

شادروان خوش محمد بهداد

را گرامی می داریم، روحش شاد و یادش ماندگار

« پدرم نیست ولی خاطره هایش باقیست یاد آن قلب پر از مهر و صفایش باقیست مرگ پایان کسی نیست که عاشق باشد پدرم رفت ولی عشق و دعایش باقیست»

به بهانه گرامیداشت یازدهمین سالگرد غروب غم انگیز

زنده یاد محمد احتشام

که بودنش فخر زندگی مان بود و فقدانش حسرت ابدی.

خانواده احتشام

به مناسبت چهلمین روز درگذشت همسری مهربان، مادری دلسوز و خواهری مهربان مرحومه مغفوره

حاجیه فاطمه مرکی (همسر حاج محمد مرکی)

جلسه یادبودی امروز پنجشنبه ۹۴/۱۲/۶ از ساعت ۱۲/۳۰ الی ۳/۳۰ بعدازظهر در محل مسجد محمد رسول ا... (ص) واقع در خیابان غفاری- خیابان جرجانی (بین غفاری ۲۶ و ۲۸) برگزار می گردد. حضور شما سروران گرامی در این جلسه موجب شادی روح آن عزیز و تسلی خاطر بازماندگان و تشکر اینجانبان خواهد بود.

خانواده های: مرکی، فروتن تنها و سایر بستگان

قابل توجه کلیه ارگان ها، ادارات، شرکت ها و عموم همشهریان عزیز

آغاز فروش بهاره تخصصی ترین مرکز پسته آجیل و خشکبار در خراسان جنوبی

با کیفیت عالی و قیمت واقعی

آدرس: خیابان مدرس، حاشیه میدان سوم مدرس

۰۹۱۵۱۶۰۰۸۱۱ - ۳۲۴۴۸۰۲۲

ما کیفیت را فدای قیمت نمی کنیم

یادبودایام

به مناسبت اولین سالگرد درگذشت

عزیزان مان شادروان

حاج محمد حسین جمیع

وشادروان حاج علی عبیری

جلسه یادبودی فردا جمعه ۹۴/۱۲/۷ از ساعت ۱۵/۱۱ الی ۱۱ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد، گام های با صفایان را ارج می نهیم

خانواده های: جمیع و عبیری

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مرحوم مغفور

شادروان غلامرضا بازرگان

را به اطلاع کلیه دوستان و آشنایان محترم می رساند:

مراسم تشییع و خاکسپاری

امروز پنجشنبه ۹۴/۱۲/۶ ساعت ۲ بعدازظهر از محل غسلخانه بیرجند انجام می شود.

ضمناً جلسه بزرگداشت سومین روز درگذشت آن مرحوم

شنبه ۹۴/۱۲/۸ از ساعت ۱۶ الی ۱۷ در محل هیئت حسینی (واقع در خیابان انقلاب) منعقد می گردد.

خانواده های: بازرگان، بهدانی و سایر بستگان

مراسم تشییع شادروان

حاج غلامرضا بازرگان

پیر غلام ابا عباد... الحسین (ع) و سرپرست فقید هیئت صاحب الزمانی (عج)

امروز پنجشنبه ۹۴/۱۲/۶ ساعت ۱۴ از محل غسلخانه «بهشت متقین» برگزار می گردد. حضور شما سومین روز رحلت آن فقید سعید شنبه ۹۴/۱۲/۸ از ساعت ۱۶ الی ۱۷ در محل هیئت حسینی برگزار می شود. حضورتان رالرج می نهیم

شورای سرپرستی هیئت صاحب الزمانی (عج) - موسسه خیریه حضرت مهدی (عج)

به مناسبت اولین سالگرد درگذشت

مادری مهربان، همسری دلسوز و خواهری عزیز

مرحومه حاجیه سکینه سبزواری

«بازنشسته بیمارستان امام رضا (ع)»

جلسه یادبودی امروز پنجشنبه ۹۴/۱۲/۶ از ساعت ۳ الی ۴ بعدازظهر در محل مسجد امام حسین (ع) «واقع در خیابان پاسداران» برگزار می گردد. حضور شما سروران گرامی موجب امتنان می باشد.

خانواده های: حاجانی، سبزواری و سایر فامیل وابسته

یک واحد آپارتمان واقع در بلوار شهید فکوری مشهد برای معاوضه با منزل ویلایی در بیرجند محدوده غفاری، معلم، پاسداران و مدرس تا سقف ۳۰۰ میلیون تومان

۰۹۱۵۱۶۵۴۳۱۶

بیانیه انتخاباتی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان جنوبی در آستانه انتخابات پیش رو

در آستانه نوروز باستانی و در بهار سی و هشتمین سالگرد انقلاب اسلامی، بار دیگر مردم و کشور در معرض آزمونی دیگر و انتخابی سرنوشت ساز برای تجدید پیمان با آرمان های بنیانگذار نظام مقدس جمهوری اسلامی حضرت امام خمینی (ره) و لایک مجدد به فرمان مقام معظم رهبری در ادامه حماسه ملی - سیاسی قرار گرفته اند.

حال که در سایه حمایت و رهنمود های داهیهان مقام عظمای ولایت و راهبری ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران جناب آقای دکتر روحانی و تلاش سرداران دیپلماسی کشور غالب تحریم های ظالمانه و تهدیدات نظامی از میهن عزیزمان ایران رفع شده و در این برهه و گذر تلاش مضاعف مدیران و زمامداران نظام در سمت و سوی توسعه و گذر از دوران رکود اقتصادی و بهبود وضعیت معیشتی مردم و بازگشت شأن و جایگاه ایرانی در جهان را طلب می نماید، اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان جنوبی ضمن ارج نهادن به ایثار و حضور تمامی دلسوزان استان و کشور و نظام که در کسوت نامزدی انتخابات پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری و دهمین دوره مجلس شورای اسلامی ادای تکلیف نموده اند از تمامی مردم شریف استان خراسان جنوبی به ویژه تجار، بازرگانان، کسبه، کارآفرینان، صنعتگران، معدن کاران و کشاورزان عزیز و همیشه در صحنه درخواست دارد تا با حضور شایسته و حداکثری خود و با انتخاب نمایندگان متعهد، اصلح و کاردارن، زمینه تصمیم سازی های بایسته را برای دوران پسا تحریم فراهم آورند.

جناب آقای بهروز آزاده

مدیر عامل محترم شرکت جوجه بابرکت

کسب افتخار ثبت اختراع دستگاه جمع آوری، رطوبت زنی، ضد عفونی و شعله افکنی اتوماتیک سان های پرورش دام و طیور توسط جناب عالی که گام مهمی در تحقق اقتصاد مقاومتی می باشد، به شما و صنعت دام و طیور کشور تبریک عرض نموده و توفیق روز افزون تان را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

هیئت مدیره شرکت جوجه تن طلای خراسان جنوبی

قابل توجه فرهنگیان محترم استان خراسان جنوبی

قالی سلیمان فرش تبریز (اقساط ۱۶ ماهه بدون کارمزد بدون پیش پرداخت) (اقساط ۲۰ ماهه با کارمزد ۴ درصد)

فقط تا پایان اسفند ماه

بیرجند - خیابان مدرس - حدفاصل ۲۳ و ۲۵

فروشگاه قالی سلیمان ۰۹۶۰۰۲۴۴۳ - بزرگانی

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی سازمان امور و املاک اداره کل امور و املاک خراسان جنوبی

یک فرصت استثنایی جهت سرمایه گذاری مطمئن، سالم و سودآور

فروش زمین مسکونی و تجاری بصورت نقد و اقساط با شرایط استثنایی (اقساط دوساله بدون کارمزد)

از طریق برگزاری مزایده عمومی شرح در صفحه آخر

از ترفندهای دشمن، ایجاد دوقطبی دروغین در جامعه است

(ادامه از صفحه اول) رهبر معظم انقلاب خاطرنشان کردند: یکی از ترفندهای دشمن در انتخابات که در اینجا تکرار می‌کنند ایجاد دوقطبی دروغینی مانند مجلس «دولتی» و «ضد دولتی» است. ملت نه مجلس دولتی می‌خواهد نه ضد دولتی؛ ملت، مجلس شجاع و متدینی می‌خواهد که با وظایفش آشنا باشد و مرعوب آمریکا نباشد. ایشان افزودند: ملت ایران مجلسی می‌خواهد که علاج درد مردم را بشناسد. مجلس متدین، متعهد و شجاعی که فریب ترفند دشمن را نخورد. مجلسی که به عزت و استقلال اهمیت دهد و مقابل طمع قدرت‌هایی که دست‌شان از ایران کوتاه شده و می‌خواهند برگردند بایستد. مجلسی که دولت را موظف به اقتصاد درون‌زا کند. رهبر انقلاب با تاکید بر این که «همه باید مراقب نفوذ باشند» افزودند: وقتی می‌بینید دشمن برای ایجاد دودستگی از شما تعریف می‌کند بی‌درنگ ابراز بی‌زاری کنید. شما که می‌دانید دشمن قصد تفرقه دارد، بگذارید. امام گفتند وقتی دشمن از شما تعریف می‌کند، ببینید چه اشتباهی کرده‌اید. برگردیم به کلام امام. ایشان ادامه دادند: آمریکا بعد از مذاکرات یک نقشه برای منطقه دارد و یک نقشه برای ایران؛ این برای ما روشن شده. دشمن از نفوذی‌ها استفاده می‌کند. نفوذی‌ها حتماً این نیست که از دشمن پول گرفته باشد. امام فرمودند گاهی حرف دشمن با چند واسطه از دهان آدم موجه شنیده می‌شود. ایشان هم‌چنین با تاکید بر این که «از ادبیات سیاسی دشمن استفاده نکنیم» یادآور شدند: دشمنان انقلاب از روز اول تمبیر «تندرو» و «میانه‌رو» را استفاده کردند. از نظر آن‌ها از همه تندتره، امام بزرگوار بود؛ امروز هم بنده حقیر را از همه تندتر می‌دانند.

اظهارات وزیر دادگستری در رابطه با نرخ دیه ۹۵

وزیر دادگستری در رابطه با نرخ جدید دیه سال ۹۵ توضیحاتی را ارائه کرد. به گزارش ایسنا، حجت الاسلام پورمحمدی، خاطرنشان کرد: در حال حاضر در حال بررسی نرخ دیه در سال ۹۵ هستیم. اگر کالاهایی که نرخ دیه را تعیین می‌کنند گران شود قطعاً میزان دیه سال ۹۵ نیز افزایش خواهد داشت.

مردم نگران افزایش نرخ جرایم نباشند

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا با بیان اینکه مردم نباید هیچ نگرانی نسبت به افزایش نرخ جرایم راهنمایی و رانندگی داشته باشند، گفت: افزایش نرخ جرایم به عنوان یک عامل بازدارنده نقش مهمی در کاهش حوادث و ارتقای سلامت مردم دارد. سردار مهری درباره افزایش نرخ جرایم رانندگی از نیمه دوم اسفندماه اظهار کرد: افرادی باید نگران افزایش نرخ جرایم باشند که تخلف می‌کنند.



اعلام زمان ثبت نام اولیه تمتع ۹۵

رئیس سازمان حج و زیارت گفت: زائران تمتع ۹۵ می توانند هزینه اعزام خود را از یکشنبه هفته آینده پرداخت و ثبت نام اولیه خود را انجام دهند.سعید اوحدی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران؛ با اشاره به اعلام زمان پرداخت

اعطای وام بدون ضامن به بازنشستگان

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: تسهیلات دو تا ۳ میلیون تومانی بازنشستگان و مستمری‌بگیران تأمین اجتماعی بزودی آغاز می‌شود. به گزارش جام جم، سید تقی نوربخش با اشاره به اینکه سازمان تأمین اجتماعی ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر بیمه شده دارد، افزود: در مرحله نخست ۴۰۰ میلیارد ریال برای تسهیلات بازنشستگان در نظر گرفته شده بود که حدود ۷۰۰ هزار نفر از این وام‌ها استفاده کردند. مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: در مرحله دوم ۳۰۰ میلیارد ریال اختصاص یافته است که پیش‌بینی می‌شود حدود ۱۵۰ هزار بازنشسته و مستمری‌گیر از این تسهیلات استفاده کنند. نوربخش ادامه داد: متقاضیان دریافت این تسهیلات می‌توانند با مراجعه به شعبات سراسر کشور نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند.



چگونگی و زمان پرداخت حق‌التدریس معوق فرهنگیان اعلام شد



معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش چگونگی و زمان پرداخت حق‌التدریس معوق فرهنگیان را اعلام کرد. سیدمحمد بطحایی در گفتگو با فارس، در پاسخ به این پرسش که «آیا حق‌التدریس معوق فرهنگیان تا پایان سال پرداخت می‌شود؟»، اظهار داشت: امیدواریم که در اسفندماه اعتباری به آموزش و پرورش در این خصوص اختصاص یابد. بطحایی افزود: امیدواریم که تا قبل از سال جدید، بخشی از مطالبات حق‌التدریس معوق فرهنگیان را پرداخت کنیم. معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش گفت: این مطالبات مربوط به مهر ۹۴ تاکنون است که در صورت تأمین اعتبارات پرداخت خواهد شد.

طرح خرید اعتباری کالای ایرانی متوقف و منتفی نشده است



تسним : رئیس کل بانک مرکزی در پاسخ به این سوال که ارائه کارت خرید منتفی شده است، گفت: از یک جهت با آن موافق هستم زیرا مردم برای خرید نباید منتظر کارت اعتباری خرید شوند و از سوی دیگر اعلام نکردیم که به همه این کارت را می‌دهیم. سیف افزود: مردم در مراجعه به بانک‌ها می‌توانند در مورد کارت اعتباری اقدام کنند و دستورالعملی که بانک مرکزی به بانک‌ها ابلاغ کرده اجازه صدور این کارت را داده است و می‌توانند بانک‌ها براساس این دستورالعمل اقدام کنند.

یادداشت

یک رأی، یک سرنوشت، یک ملت!

(ادامه از صفحه اول) فردا هر رأی، تأییدی دوباره بر حقیقت و حقایقت این انقلاب خواهد بود. هر هر رأی، قطره ای از اقیانوس محبت بی پایان این مردم به نظام خواهد بود و سلیلی محکمی بر دهان یابو گویانی خواهد بود که در شناخت مردم همیشه دچار اشتباهند. فردا هر کس به انتخاب خود و به مدد شناخت و سلیقه و علاقه اش، به یک نامزد انتخابات خیرگان و چهار نامزد انتخابات مجلس در استان رأی خواهد داد. فردا، چشم های زیادی خلق این حماسه بزرگ را نظاره خواهند کرد. فردا، آغازی دوباره بر پایان یک دوره تلاش، یک دوره کوشش و روزهای متمادی پیگیری و انجام وظیفه خواهد بود. فردا باز خواهیم دید مردم چگونه مملمان کلاس دلباختگی به وطن و پاسداری از حرمت خون شهیدا خواهند شد.

به انتخاب هایمان ایمان داشته باشیم، به نیت هایمان امیدوار باشیم و به آن منتخبی که شنبه یا یکشنبه، در شهر و دیارمان بار سخت و طاقت فرسای نمایندگی خیرگان یا مجلس را بر دوش خواهد گرفت اعتماد کنیم. از هر طیف و جناحی باشد، از هر گروه و با هر سلیقه سیاسی که باشد، دایره حرمت، دایره رأی مردم است و حفظ و صیانت از آن، واجب، انقلاب سی و هفت سال است از رأی مردم و انتخاب هایشان صیانت و پاسداری می کنند و مردم سی و هفت سال است این امانت داری را با حضورشان پاس داشته اند.

فردا هم آنچه برای نظام و برای انقلاب حماسه ساز است و سرشار از ثمر، حضور مردم برای رأی دادن و به رخ کشیدن قدرت انقلابی شان است. فردا فرصت حضور، زمانه انتقام از دشمن و روزگار انتخاب سرنوشت هاست. فردا دست خدا با بر کرانه های محبت و عشق این ملت کشیده خواهد شد و اقیی روشن، آینده ای سرشار از موفقیت و راهی پر از دستاوردهای بزرگ تر رخ خواهد نمود. فردا روز بزرگ خداست.

(لطفاً نظر و پیشنهاد خود در رابطه با یادداشت های روزنامه را به شماره ۰۹۳۰۴۹۲۳۸۳۰ ارسال فرمایید)

اصلاحی : پیرو درج اعلام حمایت از آقای سید محمد باقر عبادی در صفحه آخر روزنامه روز چهارشنبه مورخ ۵ / ۱۲ / ۹۴ عنوان جمعی برای تمامی عناوین حامیان صحیح می باشد.

فروش فوری به دلیل مهاجرت

ممنزل ویلایی تازه ساز، ۹۰ متر زمین، ۷۶ متر بنا، دارای امتیازات آب و برق و گاز، نماسنگ، کف سرامیک، کابینت، کمد دیواری، آبگرمکن و ... آدرس: حاجی آباد، اول خیابان مقدار قیمت: ۵۵میلیون ۰۹۳۶۹۱۹۱۲۳۰

دربهای اتوماتیک
کرکره برقی، جک بارکینگی، اپراتور شیشه ای
آدرس دفتر مرکزی: بیرجند مدرس ۶۹ تلفن: ۰۹۱۵۳۶۱۶۳۵۸
فقط با روزی ۱۰۰۰۰ تومان
بفشارت قلبی ۵ کیلو

آگهی مزایده اموال غیر منقول – نوبت اول

چون مقرر گردیده در پرونده اجرایی کلاسه ۹۳۰۱۲۷ ششادگ یک قطعه بند مزروعی به مساحت ۳۳۵۶ مترمربع باقیمانده پلاک یک فرعی از ۱۵۹ اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در محدوده روسای محدیده بخش مرکزی شهرستان خوسف با فاصله حدود یک کیلومتر زیر مزرعه تحقیقاتی زعفران ووصل به رودخانه شاهرود(با این توصیف که حسب نظر به کارشناس منتخب کشاورزی زمین با بافت خاک خوب با قابلیت کشاورزی و عمق مناسب با آبرفت رسی و شنی می باشد.فعلا در این زمین کشت و زرع دیم انجام می شود و کشت و زرع ای نیز در این زمین قابل انجام است ولی از منبع آب فاصله داشته و ضمانت چاه موتورهای مجاور سهمیه آب ندارد) که به مبلغ ششصد و هفده میلیون و هشتصد هزارریال کارشناسی شده در قبایل قسمتی از بدهی محکوم علیه به مبلغ ۷/۲۵۱۰۰۰۰۰ ریال در حق آقای نظر علی نظری و مبلغ ۱۱۲۵۵۰۰۰۰ ریال حق الاجرا در حق دولت از طریق مزایده در مورخ ۹۳/۱۲/۲۳ از ساعت ۱۱ الی ۹۳۰۰ صبح در دفتر اجرای احکام دادگستری شهرستان خوسف به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد. ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده موظف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید و پس از تأیید مزایده توسط دادگاه محترم صادر کننده حکم تقاضای انتقال مالکیت اموال نماید و در صورت عدم تأیید مزایده توسط دادگاه محترم مبلغ ۱۰ درصد رابریزی به خریدار مسترد خواهد شد و در صورتی که خریدار بملکی وجه مزایده را در زمان مقرر به حساب سپرده و ریز ننماید و یا اعلام انصراف نماید مبلغ ۱۰ درصد پیشنهادی خریدار به نفع دولت ضبط خواهد شد و مزایده تجدید خواهد شد و خریدار هیچ چگونگی اعتراضی را نخواهد داشت. مراسم مزایده با رعایت مواد ۱۱۳ به بعد قانون اجرای احکام مدنی اجرا خواهد شد. لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پیش روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در دادگستری شهرستان خوسف مراجعه و امرد مزایده بازدید به عمل آورند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود. مهدی جاباری پورنگ – مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان خوسف

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۹۳۰۰۱۶۱

بدینوسیله به خاتم اقدس فکوری فرزند غلام حسین به شناسنامه شماره ۲۴ و شماره ملی ۱۲ ۴۵۹۱۹۲۸۰ صادره بیرجند به نشانی بیرجند، سجادشهر، امامت ۲، نسترن ۵ پلاک ۲ به عنوان متعهد در پرونده اجرایی کلاسه فوق ابلاغ می گردد که موسسه تعاونی اعتبار کارسازان آینده شعیه بیرجند(موسسه نو فعلی) مستند به چک پلامحل شماره ۱۱۸/۱۱۵۴۱۱۱۸-۹۱۰/۱۳۹۳/۵۲۱-۱۳۹۳/۵۲۱-۱۳۹۳/۵۲۱ اعتبار کلاس راجع به وصول مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال وجه چک مذکور تقاضای صدور اجرائیه بر علیه شما را نموده که پرونده ای تحت کلاسه فوق در این خصوص نزد اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند تشکیل شده است. نظر به اینکه آدرس شما به اظهار بستنکار بوده و بر طبق گزارش مامور امکان ابلاغ واقعی اجرائیه در آدرس معرفی شده از سوی بستنکار به نشانی بیرجند، سجادشهر، امامت ۲، نسترن ۵ پلاک ۵ مسیر نبوده لذا حسب درخواست بستنکار و با استناد ماده ۱۸ این نامه اجرای مفاد اسناد رسمی بدینوسیله مفاد اجرائیه از تاریخ انتشار این آگهی ابلاغ شده محسوب است و مستفاد از ماده مذکور عملیات اجرایی پس از گذشت مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار بر علیه شما ادامه خواهد یافت و مراتب فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار درج و به جز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۴/۱۲/۶ غلامرضا دادی – مسئول واحد اجرای اسناد رسمی بیرجند

آگهی ابلاغ مفاد صورت مجلس افزازی

پیرو آگهی دعوت به افراز به شماره ۱۷۷۵۸/۱۳۰۹/۳۰ – ۱۳۹۴/۰۹/۰۸ – ۱۳۹۴/۰۹/۰۸ منتشره در روزنامه آوای خراسان جنوبی به شماره ۳۳۸۲-۹۱۰-۱۳۹۴/۰۹/۰۸ بدینوسیله به استناد ماده ۶ – آیین نامه قانون افراز نقشه و صورت مجلس افراز ایلاک باقیمانده ۳۶۹ فرعی از ۳۳۵ اصلی بخش ۲ بیرجند جهت اطلاع کلیه مالکین مشاعی آگهی و ابلاغ می شود تا چنانچه معترض می باشند وفق مقررات ماده ۲ قانون افراز و فروش املاک مشاع اعتراض خود را ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به دادگاه صالحه تسلیم و رسید آن را به این اداره تحویل نمایند. در صورت عدم اعتراض در مهلت مقرر قانونی سند مالکیت به نام متقاضی طبق مقررات صادر و تسلیم خواهد شد.

