

بعثت از آن زمانها خراسان جنوبی به اردوی ملی استعدادیابی تنیس روی میز / آمین هادی پور، نخستین طلای کاروان ایران / کشتی قهرمانی جهان / کسب سومین پیروزی توسط الباسی افونسال ایران همچنان در صدر آسیا و ششم جهان / یک کشته و ۵۵ زخمی در تصادف اتوبوس در محور طبرستان / مرگ خانم دکتری که روی خاله‌اش اسید پاشید / وکیل خواننده رب: موکلم ناخواسته وارد درگیری شد / ف

سر مقاله

سنت فراموش شده

✽ سید محمد امین حسینی

با اُمن موج مدرنیته و سبک زندگی جدید، ما روز به روز سنت های حسنه ای خود را به دست فراموشی می سپاریم و با آن ها خادحافظی می کنیم. یکی از سنت های در حال فراموشی، حرفه آموزی به کودکان و نوجوانان در فصل تابستان است. روزگاران گذشته با اُمن تابستان پدر ها و مادر ها را از رفتنشان از اُمن می گرفتند و آن ها را نزد یک استاد حرفه ای، حرفه آموزی میسریندند تا تابستان ها معمولاً خفایه ای، نجاری ها، مغاز ها، تعمیرگاه ها یک پسر نوجوان در حال حرفه آموزی دیده می شود. امروزه افراد رسیدن فصل تابستان خیل کثیری از نوجوانان و کودکان به کلاس های آموزشی بخصوص زبان و ایانه تمایل دارند اگرچه اهمیت این علوم بر هیچ کس پوشیده نیست و باید به زبان و ایانه توجه نمود اما نباید از حرفه آموزی غافل شد چراکه آنچه از طعمه های درده می شود، حرفه افرای به یادگیری معلوم می ماندت زبان ... (نامه فرهنگانه در صفحه ۲)

استاندار عنوان کرد:

انتقال آب فقط برای شرب و صنعت

بهره‌برداری از ۶۶۰ پروژه عمرانی در هفته دولت

قاسمی - استاندار خراسان جنوبی عنوان کرد پروژه انتقال آب اصلا برای کشاورزی نیست و این کار فقط با هدف تامین آب شرب و صنعت استان انجام می شود. «سید علی اکبر پرویزی» روز گذشته در نشست خبری که به مناسبت تشریح برنامه های هفته دولت برگزار شد، اظهار کرد: در هفته دولت امسال ۷۰۰ طرح عمرانی، اقتصادی و زیرساختی داریم، تصریح کرد: از این تعداد ۶۶۰ پروژه به پهرداری می رسد و ۴۰ پروژه هم عملیات اجرایی آن آغاز خواهد شد. وی مجموع اعتبارات ۶۷۰ میلیارد تومان عنوان کرد و افزود: از این مبلغ... (موضوع در صفحه ۳)



عکس، احسا، قول

۲۵ درصد بازار فرش کشور
در اختیار خراسان جنوبی

افتتاح و کلنگ زنی
۱۲۲ طرح در بیرجند

۷۰ درصد شبکه جمع آوری فاضلاب
در بیرجند اجرایی شده است

روزانه ۱۵ هزار نفر
طرح اسکان زائران اربعین

استعداد دبر تر
درس نمی خواهد

جناب آقای علی مظفری نیا

انتصاب جناب عالی را به عنوان

ریاست هیئت وزنه برداری استان خراسان جنوبی

یک عرض می نماییم، سلامتی و سربلندی شما را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

ت مدیر، مدیر عامل و کارکنان اتحادیه تعاونی روستایی بیرجند

دوم شهر یور سالگرد

ستایش الہیاری

گذشت و باغ دلم برگ و بر نداشت
ماندم و شبی که سحر نداشت
هم با همه شوق، کوچه ها را پایید، مثل آن روز
که می آمدی از دور... دریغ!

چرا تو ای خوبرو ترین چه بگویم چه کشید.
و رفت، زیر باران بهار غزلی خواند، دلش تر شد
که چه خورده، غم دل یا غصه آن قدر غرق
شد و رفت. روز میلاد، همان روز که طوفان
حطه میلاد برابر شد و رفت. او کسی بود که از
سر آمد و رفت، آمد و رفت، آمد و رفت.



من دلم تنگه، ننگ نماز خواندن هات، روزه گرفتن هات و این حجاب کاملت
تنگنی های غروب را با بودن در کنار مزارش سپری می کنیم و طنین صدای
چکان در گوش ما مهریانی هایش و بابا جونی گفتن هاش و زیبایی چهره اش
بقین داریم یادش جوانه خواهد زد و نام و نشان درخت سبز و تاور خواهد شد
دختر پاک و عزیزم ستایش الهیاری فاتحه ای بخوانید و ابثار ثواب نمایید.

از طرف خانواده

به مناسبت چهارمین روز

درگذشت همسری فداکار، پدری مهربان، برادری عزیز و
خادم هیئات مذهبی و مجالس سوگواری ابا عبدا... الحسین (ع)

شادروان محمدرضا ابراهیمی مقدم

جلسه یادبودی جمعه ۱۳۹۶/۶ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل مسجد امام سن مجتبی (ع) واقع در خیابان معلم بیرجند برگزار می گردد، حضور شما سروران ایمی در این جلسه موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود

خانواده‌های ابراهیمی مقدم و سایر فامیل وابسته



شرکت توسعه بازاریابی و فروش ماد

اصلاحیه

در نظر دارد: املاک مشروحه ذیل در استان خراسان جنوبی را از طریق مزایده عمومی شماره ۹۶/۶۲ به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و همچنین دریافت اسناد مزایده به تاریخ ۹۶/۵/۳۱ لغایت ۹۶/۶/۸ از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۳۰ به آدرس ذیل مراجعه فرمایند. آخرین مهلت تحویل اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۶/۸ باشد. ضمناً جلسه بازگشایی پاکت ها و اعلام برندگان مزایده ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۶/۶/۱۴ در محل دفتر مرکزی شرکت برگزار می گردد. شرکت در قبول یارد یک یا کلیه پیشنهادات مختار خواهد بود.