صورت مجلس افراز ایلاک ۳۶۹ فرعی از ۳۳۵ اصلی بخش ۲ بیرجند

احتراماً در اجرای دستور شماره ۱۷۷۲۲-۱۰-۹۴/۰۹/۰۱ ریاست محترم اداره متعوق ذیل تقاضای خاتم کنیز بیدختی فرزند غلام مبینی بر افراز حصه مشاعی نامبرده از ششادگان پلاک ۳۶۹ فرعی از ۳۳۵ اصلی بخش ۲ بیرجند که سند مالکیت مشاعی آن به نام نامبرده در جریان ثبت می باشد و آگهی افراز نوبت اول آن در روزنامه شماره ۳۳۸۲ – ۹۱۰/۰۹/۱۳۹۴ آوای خراسان جنوبی منتشر و در وقت مقرر در متن آگهی اینجانبان سید هادی هاشمی و سعید شملو به عنوان نماینده و نقشه بردار در معیت متقاضی به محل وقوع ملک عزیمت و پس از استقرار در محل و تطبیق حدود و مشخصات مندرج در صورتجلسه تحدید حدود با وضع موجود محل و اینکه مورد تقاضای افراز داخل در محدوده ثبتی سند مالکیت می باشد. ابتدا نقشه بر دار نسبت به برداشت قطعه افراز ای اقدام و سپس نقشه مربوطه طی شماره ۱۹۷۱۴/۱۳۹۴/۰۹/۰۶ – ۱۳۹۴/۰۹/۰۶ به شهرداری منطقه دو بیرجند ارسال و طی نامه وارده به شماره ۳۴۲۲-۱۱/۰۹/۹۴ از جانب مرجع مذکور مراتب افراز تأیید و عودت گردیده است که پس از طی مراحل فوق و موافقت مراجع ذیصلاح با افراز حدود و مشخصات قطعه افراز ای باقیمانده به شرح ذیل می باشد:

الف: مشخصات قطعه افراز ای: ششادگان یک قطعه زمین مسکونی به مساحت ۱۷۹/۳۴ مترمربع پلاک ۲۵۶۴ فرعی از ۳۶۹ فرعی از ۳۳۵ اصلی بخش دو بیرجند با حدود شمالاً: در دو قسمت اول به طول ۲/۱۴ متر دوم به طول ۱۰/۳۰ متر مرزی است به پلاک ۳۷۰ فرعی شرقاً به طول ۹/۴۰ متر بی دیوارست به جوی عام جنوباً: در دو قسمت اول به طول ۱۱/۷۰ متر دوم به طول ۳/۵۰ متر بی دیوارست به کوچه غرباً به طول ۱۵/۱۰ متر بی دیوارست به خیابان ۱۸ متری مجزی شده از پلاک ۳۶۹ فرعی. حقوق ارتفاقی ندارد

ب- مشخصات قطعات باقیمانده با افراز و مجزی شدن قطعه زمین فوق الذکر دو قطعه زمین به شرح ذیل از پلاک باقیمانده است: ۱- ششادگان یک قطعه زمین به مساحت ۱۳۴/۳۰ مترمربع پلاک ۲۵۶۴ فرعی با حدود شمالاً: به طول ۱۳/۷۱ متر بی دیوارست به پلاک ۳۷۰ فرعی شرقاً به طول ۱۱/۶۲ متر بی دیوارست به خیابان جنوباً به طول ۱۱/۰۹ متر بی دیوارست به پلاک ۸۳۹ فرعی غرباً به طول ۱۰/۲۴ متر بی دیوارست به راه عام ۲- ششادگان یک قطعه زمین به مساحت ۸۸/۴۵ مترمربع پلاک ۲۵۶۸ فرعی با حدود شمالاً: به طول ۶/۴۹ متر بی دیوارست به پلاک ۸۳۹ فرعی شرقاً به طول ۲۷/۷۷ متر بی دیوارست به خیابان (فاقد حد جنوب) غرباً به طول ۷/۲۳۰ متر بی دیوارست به راه عام.

سید هادی هاشمی نماینده ثبت سعید شملو نقشه بردار ثبت مالک نظریه به رئیس ثبت با افراز به شرح صورت مجلس و نقشه افراز موافقت می شود لذا وفق ماده ۶ آیین نامه قانون افراز اقدام گردد.

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

خدمات بیل مکانیکی زنجیری و پیکور

معدنی – حفاری – ترانشه زنی قنات و غیره
۰۹۱۵۱۶۱۳۳۸۹ – بنی اسدی

قالیشویی، مبل شویی قیطان

قالیشویی و مبل شویی یا ترپرس

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان
صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک درجه یک کاور شده

لول میبره! کاور شده! لول میاره

ضد چروک

با یک بار امتحان یک عمر مشتری شوید

شکوهیان

با جدید ترین دستگاه های روز

اثرات روانی طلاق بر کودکان

طلاق و جدایی والدین از عمده‌ترین علل بیماری روانی کودکان است. وقتی زوجین از هم جدا شدند، ترس ناشی از احساس بی سرپرستی و واهمهای ناشی از آیندهای مبهم برای او پدید می‌آید که روان او را جدا ازرده می‌کند؛ عقده‌های غیرقابل تحمل، نگرش توام با نفرت نسبت به والدین، احساس از دست دادن امنیت از عوارضی است که در این خصوص قابل ذکرند. جدایی والدین از یکدیگر کودک را به اختلال عاطفی دچار می‌کند، حالت افسردگی، انزواجویی، تخیل رویا در بیداری برای او پدید می‌آورد. در مواردی قدرت اراده و اندیشه را از او می‌گیرد و در کل او را چنان پریشان می‌کند که اثرات شوم آن مادام‌العمر با کودکان است. تجربه طلاق برای تمام اعضای خانواده اضطراب زاست و رفتار کودکان پس از طلاق نشان‌دهنده



این اضطراب است و پس از طلاق میزان اختلالات عاطفی و رفتاری در کودکان بالا می‌رود. همچنین عواقب و پیامدهای طلاق با تأثیر طلاق در پدیده‌های روانی و اجتماعی کودکان کار می‌توان به طور اختصار چنین برشمرد:

•برهکاری کودکان و نوجوانان، ناسازگاری‌ها و رفتارهای ضد اجتماعی. •فحشا به ویژه در نتیجه فقر و ناآگاهی. •اعتیاد زنان، مردان، کودکان و استفاده از کودکان در توزیع مواد مخدر و دیگر فعالیت‌های غیرمجاز. •برخاگرشی و ناسازگاری کودکان و نوجوانان، فرار از منزل و ولگردی آنان. •کاهش میل به ازدواج در دیگر افراد خانواده به ویژه بچه‌های طلاق. •هممال و مسامحه والدین در تحکیم و تربیت فرزندان و آسیب دیدن روانی و اجتماعی. •چپهای طلاق با گذشت چندین سال نمی‌توانند ثبات هیجانی و عاطفی خود را به دست آورند. از آنجا که هسته مرکزی شخصیت افراد به نظر بسیاری از پژوهشگران روان‌شناسی در دوران کودکی شکل می‌گیرد، این‌گونه کودکان در بسیاری از موارد دچار اختلالات شخصیتی خواهند شد. •فرزندان طلاق در آینده اکثرا افسرده، گوشه‌گیر و منزوی هستند و اتکابی به نفس آنان نیز به شدت کم می‌شود. •فرزندان طلاق آینده‌ای قوی را برای خود تصور نمی‌کنند و اطمینان خود را به ارکان زندگی از دست می‌دهند و در آینده نسبت به افراد پیرامون خود و مقیاس بالاتر اجتماع، به نوعی بی‌اعتنایی و بی‌توجهی کشیده می‌شوند.

مهدی دولتخواه- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی اداره مشاوره معاونت اجتماعی خراسان جنوبی

به جای گل زدن به دروازه خودی، تلاش کنیم مردم را در انتخاب اصلح یاری کنیم

حضور یکپارچه مردم در انتخابات باعث اقتدار و عظمت نظام و نمایش بیعت با رهبری بر سر تحقق آرمان های انقلاب است

به فراخور نقش و مسئولیتی که دارد، بایستی کوشش خود را بنماید. وزارت کشور، شورای نگهبان، کاندیداهای، ستادهای انتخاباتی، نیروهای انتظامی و... همه در برگزاری انتخاباتی در تراز یک نظام اسلامی مردم سالار مسئولند که انشأا... عمل به وظیفه ی شرعی و قانونی خود خواهند نمود.

به جای گل زدن به دروازه خودی، مردم را در انتخاب اصلح یاری کنیم

آنچه در گرم گرم رقابت های انتخاباتی رعایت آن به ویژه از سوی نیروهای ارزشی و انقلابی ضروری می نماید آن است که بدانیم تحمل و احترام به سلیقه های پیش بینی شده در قانون و تعهدی که انتظار آن از مسئولین محترم برگزاری انتخابات در وزارت کشور می رود و همچنین دقت و هوشیاری ناظرین اعم از نمایندگان شورای نگهبان، هیئت های اجرایی و نمایندگان کاندیداهای محترم در سر صندوق ها، بی شک مردم عزیز ما، انتخاباتی سالم و پرشور را تجربه خواهند کرد.

هر گاه توطئه دشمنان نظام بیشتر شده است، مردم پرشمارتر در صحنه دفاع از ارزشها و اصول انقلابیشان حاضر شده اند

قاسم زاده نداف، اظهارکرد: بر واضح است که حضور یکپارچه مردم در انتخابات قطع نظر از این که به کدام یک از کاندیداهای حوزه انتخابیه ی خود رأی دهند، باعث اقتدار و عظمت نظام و نمایش بیعت با رهبری بر سر تحقق آرمان های انقلاب است. مضاف بر اینکه از ویژگی های عناصر انقلابی و ارزشی و از شاخصه های دلسوزی برای آینده ی نظام، اهتمام ورزیدن به انتخاب فرد اصلح از میان کاندیداهای تایید صلاحیت شده از سوی شورای نگهبان است. باید پذیرفت که در طول انقلاب اسلامی هر گاه توطئه دشمنان نظام بیشتر شده است، مردم پر شمار تر در صحنه ی دفاع از ارزشها و اصول انقلابشان حاضر شده اند.

برای برگزاری یک انتخابات سالم هر کس به فراخور نقش و مسئولیتی که دارد، بایستی کوشش کند

وی گفت: برای برگزاری یک انتخابات سالم هر کس

انتخاب اصلح یاری کنیم. قاسم زاده نداف با بیان اینکه برای جلوگیری از اغتشاش و سوء استفاده احتمالی بد خواهان مهم ترین موضوع ستادهای انتخاباتی، نیروهای انتظامی و... همه در برگزاری انتخاباتی در تراز یک نظام اسلامی مردم سالار مسئولند که انشأا... عمل به وظیفه ی شرعی و قانونی خود خواهند نمود.

به جای گل زدن به دروازه خودی، مردم را در انتخاب اصلح یاری کنیم

آنچه در گرم گرم رقابت های انتخاباتی رعایت آن به ویژه از سوی نیروهای ارزشی و انقلابی ضروری می نماید آن است که بدانیم تحمل و احترام به سلیقه



مکرر رهبر فرزانه انقلاب مبنی بر هوشیاری مردم و مسئولان برای جلوگیری از سوءاستفاده و نفوذ دشمنان، به نظر می رسد ترکیب سیاسی و توان تخصصی مطلوبتری برای مجلس شورای اسلامی نسبت به گذشته مورد انتظار رهبری و مردم هست تا با تدوین قوانین کارآمد تر و نظارت هوشمندانه تر بر عملکرد نهاد های سیاسی واجرابی کشور، منافذ احتمالی نفوذ دشمن را سد و راه توسعه همه جانبه مبنی بر استراتژی «اقتصاد مقاومتی» را پیگیری نمایند. وی با بیان اینکه هرچند نظارت عالیه ی شورای محترم نگهبان تا حدود زیادی راه را برای

آمادگی کامل شرکت مخابرات برای برگزاری انتخابات با شکوه هفتم اسفند شهریاری- با تمهیدات اندیشیده شده و برگزاری مانورهای مختلف با هماهنگی سازمان های مجری برگزاری انتخابات، بستر ارتباطی استان جهت برگزاری هرچه با شکوهرتر انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری در روز هفتم اسفند ماه ۹۴ فراهم می باشد. لازم به ذکر است همکاران مخابراتی در سراسر استان به منظور اطمینان از پایداری ارتباطات در حال آماده باش بوده و به صورت مداوم وضعیت شبکه ارتباطی استان را رصد می کنند.

توصیه های بهداشتی

مضرات استفاده از کالای قاچاق

کالای قاچاق محصولی است که بدون اخذ مجوز از وزارت بهداشت، در شرایط نامناسب به کشور وارد شده است و اغلب از کیفیت مناسبی برخوردار نمی باشد. بر روی کالاهای قاچاق کنترل های لازم از نظر مواد اولیه به کار رفته، نحوه تولید، شرایط نگهداری و حمل و نقل صورت نگرفته است. محصولات آرایشی و بهداشتی قاچاق فاقد برگه آنالیز و اطلاعات مربوطه به میزان و اجزای تشکیل دهنده می باشند. امکان استفاده از رنگ های غیر مجاز حساسیت زا و مضر برای سلامتی در این محصولات بسیار زیاد است. احتمال آلودگی های میکروبی، آلودگی های شیمیایی مانند باقیمانده سموم دفع آفات نباتی، مواد رادیو اکتیو و سموم ناشی از رشد قارچ ها و کبک ها در این محصولات بسیار زیاد است. مواد غیر مجازی که در لوازم آرایشی تقلبی و غیرمجاز استفاده می شوند، می توانند بسیار خطرناک، سرطان زا و گاهی کشنده باشند و اغلب آن ها مواد سمی یا تاریخ گذشته هستند. به دلایل گفته شده کالاهای قاچاق، غیر مجاز و غیر قابل مصرف می باشند. از جمله عوارض عمده ی استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی می توان به حساسیت و قرمزی، تورم و خارش پوست، شکستگی و ریزش مو، عفونت های پوست و مو، آسیب های کبدی، پوسته ریزی لب ها، آکنه به علت وجود مواد روغنی غیر مجاز، پیری زودرس و ایجاد چین و چروک روی پوست اشاره کرد. برخی ترکیبات شیمیایی استفاده شده در مواد آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی مانند پارابن ها و فتالات ها مواد سرطان زاбы هستند که ارتباط مستقیمی با رشد سلول های سرطانی به ویژه تومورهای سرطان سینه دارند. سرب به کار رفته در اکثر مواد آرایشی قاچاق به ویژه رژ لب ها در دراز مدت سبب کاهش یادگیری و دشواری در زبان آموزی و اختلالات رفتاری در افراد به ویژه کودکان می شود. در زنان باردار سرب به راحتی از جفت عبور کرده و وارد مغز جنین شده و از رشد و تکامل آن جلوگیری می کند. میزان ماده سمی افلاتوکسین B در مواد آرایشی غیر مجاز بیشتر از حد مجاز است. این ماده از قوی ترین عوامل سرطان است و به راحتی از پوست جذب شده و منجر به صدمات جدی کبدی می شود. روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

۱۵٪ تخفیف !!!

کلیه غذاهای رستوران درویش تا ۲۵ اسفند ماه تمدید شد

نمایندگی نوکی

مشاوره و صدور انواع بیمه نامه اموال اشخاص، مسئولیت و...

با خرید بیمه نامه خودرو در قرعه کشی ماهانه ما شرکت نمایید

آدرس: بیرجند - نبش توحید ۱۳
تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۹۵۸۹-۳۲۲۴۴۰۹۶۶

فرش هامون

فروش ویژه فرش و میل با اقساط بلند مدت، بدون سود و بدون پیش پرداخت با تخفیف ویژه خیابان مطهری ۲۱/۱ ۰۹۱۵۵۶۲۰۷۳۷-۳۲۲۲۸۲۵۳

خشک شویی و رنگرزی نارنج

باز و بست پرده رایگان / پیک رایگان هر پنج پتو یک پتو رایگان آدرس: خیابان آوینی، خیابان نارنج نبش نارنج ۱۳ ساعت کار: ۷ صبح الی ۱۴ ۱۶ الی ۲۱ ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۷۴-۳۲۳۳۴۹۲۴۱ مدیریت: عسکری نیا

شده شدی یاس (عدل)

صبح جمعه هر هفته ساعت توزیع: ۶:۳۰ الی ۱۰ صبح ضمتا کلیه سفارشات شله برای مراسم زيارت عاشورای ادارات و همشهریان عزیز پذیرفته می شود.

آدرس: نبش عدل ۱۸ تلفن سفارشات: ۰۳۲۲۰۴۴۳۱-۳۲۲۰۳۶۶۰۹۱۵۵۶۱۰ رمضانی

غذای آماده برگ

در خدمت شما همشهریان عزیز

طبخ با برنج درجه یک ایرانی همراه با دورچین کامل و ته چین زعفرانی

چلو کباب کوبیده	چلو کباب وزبری	مرغ بریان شکم پر
چلو جوجه کباب	چلو برگ	چلو سلطانی
چلو پاچین	سوپ جو	زرشک پلو با مرغ
چلو بختباری	چلو مرغ سرخ شده	چلو کباب نگینی
چلو کباب قفقازی	چلو جوجه با استخوان	چلو کباب بلغاری

قیمه و قورمه

آدرس: حدفاصل غفاری ۳۴ و میدان ولی عصر(عج) ۳۲۴۰۴۰۴۳

ایزوگام سلیمانی

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶-۳۲۲۳۶۰۳۵ خیابان ارتش - سه راه معلم - جنب بیمه البرز

لوله باز کنی با فنر برقی

و مواد شوینده با تجربه تضمینی

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

۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶-۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶-۱۰۰ درصد تضمینی

شاه زرين

ارائه ظروف هتلی و خانگی چینی زرین ایران

حد فاصل پاسداران ۲۵ و ۲۷ ۰۹۳۳۱۲۰۹۶۸۲-۳۲۴۳۹۰۲۴ خراسان دیزاده

کارآفرینی های بارکد کفپوش

حد فاصل پاسداران ۲۵ و ۲۷

برنج ام-کی

برنج سفید دانه بلند از بهترین و مرغوب ترین شالیزارها تأیید شده و دارای مجوز رسمی وزارت بهداشت

خوش عطر، خوش پخت و ۱۰۰ درصد خالص

تنها یک بار امتحان کنید کیفیت حاصل تلاش متخصصان ماست

شماره های تماس: دفتر مشهد: ۰۵۱-۳۳۶۹۰۸۴۷-۸ بیرجند: ۰۹۳۰۴۰۰۸۶۰۳

مرکز فروش پنجره و شیشه شکرانی

تنها نمایندگی پنجره وین تک در خراسان جنوبی

نمایندگی پنجره دکتر وین مجری نمای فریم لکس مجری نمای کرتین وال

آدرس: خراسان جنوبی- بیرجند خیابان توحید- بین توحید ۱ و ۳ - پلاک ۲۹ ۰۹۱۵۳۶۲۰۱۰۶-۰۵۶۳۲۴۴۷۳۱۲

قیمت مناسب + کیفیت عالی= رضایت مشتری

ایزوگام شفیعی

آسفالت و قیر گونی (محوطه و پشت بام) ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳-۳۲۲۲۵۴۹۴

صیاد شیرازی، مجتمع میرداماد واحد ۹۸

حمل بار و اثاثیه منزل

با کامیونت های مسقف جادردار و پتودار

و کارگرهای ماهر ۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱

صالحی منش

قالیشویی خاوران

۰۹۱۵۱۶۴۷۰۶۹-۳۲۲۵۵۲۵۷-۳۲۲۵۳۱۹۹ نوگیدری

دانشگاه بیرجند قهرمان مسابقات فوتسال لیگ دسته یک استان شد

فارس :
پرورنده هفدهمین دوره مسابقات فوتسال «جام فجر» کارکنان ادارات خراسان جنوبی با قهرمانی دانشگاه بیرجند در لیگ دسته یک و سکونشینی آموزش و پرورش در لیگ دسته دو بعد از انجام ۲۱۶ بازی بسته شد.
مسئول روابط عمومی و امور فرهنگی هیئت ورزش همگانی خراسان جنوبی اظهار داشت: تعداد ۴۲ تیم فوتسال از ادارات و سازمان‌های استان در دو لیگ دسته یک و دو با آغاز هفته وحدت در سالن ورزشی دادگستری بیرجند به صورت دوره‌ای با یکدیگر به رقابت پرداختند.
چاچی، تصریح کرد: در لیگ دسته یک مسابقات ۲۰ تیم به مصاف هم رفتند و در لیگ دسته دو این رقابت‌ها نیز ۲۲ تیم در مقابل هم صف‌آرایی کردندوی یادآور شد: در فینال مسابقات دسته یک این دوره از رقابت‌ها تیم دانشگاه بیرجند با نتیجه ۴ بر ۲ شرکت گاز را شکست داد و بر سکوی قهرمانی ایستاد، شرکت گاز نایب قهرمانی را تصاحب کرد و در بازی رده‌بندی دانشگاه علوم پزشکی از سد حریف گذشت و در جایگاه سوم قرار گرفت،وی خاطرنشان کرد: در بازی فینال دسته ۲ مسابقات فوتسال «جام فجر» ادارات استان تیم آموزش و پرورش با نتیجه یک بر صفر به سختی از سد تیم نایب انصارالرضاع(خراسان جنوبی گذشت و قهرمانی را از آن خود کرد.
چاچی گفت: تیم انصارالرضاع(نایب قهرمانی را بدست آورد و نیروی هوایی خراسان جنوبی نیز در جایگاه سوم ایستاد.
وی افزود: کاپ اخلاق هفدهمین دوره از مسابقات فوتسال «جام فجر»، کارمندان ادارات خراسان جنوبی دسته یک رقابت‌ها به تیم هلال احمر تعلق گرفت و جام قهرمانی اخلاق لیگ دسته ۲ نیز به بانک صادرات اهدا شد.

فرکی: سپاهان بدون نقص عمل کرد

ایستنا :
سرمربی سابق سپاهان با بیان این که این تیم در بازی با النصر بدون نقص بود، گفت: ترکیب سپاهان در بازی با النصر خوب بود.
حسین فرکی، درباره پیروزی سپاهان و ذوب آهن مقابل تیم‌های عربی در لیگ قهرمانان آسیا، اظهار کرد: بازی‌های هر دو تیم را نگاه کردم. خوشحالم که این دو تیم مقابل تیم‌های عربی پیروز شدند.وی درباره پیروزی سپاهان مقابل النصر، خاطر نشان کرد: باید حساب لیگ را از آسیا جدا کنیم. سپاهان که در نخستین بازی خود عملکرد قابل قبولی داشت و فکر می‌کنم در بازی برگشت هم تیم نه چندان با کیفیت النصر را شکست دهد.
فرکی درباره پیروزی ذوب آهن نیز، اظهار کرد: این تیم در لیگ برتر و قهرمانان آسیا عملکرد خوبی داشته است. آنها توانستند در قطر لخوا را شکست دهند. گل محمدی نسبت به این تیم اشرف دارد و از طرفی ذوب آهن تغییرات کمی داشته است.



پنجشنبه ۶ اسفند ۱۳۹۴ @ شماره ۳۴۵۲

۵ ماده غذایی که نباید بیش از حد بخورید

سلامت نیوز: خوردن مواد و خوراکی‌های شیرین، مضر است اما شاید هنوز به این نکته

تن: این ماهی بیشتر با سالاد و یا ساندویچ استفاده می‌شودولی خوردن بیش از حد ماهی

تن می‌تواند منجر به افزایش سطوح چبوه گردد.

آب: در حالی که هیدراتاسیون برای سلامت کلی بدن خوب است اما مصرف بیش از حد آب



واقف نباشیم که مصرف بیش از حد بسیاری دیگر از مواد غذایی که به ظاهر مفیدند، هم کنترل کرده و فشار خون را پایین بیاورد، باید در حد متعادلی آن را مصرف کرد، چرا که سویا جذب آهن را هم مهار می‌کند، بنابراین بالقوه می‌تواند منجر به بروز ریفلاکس شود. کنسرو

برداشت از حساب مشتریان توسط کارمند بانک!

خبرها از خالی کردن حساب مشتریان بانکی در شهر نورآباد لرستان توسط یکی از کارمندان این بانک حکایت می کند.
یکی از مشتریان این بانک در گفتگو با جام نیوز، عنوان کرد: پس از مراجعه به بانک برای گرفتن مقداری پول متوجه شدم سپرده هشتاد میلیونی ام که تنها دارایی ام بود از حسابم خالی شده است.وی ادامه داد: در آنجا با مشتریانی مواجه شدم که آنها نیز حساب های بانکی شان خالی شده بود.
با مراجعه به مسئولان بانک پاسخ دادند که کارمند این بانک صدها میلیون از پول مشتریان را خالی کرده است. این کارمند که «ع.م.» نام دارد در بازداشت به سر می برد.
مسئولین بانک می گویند تا مشخص شدن ابعاد این اتفاق، پولی به مشتریان پرداخت نخواهیم کرد.

با مسمومیت دارویی چطور برخورد کنیم؟

می‌تواند به کم‌خونی فقر آهن منجر شود.

۷ گام برای داشتن قلب سالم تر

جام جم سرا : به گفته متخصصان، بیماری قلبی علت اصلی مرگ در بین افراد بزرگسال است اما سبک زندگی سالم می تواند به کاهش این ریسک کمک کند.
محققان اولین گام را پیاده روی یا ورزش کردن حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته برای کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و سکنه عنوان می کنند.
دومین گام کنترل کلسترول است. به گفته محققان، کاهش و کنترل کلسترول خون به جلوگیری از تنگ شدن شریان ها کمک کرده و ریسک انسداد عروق که می تواند منجر به حمله و سکنه قلبی شود را کاهش می دهد.
پیروی از رژیم غذای حاوی چربی کم و فیبر بالا که شامل میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، ماهی و سایر پروتئین ها باشد نیز راهکار بعدی است.

محققان همچنین بر کنترل فشار خون بالا که عامل پر خطر بیماری قلبی و سکنه است نیز تاکید دارند. تحت کنترل نگه داشتن فشار خون از طریق ورزش، مدیتیشن، یا هر دو می تواند به کاهش روند فرسودگی قلب و سایر

ارگان های بدن کمک کند.
مراقب وزن تان باشید. گام بعدی تحت کنترل نگه داشتن قند خون از طریق ورزش و رژیم غذایی است. سطح بالای قند خون شما را در معرض ابتلا به دیابت قرار می دهد که در نتیجه موجب

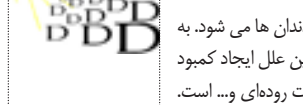
سلامت پوست و ناخن‌ها با ۷ گزینه غذایی

سلامت نیوز: انواع ماهی‌های چرب و مصرف آنها یک راه عالی برای افزایش سلامت پوست



و مو است. ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳، آهن و ویتامین ب ۱۲ است. اسیدهای چرب امگا ۳ به حفاظت از پوست در برابر آسیب‌های نور خورشید کمک می‌کند پروتئین نیز به دفع ریزش مو کمک می‌کند. مواد

از آفتاب فرار نکنید



سلامت نیوز: ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک کرده و موجب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان ها و دندان ها می شود. به هر دلیلی که فردی از نور آفتاب محروم شود، دچار کمبود ویتامین می شود. سن بالای ۵۰ سال، چاقی و دور بودن از نور آفتاب از مهم‌ترین علل ایجاد کمبود ویتامین D است.
علامه شایع کمبود ویتامین D، شامل بی‌حوصلگی، احساس ضعف و زود خسته‌شدن، دردهای استخوانی، مشکلات روده‌ای و... است.

غذایی سرشار از بتاکاروتن مانند هویج سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد پیری دارند. تخم مرغ حاوی پروتئین، ویتامین آ، ای، ب ۷ و ویتامین ب ۱۲ است که مصرف آن برای داشتن ناخن‌های قوی و سالم، ضروری است. شیر بدون چربی ترکیبی برای تقویت ناخن و رشد مو محسوب می‌شود. ماست و پنیر کم چرب نیز همین خاصیت را دارد.

با مسمومیت دارویی چطور برخورد کنیم؟

شهرخیز: زمانی که دارویی به طور اشتباه یا با دوز نامناسب مورد استفاده قرار می‌گیرد اصطلاحا به آن مسمومیت دارویی می‌گوییم.در چنین شرایطی بیمارستان روبرو هستیم. فرد دارو یا دوز دارویی را مصرف کرده که به ذات خطرناک و مسمومیت زا نیست. در این شرایط باید فرد را در خانه زیر نظر داشت. در برخی شرایط دارو به ذات خطرناک است یا دوز دارو به حدی بالا مصرف شده که می‌تواند سبب عوارض حاد شود که باید فرد را به بیمارستان رساند. شرایطی پیش می‌آید که فرد به دنبال مصرف دارو دچار علایم غیر طبیعی عصبی، ریوی، قلبی، گوارشی شده است که باید فرد را در وضعیت امن خواباند و با اورژانس تماس گرفت.

سرقت طلاجات بانوان سالمند

فرمانده انتظامی استان یزد گفت: ماموران پلیس آگاهی زوج سارقی را که به بهانه کمک به نیازمندان دست به سرقت طلاجات ۳۰ نفر از بانوان سالمند زده بودند شناسایی و دستگیر کردند.
به گزارش شهرخیز، سردار کاکاوند افزود: با توجه به سرقت‌های طلاجات از بانوان سالمند در مناطق مختلف یزد، بررسی موضوع در دستور کار کارآگاهان قرار گرفت. وی ادامه داد: در تحقیقات مشخص شد یک زوج سارق در مناطق خلوت شهر یزد به بانوان سالمند مراجعه و به بهانه کمک به افراد نیازمند و فقرا، طلاهای آنها را به سرقت می‌برند. این مسئول خاطرنشان کرد: ماموران با انجام تلاش شبانه‌روزی و همچنین با توجه به اظهارات مالباختگان و چهره‌نگاری انجام‌شده توانستند ردپایی از این زوج سارق غیرومی را در یکی از هتل‌های شهر یزد به دست آورند.
کاکاوند گفت: کارآگاهان در یک عملیات غافلگیرانه زوج سارق را دستگیر و در بازرسی انجام شده از آنها تعدادی انگوی سرقتی نیز کشف کردند. وی درباره نحوه سرقت این زوج سارق گفت: این افراد با در دست داشتن تعدادی لباس به محلات خلوت شهر رفته و به بهانه کمک به نیازمندان و فقرا طلاجات بانوان سالمند را با زیرکی خاصی سرقت می‌کردند.

ادوات کشاورزی ، مرغداری و دامداری عباسی آبادی

تولید و پخش انواع هواکش های صنعتی ، خانگی (زرشک پاک کنی و زرشک خشک کنی) در ابعاد مختلف به صورت کلی و جزئی

فروش کلی و جزئی انواع علف زن پستی ، دوشی ، دوچرخ و تیلر

فروش انواع دیزل ژنراتور (مولتور برقی)، مولتور پمپ،مولتور جوش، لجن کش پمپ آب ، کاروش ، سد پاش

آدرس: بین غفاری ۷۵۵ روبروی نهالستان ۳۳۳۳۳۳۸-۰۲۲۲۲۲۲۳۹-۹۱۵۱۶۴۱۲۳۹

بنگاه قالب بتن توکل

خرید و فروش انواع قالب بتن – داربست فلزی، تخته زیر پا، نو ، دست دوم

بلوار فرودگاه – سه راه میاد شیرازی ۳۳۳۱۳۶۰۰ – ۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ جلیلی

کلینیک ترک اعتیاد

کلینیک درمان سوء مصرف مواد ناسم تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ، درمانی بیرجند

با مسئولیت فنی: دکتر مجید رضا لطیفی

بالکلی مجرب و ارائه خدمات روان شناسی قبل و حین درمان

سه روزی و درمان نگهدارنده با بایر نورفین و متادون

آدرس: بیرجند – انتهای طالقانی ۳

تلفن تماس: ۳۲۲۲۲۲۳۲

تالار کوثر

محیط زیبا و آراسته با تجهیزات کامل ۷۰۰ متر ظرفیت برگزار کننده کلیه مجالس ازدواج، میهمانی ها، سمینارها، همایشها، و انیسه سفرهای زیارتی و ...

آدرس: بیرجند، میدان شهدا. تلفنهای تماس: ۳۲۲۲۲۲۳۲-۳۲۲۲۲۲۳۲-۹۱۵۱۶۳۳۳۱۸

از کارخانه به خانه

ارزان بخر – شیک بپوش

۱۲۰۰۰-۹۰۰۰-۶۰۰۰

شعبانیه حدفاصل بقیه ... و دولت – پوشاک دارا و سارا ۹۱۵۷۴۶۵۶۱۹

چشواره زمستانی شاتل

۱۰ کیلوگرم تا ۱۶ کیلوگرم

۹۰۰۰ تومان فقط

۲۲۲۲۲۲۰۰ www.shatel.ir

آدرس: خیابان نهاد، کوچه یک، پلاک ۵۱

ایزوگام سلجماخی

آدرس: نبش غفاری ۴

۰۹۱۵۱۶۰۶۵۲۸

۳۲۲۱۲۵۱۹

تلفن معقول

فروشگاه محبت

نماینده گی انحصاری فرش پامچال در استان خراسان جنوبی

بهرس انواع فرش های ماشینی (۵۰۰ – ۷۰۰ و ۱۰۰۰ نشانه)

فروش انواع کناره – گلیم و فرش های فانتزی

ضمنا آمادگی فروش نمودن مساجد و نماز خانه ارگان های دولتی را با فرش سجاده دارد

آدرس: بیرجند ، خیابان منتظری مقابل سینما بهمن

تلفن: ۳۲۲۲۱۰۲۹ تلفکس: ۳۲۲۳۸۰۲۳ همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۰۱۴۵

هر ۱۰ هزار تومان يك امتياز هديه نوروزی سوپر پروما (پاسداران)

با خرید ده هزار تومان از سوپر مارکت پروما(پاسداران) در قرعه کشی پنج عدد سکه بهار آزادی شرکت نمایید

آدرس : خیابان پاسداران ، نبش باهنر شرقی – زارعی



همراه داشتن شناسنامه در روز اخذ رأی الزامی است

مسئول کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات خراسان جنوبی گفت: همراه داشتن کارت ملی و شناسنامه رأی دهندگان در روز جمعه هفتم اسفند ماه الزامی است. به گزارش روابط عمومی استانداری، ایمانی افزود: در صورت نبود کارت ملی به یادداشتن شماره ملی الزامی است. انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری روز جمعه هفتم اسفند ماه در سراسر کشور برگزار می شود. خراسان جنوبی با حدود ۸۰۰ هزار نفر جمعیت و چهار حوزه انتخابیه، چهار نماینده در مجلس شورای اسلامی و یک نماینده در مجلس خبرگان رهبری دارد.

نمایشگاه توانمندی های زنان برپا می شود

شستبان – زتوفی فرد رئیس مجمع عالی قشر بسیج جامعه زنان خراسان جنوبی از افتتاح نمایشگاه عرضه توانمندهای زنان استان در ۹ اسفندماه در محل نمایشگاه بین المللی بیرجند خبر داد.

برگشت ۶۰۰ میلیون ریال به شاکیان استان

گروه خبر- رئیس اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن وتجارت خراسان جنوبی گفت: با پیگیری های کارشناسان اداره بازرسی و نظارت بیش از ۶۰۰ میلیون ریال در ماه گذشته برگشت داده شد. تهوری افزود: با عنایت به شکایات مطرح شده در اداره نظارت و بازرسی سازمان با پیگیری انجام شده و در مراحل رسیدگی به شکایات در بخش خدمات، مبلغ ۶۷۰ میلیون ریال در بهمن ماه به شاکیان برگشت داده شد. وی خاطر نشان کرد: این مبلغ برگشتی تنها در حوزه خدمات غیردولتی بوده که موجب احقاق حق و با رضایت طرفین بوده است. وی افزود: از ابتدای سال ۹۴ بالغ ۹ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال در تمامی بخش ها به شاکیان و ذینفعان برگشت داده شده است.

برگزاری نمایشگاه دستاوردهای کانون های فرهنگی مساجد در ۱۸ اسفند ماه

مهر- حجت الاسلام سبزه کار، مسئول دبیرخانه کانون های فرهنگی هنری مساجد از برپایی نمایشگاه دستاوردهای اعضای کانون های فرهنگی هنری مساجد استان همزمان با ۱۸ اسفند ماه خبر داد و گفت: در این ایام کانون های جدیدالتاسیس نیز افتتاح می شوند.

بهره مندی ۹۰ درصدی روستاهای سرپیشه از طرح هادی روستایی

ابراهیمی – رئیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی سرپیشه گفت: تا پایان امسال از تعداد ۱۲۳ روستای بالای ۲۰ خانوار شهرستان ۱۲۲ روستا تهیه طرح شده و دارای طرح هادی مصوب می باشند. کلاتری با بیان اینکه برابر بند «ی» تبصره ۲ ماده واحده قانون بودجه اسسال برای اجرای طرح های هادی روستایی قیر رایگان درنظر گرفته شده است گفت: بنیاد مسکن شهرستان سرپیشه توانسته با تمامی محدودیت ها قیر مورد نیاز برای اجرای اسفالت معابر ۷ روستا را جذب نماید که سطحی برابر ۳۱۳۲۵ متر مربع از معابر روستایی را شامل می شود.

راهکارهای اقتصاد مقاومتی با محوریت صنایع دستی در فردوس بررسی شد

گروه خبر- با حضور مدیر عامل صندوق کارآفرینی امید استان، جلسه بررسی راهکارهای توسعه اقتصاد مقاومتی با محوریت صنایع دستی در شهرستان فردوس برگزار شد. رئیس میراث فرهنگی فردوس در این جلسه به سهم ۲/۵ میلیاردی صنایع دستی در سبد اقتصاد منطقه اشاره کرد. مدیر عامل صندوق کارآفرینی امید استان نیز اعلام کرد: این صندوق آماده هر گونه همکاری در پرداخت تسهیلات با صنعتگران می باشد.

همراه داشتن شناسنامه در روز اخذ رأی الزامی است

مسئول کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات خراسان جنوبی گفت: همراه داشتن کارت ملی و شناسنامه رأی دهندگان در روز جمعه هفتم اسفند ماه الزامی است. به گزارش روابط عمومی استانداری، ایمانی افزود: در صورت نبود کارت ملی به یادداشتن شماره ملی الزامی است. انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری روز جمعه هفتم اسفند ماه در سراسر کشور برگزار می شود. خراسان جنوبی با حدود ۸۰۰ هزار نفر جمعیت و چهار حوزه انتخابیه، چهار نماینده در مجلس شورای اسلامی و یک نماینده در مجلس خبرگان رهبری دارد.

جوانان با الگوگیری از سیره شهدا خود را در برابر تهدیدات دشمن ایمن کنند

فرمانده سپاه انصارالرضا (ع) خراسان جنوبی با بیان

اینکه شهدا در وصیتنامه‌های خود از ما می‌خواهند که دشمن‌شناس و پیرو ولایت فقیه باشیم، گفت: جوانان

باید با الگوگیری از سیره شهدا خود را در برابر تهدیدات دشمن ایمن کنند. به گزارش فارس، سردار هاشم غیاثی

در یادواره شهدای بخش مرکزی شهرستان خوسف، با بیان اینکه شهدا در جبهه و عملیات‌ها به حضرت زهرا (س) متوسل می‌شدند، اظهار کرد: حضرت فاطمه(س)

الگوی برای زنان در همه عرصه‌ها هستند. وی افزود: شهدا در وصیتنامه‌های خود از ما می‌خواهند

که دشمن‌شناس و پیرو ولایت فقیه باشیم.

وی تصریح کرد: جوانان باید با الگوگیری از سیره شهدا خود را در برابر تهدیدات دشمن ایمن کنند.

غیاثی ادامه داد: برگزاری این یادواره یاد کردن از مردان بزرگی است که کرامت، شهامت و معنویت داشته و جان خود را در راه حق از دست دادند.

وی افزود: امروز آرامش خود را مدیون فداکاری شهدایی هستیم که از همه چیز خود گذشتند و با لبیک به ندای حضرت امام خمینی(ره) اسلام و انقلاب را به پیروزی رساندند. وی با بیان اینکه وظیفه داریم پیام شهدا را به

رئیس سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی استان عنوان کرد:

صدور ۳۰۰ پروانه اشتغال توسط سازمان نظام مهندسی کشاورزی

تأسیس تاکنون ۲۱۵ دوره آموزشی برای ۶۶۷۱ نفر برگزار شده است.

صدور ۱۰۰ پروانه مهارت برای مقتبان استان

اکبری از برگزاری دوره آموزشی و صدور ۱۰۰ پروانه مهارت برای مقتبان خرداد و افزود: بر اساس آمار رسمی، خراسان جنوبی دومین استان از نظر



تعداد قنوات است اما بر اساس آمار غیررسمی اول هستیم و با توجه به وجود مقتبان متخصص در استان دوره‌های آموزشی برگزار و برای ۱۰۰ نفر پروانه مهارت صادر شده است. وی درباره پروانه‌های صادره این سازمان در بخش دام و طیور و آیزیان نیزگفت: از ابتدای تأسیس در بخش‌های موافقت اصولی پروانه تأسیس و پروانه بهره‌برداری و تمدید این پروانه ها ۱۹۷۳ فقره مجوز توسعه و بهسازی صادر شده که ۲۸۷ فقره در سال ۹۴ بوده است.

ضرورت اجرای آبیاری نوین

در ۱۱ هزار و ۸۲۵ هکتار اراضی خراسان جنوبی

ایرنا- رئیس سازمان جهاد کشاورزی لزوم اجرای آبیاری نوین در ۱۱هزار و ۸۲۵ هکتار اراضی استان را یادآور شد و گفت: از این رقم شش هزار و ۴۱۶ هکتار آبیاری قطره ای و بقیه آبیاری کم فشار است که توسط متقاضیان در سامانه به ثبت رسید و در مرحله مطالعه و طراحی قرار دارد. ولی پور مطلق افزود: با توجه به اطلاع رسانی مناسب برای اجرای طرح های آبیاری نوین، میزان استقبال کشاورزان در استان مناسب است. به گفته وی در حال حاضر سیستم آبیاری نوین در ۶ هزار و ۵۰ هکتار اراضی استان با هدف بهره وری و بهینه سازی مصرف آب اجرا ی در حال انجام است که برای اجرای طرح های آبیاری تحت فشار ۷۰۰ میلیون ریال و طرح های کم فشار ۳۲ میلیون ریال به ازای هر هکتار پرداخت می شود.

۲۰میلیون تومان هزینه

برای پاک سازی شهر بیرجند از بوسترهای تبلیغاتی



معاون خدمات شهری شهرداری بیرجند با اشاره پاکسازی چهره شهر از پلاکارت ها و کاغذ های تبلیغاتی بعد از اعلام نتایج قطعی انتخابات گفت: این اقدام برای شهرداری ۲۰میلیون تومان هزینه در بر دارد. به گزارش مهر، خازناد با اشاره به پایان زمان تبلیغات و اعلام نتایج توسط فرمانداری اظهار کرد: شهرداری بیرجند در صورتی که انتخابات به دور دوم کشیده نشود تمامی بنرها و کاغذهای تبلیغاتی که روی دیوارها و قسمت های مختلف شهر نصب شده است را جمع آوری و پاک سازی خواهد کرد. به گفته وی با به کارگیری بیش از ۱۰۰ نیروی خدماتی به همراه ماشین آلات، پاک سازی سطح شهر انجام خواهد شد که بابت انجام این کارهیچ هزینه ای از کاندیدها گرفته نمی‌شود.



پنجشنبه ۶ اسفند ۱۳۹۴ * شماره ۳۴۵۲



غیاثی داشتن ویژگی‌های مذهبی نظیر تقوا و دیانت را از معیارهای مهم انتخاب عنوان کرد و افزود: اگر فردی این ملاک‌ها را نداشت حتی اگر دارای توفیقات سیاسی بود دچار لغزش خواهد شد.