ردیف	کد شناسه	کاربری	متراژ (متر مربع)		قیمت پایه	قیمت با تخفیف	پیش پرداخت	تعداد اقساط	آدرس	توضیحات
			عرصه	اعیان						
۱	۱۰۱۰۶	صنعتی	۴۵۴۴/۵	۶۳۰	۴.۳۴۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند شهرک صنعتی بیرجند قطعات شماره ۲۵۰۱ و ۳۵۰۲	به همراه ماشین آلات با وضعیت موجود
۲	۳۰۴۳۴۸	مسکونی	قدرالسهم	۱۸۶/۸۲	۲.۹۰۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان غفاری ۳۲ قطعه شمالی پلاک ۶۵ طبقه اول	با وضعیت موجود به همراه پارکینگ
۳	۳۰۴۳۴۹	مسکونی	قدرالسهم	۲۰۶/۹	۲.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان غفاری ۳۲ قطعه شمالی پلاک ۶۵ طبقه همکف	با وضعیت موجود
۴	۳۰۴۳۵۰	مسکونی	۳۱۲	۲۲۳	۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند بلور سجاد کوچه سجاد ۶ پلاک ۳۱	با وضعیت موجود
۵	۱۰۵۷۷	مسکونی	قدرالسهم	۲۱۴/۳۱	۴.۲۸۶.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان مدرس خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ا... مدرس پلاک ۵۱ طبقه پنجم	با وضعیت موجود
۶	۱۰۵۸۹	مسکونی	قدرالسهم	۹۳/۸۱	۱.۷۳۵.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان مدرس خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ا... مدرس پلاک ۵۱ طبقه اول غربی	با وضعیت موجود
۷	۱۰۶۱۱	مسکونی	قدرالسهم	۹۵/۷۳	۱.۶۸۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان مدرس خ بیست متری سوم شرقی آیت اله مدرس پ ۵۱ طبقه اول شرقی	با وضعیت موجود
۸	۱۰۶۱۲	مسکونی	قدرالسهم	۱۵۲/۳۹	۲.۸۲۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان مدرس خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ا... مدرس پلاک ۵۱ طبقه همکف	با وضعیت موجود
۹	۳۰۵۱۶۵	مسکونی	۲۰۳/۴۵	۱۷۵	۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	سربیشه خیابان مطهری کوچه مطهری ۲۹ پلاک ۳	با وضعیت موجود
۱۰	۳۰۵۱۳۷	تجاری	۱۰۱/۶	۲۰۳/۲	۲.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	***	***	***	بیرجند خیابان انقلاب کوچه انقلاب ۵ نبش انقلاب ۵/۲	با وضعیت موجود
۱۱	۶۷۲۴	صنعتی	۲۵۵۲/۶	۵۴۲	۱.۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰	۱.۱۲۵.۰۰۰.۰۰۰	***	***	شهرک صنعتی سرابان قطعه ۶۰۷ از اراضی ناحیه صنعتی	با وضعیت موجود
۱۲	۳۰۴۳۵۱	مسکونی	۳۹۱/۵	۳۶۰	۱۲.۴۰۴.۵۶۱.۲۴۴	***	۵۰ %	۱۳ فقره چک دو ماهه	بیرجند خیابان حکیم نزاری کوچه حکیم نزاری ۱۲ پلاک ۴۱	با وضعیت موجود
۱۳	۶۳۲۸	صنعتی	۵۲۸۰	۱۴۶۰	۴.۱۷۰.۹۸۳.۶۲۰	***	۳۰ %	۲۰ فقره چک سه ماهه	قاین شهرک صنعتی کیلومتر ۵ جاده قاین زیرکوه	به همراه ماشین آلات با وضعیت موجود

آدرس و تلفن دفتر نمایندگی استان: بیرجند خیابان شهید محلاتی، نبش ۷ تیر، ساختمان مدیریت شعب بانک ملت استان خراسان جنوبی، طبقه پنجم امور اداری و ساختمان / ۵۶-۳۲۴۴۶۶۱۶

آدرس و تلفن دفتر مرکزی: تهران بزرگراه آفریقا، پلاک ۸۸۸۷۲۲۰-۵ / ۸۸۸۷۱۳۱۷

اگر پزشک هستی دیگر متعلق به خودت نیستی و اگر متعلق به خودت هستی دیگر پزشک نیستی
(شادروان دکتر قریب)

یکم شهریورماه زادروز اسطوره طب و نابغه بزرگ ایرانی "شیخ الرئيس ابوعلی سینا" که به شایستگی و با افتخار روز پزشک نامگذاری شده

بهبان و فرصتی ارزشمند است تا مقام پزشکی را از بهترین سال های جوانی را در راه تحصیل حرفه طبابت و مابقی عمر خود را صرف خدمت برای نجات جان انسان ها و تسکین آلام بیماران و دردمندان نموده اند.

بی شک پزشکان ضامن سلامت جامعه، امنیت روحی بیماران و فرشتگان نجاتی هستند که در درجسم را با روح بلندشان در سایه لطف الهی التیام می بخشد. اگر امروز همگان، به ثمرات و دستاوردهای انقلاب بزرگ تحول نظام سلامت می بالند، باید اذعان نمود که بخش عظیمی از این توفیقات، حاصل همراهی، همت و تلاش همه جانبه جامعه پزشکی در اجرای در این مسیر بوده است.

اینجانب به عنوان عضو از جامعه پزشکی، روز پزشک را به تمام پزشکیانی که در عرصه نظام سلامت کشور و استان خراسان جنوبی فعالیت می کنند، تبریک و تهنیت عرض نموده و ضمن آرزوی سلامتی برای یکایک این عزیزان از درگاه ایزد منان، امید است که پرچم عزت جامعه پزشکی همواره بر فراز قله‌های ایمان، تعهد و علم بدرخشد.