دشمنان به دنبال ایجاد فاصله

و تردید بین مردم و ولایت فقیه هستند

تسنیم- معاون فرهنگی سپاه انصارالرضا (ع)

استان با بیان اینکه امروز در شرایط حساسی قرار داریم و یک مأموریت و یک میدان بزرگ در پیش است، گفت: حضور پرشور مردم در انتخابات تیری بر چشم بدخواهان و عامل مایوسی دشمنان است. سرهنگ مقدادی در نشست بصیرتی پایگاه مجور پایگاه‌های مقاومت آئین اظهار کرد: کار دشمن امروزه این است که این تربیون به دست کسی بیفتد که علیه نظام صحبت کند و با روی خون شهدا یگنارند و همه سکوت کنند. وی با بیان اینکه دشمنان همیشه به دنبال ایجاد فاصله و تردید بین مردم و رهبری هستند، گفت: باید کسی انتخاب شود که پیرو ولایت فقیه باشد چرا که دنیا می‌داند عامل انسجام و وحدت ما رهبری است.

ارسال ۳۱ عروسک محلی به مسابقه

عروسک های محلی اقوام ایرانی

شستبان – مسئول نمایندگی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سرایان گفت: تعداد ۳۱ عروسک محلی از این شهرستان به مسابقه عروسک های محلی اقوام ایرانی و سایر ملل ارسال شد. عرب اظهار کرد: این همایش با هدف اشاعه مفهوم غنی میراث ملموس و ناملموس عروسک‌ها و معرفی نقش آنها به منظور بیان میراث معنوی قومیت‌ها و خرده فرهنگ‌های ملت‌ها اسفند اسمال در تهران برگزار می شود.

پرداخت ۴۴۹ فقره وام قرض‌الحسنه

کارکنانی توسط کمیته امداد سرپیشه

ابراهیمی- مدیر کمیته امداد سرپیشه از پرداخت ۴۴۹ فقره وام قرض‌الحسنه کارگشایی از ابتدای سال جاری خبر داد. افزود: خدمات حمایتی کمیته امداد به منظور برطرف کردن گوشه ای از مشکلات مددجویان و همچنین ایجاد زمینه توانمندسازی در مددجویان به آنان ارائه می‌شود. وی اظهار کرد: به همین منظور از ابتدای سال جاری تاکنون ۴۴۹ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه با اعتباری بالغ بر چهار میلیارد و ۷۰۵ میلیون ریال به مددجویان تحت حمایت و اقشار نیازمند پرداخت شده است.

رئیس جدید مرکز مشاوره، بهداشت

و درمان دانشگاه بیرجند معرفی شد

غلامی- طی مراسمی که در حوزه معاونت دانشجویی برگزار گردید ضمن قدردانی و تشکر از خدمات دکتر احمد خامسان رئیس قبلی مرکز مشاوره، بهداشت و درمان دانشگاه بیرجند، دکتر محمدحسن سالاری فر به عنوان رئیس جدید مرکز معرفی شد.

معرفی دانش آموزان برگزیده

مسابقات معارف شهرستان خوسف

فارس- مرحله دوم مسابقات معارف دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم شهرستان خوسف در محل دارالقرآن کریم هدایت برگزار شد و نفرت برگزیده مرحله استانی معرفی شدند در این رقابت‌ها بیش از ۴۰۰ دانش‌آموز پسر در رشته‌های قرآن، احکام، نهج‌البالغه، آذان، مناجی، انشای نماز و صحیفه سجادیه و ۳۰۰ دانش‌آموز دختر نیز در این رشته‌ها یجز آذان و مناجی در دو گروه شرکت کردند که در پایان نفرت برگزیده از هر رشته به مرحله استانی راه یافتند.



مدیریت شعب استان خراسان جنوبی

قابل توجه شهروندان گرامی:

پرداخت انواع تسهیلات عقود اسلامی با شرایط ویژه

در قالب های: خرید، تعمیر و ودیعه مسکن،

خرید کالا و خرید خودرو

در هر یک از شعب بانک قوامین استان خراسان جنوبی قابل پرداخت می باشد.

به چربی نو پیوند

www.ghbi.ir

تلفن های تماس: ۰۹۱۵۳۴۵۲۰۲-۳۳۳۴۵۲۰۲

داربست مهدی

نصب، رولپلاک، سایبان، خرید و فروش لوازم

بلوار فرودگاه، سه راه صیاد شیرازی ۳۳۳۱۹۲۶۳-۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷- وسیله کار

قالیشویی بهارستان (خسرکی)

۳۲۴۳۷۳۹۹-۳۲۴۴۳۷۳۸۸-۳۲۴۴۳۷۳۷۷-۰۹۱۵۵۶۱۶۲۵۶

۳۲۴۱۲۳۰۰-۳۲۴۱۲۳۱۱ مدیریت چمنی

اعلاشور و لکه برداری فرش های کرم و ترائکم بالا تخصص ماست

www.iranwash.ir

دفتر:توحید ۲۱،نیش نیوت ۲۱،پلاک ۱۰۵ عضو معتبر اتحادیه مسئول:دستگردی

۳۲۴۴۶۶۶۶-۳۲۴۲۴۳۲۰-۲

تلفن: ۷-۳۲۲۵۵۵۵۶

کاور شده ضد چروک

بال و صاف مثل روز اول

کاور شده ضد چروک

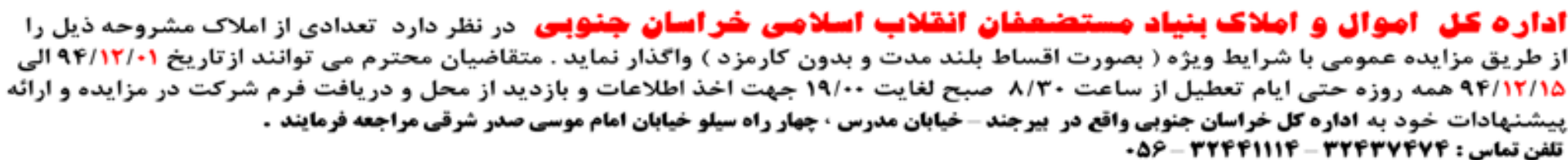
کاور شده ضد چروک

کاور شده ضد چروک

کاور شده ضد چروک

کاور شده ضد چروک

کاور شده ضد چروک



- | ردیف | قیمت پایه مزایده | درصد پرداخت نقدی | درصد پرداختی زمان تحویل ملک | درصد پرداختی قسطی (باقیمانده) | دوره انقضاء | درصد تخفیف در صورت پرداخت نقدی نسبت به ۶۰٪ باقیمانده |
|------|---|------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|--|
| ۱ | تا سقف ۱۰۰ میلیارد ریال | ۳۰٪ | ۱۰٪ | ۶۰٪ | ۲۴ ماهه | ۱۵٪ |
| ردیف | پلاک ثبتی / آدرس | عوضه (متر مربع) | ابعان (متر مربع) | نوع ملک / کاربری | میزان مالکیت / توضیحات | قیمت پایه (ریال) |
| ۱ | ۲۵۰/۲۰۴۸/۲۹۸۹/۶۱۶۶-اصلی
بیرچند - خیابان غفاری بیست متری جرچانی | ۶۰ | *** | زمین - تجاری | ششداک - هزینه آماده سازی و حرکتی ارزش افزوده ای که بابت تعاری بودن ملک از سوی شهرداری یا هر ارگان دیگر اخذ شود
بعده خریدار خواهد بود . | ۱,۰۳۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲ | باقیمانده ۲۵۰/۲۰۴۸/۲۹۸۹-اصلی
بیرچند - خیابان غفاری بیست متری جرچانی | ۵۶/۴۰ | *** | زمین - تجاری | ششداک - هزینه آماده سازی و حرکتی ارزش افزوده ای که بابت تعاری بودن ملک از سوی شهرداری یا هر ارگان دیگر اخذ شود
بعده خریدار خواهد بود . | ۱,۰۳۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۳ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۰-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۱۹۹/۱۹ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۳۹۳,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۴ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۱-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۵ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۲-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۶ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۳-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۷ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۶-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۲۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۸ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۷-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۱۹۹/۱۹ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۳۷۱,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۹ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۸-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۰ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۲۹-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۱ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۳۰-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۲ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۱۱۳۳-اصلی
بیرچند - بلوار ملاصدرا ، خیابان امیر کبیر انتهای امیر کبیر ۶ | ۲۲۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۳ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۴۹۸-اصلی
بیرچند - خیابان سمن ، سمن ۱۲ | ۲۶۹/۵۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۴,۳۶۶,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۴ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۵۰۲-اصلی
بیرچند - خیابان سمن ، سمن ۱۲ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۴,۵۷۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۵ | ۲۷۲/۳ و ۲/۶/۵۰۹-اصلی
بیرچند - خیابان سمن ، سمن ۱۴ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۴,۷۱۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۶ | ۲۵۰/۲۰۴۸/۲۹۷۲-اصلی
بیرچند - خیابان غفاری ، غفاری ۲۶ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۳,۲۸۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۷ | باقیمانده ۲۵۰/۲۸۰۸-اصلی
بیرچند - خیابان آزادگان ، نبش آزادگان ۶ | ۱۷۴/۹۴ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۸ | ۲۲۷/۲/۳۵۵-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۲۹۸/۴۵ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۳,۲۸۳,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۱۹ | ۲۲۷/۲/۳۵۶-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۳,۰۱۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲۰ | ۲۲۷/۲/۳۵۷-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۶۸۵,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲۱ | ۲۲۷/۲/۳۵۸-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲۲ | ۲۲۷/۲/۳۵۹-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲۳ | ۲۲۷/۲/۳۶۰-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| ۲۴ | ۲۲۷/۲/۳۶۱-اصلی
بیرچند - خیابان امامت ، امامت ۴۷ | ۳۰۰ | *** | زمین - مسکونی | ششداک - هزینه آماده سازی و سایر هزینه های مورد مطالبه از سوی شهرداری بعده خریدار می باشد . | ۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ |
| | | | | | | |

آگهی های املاک خنوبی

ویژه نامه نیازمندی های پنج شنبه ۹۴/۱۲/۶ شماره ۳۴۵۲ رایگان واحد بازرگانی نیازمندی های آوا ۰۳۵۵ ۶۱۲ ۰۹۳۵

تلفن پذیرش آگهی: ۰۵۶-۳۲۲۲۴۵۰۰
۰۵۶-۳۲۲۲۳۰۴۵

بازار یکتایم کد رهگیری: خرید و فروش کنید... ۳۰۰۰۲۷۳۳۳۴

آگهی های املاک خنوبی

فروشی یک واحد آپارتمان ۱۰۵ متری بسیار شیک با بهترین امکانات ۰۹۱۵۷۲۱۳۴۹۲	فروش زمین مهرشهر ۱۶۷ متر با پروانه ساخت سه طبقه فی: کارشناسی ۰۹۱۹۲۸۰۰۵۱۶	املاک و مستغلات
زمین فروشی ۱۶۰ متر واقع در حاجی آباد خیابان امام صادق ۹۸۹۱۵۷۲۰۱۴۰۵	فروش زمین به متراژ ۱۲۰ متر در امیرآباد قیمت ۱۷ م معاوضه ماشین ۰۹۱۵۹۶۱۷۸۰۴	آپارتمان فروشی ۱۰۰ مترخ جمه پوری طبقه سوم با وام مسکن فی ۹۵ م ۰۹۱۵۳۶۱۶۷۲۶
خریدار کلنگی محدوده مدرس معلم غفاری ۰۹۹۰۴۳۹۲۶۰۳	دوساعت آب به قیمت ۶۰ م مقطوع از چاه عمیق ۶ اینچی ۰۹۱۵۳۶۱۲۸۱۲	واحد ۱۱۰ متری در حال ساخت مجتمع نگین معصومیه پایین ۰۹۳۹۱۷۷۶۴۸۳
فروش منزل ویلایی، ۲۰۰ متر، جوادیه، بلوار پیامبر اعظم، زیربنا ۱۷۰ متر ۰۹۰۳۹۶۱۹۳۷۹	فروش یا معاوضه یک قطعه زمین ۲۰۰ متری واقع در شهرک جعد ۰۹۳۶۵۶۱۱۷۲۵	معاوضه خانه ویلایی دستگردبا واحد آپارتمان یا منزل داخل شهر ۰۹۳۶۵۶۱۹۰۰۳
فروش یک باب منزل مسکونی در معصومیه بالا زیر فی بازار ۱۲۰ متر فی ۱۰۰ م ۰۹۹۰۲۲۲۴۴۹۳	فروشی: ۲۲۰۰ متر باغ انگوری به همراه ۲ ساعت آب کشاورزی تقاب قیمت توافقی ۰۱۵۵۶۱۴۱۳۴	منزل فروشی حاجی آباد ۵۴ متر زیربنا امکانات کامل فی ۲۳ م ۰۹۱۵۴۹۸۱۸۳۰
منزل ویلایی، معصومیه زمین ۷۵ م بنا ۱۴۰ م در دوطبقه فی ۱۲۸ م ۰۹۱۵۱۶۰۰۳۳۷	فروش آپارتمان نقدی یا معاوضه با خودروی سنگین: معصومیه ۸۵ متری ۰۹۱۵۳۶۳۴۶۵۹	زمین تجاری محله ۵۸ متر غفاری ۲۴ فی ۱۵۰ ت ۰۹۱۰۵۰۹۱۶۰۵
فروش ۱۱۳ متر واحد مسکونی آماده نشستن در سه طبقه فی: ۸۴ م ۰۹۱۵۷۲۱۰۱۴۷	یک واحد آپارتمان ۱۰۰ متری مسکن مهر کویر تابر آسانسور با تمام امکانات ۰۹۱۵۷۹۷۶۷۴۸	فروش منزل قدیمی ۳۸۰ متر با قابلیت تفکیک ۱۷ شهرپور قیمت مناسب ۰۹۳۰۴۳۶۱۸۸۰
فروش ۱۰۰ متر زمین کلاته بجدی چهار دیواری با درب بزرگ ۰۹۳۶۳۰۷۹۸۹۶	فروش یا معاوضه ملک تجاری نبش انقلاب ۱۶ با متراژ ۲۵ متر در ۵ طبقه ۰۹۱۵۸۶۲۹۳۸۸	فروش منزل گنبدی متراژ بالا واقع در ۱۷ شهرپور زیر فی ۰۹۳۰۴۳۶۱۸۸۰
فروش ۸۰۰ متر خله با ۱۰۰ درخت پسته و انجیر، چاهک موسویه فی ۷۵ م ۰۹۱۵۷۲۱۰۱۴۷	فروش زمینی در شمس آباد ۳۰۰ متر ۱۵۰ متر با پائین ترین قیمت ۱۲۰ هزار ۰۹۱۵۸۳۴۵۸۳۲	خریدار ویلایی شیک زیر ۱۵ سال ساخت تا سقف ۴۰۰ م محدوده توحید تا وینی ۰۹۱۵۱۶۴۳۴۵۴
آپارتمان نبش بلوار شهید فایده ۹۶ متر مفید تکمیل شده زیر فی ۸۰ م ۱۷ م ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۳۰	فروش ۱۷۵ متر زمین مسکونی با سه طبقه جواز و سند دار معصومیه ۱۵۶ م ۰۹۱۵۱۶۳۶۵۲۱	یک واحد مسکونی، شهرک چهکنده تقریبی ۱۱۰ متر با امکانات فی ۷۷ م ۰۹۱۵۱۶۴۰۶۴۴
زمین فروشی امیرآباد، متراژ ۱۴۱ متر زمین در حد اسکلت: فی ۴۰ میلیون ۰۹۱۵۰۹۷۱۳۰۱	باغ فروشی در تقاب، ۱۴۰ متر یک ساعت آب خانه پیش ساخته ۲۰ متر فی ۶۰ م ۰۹۱۵۵۶۱۰۲۸۲	منزل فروشی طالقانی ۸ زمین ۳۰۰ متر قدیمی یا معاوضه ۰۹۱۵۵۶۲۳۰۷۴
واحد ۱۱۰ متری در حال ساخت مجتمع نگین معصومیه پایین ۰۹۳۹۱۷۷۶۴۸۳	آپارتمان ۸۰ متر، میدان امام حسین (ع) ۸۰ م و وام فروشی یا معاوضه با زمین ۰۹۱۵۲۶۴۵۴۰۰	آپارتمان فروشی مهرشهر شرکت خاورساز ۰۹۳۵۷۹۲۹۹۱۰
فروش ۸ قطعه زمین ۲۵۰ متری، شهرک بینالود مشهد ۷۰ م یا معاوضه با ملک ۰۹۱۵۱۶۳۶۶۰۶	همکف شیک توحید سند آزاد حاشیه ۲۰ متری فی ۱۰۰ م ۰۹۱۵۶۵۲۲۴۰۲	فروش و معاوضه منزل ویلایی ۲۲۰ متر زمین ۱۲۰ متر بنا جنوبی بازسازی شده ۰۹۱۵۳۶۲۴۰۰۷
منزل کلنگی واقع در مفتوح ۶ روبروی فضای سبز متراژ ۲۵۰ متر قیمت توافقی ۰۹۱۵۱۶۳۶۹۷۵	۶۰۰ متر زمین مزروعی، منطقه توریستی اخلمد فی توافقی قابل معاوضه با خودرو ۰۹۱۵۹۱۳۹۳۶۵	فروش فوری و استثنایی آپارتمان بلوار مجیدیه با امکانات زیر فی ۰۹۱۵۱۶۳۷۰۱۶
منزل ویلایی ۲۶۶ متر زمین دو کله ۳۸۵ متر زیربنا مالک اشتر ۰۹۱۵۷۰۶۲۲۳۶	خریدار ملک ویلایی فقط حاشیه خیابان تا ۲۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۲۵۹۳۵	تقاب باغ فروشی معاوضه با کمپرسی یا تراکتور ۰۹۱۵۳۶۳۳۱۶۴
خریدار آپارتمان فرماندهی ۹۰ تا ۰۹۳۳۳۵۷۵۷۸۷	یک خودروی پراید ۱۳۱ مدل ۹۳ بسیار تمیز قابل معاوضه با مسکن مهر ۰۹۱۵۹۱۳۹۳۶۵	آپارتمان فروشی سجادشهر ۰۹۱۵۱۶۴۰۲۸۴
فروش آپارتمان ۸۶ متری، مفتوح ۵۳، سند آزاد صد تومان ۰۹۱۵۵۶۲۲۲۴۸	زمین فروشی روستای درج دونبش ۲۵۶ متر با پروانه ۰۹۱۵۳۶۱۱۶۰۱	فروش یک واحد همکف در مهرشهر حیاط خلوت دار فی کارشناسی ۰۹۱۵۹۶۲۱۲۲۴

موبایل

فروش جدیدترین برندهای آب شیرین کن خانگی و صنعتی
puricom - coway - kent - easywell - soft wather - c.c.k

سرویس های منظم دوره ای

۳۰ ماه گارانتی **۱۰ سال خدمات و پشتیبانی**

دستگاه تصفیه ازون میوه و سبزیجات و گوشت

نماینده انحصاری دیسپنسرهای Roben - HYUNDAI

۸۰ ماه گارانتی

آب سرد - جوش و ولرم
نمایندگی انحصاری آب گرمکن های خورشیدی هوشمند (آویسا)

گوارا - بیرجند - بلوار معلم نبش معلم ۱۰ جنب بانک ملت
تلفن: ۳۲۲۰۴۰۴۷
تلفکس: ۳۲۲۳۷۲۳۱
همراه: ۰۹۱۵۵۶۲۰۹۱۰
www.abgovara.com

موبایل سیب تل

گوشی، لوازم جانبی، نرم افزار
خرید و فروش گوشی های دست دو
نقد - اقساط

آدرس: بین حکیم نزاری ۲ و ۴ - روبروی بازارچه اسلامی
تلفن: ۳۲۲۲۲۱۷۶ - ۰۹۳۵۰۷۷۳۰۱۰ عسکری

پوشاک پروانه

جنس جدید ویژه نوروز رسید
مستقیم از استانبول، با کیفیت مطلوب
قیمت مناسب

۲۰ متری دوم مدرس، به سمت پاسداران
همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۱۱۴۰

به قیمت بازار استانبول

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



۰۹۱۵ ۹۶۳ ۴۰۳۸ رحیم آبادی



شرکت تعاونی پرورش شترمرغ نیک خاوران

تحويل محصولات جانبی درب منزل

- فروش گوشت شترمرغ
- فروش روغن شترمرغ تقمینی
- فروش صابون شترمرغ تقمینی
- مولد**
- خرید تخم نطفه دار
- خرید و فروش مولد و پیش مولد
- خرید و فروش شاهپر شترمرغ مولد



پرواربندی

- پیش فروش جوجه در سنین مختلف
- نظارت و مشاوره رایگان در زمینه پرواربندی
- ارائه برنامه غذایی و کنسالتسره شترمرغ و تامین خوراک متناسب با سن پرند

استان خراسان جنوبی - بیرجند - نرسیده به خوسف روستای تقاب - مزرعه شترمرغ نیک خاوران

۰۹۱۵ ۹۳۵ ۱۲۳۳ - ۰۹۱۵ ۸۶۷ ۹۹۷۹ - ۰۹۱۵ ۱۶۰ ۹۴۲۹

با نازلترین قیمت

کلی- جزئی



فروشگاه بازی فکری زارعی

عرضه انواع:

بازی فکری، آموزشی، کتاب داستان، جورچین، دومینو، پازل، لگو و...
خیابان منتظری - بین منتظری ۱۷ و ۱۹
انواع عروسک های پولیشی و شخصیت های کارتونی
۰۹۱۵۵۶۳۴۸۴۲ - ۳۲۲۳۲۶۵۰ (زارعی)



سریعترین مرکز تعمیر و تیز کردن ماشین موزر

۰۹۱۵ ۸۶۳ ۲۹۵۳

بیرجند، ابتدای بلوار شهدای عبادی، نرسیده به ایستگاه معصومیه، داخل زیرزمین، آرایش عارف

فروش و نصب کاغذ دیواری

پتینه

با جدیدترین و زیباترین طرح های روز اروپا
سفارش نقاشی ساختمان پذیرفته می شود
۰۹۱۵ ۹۶۴ ۷۰۱۹ - ۰۹۳۵ ۲۳۵ ۲۴۱۹ خسروی

کف پوشی

کارواش با موقعیت عالی و دستگاه های پیشرفته
بین سجاد ۲۷ و ۲۹ با متراژ ۶۰ مترمربع به فروش می رسد

۰۹۱۵ ۰۹۷ ۱۴۰۶

فروشی

فروشی

ساندویچی با تمام وسایل با قیمت مناسب به فروش می رسد

۰۹۱۷ ۲۰۴ ۸۳۶۱



مزون محسون

لباس عروس، سفره عقد، سفارش دوخت
دسته گل عروس، تزئین ماشین عروس، تاج
۳۰٪ ویژه قراردادهای منعقد در اسفندماه

بلوار جماران، روبروی خیابان ستایش همراه: ۰۹۳۳ ۱۳۱ ۷۴۱۰ خالقی

لوازم منزل

فروش فوری سوپرمارکت ۷
یامعاوضه با خودرو
۰۹۱۵۷۹۱۱۴۱۲

پخش خودرو سالم و تمیز
خریدارم
۰۹۱۵۳۶۲۴۰۰۷

یک عدد میز تلویزیون بادوعدد
بوفه دوطرف چوب ام دی اف
فی ۲۰۰ هزار ۰۹۱۵۹۳۵۴۶۴۰

یکدست میل چوب گردو
مستحکم سالم قیمت مناسب
۰۹۳۰۴۳۶۱۸۸۰

فروش یک یخچال فیلور
قیمت توافقی
۰۹۱۵۸۶۳۰۰۲۵

تلویزیون ۲۱ ال جی سالم داخل
کارتن فی ۳۰۰۰۰۰
۰۹۱۵۹۶۴۴۳۹۷

یخچال دودر آپسردکن دار البرز
سالم تمیز سفید رنگ
فروشی ۰۹۳۹۷۵۲۰۰۸۹

بخاری ایمن گاز مشهد طرح
شومینه ۲۰۰۰ در حد نو فی
۰۹۳۷۳۴۷۳۱۸۶ تومان

سرویس تخت و کمده اتاق
نوجوان، کامل در حد نو
۰۹۱۵۷۹۱۴۸۰۱

فروش بوفه تمیز
۱۲۰ هزار تومان
۰۹۱۵۸۶۲۷۵۱۱

فروش مقداری
از لوازم منزل
۰۹۳۵۳۳۷۸۶۶

فروش یک عدد گاز ۳ شعله سفید
رنگ، کاملاً تمیز با قیمت مناسب
۰۹۳۶۴۹۶۸۳۲۰

فروش لباسشویی تمام اتوماتیک
پنج کیلویی حایر فی ۵۰۰ تومان
۰۹۱۵۲۴۷۰۷۹۰

مبل هفت نفره تمام چرم الدرادو
۱ تومان بوفه چوب روس
۰۹۱۵۱۶۵۱۰۲۲ تومان

فروش میز و صندلی ناهار خوری
چوبی شش نفره در حد نو نصف
قیمت ۰۹۳۳۲۸۵۵۹۹۲

فروش یخچال روز کار. یک
سال گارانتی ۷۰۰ زیر قیمت
خرید ۰۹۱۵۳۶۳۶۹۵۱

متفرقه

دو عدد کتیفایر جوش ۴۰۰ آمپر
کم کار تمیز همراه با کابل و تیر
۰۹۳۳۶۲۸۶۲۱۷

به دلیل تغییر شغل کلیه لوازم
سوپر مارکت به فروش می رسد
قیمت توافقی ۰۹۱۵۰۹۱۹۳۹۱

فروش دستگاه جوش ۴۰۰ آمپر
اره انشی زیر قیمت
۰۹۱۵۵۵۸۰۸۳۶

نهایل زیر قیمت بازار با ضمانت
مرغوبیت در نهالستان
۰۹۱۵۱۶۰۲۹۹۵

سوپر مارکت با موقعیت خوب
به دلیل تغییر شغل
۰۹۱۵۸۶۵۲۷۶۵

واگذاری مغازه پوشاک مردانه
در راسته بازار اصلی
۰۹۱۵۵۶۱۰۴۲۶

فروش لوازم کامل قنادی
کارگاه و فروشگاه
۰۹۱۵۱۶۳۵۶۱۶

فروش خشکشویی در موقعیتی
عالی با سابقه ۵ ساله
۰۹۳۸۱۶۲۰۹۰۹



۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴

فروش
امتیاز آژانس بانوان
۰۹۱۵۵۶۲۳۳۱۲

فروش قفسه ویتترین
زیر قیمت
۰۹۱۵۵۵۸۰۸۳۶

آبگرمکن نفتی، شوفاز قدیمی و
کپسول گاز ۱۱ کیلویی خریداریم
۰۹۱۵۷۴۱۸۹۳۰

یک باب نانوائی سنگ با کلیه
امکانات به فروش میرسد
۰۹۱۵۴۹۵۷۴۱۷

تعداد شورت ایرانی ۶ متری
باغشاخه لوله دار بست دسته دوم
۰۹۱۵۹۹۲۶۸۶۶ تومان

فروش آرایشگاه
با موقعیت بسیار عالی
۰۹۳۳۵۶۱۱۲۱۷

فروشی پرنتر چند کاره اچ پی
جوهر افشان فی ۲۵۰ تومان
۰۹۳۵۱۶۱۶۸۰۹

سوپرمارکت با موقعیت خوب
به دلیل تغییر شغل
۰۹۱۵۸۶۵۲۷۶۵

فروش دستگاه بخور خارجی
نو، فی: ۱۵۰ تومان
۰۹۱۵۸۶۳۷۴۵۷

فروش سه عدد باکس در ۳
سایز و دو عدد قفسه مغازه کفش
فروشی ۰۹۱۵۱۶۳۲۵۲

آبگرمکن نفتی، شوفاز قدیمی و
کپسول گاز ۱۱ کیلویی خریداریم
۰۹۱۵۷۴۱۸۹۳۰

فروش مقداری نهال عناب
(فقط مصرف کننده)
۰۹۱۵۹۶۳۸۱۹۶

فروش باربند پژو
فی ۶۰ تومان
۰۹۱۵۴۴۴۲۳۳۵

خریدار فوری کتب تجربی
سال جدید یا قبل
۰۹۳۷۳۱۲۶۲۶۲

فروش قفسه پوشاک با ۲ عدد
ویتترین و تعدادی مانکن
۰۹۱۵۵۵۸۰۸۳۶

دزدگیر و پخش خودرو
سالم و تمیز خریدارم
۰۹۱۵۳۶۲۴۰۰۷

باربند و فرش عقب سمند
نصف قیمت
۰۹۱۵۵۶۱۸۹۷۵

فروش چهار حلقه لاستیک
بارینگ پژو ۴۰۵ فی ۳۵۰ تومان
۰۹۱۵۴۴۴۲۳۳۵

به یک ویتترین قنادی
دست دوم سالم نیازمند
۰۹۱۵۹۱۷۱۵۱۸

فروش خشکشویی در موقعیتی
عالی با سابقه ۵ ساله
۰۹۳۸۱۶۲۰۹۰۹

روزنامه آوا
شماره ۳۵۰۰۲۷۲۴۲۴

خودرو پراید

خریدار پراید ۱۳۲ مدل ۹۰ رنگ دار ترجیحا شاسی ها سالم باشد
۰۹۱۰۵۴۷۱۸۴۸

یک خودروی پراید ۱۳۱ مدل ۹۳ بسیار تمیز قابل معاوضه با مسکن مهر ۰۹۱۵۹۱۳۹۳۶۵

پراید فروشی سفید رنگ، فرمان هیدرولیک مدل ۸۴ فی توافقی ۰۹۳۳۵۶۱۳۰۹۲

پراید ۸۷ دوگانه هیدرو لیگ بدون رنگ زیتونی روشن بیمه تا برج ۷ فی: ۱۳/۵۰ م ۰۹۱۵۳۶۳۲۷۶۱

پراید کره ای مدل ۷۶ رنگ سفید بیمه و تخفیف کامل بدون رنگ فی: ۱۷ م ۰۹۱۵۲۴۵۷۴۱۱

یک خودروی پراید ۱۳۱ مدل ۹۳ بسیار تمیز قابل معاوضه با مسکن مهر ۰۹۱۵۹۱۳۹۳۶۵

پراید ۷۷ بیمه برج ۱۲ لاستیک نو تمام رنگ فی ۶ م ۰۹۳۶۵۶۶۹۶۷

خریدار پراید مدل ۸۹ دوگانه کارخانه کم کار داشتن تخفیف بیمه ۰۹۳۵۱۴۴۴۰۸۹

تاکسی پراید مدل بهمن ۸۶ بیمه یکسال کامل فی کارشناسی ۰۹۳۵۰۷۵۱۰۸۶

پراید ۱۱۱ مدل ۹۱ توک مدادی بی رنگ، خانگی و تمیز فی: ۱۵۸۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۵۳۶۳۳

پراید مشکی ۸۱ دوگانه بیمه ۱۰ ماه تخفیف کامل فی ۷/۵۰ میلیون ۰۹۰۱۱۵۶۹۵۰۸

پراید مدل ۸۴ تخفیف بیمه کامل فروشی با معاوضه با وانت فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۳۱۳۵

پراید مدل ۷۸ رنگ سفید فنی سالم ۰۹۱۵۱۶۳۳۶۳

پراید نقره ای مدل ۸۸ بدون رنگ فروشی ۰۹۳۵۷۷۸۷۵۲۶

پراید ۱۳۱ تمیز، مدل ۹۳ بیمه ۸ ماه، بدون رنگ ۰۹۳۸۸۰۰۷۰۸۷

پراید مدل ۸۵ بدون رنگ تمیز خانگی فروشی ۰۹۱۵۶۶۵۱۰۵۱

یه حاج یک تمیز مدل ۷۵ دوگانه تخفیف کامل بیمه ده ماه فی: ۶/۵۰ م ۰۹۳۸۳۷۵۹۹۳۶

پراید مدل ۷۸ رنگ سفید فنی سالم ۰۹۱۵۱۶۳۳۶۳

خودرو پژو

پژو پارس صفر کیلومتر مدل ۹۵ به فروش میرسد ۰۹۱۵۱۶۰۱۷۷۴

پارس سال دوگانه سوز کارخانه صفر کیلومتر مدل ۹۵ رنگ سفید ۰۹۳۵۵۶۴۰۴۵۷

فروشی: پژو ۴۰۵ نقره ای مدل ۸۵ لاستیک نو بیمه: یکسال کامل ۰۹۱۵۱۹۱۷۰۷۳

خریدار پژو پارس یا ۴۰۵ معاوضه با زمین ۰۹۹۰۴۳۹۲۶۰۳

آردی ۸۲ سفید فول تک بی رنگ ۱۰/۸/۹۵ بیمه تخفیف بیمه دارد فی: ۸ م ۰۹۱۵۸۶۶۲۵۷۳

فروشی ۴۰۵ مدل ۹۳ نقره ای تمیز بدون رنگ فی ۲۵،۲۰۰ م ۰۹۱۹۴۷۳۳۴۲۷

۲۰۶ صندوق دار تحویل اسفند ۸۸ بسیار تمیز با امکانات بیمه فی: ۲۴ م ۰۹۱۵۳۶۳۶۳۸۸

پژو پارس مدل ۸۳ دوگانه فی ۱۵ م با معاوضه با ماشین ارز تر ۰۹۳۸۲۵۱۹۷۴۵

آردی خریداریم ۰۹۱۵۱۶۰۰۶۴۰

فروش فوری تاکسی پژو، مدل ۸۵. برون شهری. دوگانه فی کارشناسی ۰۹۳۶۸۶۹۶۳۶۳

خریدارم پژو ۴۰۵، سمند مدل ۹۲ تا ۹۰ خانگی ۰۹۱۵۶۶۳۵۰۷۲

پژو ۴۰۵ مدل ۸۴ نقره ای دوگانه دستی ۰۹۱۵۹۶۴۵۸۸۰

فروش فوری سمند سفید مدل ۹۰ تک گانه IXEFY ۰۹۱۵۸۶۳۱۷۲۸

فروشی آردی مدل ۸۳ تک گانه سبزی شمی کاپوت تعویض فی: ۷ م ۰۹۱۵۶۸۴۲۰۹۸

پژو ۲۰۶ تیپ ۲ نقره ای مدل ۸۴ دور رنگ ۱۲۵۰۰ ۰۹۱۹۵۰۳۵۳۶۷

فروش آردی مدل ۸۳ تک گانه سبزی شمی کاپوت تعویض فی: ۷ م ۰۹۱۵۶۸۴۲۰۹۸

خریدار آردی تمیز ب دون خط و خش مدل بالا ۰۹۱۵۵۶۲۸۳۸۱

فروشی ۴۰۵ مدل ۹۳ نقره ای تمیز بدون رنگ فی ۲۵،۲۰۰ م ۰۹۱۹۴۷۳۳۴۲۷

پژو ۲۰۷ مدل ۹۰ سفید رنگ جزئی لاستیک جلو کامل ۰۹۱۵۷۵۷۸۱۹۱

خریدار پژو ۷۸ ۲۰۶ مدل ۹۲ تا ۹۰ کم کار و سالم فی: کارشناسی ۰۹۳۸۱۲۵۳۷۳۱

فروش یا معاوضه پژو نقره ای ۴۰۵ مدل ۸۷ تمیز بدون رنگ ۱۰ ماه فی: ۱۷ م ۰۹۱۵۱۶۱۳۲۷۹

فروش پژو ۲۰۶ مدل ۸۶ دلفینی بیمه کامل کاپوت گریسی فی ۱۸ م ۰۹۱۵۳۶۳۴۷۵۱

فروش پژو ۴۰۵ مدل ۷۸ بیمه ۱ سال، تخفیف کامل فی: ۷ م ۰۹۱۵۹۶۳۵۶۰۱

خریدارم پژو ۴۰۵، سمند مدل ۹۲ تا ۹۰ خانگی ۰۹۱۵۶۶۳۵۰۷۲

خودرو متفرقه

فروش تاکسی برون شهری، سمند، مدل ۸۳ دارای امتیاز ۰۹۱۵۳۶۱۰۱۷۲

موتور سیکلت بی کلاچ مدل ۹۳ فی ۲۷۰۰۰۰ م ۰۹۱۵۱۶۳۸۳۳۷

موتور هوندا سالم با سند تا ۶۰۰ هزار تومان خریداریم ۰۹۱۵۶۶۵۵۵۹۶

پیکان ۸۲ دوگانه بی رنگ بیمه یک سال تخفیف از اول دارد فی: توافقی ۰۹۱۵۹۶۴۳۹۷

فروش ماشین سمند ای اف سون تک گانه سفید مدل ۹۰ خانگی فی: ۲۲ نقد ۰۹۱۵۵۶۱۵۵۴۵

سمند ۸۲ مشکی، دوگانه کپسول بزرگ، تازه تعمیر زیر فی فروشی ۰۹۳۶۴۶۵۱۶۰۶

خریدار ماشین در حد ۲۰ تومان معاوضه با مسکن مهر طبقه سوم ۰۹۹۰۴۳۹۲۶۰۳

سمند Efv دوگانه سوز، مدل ۹۳ کارکرد ۴۰۰۰۰، قیمت ۲۸ م ۰۹۱۵۵۳۳۰۱۳۰

فروش رو آ دوگانه کارخانه مدل ۸۶ رنگ توک مدادی تمیز بیمه تا برج افی: ۹ م ۰۹۰۱۳۹۹۰۹۱۷

فروش فوری سمند سفید مدل ۹۰ تک گانه IXEFY ۰۹۱۵۸۶۳۱۷۲۸

فروشی ماشین ایویکو باری ۶ تن مدل ۸۱ فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۱۴۸۸۶

تولید انواع کانکس سردخانه ماشین، انواع تانکر استیل حمل شیر سرد کن طراحی و نصب انواع سردخانه و تونل انجماد ضمنا کلیه یخچال های صنعتی فرسوده با طرح های جدید تعویض می گردد نمایندگی فروش: خیابان مطهری، بین مطهری ۱۹ و ۲۱، روبروی استانداری، جنب ثبت احوال تلفن: ۳۲۲۳ ۸۹۲۴ - ۰۹۱۵ ۱۶۰۰۱۹۵ - رجائی زاده

موتور سیکلت دایچی ۱۳۵ مدل ۸۹ مشکی تمیز و کم کار فی: ۲ م ۰۹۱۵۸۶۵۳۶۳۳

بی کی مدل ۸۳ رنگ مشکی دور رنگ، لاستیک بیمه کامل فی: ۵۸۰۰ م ۰۹۳۵۱۶۱۶۸۸۱

فروش یکدستگاه لودر بلاروس سالم آماده به کار، فی توافقی ۰۹۳۳۵۶۱۳۰۶۸

بی کی مشکی مدل ۸۲ یک گلگیر رنگ، تخفیف بیمه کامل فنی عالی ۰۹۱۵۸۶۶۳۶۷

پیکان سواری سفید مدل ۸۰ خیلی خیلی تمیز بدون رنگ فی: ۵ م ۰۹۳۸۲۵۱۵۸۷۵

فروش pk مشکی ۸۴ LP G بدون مخزن ۰۹۱۵۹۶۱۵۸۴۴

فروش فوری مصرف کننده موتور ۹۳ طوس خشک ۰۹۱۵۱۶۰۶۶۱۰

فروش یا تعویض آپارتمان سه خواب - بدون نصبیجات (۱۵۸ متر - ۲۰ متری اول غربی) نقد - اقساط ۰۹۱۵ ۰۰۰ ۹۱۶۰

صدور بیمه نامه آتش سوزی ویژه منازل مسکونی فقط و فقط ۲۵ هزار تومان برای یکسال پوشش بیمه نامه ۱۰۰ میلیون تومان

بیمه ملت
کد: ۷۴۴۲

جهت صدور بیمه نامه کدپستی و آدرس دقیق منزل را به شماره ۰۹۳۷۰۰۱۳۴۲۶ پیامک بزنید

بیمه نامه را درب منزل تحویل بگیرید و هزینه را به صورت نقد و اقساط پرداخت نمایید.

حدفاصل مدرس ۵۹ و ۶۱ - تلفن: ۸۶ ۳۲ ۳۵ ۳۲ - ۲۶ ۳۴ ۳۴ ۰۹۳۷ ۰۰۱ عظیمی - قربان ویردی

LAMY
Design. Made in Germany.



P A R M I S
DISTRIBUTION CENTER OF STATIONARY

پارمیس

فروشگاه.....

خیابان شهدا - بین شهدا ۱ و ۳

امور مشتریان: ۶۱ - ۵۲ ۲۳ ۳۲ - ۵۶

کابینت آکام

طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی

کابینت - کمد - سرویس عروس و نوزاد

خیابان ۱۵ خرداد - حدفاصل مدرس و پاسداران (یوسفی)

۰۹۱۵ ۵۶۱ ۳۲ ۳۵ - ۲۰ ۳۲ ۴۴ ۳۲ (دکور فروشی)

صنایع یخچال سازی بیرجند برودت

تولید انواع کانکس سردخانه ماشین، انواع تانکر استیل حمل شیر سرد کن

طراحی و نصب انواع سردخانه و تونل انجماد

ضمنا کلیه یخچال های صنعتی فرسوده با طرح های جدید تعویض می گردد

نمایندگی فروش: خیابان مطهری، بین مطهری ۱۹ و ۲۱، روبروی استانداری، جنب ثبت احوال

تلفن: ۳۲۲۳ ۸۹۲۴ - ۰۹۱۵ ۱۶۰۰۱۹۵ - رجائی زاده



نماینده گی بیمه دانا

بیمه دانا
خانم اسماعیلی
کد: ۹۲۴۶

صدور بیمه نامه شخص ثالث ۶ ماه و ۳ ماهه

باتخفیف ویژه

صدور بیمه نامه شخص ثالث سواری با ۱۵ درصد تخفیف

صدور بیمه نامه آتش سوزی با ۵۰ درصد تخفیف

صدور بیمه نامه های مسئولیت با ۳۰ درصد تخفیف

صدور بیمه نامه های عمر، حوادث، مهندسی و...

آدرس: میدان شهداء، منتظری ۴

۰۹۱۰ ۵۰۹ ۹۰۲۰ - ۳۲۲۱ ۱۲۲۱

مجتمع خدمات خودرویی ایرانیان

کارواش، خدمات فنی خودرو، همراه با قطعات یدکی خودرو

آدرس: حاشیه خیابان محلاتی، روبروی دیوارخی، جنب بانک مهر اقتصاد

۰۹۱۵ ۷۴۰ ۲۱۰۳ - ۰۹۱۵ ۷۵۵ ۷۰۸۷ - احمدی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند
معاونت بهداشتی

ویژه نامه هفته سلامت مردان

هفته اول اسفند، هفته ملی سلامت مردان ایرانی (سما)

فرمان سلامتی در دستان شماست

موضوع سلامت مردان از دهه ۹۰ میلادی مورد توجه برنامه ریزان و سیاستگذاران حوزه سلامت قرار گرفته و در بسیاری از نقاط دنیا از جمله چین، اتریش، آمریکا و کانادا روز ملی سلامت مردان برگزار می شود. در کشور ما، امسال دهمین سالی است که هفته اول اسفند به عنوان هفته ملی سلامت مردان با هدف حساس سازی مردان نسبت به سلامت خود و ترویج فرهنگ توجه به سلامتی قبل از بیماری، پیشگیری اولیه و تشخیص زود هنگام بیماریهای خطیر و بدون علامت در جامعه، افزایش دسترسی آنان به اطلاعات سلامتی به ویژه از طریق رسانه های ارتباط جمعی، توجه به نیازهای

بهداشتی، آموزشی و درمانی مردان و گسترش فرهنگ همکاری درون و برون بخشی در مقوله سلامت برگزار و هر سال بر یکی از اولویتهای سلامت آنان متمرکز می شود. با توجه به مطالعه بار بیماریها در جنس مذکر در تمام سنن، مهمترین علل سالیانه از دست رفته عمر حوادث عمدی و غیر عمدی است. سایر مطالعات نیز نشان می دهند که در مردان بار ناشی از حوادث ترافیکی ۵ برابر زنان می باشد. لذا شورای محترم فرهنگی و وزارت متشوع، با تاکید بر لزوم استمرار آموزشها در طول سال، محور برگزاری کمپین هفته مذکور در سال ۹۴ ارتقاء سوانح و حوادث ترافیکی در سلامت مردان تعیین نموده و شعار «فرمان سلامتی در دستان شماست» توسط ستاد برگزاری هفته مذکور انتخاب شده است.

اطلاعات عمومی برای رانندگان

تقریباً اکثر رانندگان فکر می کنند رانندگی خوبی هستند اما حتی بهترین رانندگان هم گاهی اوقات اشتباه می کنند ممکن است قسمتی از ماشین خراب شود، شرایط آب و هوایی تغییر کند و یا با رانندگانی مواجه شوید که مقررات راهنمایی و رانندگی را نادیده می گیرند برای این که اشتباه نکنید و یا درگیر تصادفی نشوید که راننده دیگری مسبب آن بوده، رانندگی تدافعی را بیاموزید.