دکتر کاظم قائمی - رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

اهمیت پوشش صحیح در بالا رفتن امنیت جسم، روح و روان زن در اجتماع بر هیچ کس پوشیده نیست. اما برای تحقق و مطالعه در کتب قابل انکار نیست. به تحقیق و طالع در کتب مختلف درمی یابیم اکثر اندیشمندان عالم در مورد پوشش زن، تأکید داشته اند. این موضوع اتفاق نظر داشته اند که حجاب و پوشش زن، مایه ی ثبات اجتماعی و اخلاقی خانواده و جوامع شمرده شده است. امروزه جوامع غربی با آزاد گذاشتن زنان در پوشش به آنها ظلم کرده و ارزش های انسانی را کاهی انداخته اند. در اسلام هدف، تکامل زن های بالای انسانی منظر است و این تکامل خواهد شد مگر با کنترل گزینه جنسی که لازمه آن، رعایت حد و پوشش بانوان است. در جامعه ای که بانوان در پوشش بی بند و بار نیستند، ارزش های جامعه به تکامل رسیده است و تکاپوی کار و تلاش در جامعه جریان دارد و بالعکس در جوامع بی بند و بار زنان با آزادی های حد و حصر اجتماعی به بالایی که مدت کوتاهی خرید دارد تبدیل شده اند. ارزش های انسانی آن حفظ نمی شود بلکه جامعه نیز دچار بی ثباتی و خانواده ها با امتزاج می کنند. زن به زحمت در مشکوفه قایل اوست، وقتی زیبایی زن به راحتی قابل دستیابی می شود، زیاده روی او نیز به خطر می افتد و تبدیل بپوشش بهم می خورد. کسانی که امروز برای آموزش فرهنگی بان سرزمین ما مستخره را از بیرون مرزها می پیچند، دارای هستند که اندیشمندانمان را برای آن متجانب و ساد و تکرار بنیان خانواده را در رعایت پوشش و پوشش زن آزادی های بی حد و حصر می دهند. آنان می توانند در عین داشتن حجاب، هم ارزش های بالای انسانی را درک کنند و هم از شأن و جایگاه بالای اجتماعی برخوردار بوده و به جامعه بپردازند. در چنین جوامعی است که جایگاه ویژه ی مادری حفظ شده و نسل ها با سلامت و جامعه تحویل داده می شوند. بیخود نیست که رسول های رسانه ای غربی هزینه های کلانی را در تئوریه رسانه پرداخت می کنند تا تقدس "مادر" را خانواده بگیرند. چرا که در این صورت است که فروپاشی خانواده تهری نسل مختل می شود و استعمار به راحتی طوطی از خود را بر کشورها چیره می کنند. دشواری که زنانش به جای رنگ های فزنده دنبال رقابت با زنان غربی در بر تنگ های هستند. ظما کشور موفق نخواهد بود و میزان سطح سواد و گاهی های اجتماعی - سیاسی مردم به حداقل خواهد رسید. پرفسور روزه گارودی از متفکران اناسوی می گویند: "مصونیت حجاب برکنار مسلمانان فرانسه نتیجه تبلیغات مرسوم آمریکا صهیونیسم بر ضد اسلام است" او معتقد است حجاب یکی از اصول بنیادی و ارزشی به حساب می آید. براساس فرهنگ اسلام نیز پوشش مناسب برای زن و مرد عامل مهمی در تعدیل تقسیم غریزه هاست و با تعادل این غرایز انسان به طبع به معنویت انسانی دست پیدا می کند و هم استعدادهای انسانی در محیطی سالم شکوفا می شود.