اصول رانندگی تدافعی

- همیشه آماده بوده و جلو را نگاه کنید: هر دو دستتان به فرمان و چشمتان تمام مطالب تمام جبهات باشد، هر چند وقت یکبار در آینه نگاه به عقب بیندازید. اشتباهاتی را که ممکن است سایر رانندگان مرتکب شوند پیش بینی کنید و در باره آن ها چاره اندیشی نمایید.
- با سرعت مطمئنه برانید هیچ وقت مطمئن نباشید راننده ای که به تابلوی ایست یا احتیاط نزدیک می شود خواهد ایستاد. مطمئن شوید سایر رانندگان متوجه شما هستند. سعی کنید با راننده دیگری که به تفاعل نزدیک می شود ارتباط چشمی برقرار کنید.
- فاصله را رعایت کنید: ۴۰٪ تصادفات در اثر برخورد با عقب خودرو اتفاق می افتد که معمولاً به خاطر عدم رعایت فاصله پیش می آید. بنابراین باید فاصله کافی با اتومبیل جلویی داشته باشید تا در صورت ترمز ناگهانی تصادفی پیش نیاید.
- برای رعایت فاصله مناسب هر راننده ای باید قانون سه ثانیه را بداند و رعایت کند وقتی خودروی جلویی تان از کنار یک جسم ثابت مانند درخت یا تیر چراغ برق عبور کرد به آرامی (اعداد هزار و یک، هزار و دو و هزار و سه را بشمارید) اگر قبل از اتمام شمارش، شما هم به آن جسم رسیدید یعنی خیلی نزدیک به خودروی جلویی هستید و فاصله مناسب با آن ندارید و باید فاصله مناسبی را اتخاذ نمایید.
- به خاطر داشته باشید در آب و هوای نامساعد و جاده های لغزنده باید فاصله را دو برابر کرده و تا شش ثانیه بشمارید. هم چنین فاصله جانی خود را همیشه رعایت کنید تا در صورت تغییر مسیر ناگهانی یا خارج شدن از مسیر با خطر مواجه نشوید. در صورت امکان همیشه در جیب و راست خود «راه فراری» در نظر داشته باشید.
- ماشین را از لحاظ فنی چک نمایید. تنها وسیله ی



لطفاً.....
بیتدید
نخواهید
نگیرید

هشدار دهنده که می تواند سایر رانندگان یا عابران را از امکان وجود خطر مطلع کند. بوق ماشین است از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید. هیچگاه نباید برای سلام و خداحافظی کردن، نشان دادن عصبانیت خود به سایر رانندگان، عابران و... از آن استفاده کنید.
۵- کمربند ایمنی را ببندید.
۶- اگر خسته اید و یا تار و معرق کرده اید رانندگی نکنید.

فرمان سلامتی در دستان شماست

ایمن برانید، سالم بمانید

هفته ملی سلامت مردان ایران
هفته اول اسفند ۹۴
Men's health week - 2016



روزشمار هفته سلامت مردان

تاریخ	عنوان
شنبه ۱ اسفند	رفتارهای پرخطر و رانندگی بویژه در جوانان
یکشنبه ۲ اسفند	رانندگی با تمرکز و توجه و دقت
دوشنبه ۳ اسفند	رعایت قوانین و مقررات رانندگی
سه شنبه ۴ اسفند	توجه به عابر پیاده
چهارشنبه ۵ اسفند	کنترل سرعت
پنج شنبه ۶ اسفند	ایمنی در سفر برای سلامت خانواده
جمعه ۷ اسفند	پیشگیری از حوادث در تفریحات ورزشی مرتبط با رانندگی

عابرین پیاده و توصیه های پلیس

عابرین پیاده آسیب پذیرترین کاربران ترافیک محسوب می شوند و علی رغم تلاش های فراوان دستگاه ها و سازمان های مسئول، تاکنون ایمنی عابران به طور کامل تأمین نشده و آمارهای موجود حاکی از سطح بالای حوادث رانندگی در آنها می باشد.

به منظور حفظ جان عابران پیاده نکات زیر توصیه می شود:

- در خیابان های فاقد پیاده رو در جهت حرکت کنید که بتوانید خودروهایی را که از رو برو می آیند ببینید.
- لباسی بپوشید که رانندگان بهتر شما را ببینند.
- به کودکان و خردسالان اجازه ندهید به تنهایی از خانه خارج شوند.



- به هیچ وجه در حاشیه بزرگراه ها و معابری که سرعت خودروها بالاست پیاده روی نکنید.
- اگر از میان اتومبیل های پارک شده عبور می کنید، ابتدا در کنار اتومبیل و در حاشیه خیابان توقف کنید و مطمئن شوید که می توانید خودروها را به خوبی ببینید و رانندگان نیز به خوبی قادر به دیدن شما هستند و سپس با احتیاط از خیابان عبور کنید.



راهکارهای پیشگیری از تصادف

- اجتناب از رانندگی در سرعت چپ:** اگر در جاده های چند بانده از سمت راست حرکت کنید در صورت بروز مشکل ناگهانی راه گریز بیشتری خواهید داشت. بیشتر تصادفات در بزرگراه ها در خط سمت چپ جاده اتفاق می افتد.
- پایبند فواصل دور تر:** صافه ایمنی مقابل خود چشم ندوزید بلکه وضعیت آمد و شد در جلوی آن اتومبیل را نیز ببینید. باین کار در صورت بروز مشکل فرصت بیشتری برای واکنش نشان دادن خواهید داشت. همچنین در صورت توقف ناگهانی خودروی جلویی احتمالی برخورد کمتر خواهد شد.
- آگاهی از نقاط کور:** آینه بغل و جلو را تنظیم کنید تا تقریباً دید کافی از پشت ماشین داشته باشید اما فقط به آنها اکتفا نکنید. گاهی سرتان را به چپ بچرخانید تا چیزی که در آینه نتوانسته اید ببینید، نادیده نماند. به نقاط کور رانندگان اطراف خود مخصوصاً رانندگان کامیون نیز توجه

داشته باشید.

۴- **قرار دادن دست ها در موقعیت مناسب روی فرمان:** رانندگان تئیل معمولاً یک دستشان را در موقعیت ساعت ۱۲ قرار می دهند یا هر دو دستشان را در پایین ترین نقطه فرمان نگه می دارند. اما موقعیت ساعت ۹ و ۱۵ دقیقه یا ۱۰ و ۱۰ دقیقه کمک می کند تا حاکم تسلط را بر خودرو داشته باشید و در مواردی که ناچار به مانور سریع برای اجتناب از تصادف هستید، مشکلی به وجود نیاید.

۵- **کنترل نمودن اتومبیل مانند اتومبیل های مسابقه:** تفرندی دیگر برای حفظ کنترل فرمان، آن است که دستهای خود را آن قدر به فرمان نزدیک کنید که مح دستتان بتواند بالای فرمان، اسوده قرار گیرد و ساعدتان روی فرمان بهن شود و پشت تان به پشتی صندلی باشد. به این ترتیب می توانید مطمئن باشید که دستتان به سادگی خسته نمی شود و می توانید در لحظات حساس مانور دهید.



۶- **درک وضعیت احتمالی راننده از روی ظاهر اتومبیل:** اگر ظاهر اتومبیلی گویای آن است که راننده بی ملاحظه ای پشت آن نشسته (شیشه های اتومبیل کثیف و بدنه خودرو آسیب دیده) با ملاحظه از کنار او عبور کنید.

۷- **اطلاع از محدودیت های اتومبیل مورد استفاده:** هر اتومبیلی (سدان، اسپرت، وانت یا ماشین مسابقه) محدودیت های خاصی خود را دارد توجه داشته باشید که اتومبیلی که زیر پای شماست در هر شرایطی چه واکنشی نشان می دهد اگر بدنه اتومبیل شما سر بیج خیلی به کتاره ها متماثل می شود، یعنی پیچاندن فرمان در سرعت بالا برای اجتناب از تصادف، وضعیت و خشنواکی را بوجود خواهد آورد. آشنا بودن با محدودیت های ترمز و تایر اتومبیل نیز بسیار مهم است. وقتی با تمام قدرت پدال ترمز را فشار می دهید چقدر طول می کشد تا اتومبیل متوقف شود؟ اگر تارهای اتومبیل را با زاپاس ارزان قیمت تعویض کنید، قابلیت ترمز گیری و فرمان گیری خودرو پایین می آید.

۸- **مناسب نمودن وضعیت خودرو:** اگر بخواهید اتومبیل خود را

برای مدت زمانی نگه دارید. از برنامه نگهداری استاندارد مربوط به خودرو، بیروی کنید. با این کار مطمئن خواهید بود که هنگام نیاز، می توانید شتاب بگیرد، توقف کنید یا فرمان را به اندازه کافی بچرخانید. اگر تابر رایه موقع عوض نکنید، ممکن است در یک جاده لیر، سر بخورید.

۹- **عدم رانندگی در شب تا حد امکان:** بعضی از افراد دوست دارند شبانه رانندگی کنند تا با ترافیک مواجه نشوند اما این کار علاوه بر خستگی راننده و محدودیت دید، احتمال برخورد با رانندگان کم سن و سال و بی احتیاط یا افرادی که در شرایط غیرعادی رانندگی می کنند را افزایش می دهد. از بکار بردن نور بالا و چراغ های سیار بر نور نیز پرهیز کنید.

۱۰- **افزایش مهارت رانندگی:** رفتن به کلاس رانندگی پیشرفته، بهترین راه برای بالا بردن مهارت های رانندگی است. مهارت اتومبیل در شرایط سخت و خطرناک و مانورهای اجتناب از تصادف را یاد می گیرید.

۱۱- **نگاه نکردن به نور چراغ های اتومبیل مقابل:** هرگز به نور چراغ های اتومبیلی که از مقابل می آید نگاه نکنید. به جای آن به خط وسط جاده نگاه کنید تا ماشین عبور کند.

۱۲- **توجه به موانع و خطرات موجود در مسیر:** همیشه حواس تان به خطرات احتمالی از جمله چاله ها، وسائل ساختمانی یا ماشین های متوقف شده باشد. همچنین در بزرگراه ها حواستان به سایر راننده ها که به سرعت مسیر حرکت خود را عوض می کنند تا از جاده خارج شوند نیز باشد.

۱۳- **عدم بروز احساسات در مورد نحوه رانندگی دیگران**

۱۴- **عدم رانندگی در هنگام خستگی**



لطفاً از فرشته نجات خود استفاده کنید!

محکم کمربند ایمنی برای سرنشینان عقب در جاده های ایران را ببندید

ترک عادات های غلط در رانندگی

یکی از مهمترین مسائلی که در محبت ایمنی و ترافیک وجود دارد مساله عادات غلط رانندگان می باشد. عاداتی که شاید در ابتدای شروع رانندگی درون افراد نهادینه گردیده و تغییر دادن آن سخت بوده و نیاز به آموزش و فرهنگ سازی در سطح جامعه دارد. متأسفانه خیلی از ما نحوه درست رانندگی کردن را هنوز نیاموخته ایم و طبق عادات غلط رانندگی می کنیم.

تمامی تلاش مأمورین راهنمایی و رانندگی بر این است که اصول درست رانندگی را بیاموزند، با کمی دقت و ترک این عادات اشتباه نه تنها می توان استهلاک خودرو را به میزان زیادی کاهش داد بلکه می توان در مصرف سوخت صرفه جویی نمود و عمر لنت ترمز، باتری و سایر قطعات خودرو را بالا برد. این مسئله در مورد خودروهای گازسوز بیشتر نمود پیدا می کند، زیرا گاز خواه ناخواه به خودرو لطمه وارد می کند ولی راننده می تواند با مهارت خود این لطمات را به حداقل برساند. شاید خیلی از ما عادات غلط هنگام رانندگی را خیلی جدی نگرییم ولی باید بدانیم که همین عادات غلط اشتباه لطمات جبران ناپذیر و اساسی به خودرو وارد میکند.

چه بسا افراد بسیاری پس از خرید یک خودروی خارجی صفر کیلومتر هم خیلی زود، سر از تعمیرگاه ها در می آورند.

تعدادی از عادات غلط در رانندگی به شرح ذیل است:

«فشردن پدال گاز قبل از خاموش کردن موتور خودرو»

بسیاری از رانندگان طبق یک عادت قدیمی در لحظه خاموش کردن خودرو چند بار پدال گاز را فشار داده و سپس خودرو را خاموش می کنند. شاید این کار در موتورهای احتراق داخلی نسل های اول باعث راحت تر روشن شدن موتور در نوبت بعدی می شد، ولی امروزه غیر از جمع شدن حجم زیادی از سوخت داخل کاربراتور یا داخل انژکتورها نقش دیگری نداشته و موجب خوردگی زویرس می شود.

«قرار دادن پای سمت چپ روی پدال کلاچ در حین حرکت»

اگر پدال کلاچ رگلاژ نشده باشد این حرکت می تواند تماس بسیار جزئی در صفحه کلاچ ایجاد نموده و موجب ساییدگی زودرس آن شود.

«جلو آوردن بیش از حد صندلی»

بسیاری از رانندگان معتقدند که جلو آوردن بیش از حد صندلی موجب تسلط بیشتر می شود در حالی که این تفکر علاوه بر اشتباه بودن، هنگام تصادف باعث کاهش ایمنی می شود. بهتر است رانندگان با در نظر گرفتن فاصله پاها با پدال ها، فاصله را بطوری تنظیم کنند که در موقع گرفتن فرمان، دو دست تقریباً صاف بوده و آرنج ها زاویه ای نداشته باشند.

«فشردن همزمان پدال کلاچ و پدال ترمز در لحظه کاهش سرعت»

برخی رانندگان هنگام گرفتن ترمز برای جلوگیری از خاموش شدن خودرو همزمان پدال کلاچ را هم فشار می دهند در آنجا که هدف از گرفتن ترمز کاهش سرعت خودرو است، پایین آوردن پدال کلاچ نتیجه معکوس دارد، پس بهتر است فشار پدال کلاچ در لحظه تمویض دنده سبک به سنگین صورت گیرد و نه زودتر.

«وارد آوردن ضربه به اجزای سیستم انتقال نیرو»

دو عمل بسیار رایج در بین رانندگان باعث ضربه بر اجزای سیم انتقال نیرو (Gear Box) می شود. مورد اول رها کردن ناگهانی پدال کلاچ در زمان حرکت اولیه در حالت سکون است. در این حالت جرح داده ها در حال چرخش نیستند و رها سازی ناگهانی پدال کلاچ که باعث درگیری ناگهانی سیستم می شود، ایجاد ضربه می کند. عامل دوم که بسیار متداول بوده فشار غیر بکنواخت به پدال گاز است.

بسیاری از رانندگان در حین حرکت بصورت متوالی فشار وارده بر پدال گاز را کم و زیاد می کنند که این عامل نیز موجب ایجاد ضربه در سیستم انتقال نیرو می شود.

«تا متناسب بودن دنده با سرعت خودرو»

این امر پیامدهایی از جمله ارتعاش بیش از حد نرمال در پیستون و رینگ پیستون، افزایش درجه حرارت موتور، پاره شدن لایه فیلم روغن در حین روانکاری و ... را به همراه دارد. بسیاری از رانندگان معتقدند که همیشه می توان دور موتور را تا رسیدن عقربه به ناحیه قرمز صفحه نشانگر دور موتور افزایش داد، اما با توجه به مسایط طراحی موتور های احتراق داخلی تولید کنندگان خودرو باید گفت که بهتر است فقط در برخی شرایط مانند شتاب گرفتن اولیه و حالت های موردی، دور موتور را تا نزدیک محدوده قرمز رساند و حرکت دائمی در این حالت اصلاً توصیه نمی شود. حرکت با سرعت کم و دنده سبک نیز برای رینگ پیستون و جداره سیلندر بسیار زیان آور است.

«تغییر مسیر بلافاصله بعد از زدن راهنما»

برخی رانندگان به اشتباه فکر می کنند که بلافاصله بعد از زدن راهنما می توانند مسیر خود را از خطی به خط دیگر تغییر دهند و با محق دانستن خود از این جهت که از چراغ راهنما استفاده کرده اند هیچ گونه اعتراضی را قبول نمی کنند.

از آن جایی که هر خودرو نقطه کوری دارد، راننده حتماً بعد از زدن چراغ راهنما ابتدا باید خطوط اطراف خودرو را با استفاده از دو آینه جانبی و آینه داخل مورد بررسی فراز داده و سپس اقدام به تغییر مسیر نمایند.

«پیچاندن فرمان خودرو در حالت سکون»

با توجه به این که در دهه های اخیر انواع خودرو ها به فرمان هیدرولیک مجهز شده و پیچاندن فرمان راحت و مستلزم صرف نیروی کمتری است، بسیاری از رانندگان از مهارت پیچاندن فرمان خودرو در حال سکون غافل مانده اند. باید توجه داشت که این امر باعث اعمال فشار بسیار زیاد به پمپ هیدرولیک فرمان، برخی اجزای سیستم تعلیق و شاسی خودرو و حتی در برخی موارد منجر به ترک خوردن نقاطی از شاسی می گردد. همچنین بیرون بودن لاستیک خودرو ممکن است برای رهگذران، اعم از پیاده یا سواره ایجاد خطر کند.

«عدم رعایت تناسب میان فشار دادن پدال گاز و رها سازی پدال کلاچ»

برخی رانندگان تازه کار جانب احتیاط را حفظ کرده و برای جلوگیری از خاموش شدن خودرو هنگام شروع به حرکت، تناسب میزان فشار دادن بین پدال گاز و رها سازی کلاچ را رعایت نکرده و بیش از حد معمول پدال گاز را فشار می دهند که این امر موجب افزایش مصرف سوخت و سایش بیش از حد صفحه کلاچ می شود.

«گرم نکردن موتور خودرو در هوای سرد و گرم»

از آن جایی که بهتر است قبل از آغاز حرکت روغن به تمام اجزای موتور برسد، بر خلاف نظر عمومی توصیه می شود که اگر موتور خودرو پس از ساعات طولانی خاموش بودن روشن می شود، در هوای گرم هم چند ثانیه درجا کار کند.

در مورد هوای سرد (مخصوصاً هوای زیر صفر درجه سانتی گراد) باید متذکر شد که غیر از موتور خودرو، بسیاری از قسمت های دیگر مانند سیستم سوخت رسانی و انژکتورها و اجزای سیستم انتقال نیرو هم نیاز به گرم شدن دارند، چرا که گسترده گی تغییرات درجه حرارت (۱۰- تا ۸۰+ درجه) بسیار بالا بوده و در نتیجه اتساع و انقباض زیادی در کل قطعات، بخصوص مجاری عبور سوخت و هوا اتفاق می افتد. بهتر است در هوای سرد اجازه دهیم تا موتور خودرو چند دقیقه (حد اکثر دو دقیقه) روشن بوده و سپس حرکت به آهستگی شروع شود و تا رسیدن درجه حرارت موتور به صورت پایدار از دنده های سنگین و سرعت پایین استفاده شود.

«استفاده بیش از حد از ترمز»

با کمی توجه به نحوه رانندگی عموم مردم می توان متوجه شد که عمل ترمز گیری در بعضی نوبات مانند عبور از پیچ ها به صورت عادت در آمده، در حالی که اکثراً با در نظر گرفتن سرعت خودرو در آن لحظه اصلاً نیازی به ترمز گرفتن نیست. بهتر است رانندگان با در نظر گرفتن توانایی های خودرو در پایداری و هندلینگ (خوش فرمانی)، از ترمز به اندازه کافی و بنا به نیاز استفاده کنند تا از گرم شدن بیش از حد لنت ترمز و اجزای سیستم ترمز مخصوصاً در فصل تابستان جلوگیری شود.

«عبور نا درست از سرعت گیرها»

توصیه می شود رانندگان از فاصله مناسب قبل از رسیدن به سرعت گیر اقدام به کاهش سرعت خودرو نموده و در لحظه عبور از سرعت گیر پدال ترمز را رها سازند.

«نگاه داشتن پدال کلاچ در ترافیک های طولانی»

این امر باعث درگیری بودن بی وقته صفحه کلاچ می شود که منجر به ساییدگی زود هنگام و در برخی موارد سوختگی این صفحه می شود.

نقش تلفن همراه در وقوع سوانح رانندگی



استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی باعث کاهش توجه راننده به راه های تردد و افزایش تعداد تصادفات می شود که با کشته و مجروح شدن انسان ها، هزینه های بسیاری بر جامعه تحمیل می کند. رانندگانی که با تلفن همراه مکالمه می کنند کنترل خود را از دست داده و نمی توانند پیچ های جاده را پشت سر گذاشته و یا خروجی ها را گم می کنند. حتی استفاده از هندزفری نیز در این مساله تأثیری ندارد. ۴۰۰/۰۰۰ ریل با ۳ ترمه منفی تقریباً یک چهارم از علل کل تصادفات، صحبت کردن با تلفن همراه حین رانندگی و بی توجهی به جلوس است. استفاده از تجهیزات الکترونیکی مانند تلفن همراه باعث الحراف رانندگی در سرعت کمتر از ۶۰ کیلو متر مربع می گردد. شهرها مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریل جریمه توجیه مضاعفی داشته باشند تا پیش پینی شده است. حادثه ای پیش نیاید.

بیدار بیدار، پشت فرمان

لطفاً هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید

انحراف به مرگ ممنوع

با سبقت غیرمجاز، جان خود و دیگران را درگیرید



لطفاً زنده بمانید!



لطفاً زنده بمانید!

موتور سواران بیشتر در معرض تصادفات رانندگی می باشند



افزایش روزافزون جمعیت جوان کشور و تمایل نسبتاً زیاد به استفاده از موتورسیکلت و از سوی دیگر ورود موتورسیکلت با قیمت ارزان و بدون رعایت نکات ایمنی به بازار، باعث شده است تا افراد زیادی حتی بدون داشتن گواهینامه رانندگی و عدم آشنایی و آگاهی کافی به قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی اقدام به خرید موتورسیکلت نمایند.

بنابر آنچه گفته شد عدم رعایت استانداردهای ترافیکی و زیست محیطی از طرف سازندگان و تولید کنندگان موتورسیکلت، عدم رعایت مسائل ترافیکی و رانندگی صحیح توسط راکبان موتورسیکلت (اغلب آنها فاقد گواهینامه نیز می باشند)، عدم وجود معیار خاص برای تردد موتورسیکلت سواران در شهرها، همگی دست به دست هم داده اند تا هر روز شاهد رشد تصادفات موتورسیکلت باشیم. علاوه بر آن، نه تنها موتور سواران با اهداف و مقاصد گوناگون از این وسیله نقلیه استفاده می کنند بلکه عده ای نیز با انجام حرکات نمایشی و اکروبیاتیک در معابر شهری، باعث اختلال در عبور و مرور شده و نه تنها جان خود را به مخاطره می اندازند بلکه، آسیب های جدی مادی و معنوی به دیگر افراد جامعه وارد می نمایند.

در کشورهای با سطح درآمد بالا، میزان مرگ و میر موتورسواران حدود ۵-۱۸ درصد کل مرگ و میرهای ترافیکی را تشکیل می دهند در کشورهای در حال توسعه به دلیل استفاده بالا از این وسیله نقلیه، موتورسواران نسبت به سایر کاربران وسایط نقلیه بیشتر در معرض خطر می باشند.

در کشورهای با درآمد متوسط و پایین مالکیت خودرو و میزان استفاده از آن معمولاً نسبت به کشورهای با درآمد بالا کمتر می باشد. در نتیجه استفاده از موتورسیکلت ها



در کشورهای اروپایی، صدمات سر حدود ۷۵ درصد فوت ها را در بین کاربران موتورسیکلت و دوجرخه تشکیل داده و در برخی از کشورهای با درآمد متوسط و پایین این صدمات حدود ۸۸ درصد فوتی ها را شامل می شود.

موتور سواران به یاد داشته باشند کلاه محافظ سر اهمیت این سوال برای بسیاری از کارشناسان ترافیک و متخصصین حوزه سلامت وجود دارد که چرا با دیدن صحنه های زیادی از تصادفات موتورسیکلت توسط راکبین موتور همچنان تعداد زیادی از آنها نسبت به ایمنی خود بی توجه هستند

در تصادفات ناشی از موتورسیکلت و دوجرخه دو مکانیزم اساسی برای صدمه به مغز وجود دارد که عبارتند از: تماس مستقیم، و یا افزایش و کاهش سرعت که هر کدام از این مکانیزم ها باعث انواع مختلفی از صدمات می شوند.

در زمانی که موتورسوار و دوجرخه سوار دچار سانحه می شوند در صورتی که سر راننده به زمین برخورد کند حرکت سر به سمت جلو متوقف شده ولی مغز به حرکت خود ادامه داده تا این که به حمله برخورد کرده و سپس مغز برگشته و به سمت دیگر حمله برخورد می کند. این نوع صدمه می تواند از صدمه خفیف سر مانند کاهش سطح هوشیاری موقتی تا صدمه کشنده مغزی باشد.

موتورسوارانی که از کلاه ایمنی استفاده می کنند کلاه ایمنی لایه ای اضافی برای سر ایجاد کرده و انسان را در برابر اشکال شدید آسیب مغزی حفاظت می کند.

لطفاً نخواب

لطفاً زنده بمانید!

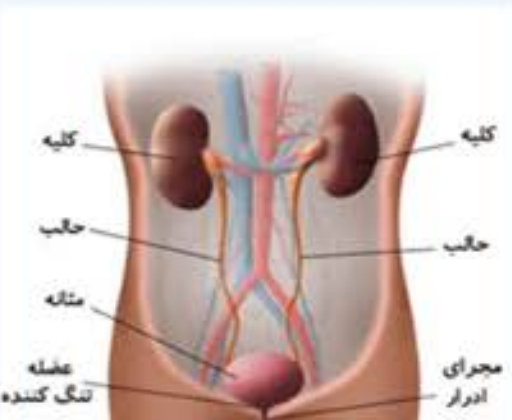


بیماریهای شایع در مردان

سرطان مثانه در مردان :

سرطان مثانه سومین سرطان در بین مردان و دهمین سرطان در بین زنان کشورمان است گستردگی مبتلایان به این سرطان باعث شده تا توجه به نشانه‌های ابتلا به آن در کنار پیشگیری و درمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد.

به طور کلی مثانه عضوی است در داخل حفره لگن خاصره یا دیواره‌هایی ماصحهای و قابل انعطاف که ادرار در آن جمع‌آوری می‌شود. متوسط ظرفیت ادرار در مثانه یک فرد بالغ در حدود ۶۰۰ سی‌سی است. ادرار به وسیله کلیه‌ها تولید شده و توسط ۲ لوله به نام میزنای وارد مثانه و از مثانه به وسیله لوله‌ای به نام پشماراه تخلیه می‌شود. مثانه توسط ۳ لایه بافت پوششی پوشیده شده است و بسته به این‌که سرطان به چه بخش‌هایی از این لایه‌های سلولی مثانه حمله‌ور شده باشد پزشکان می‌توانند مناسب‌ترین راه درمانی را انتخاب کنند.



نشانه های سرطان مثانه :

اختلال در عادت دفع ادرار ؛ به معنی این‌که تعداد موارد دفع ادرار به هم خورده و بیمار از تخلیه کامل ادرار خود رضایت ندارد.

تغییر رنگ ادرار بویژه خونی شدن آن

خونریزی از نسج : که ممکن است به اشکال مختلفی بروز کند. به عنوان مثال ممکن است گاهی ادرار کاملاً خونی شود یا گاهی پاک باشد، ولی پس از تمام شدن دفع ادرار، خون یا فقط دفع لخته خون مشاهده شود.

پایین بودن غلظت سرمی آهن و روی و افزایش غلظت سرمی مس در بدن

عوامل ایجادکننده سرطان مثانه

کشیدن سیگار: افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به سرطان مثانه قرار دارند. بعضی از مواد شیمیایی سرطان‌زای موجود در نوتون سیگار، توسط ریه‌ها جذب، در داخل خون رها و سپس به وسیله کلیه‌ها تصفیه می‌شود. این مواد درون ادرار به سلول‌های پوششی مثانه آسیب وارد می‌کنند که این آسیب احتمال ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می‌دهد.

استنشاق مواد شیمیایی: قرار گرفتن در معرض استنشاق مواد شیمیایی سرطان‌زااست، بعضی از مواد شیمیایی صنعتی که گاهی اوقات در صنایع رنگ مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند عامل بروز سرطان مثانه باشد.

نژاد: سفیدپوستان بیشتر از سیاهپوستان در معرض ابتلا به سرطان هستند.

افزایش سن: این عامل با سرطان رابطه مستقیم دارد. میانگین سن در تشخیص سرطان مثانه ۶۵سال و کمتر از یک درصد از موارد ابتلا به سرطان در میان افراد زیر ۴۰ سال است.

راه های تشخیص سرطان مثانه :

- آزمایش کامل ادرار
- آزمایش سیتولوژی ادرار (بررسی سلول‌های موجود در ادرار)
- سونوگرافی از شکم
- سی تی اسکن استخوان
- عکسبرداری از قفسه سینه- سیستوسکوپی
- راههای پیشگیری از سرطان مثانه ،
- نکشدن سیگار و اجتناب از قرار گیری در معرض استنشاق مواد شیمیایی
- عدم نگهداری ادرار به مدت طولانی
- مصرف کلم بروکلی ، گل کلم و سایر سبزیجات برگ‌دار
- مصرف مرغ پخته شده یا پوشت ، زمانی که مرغ یا پوست پخته می‌شود مقدار کتری آمین‌های سرطان‌زا تولید می‌شود .
- مصرف گوچه فرنگی و فراورده های آن باعث وجود لیکوپن

راه‌های درمان سرطان مثانه :

ایمونوتراپی داخل مثانه ، برداشتن نومور از راه مجرا (رزکسیون) ، برداشتن قسمتی از مثانه (پارشیال سیستکتومی) ، رادپوتراپی، شیمی‌درمانی و درمان‌های ترکیبی را می‌توان از جمله روش‌های درمانی سرطان مثانه محسوب کرد .

سرطان بیضه چیست ؟

سرطان بیضه عبارت است از رشد سرطانی سلولهای بیضه چند نوع سرطان بیضه وجود دارد که بصورت یک توده سفت و اغلب بدون درد خود را نشان می‌دهد . علت ایجاد آن مانند اغلب سرطان ها نامشخص است و در اغلب موارد یک طرفه است اما گاهی نیز ممکن است دو طرفه باشد .

علائم شایع

- نورم سفت در یک بیضه که به‌طور تصادفی یا با بررسی خود فرد متوجه می‌شود.
- عدم درد (۸۰٪ موارد)
- احساس بری در بیضه

عوامل تشدید کننده بیماری

در گروه سنی ۲۵-۶۰ سال شایع تر است . البته در هر گروه سنی ممکن است دیده شود .

در برخی افراد که بیضه آنها پایین نیامده و در محل طبیعی خود در کیسه بیضه قرار نگرفته ، سرطان بیضه شایع تر است .

در برخی نژادها مانند نژاد ففقاژی بیشتر دیده می‌شود .

نحویز استروژن برای مادر در دوران بارداری نیز خطر ابتلا به سرطان بیضه را افزایش می‌دهد .

پیشگیری

مردان باید به‌طور منظم حداقل ماهی یک بار بیضه‌های خود را معاینه کنند. این کار جلوی سرطان را نمی‌گیرد ولی ممکن است به کشف سریع تومور کمک کند به‌طوری‌که از علاج آن اطمینان حاصل گردد. بهترین زمان معاینه هنگام حمام کردن است که پوست بیضه شل می‌باشد یا شب قبل از خواب در رختخواب ، به هرگونه تغییر ظاهری و سفتی بیضه باید توجه کرد و بیضه ها باید به طور دقیق بین انگشت شست و سایر انگشتان هر دو دست معاینه شوند و در صورت مشاهده هر گونه حالت غیر طبیعی باید به متخصص اورولوژی مراجعه شود .

عواقب مورد انتظار

بیشتر انواع تومورهای بیضه با جراحی و درمان‌های دیگر قابل‌علاج هستند، برخی از آنها به سایر قسمت‌های بدن نیز گسترش می‌یابند. تعدادی از آنها بسیار بدخیم بوده و در صورت عدم تشخیص و درمان فوری، میزان مرگ بالایی دارند. لازم به ذکر است برداشتن یک بیضه مانع کارکرد جنسی طبیعی یا داشتن فرزند نمی‌شود.

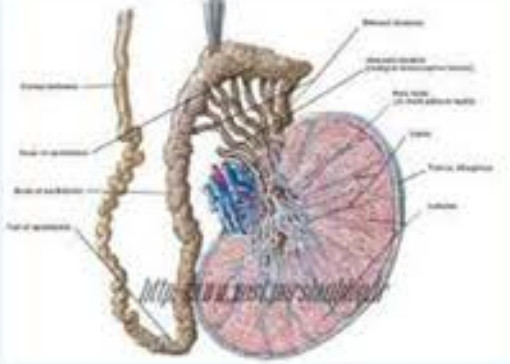
درمان

این سرطان با انجام معاینه بیضه ها و انجام سونوگرافی و آزمایش خون تشخیص داده می‌شود . درمان بیماری پس از تشخیص ، بسته به نوع و میزان پیشرفت آن از پرتودرمانی ، شیمی درمانی تا جراحی و خارج کردن بیضه متفاوت است .

عدم نزول بیضه :

در دوران جنینی، بیضه های جنین مذکر در داخل شکم جنین قرار دارد، به‌طور طبیعی در ماههای آخر حاملگی، بیضه ها به سمت پایین مهاجرت کرده، از طریق کانالی که حفره شکم را به کیسه بیضه ها متصل می‌کند به داخل محل طبیعی خود در کیسه بیضه نزول می‌کنند. گاهی این سیر مهاجرت مختل شده، بیضه در قسمتی از این مسیر متوقف می‌شود، در این صورت در هنگام تولد، بیضه نوزاد در کیسه بیضه وجود نخواهد داشت .

عدم نزول بیضه معمولاً یک طرفه است ولی می‌تواند دو طرفه هم باشد. عدم نزول بیضه علامتی ندارد و معمولاً در معاینه اولیه نوزاد که توسط متخصص کودکان یا پزشکان مراکز بهداشتی انجام می‌شود کشف می‌گردد ولی گاهی نیز بیمار تا سنین بزرگسالی متوجه آن نمی‌شود و در این سن مراجعه می‌کند. برای تشخیص این حالت، علاوه بر معاینه، از سونوگرافی و روشهای دیگر نیز استفاده می‌شود.



بیضه ای که داخل شکم است با دو خطر عمده مواجه است: اول اینکه به علت دمای بالاتر شکم نسبت به کیسه بیضه ، عملکرد اسپرم سازی(تخفیف سازی) بیضه مختل می‌شود که چنانچه طولانی گردد، می‌تواند منجر به اختلال دائمی عملکرد بیضه شود و دوم اینکه در بیضه ای که در جای غیر طبیعی خود یعنی در شکم قرار دارد، احتمال سرطانی شدن بسیار زیادت‌ر از حالت طبیعی است.

به همین جهت درمان به موقع بیضه نزول نکرده بسیار مهم است و توصیه می‌شود که این درمان تا یک سالگی انجام شود تا قدرت باروری بیضه حفظ گردد.

اکثراً بدون درمان تا یک سالگی بیضه ها نزول می‌کننداما اگر تا یک سالگی بیضه نزول نکند، برخی از پزشکان ابتدا یک دوره درمان دارویی تجویز می‌کنند و در صورت عدم موفقیت درمان دارویی با در مواردی که بیمار در سنین بالاتری مراجعه می‌کنندبا انجام درمان جراحی بیضه ها را به محل طبیعی خود می‌آورند. و پس از عمل لازم است معاینه مکرر بیضه ها در فواصل زمانی مشخص که توسط پزشک تعیین می‌شود، انجام شود . همچنین خود بیمار باید ماهانه بیضه ها را معاینه کند و در صورت لمس هرگونه توده با مشاهده بزرگی پشرونده بیضه ، فوراً به پزشک مراجعه نماید .

سرطان پروستات چیست؟

غده پروستات غده ای است که تنها در مردان یافت می‌شود. این غده در زیر مثانه قرار دارد و مابعی به داخل منی ترشح می‌کند. سرطان پروستات نوعی بیماری است که در آن سلولهای بدخیم از بافتهای پروستات نشأت می‌گیرد و به طور نامنظم و فزاینده‌ای تکثیر و منجر به افزایش حجم در هر یک از اجزای سلولی غده پروستات می‌شود. این سرطان دومین شایع بعد از سرطان ریه در میان مردان است.

سرطان پروستات با نشانه‌های مرتبط با دفع ادرار و یا درد شکم

خود را نشان می‌دهد که این نشانه‌ها با علائم بیماریهای رایجی مانند عفونت و بزرگی خوش خیم پروستات مشترک است.



علائم هشدار دهنده سرطان پروستات عبارتند از:

- ادرار کردن پی در پی یا سخت
- جاری شدن ضعیف ادرار
- عدم توانایی در ادرار کردن
- بی اختیاری ادراری
- جریان منقطع و ضعیف ادرار
- وجود خون در ادرار
- خروج منی همراه با درد
- درد مداوم قسمت پائین کمر
- سوزش
- نا توانایی جنسی

علت سرطان پروستات :

علت آن دقیقاً مشخص نیست. اما تحقیقات عوامل زیر را به عنوان خطر ساز سرطان پروستات مطرح می‌کند ،

سن : سرطان پروستات اغلب در افراد سالمند دیده می‌شود و افراد زیر ۵۰ سال به ندرت به آن مبتلا می‌شوند. مردان بالای ۶۰ سال بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند و باید بیشتر متوجه علائم هشدار دهنده این بیماری باشند.

عوامل ژنتیکی : وجود سابقه سرطان پروستات بین اعضای نزدیک خانواده از جمله پدر و برادر احتمال ابتلا به این سرطان را افزایش می‌دهد.

عوامل هورمونی : هورمون‌های استروئیدی (تستوسترون و آنژروژن) برای رشد، حفظ و عمل طبیعی آن در مردان بالغ نقش مهمی را ایفا می‌کند. افزایش میزان ترشح هورمون تستوسترون در خون اغلب موجب تسریع روند بدخیمی سرطان پروستات می‌شود.

تغذیه : سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجه ویتامین C و E به خصوص گوجه فرنگی، عامل محافظتی مهمی در مقابل سرطان پروستات تلقی می‌شوند در حالی که استفاده از مقادیر زیاد چربی حیوانی عامل مستعد کننده و پیششار در ایجاد سرطان پروستات شناخته شده است.

شغل : برخی شغلها شانس بروز سرطان را بیشتر می‌کنند شامل کارگرانی که با کودها، بافتشها و لاستیک سر و کار دارند.

مواد شیمیایی: کادسیم، که در تهیه برخی ابزارها و باتری ها کاربرد دارد، عامل مستعد کننده و پیششار در ایجاد سرطان پروستات است.

بیماری های مقاربتی : وجود بیماریهای مقاربتی احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

راههای پیشگیری از سرطان پروستات :

تغذیه مناسب :

میوه ها، سبزیجات ، غلات کامل و حبوبات بهترین منابع غذایی ویتامین ها ، املاح وفیبر هستند و نقش موثری در پیشگیری ازبیماری از سرطان ها دارند . رژیم های غذایی کم چرب بر منای غذاهای گیاهی، می‌تواند به پیشگیری از سرطان پروستات کمک می‌کند.

برخی از آنها عبارتند از :

آنتی اکسیدان ها

محققان نقش بسیاری از ویتامین ها و املاح مانند ویتامین های E ، C ، سلنیوم ، روی و املاح را برروی سرطان پروستات بررسی کرده اند این ویتامین ها و املاح جزء آنتی اکسیدان ها هستندکه با محافظت سلول ها در برابرمواد سرطان زا، خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهند.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی و محصولات گوچه فرنگی، حاوی لیکوپن هستند. خوردن محصولات گوچه فرنگی یا دیگر غذاهای غنی از لیکوپن مانند هندوانه و گریپ فروت (فرمز رنگ) خطر ابتلا به سرطان پروستات را کم تر می‌کند. فراوان ترین لیکوپن در فراورده های گوچه فرنگی پخته شده ، مانند سس گوچه فرنگی ورب وجود دارد .

سویا

فراورده های سویا مانند شیر سویا، آجیل سویا، حاوی ایزوفلاون ها (ترکیباتی که احتمالاً خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهند) هستند.

سیر

ترکیبات سولفور موجود در سیر سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و این به مبارزه با رشد تومور کمک می‌کند. همچنین احتمال دارد این ترکیبات گسترش سلول های سرطانی را کاهش داده و تولید آنزیم های را که به از بین بردن ترکیبات سرطان را کمک می‌کنند، افزایش دهند.

چای سبز

چای سیر حاوی ترکیبی طبیعی به نام اپی گالو کتچین گالات (EGCG) می‌باشد. حضور این ترکیب فعالیت آنزیم های ضروری برای رشد سرطان را مهار می‌کند.

فعالیت فیزیکی

ورزش می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت و گردش و سرعت هضم را بهتر کند. همه ی این ها احتمالاً بخشی را در پیشگیری ازسرطان ایفا می‌کنند. همچنین ورزش با پیشگیری از چاقی ، یکی دیگر از عوامل خطر بالقوه ی سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

مراجعه منظم به پزشک :

معاینه ی سالانه ی پروستات نمی‌تواند به اندازه ی یک رژیم غذایی سالم و ورزش، خطر سرطان پروستات را کاهش دهد اما داشتن یک معاینه ی منظم برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. اگر سرطان پروستات پیشرفت کند معاینه ی دجهتالی راست روده و آزمایش آنتی ژن مخصوص پروستات می‌تواند مشکل را در مراحل اولیه (هنگامی که درمان بیشترین اثر را دارد) کشف کند.

درمان سرطان پروستات :

با در نظر گرفتن شرایط بیمار ممکن است هر یک از روش های درمانی از قبیل دارو درمانی ، پرتودرمانی، درمان جراحی و ... جهت درمان بیمار انتخاب شود .

علل ناباروری در مردان

۱)اختلالات مربوط به اسپرم

به طور طبیعی، در بیضه مرد اسپرم تولید می‌شود و به هنگام انزال از وی خارج می‌شود. اگر در موارد زیر اختلالی باشد، شانس لقاح کم شده و مرد ناباور محسوب می‌شود.

- تعداد کم اسپرم
- عدم بلوغ اسپرم
- شکل غیرطبیعی اسپرم
- عدم توانایی حرکت مناسب اسپرم

عواملی که بر تعداد، شکل، بلوغ و حرکت اسپرم تأثیر منفی دارند عبارتند از:

بیماری های عفونی:

بیماری های عفونی با شرایط التهابی نظیر بیماری اورپون سبب عفونت مجاری تناسلی با التهاب و از بین رفتن بیضه ها در مرد می‌شوند. حدود ۲۵٪ مردانی که بعد از بلوغ دچار اورپون می‌شوند ناباور می‌شوند.

اختلالات هورمونی

اختلالات هورمونی سبب حدود ۵-۲٪ مشکلات ناباروری در مردان می‌شود. تولید نامناسب هورمون های FSH و LH بر تولید هورمون مردانگی یا تستوسترون و تولید اسپرم تأثیر دارند.

مشکلات مربوط به دستگاه ایمنی بدن

در بدن بعضی مردان علیه اسپرم خودشان ماده ای به نام آنتی بادی تولید می‌شود که سبب کاهش حرکت اسپرم یا به هم چسبیدن آنها می‌شود.

۲) ناهنجاری های مربوط به ساختمان بدن

بعضی عوامل نظیر بسته بودن لوله های خروج اسپرم (دفرا، اپیدیدیم) سبب ناباروری در مردان می‌شود . بسته شدن لوله های خروج اسپرم می‌تواند به علل مادرزادی، نقص ژنتیکی، عفونت ها یا التهاب های دستگاه ادراری - تناسلی باشد البته حای جراحی های قبلی نیز می‌تواند این لوله ها را ببندند.

از جمله عوامل دیگر ناباروری در مردان واریکوسل است. در این حالت رگهای درون کیسه بیضه منسج می‌شود و کیفیت اسپرم کاهش می‌یابد.

۳) عوامل دیگر

عوامل دیگری نظیر ناتوانی جنسی و یا انزال زودرس نیز می‌تواند عامل ناباروری در مردان باشد.

علل ناباروری ژنتیکی

علل ناباروری اعم از مشکلات هورمونی و چاقی تا غیر طبیعی بودن سلول های جنسی (تحکم و اسپرم) همگی می‌تواند به نوعی تحت تاثیر عوامل ژنتیکی باشد. برای مثال استعداد چاقی، ابتلا به عفونت و حتی لزوم انجام یک جراحی که به ناباروری می‌انجامد همگی هر چند کوچک می‌توانند به عوامل ژنتیکی مربوط باشند. امروزه مطالعات بر روی زنجای خاص در اسان و مدل های آزمایشگاهی تا حدودی تاثیر عوامل ژنتیکی بر ناباروری را آشکار ساخته اند.

بعضی از عوامل ژنتیکی بر ناباروری مردان تاثیر می‌گذارند، در حالی که بعضی عوامل دیگر بر روی هر دو جنس و یا فقط بر روی زنان تاثیر گذارند. برای مثال جابجایی های کروموزومی می‌تواند بر روی مردان و زنان تاثیر بگذارد اما سندروم کلاین فلتر که در آن ترکیب کروموزوم های جنسی به صورت XXV در می‌آید تنها مختص مردان است و سندروم ترنر که در آن بیمار فقط دارای کروموزوم جنسی X است تنها مختص زنان است.

عوامل ناشناخته

گاه ممکن است پس از یک معاینه دقیق پزشکی، زن و شوهر کاملاً سالم تشخیص داده شوند ولی به علل ناشناخته بارور نشوند. اگرچه معمولاً بعد از دو سال تعداد زیادی از این زوج ها بچه دار می‌شوند، اما تعدادی از آنها حتی بعد از گذشت سه سال بدون استفاده از روش های پیشگیری بچه دار نمی‌شوند، در این صورت باید تحت درمان قرار بگیرند.



رژیم و تغذیه مردان میانسال

بیشتر آقایان، حتی وقتی با به سن می‌کنارند، حاضر نمی‌شوند نمکدان را از سر سفره بردارند یا زیر بار غذاهای کم‌چرب بروند. مردها دوست دارند همیشه قوی باشند و فکر می‌کنند در هر سنی می‌توانند مثل دوران جوانی غذاهای چرب و شیرین بخورند ولی متخصصان تغذیه معتقدند آقایانی که وارد سنین میانسالی می‌شوند باید در طرز تغذیه‌شان تجدیدنظر کنند.

بطور کلی همه آدم‌ها وقتی به میانسالی می‌رسند، به صورت طبیعی دچار مشکلاتی می‌شوند که تقریباً بین هر دو جنس مونث و مذکر مشترک است ولی در این میان تفاوت‌هایی هم وجود دارد؛ یعنی بیماری‌هایی هست که بین یکی از دوجنس شایع‌تر است. یکی از مهمترین مشکلاتی که که اکثر آقایان را در میانسالی درگیر می‌کند چاقی بالاتنه است که به «چاقی مردانه» شهرت دارد. آنها بیشتر از ناحیه شکم چاق می‌شوند، در حالی که خانم‌ها بیشتر از ناحیه ران و باسن دچار اضافه وزن می‌شوند. بزرگ شدن شکم که در آقایان رایج است، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بیشتر می‌کند چون انتقال چربی به قلب سریع‌تر صورت می‌گیرد. علت این نوع چاقی، نداشتن فعالیت بدنی کافی و تغییر نحوه سوخت و ساز بدن و همچنین نوع غذاخوردن است. پس اولین توصیه متخصصان تغذیه به آقایان چاق با آن‌ها که نمی‌خواهند چاق شوند این است که به صورت منظم ورزش کنند. ورزش منظم یعنی ورزشی که هر بار حداقل یک ساعت طول بکشد و بین هر نوبت بیش از ۴۸ ساعت فاصله نيفتد.



دومین توصیه داشتن رژیم غذایی مناسب است؛ بهتر است همه افراد با افزایش سن میزان دریافت انرژی‌شان را کمتر کنند. یک راه ساده، کم کردن میزان چربی و شیرینی غذاهاست؛ مقدار مواد نشاسته‌ای (غلات، سیب زمینی) در غذای ما ایرانی‌ها زیاد است و لازم است در مصرف این گروه دقت شود.

سومین توصیه کنترل استرس است. «در جوامعی مثل جامعه ما، مسئولیت اداره خانواده با آقایان است و مشاغل کلیدی و پرمسئولیت هم بیشتر به عهده آن‌هاست. برای همین استرس اجتماعی آقایان خیلی بالاست. همچنین با افزایش استرس، هورمون‌های استرس بیشتر ترشح می‌شوند و در نتیجه سوخت و ساز چربی در بدن دچار مشکل می‌شود و همین اختلال باعث تجمع چربی در بدن و بالا رفتن ریسک بیماری‌های قلبی، عروقی خواهد شد. ضمن اینکه وقتی فرد استرس دارد بیشتر دچار گرسنگی پنهان می‌شود و از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برد. پس مسلم است که باید استرس را به خصوص در سنین بالا کنترل کرد. با مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها وارد بدن می‌شوند و میزان هورمون‌های ضداسترس را که تاثیر آرامبخش دارند بالا می‌برند. ورزش و فعالیت بدنی منظم هم یکی دیگر از راه‌های کاهش استرس است.» اگر جلوی استرس و چاقی آقایان میانسال گرفته شود، دو عامل اصلی بیماری‌های قلبی عروقی که در مردها شایع‌تر است، از بین رفته و احتمال سکته قلبی کم می‌شود. دو بیماری نسبتاً خطرناک دیگر که بیشتر به سراغ آقایان می‌رود، سرطان معده و سرطان پروستات است. دقیقاً معلوم نیست چرا مردها بیشتر از زن‌ها به سرطان معده مبتلا می‌شوند اما علتش را می‌شود در عادات غذایی آنها جستجو کرد: انواع غذاهای شور و ترش مثل خیارشور، ترشی‌ها و گوشت‌ها باعث افزایش خطر سرطان معده می‌شوند. غذاهای نودوی مثل برنج دودی، ماهی دودی، سوسیس و کالباس دودی هم سرطان را هستند و بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنند. همچنین اگر عادت کوچک و ساده گذاشتن نمکدان سر سفره غذا را ترک کنیم کمک زیادی به سلامت خانواده گردانیم. ماده شیمیایی به نام لیکوپن که در بعضی سبزی‌ها و صیفی‌ها مثل گوجه فرنگی موجود است نیز در پیشگیری از سرطان پروستات موثر است. مصرف روزانه حدود یک تا یک و نیم لیتر مایعات و دریافت روزانه ویتامین E که در مغزها و روغن‌های گیاهی یافت می‌شود در پیشگیری از سرطان پروستات موثر است.



یک چکاپ کامل برای سلامتی و طول عمر مردان

آزمایش‌های غربالگری، روش مناسبی برای پیشگیری از بیماری‌ها هستند. این آزمایش‌ها بدون اینکه فرد علامت خاصی داشته باشد، برای تشخیص زودرس بیماری‌ها انجام می‌شوند. رایج‌ترین آزمایشات غربالگری عبارتند از:



آزمایش تشخیصی زودرس دیابت نوع ۲

این آزمایشات شامل اندازه گیری قند خون پس از دست کم هشت ساعت ناشتاست. میزان طبیعی این آزمایش، کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است. میزان قند خون طبیعی دو ساعت پس از صرف غذاییز کمتر از ۱۴۰ است. مردان سالم بزرگسال بالای ۴۵ سال لازم است که هر ۳ سال یک بار قند خون شان را اندازه بگیرند و آنهایی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت هستند (مردان دارای اضافه وزن، آنهایی که بستگان متلا به دیابت نوع ۲ دارند و برخی از گروه‌های نژادی) باید با فواصل کمتر قند خون شان را اندازه بگیرند.

آزمایش تشخیصی زودرس چربی خون بالا

بالا بودن کلسترول بد (LDL) و تری گلیسرید (TG) و پایین بودن کلسترول خوب (HDL)، خطر ایجاد تصلب شرایین را افزایش می‌دهد. آزمایشاتی که برای چربی خون باید انجام شوند، عبارتند از: اندازه گیری کلسترول تام، کلسترول بد (LDL)، کلسترول خوب (HDL)، نسبت کلسترول تام به کلسترول بد و همچنین اندازه گیری تری گلیسرید. همه مردان بزرگسال بالای ۲۰ سال، اگر کلسترول LDL نشان کمتر از ۱۳۰ باشد، باید هر ۵ سال یک بار و اگر کلسترول LDL بین ۱۳۰ تا ۱۶۰ (در حد مرزی) باشد، باید هر یک تا سه سال یک بار آزمایش چربی خون انجام دهند. در صورتی که فرد عوامل خطرناکی برای بیماری قلبی یا عروقی را نیز داشته باشد یا در صورتی که علت پزشکی دیگری وجود داشته باشد، ممکن است این آزمایش با فواصل کمتری انجام شود.

آزمایش تشخیصی زودرس فشار خون بالا

در اندازه گیری‌های فشار خون، فشار خون یک مرد بالغ و سالم در صورتی به عنوان «فشار خون بالا» تخمین زده می‌شود که فشار خون ماکزیمم بالای ۱۴۰ و فشار خون می‌نیمم بالای ۹۰ میلی متر جیوه باشد. اگر فشار ماکزیمم بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ و یا فشار خون می‌نیمم بین ۸۵ تا ۹۰ میلی متر جیوه باشد، فشار خون، «مرزی» تلقی می‌شود. تعداد موارد بررسی فشار خون تابع شدت پرفشاری خون و وجود سایر عوامل خطرناک برای حمله قلبی و سکته مغزی است. مردان بزرگسال و سالمی که در آخرین اندازه گیری، فشار خون طبیعی داشته‌اند (یعنی فشار خون ماکزیمم زیر ۱۳۰ و فشار خون می‌نیمم زیر ۸۵ میلی متر جیوه)، باید دست کم، هر دو سال یک بار فشار خون شان اندازه گیری شود و بزرگسالانی که فشار خون آنها بالای حد مرزی بوده (فشار خون ماکزیمم ۱۳۰ تا ۱۴۰ و فشار خون می‌نیمم ۸۵ تا ۹۰ میلی متر جیوه) باید هر ۳ تا ۴ ماه یک بار فشار خون شان را اندازه بگیرند.

آزمایش تشخیصی زودرس سرطان روده بزرگ و راست روده

سرطان روده بزرگ و راست روده دومین علت شایع مرگ ناشی از سرطان است و سرطان روده بزرگ در میان مردان (پس از سرطان ریه و سرطان پروستات) در رده سوم قرار می‌گیرد. برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ، ممکن است آزمایش مخفی خون لازم باشد. این یک آزمایش شیمیایی است که مقادیر اندک خون در مدفوع را شناسایی می‌کند. این آزمایش، آسان و ارزان است اما همیشه دقیق نیست. به غیر از این، سیگموئیدوسکوپی، کولونوسکوپی، کولونوسکوپی مستقیم نوری یا کولونوسکوپی مجاری نیز ممکن است برای تشخیص این بیماری انجام شود. تمام مردان سالم باید در ۵۰ سالگی (آزمایش خون مخفی انجام دهند) و تحت سیگموئیدوسکوپی قابل اعطاف قرار گیرند و به دنبال آن، آزمایش خون مخفی هر سال یک بار و سیگموئیدوسکوپی هر ۵ سال یک بار انجام شود. یک روش دیگر، انجام کولونوسکوپی در ۵۰ سالگی و سپس، انجام آن هر ۱۰ سال یک بار (در صورت عدم سابقه پولیپ یا سرطان) است.

آزمایش تشخیصی زودرس گلوکوم یا آب سیاه

گلوکوم یا آب سیاه، عارضه‌ای است که در آن، فشار داخل چشم به طور غیرطبیعی بالا می‌رود. برای تشخیص این عارضه از اندازه گیری فشار داخل چشم (تونومتري) استفاده می‌شود. آکادمی متخصصان چشم آمریکا توصیه می‌کند در فواصل سنی زیر، معاینه چشم کامل (از جمله، اندازه گیری فشار داخل چشم) انجام شود:

- بین ۲۰ تا ۲۹ سالگی: هر ۳ تا ۵ سال یک بار در آنهایی که سابقه گلوکوم (آب سیاه) داشته‌اند
- بین ۳۰ تا ۳۹ سالگی: بین ۲ تا ۴ سال در آنهایی که سابقه گلوکوم (آب سیاه) داشته‌اند
- سایرین باید دست کم ۲ بار در طول این مدت (تا ۳۹ سالگی) معاینه چشمی انجام دهند
- بین ۴۰ تا ۶۴ سالگی: هر ۲ تا ۴ سال یک بار
- از ۶۵ سالگی به بعد، هر ۱ تا ۲ سال یک بار

آزمایش تشخیصی زودرس سرطان مثانه

آزمایش انداز از لحاظ سلول‌های خونی می‌تواند به تشخیص زودرس سرطان مثانه کمک کند. سرطان مثانه می‌تواند باعث خونی شدن واضح ادرار یا خونی شدن میکروسکوپی ادرار شود. البته باید توجه داشت که سرطان مثانه تنها یکی از علل پدیدار شدن خون در ادرار است. هر مردی که سیگاری است یا قبلاً سیگار می‌کشیده یا سابقه قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مورد استفاده در صنایع رنگ، جرم، تایلر و لاستیک را داشته، باید پس از ۶۰ سالگی، به طور دوره‌ای، آزمایش ادرار بدهد تا وجود یا عدم وجود خون در ادرار او تحت آزمایش قرار بگیرد.

آزمایش تشخیصی زودرس سرطان پروستات

سرطان پروستات شایع‌ترین سرطان مردانه است که برای تشخیص زودرس آن، معاینه انگشتی راست روده (نوش رکتال) و اندازه گیری آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) توصیه می‌شود.

آزمایش تشخیصی زودرس ملائوم و سایر سرطان‌های پوست

ملائوم وخیم‌ترین سرطان پوست است. برای تشخیص سرطان‌های پوستی، معاینه کامل پوست بدن لازم است. توصیه می‌شود در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی هر ۳ سال یک بار و پس از ۴۰ سالگی سالی یکبار معاینه پوست انجام شود.

سن بالای مردان و پیر شدن

تغییرات همه جانبه زندگی امروزی، سن ازدواج و زمان باروری را هم تحت تاثیر قرار داده است. بسیاری از ما تصور می‌کنیم فقط زنان یا دیر ازدواج کردن و به تبع آن، دیر اقدام کردن برای بچه دار شدن، دچار مشکل می‌شوند و سن مردان کمتر به بچه دار شدن آنها ربط دارد. در صورتی که این طور نیست. اکثر سال‌های طلایی باروری برای زنان با رسیدن سن یائسگی پایان می‌یابد اما مردان تا پایان عمر می‌توانند بچه دار شوند. با این حال نباید از آثار منفی افزایش سن پدران بر سلامت کودکان غافل شد. سن زائل در باروری بسیار مهم است اما نتایج مطالعه‌ها نشان می‌دهد که سن پدر مهم‌تر است زیرا میزان باروری مردان پس از ۴۰ سالگی کاهش می‌یابد. سا لیان طولانی است که تصور می‌شود باروری مردان همچنان از زمان بلوغ تا مرگ ادامه دارد اما باید توجه داشت که همانند زنان، بدن مردان هم ساعت بیولوژیک دارد. اگر چه مردان در سنین ۷۰ یا حتی ۸۰ سالگی هم می‌توانند بچه دار شوند اما این مساله چندان هم بی خطر و بی ضرر نخواهد بود. وقتی سن یک مرد بالا می‌رود، اندازه بیضه‌هایش کوچک‌تر و حجم آن کم می‌شود. توانایی حرکت اسپرم‌ها نیز کاهش می‌یابد. براساس تحقیقات انجام شده، شانس باردار شدن زناشویی که همسرشان حداقل ۵ سال بزرگ‌تر از آنهاست کمتر از زناشویی است که همسرشان همسن یا حداقل یک سال بزرگ‌تر است.

در واقع به ازای هر یک سال افزایش سن یک مرد از ۲۴ سالگی، میزان بارور شدن او ۲ درصد کاهش می‌یابد. این میزان به اندازه یائسگی قابل توجه نیست اما در طول زمان قابل تأمل است زیرا کیفیت اسپرم با گذشت زمان کم می‌شود. همچنین بروز بیماری‌هایی مانند دیابت هم در مردان با توانایی نعوطف آنها ارتباط دارد. بنابراین لازم است به سلامت و آمادگی جسمانی خود توجه زیادی داشته باشند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد در مقایسه با پدران جوان‌تر، پدران در سنین سالمندی کمتر تحمل فعالیت فیزیکی فرزند خود را دارند و احساس می‌کنند فرزندشان شلوغ و پرفعالیت است. طبق این تحقیقات، پدران سالمند کمتر رفتار عاطفی و محبت آمیز با همسر و فرزند خود دارند.

سن پدر علیه سلامت کودک

آثار سن روی اسپرم تنها در حجم و شکل آنها نیست. مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد فرزندان پدران مسن بیشتر در معرض خطر ناهنجاری‌های ژنتیکی قرار دارند. در سنین بالاتر، احتمال ایجاد جهش در DNA اسپرم بیشتر است.

تحقیقات نشان می‌دهد افزایش سن مادران احتمال تولد نوزاد مبتلا به سندرم داون را ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش می‌دهد. همچنین ناهنجاری‌های مادرزادی مانند سندرم داون و لوئسی دوران کودکی (همان سرطان خون)، با سن پدر نیز ارتباط دارد.



خطر اوتیسم در کودکان

مطالعات نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به اوتیسمی که پدران ۴۰ ساله دارند، ۶ بار بیشتر از آنهایی است که پدرانشان زیر ۳۰ سال سن دارند.

بیماری‌های نادر

شیوع برخی اختلالات نادر مانند سندرم مارفلن یا آکونروپلازی (یک اختلال ژنتیکی که روی رشد استخوان تاثیر دارد و شایع‌ترین اختلال مرتبط با رشد است)، در کودکان پدران مسن بیشتر است. این اختلال یک در هر ۲۵ هزار مورد تولد دیده می‌شود.

تحقیقات تازه دانشمندان دانشگاه کلمبیا روی مردان ۵۰ سال به بالا نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به اسکیزوفرنی در فرزندان پدران ۴۵ تا ۴۹ ساله، سه برابر پدران زیر ۲۵ سال است.

کاهش کیفیت اسپرم‌ها

مطالعات نشان می‌دهد با افزایش سن، DNA دچار تغییر و شانس باروری در مردان کمتر می‌شود. حتی هر گونه تغییر در DNA و مواد ژنتیکی اسپرم می‌تواند به کودک منتقل شود. همچنین با کاهش کیفیت اسپرم فریب هوشی کودک نیز کمتر می‌شود.

احتمال سقط بیشت

زناشویی که از مردان سالمند باردار می‌شوند، بیشتر در معرض خطر سقط هستند و خطر سقط با افزایش سن پدر بیشتر می‌شود به گفته

محققان خطر از دست دادن نوزاد پدران ۴۰ ساله، ۶۰ درصد بیشتر است. این خطر همچنین وقتی، یک مرد بین ۳۵ تا ۳۹ سال سن دارد، نسبت به زمانی که ۲۵ ساله است، ۳ برابر بیشتر می‌شود.

زمان طولانی برای باروری

مردانی که سن بالایی دارند، مدت بیشتری طول می‌کشد تا بتوانند همسرشان را بارور کنند. شانس باردار شدن زناشویی که همسرشان ۵۰ سال یا بیشتر از آنها بزرگ‌تر است، کمتر از زناشویی است که همسرشان همسن یا ندرکی بزرگ‌تر از آنهاست. احتمال باردار شدن در مدت ۶ ماه تلاش برای بارداری به ازای هر سال که سن یک مرد از ۲۴ سال بیشتر می‌شود، تا ۲ درصد کاهش می‌یابد.

نمره آپگار پایین تر نوزادان

نمره آپگار نوزادانی که پدران ۴۰ و ۵۰ ساله دارند، پایین‌تر است. نمره آپگار ۵ پارامتر آمی سنجنده تنفس، ضربان قلب و آکسژن‌ها، توان عضلانی و رنگ پوست که به هر کدام نمره صفر تا ۲ داده می‌شود و بهترین نمره ۱۰ است. آپگار یک دقیقه و ۵ دقیقه پس از تولد سنجیده می‌شود.

فواید ورزش برای افراد میانسال

ورزش کمک می‌کند تا:

۱- بهتر و راحت‌تر بخوابید.

تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته کمک می‌کند که خواب راحت‌تر و عمیق‌تری داشته باشید. هر چند بهتر است که روزها یا بعد از ظهرها ورزش کنید نه شب‌ها قبل از خواب. چون در اینصورت خیلی پرت‌انرژی خواهید شد و به سادگی خوابتان نخواهد برد.

۲- دیرتر پیر شوید و از مرگ ناهنگام هم جلوگیری می‌کنند، هر چه سنستان بالاتر می‌رود، ورزش منظم می‌تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و مایه‌جیه‌های شما را هم بهتر خواهد کرد. قابلیت تعاطف شما را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری‌های مربوط به پیری از قبیل یوکی استخوان و بیماری‌های قلبی جلوگیری خواهد کرد.

۳- مفصل‌ها، استخوان‌ها و مایه‌جیه‌های سالم‌تری داشته باشید، هر چه سنستان بالاتر می‌رود، تراکم استخوان هایتان و اعطاف پذیری مفصل هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم کردن مشکلات مربوط به مایه‌جیه‌ها، مفصل‌ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که فواید اعطاف پذیری خود را حفظ کنید.

۴- سیستم دفاعی بدن‌تان تقویت شود.

تحقیقات مختلفی نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالایی می‌برد. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده روی و دوچرخه سواری می‌تواند به طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

۵- حافظه قوی‌تری داشته باشید.

پیاده روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که روی فاعده ای منظم ورزش می‌کنند، قدرت تمرکز بهتری دارند.

۶- اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برد.

با انجام تمرینات ورزشی قدرت بدنیتان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می‌شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

۷- انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد.

افرادی که به طور مداوم ورزش می‌کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند.

۸- فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب شما را کاهش می‌دهد.

ورزش باعث می‌شود که اضطراب و استرس شما به پایین‌ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمریناتان آلودگی بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می‌کند و تغذیه مناسب هم، استرس را کاهش می‌دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می‌توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.

۹- احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

بهترین نتیجه‌ای که از تمرینات ورزشی گرفته می‌شود این است که احتمال ابتلاي شما را به بسیاری از بیماری‌های جدی و کشنده مثل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، یوکی استخوان، دیابت، جاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مغضل که جزء بیماری‌های شایع دوران میانسالی هستند کاهش می‌دهد.

پس ورزش کنید!



ویژه نامه هفته سلامت مردان ایرانی (سما)

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی

طراحی و صفحه آرایی: خودکار

به سفارش:

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

مدیریت سلامت خانواده و جمعیت