سیمپرا قاسمی - سسله شناسایی، جذب و حمایت
 نخبگان از جمله مواردی است که توجه به آن در
 کشور نمود بارزی دارد. در فصل نخست استاد کشور
 ششده نامد علمی کشور* بر عدالت محوری، پرورش
 هم و فراوری و تقویت خلاقیات، نوآوری و
 مام و انگیزه: است؛ همچنین در «چشم انداز مدرسه
 افق ۱۴۰۴» در فصل سوم سسند تحول بنیادین
 و آموزش و پرورش، دارا بودن ظرفیت پذیرش تفاوت
 ی فردی، کشف و هدایت استعدادهای متنوع ططری
 پاسخ گویی به نیازها، علائق و رغبت دانش آموزان
 رستایی مصالح و چارچوب نظام معیار اسلامی مورد
 سربح قرار گرفته است.

تصویب طرح ملی شهاب
در سال ۸۶ و اجرای آن در سال ۹۱

از این رو، از حدود دوازده سال پیش (سال ۱۳۹۴) بحث از اجرای طرحی ملی به میان آمد که هدف آن، سنجش و هدایت استفاده‌های برتر دانش آموزی بود، و حدود ده سال بعد در سال ۱۳۹۶ این موضوع عملیاتی شد. و طرحی با عنوان «شهاب» در هیئت امنای بنیاد ملی نخبگان و شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسید و وزارت آموزش و پرورش موظف شد با هماهنگی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، این طرح را فراگیر در مدارس سراسر کشور اجرایی نماید. این طرح حدود چهار سال بعد از تصویب، در آبان ۱۳۹۹ از سوی رئیس جمهوری ابلاغ شد؛ هرچند ابلاغ رئیس جمهوری نیز در آن سال، «شهاب» عملیاتی نشد. در واقع تا سال ۱۳۹۹ هیچ اقدام جدی در باره اجرای طرح شهاب انجام نگرفت و به گفته مسئول کمیته علمی- فن طرح شهاب، این طرح در سال اولین مرحله این طرح در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ آزمایشی در هفت استان آذربایجان شرقی، قم، البرز، خراسان جنوبی و شمالی، کرمانشاه و همدان، برای ۷ درصد از دانش آموزان در پایه نهم و پنجم ابتدایی، دوم و سوم راهنمایی و اول و دوم متوسطه اجرا شد.

وقفه یک ساله با بهانه های مختلف

یک سال پس از آن یعنی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۰ اجرای این طرح بار دیگر دچار وقفه شد. به

گفته محمد نستوه مسئول کمیته علمی - فنی طرح: دلیل ایجاد وقفه در اجرای این طرح، این بود که گستره اجرای طرح وسیع در نظر گرفته شده و با تغییر دولت، اجرای طرح دچار وقفه شد. در مرحله دوم برای اجرای این طرح نیاز چهارم در مناطقی از همی استان ها در نظر گرفته شد و در سال ۱۳۹۳-۹۴ تعداد ۳۲ منطقه آموزشی، ۲ هزار و ۵۷۹ مدرسه و ۱۳۰ هزار دانش آموز تحت پوشش طرح شهاب قرار گرفتند و در قالب این طرح حدود ۱۳ هزار نیروی اجرایی و آموزشی نیاز می‌باشد. همچنین در طرح شهاب در ستانی بیان داشت که طرح شهاب از ابتدای سال ۹۹ در همه پایه های تحصیلی مستقر می شود.

مهم‌ترین طرح شناسایی مستعدان
در عرصه آموزش عمومی

در همین راستا و برای اینکه مشخص شود در استان ما این طرح به کجا رسیده است با رئیس بنیاد نخبگان خراسان جنوبی گفت و گو کردیم، که «دکتر حسن باهنری»، عنوان گرفت: «شناسایی و هدایت شناسایی شده» (شهاب) از مهم‌ترین اهداف طرح شناسایی مستعدان در عرصه آموزش عمومی است. وی افزود: هدف از تصویب و اجرای طرح، شناسایی و هدایت آموزشی، تربیتی و معنوی مستعدان از دوره ابتدایی تا پایان متوسطه با سازوکار مناسب است تا هویت دینی و ملی افراد تقویت شود و احساس مسئولیت برای ایفای نقش سازنده در کشور برای آنان حاصل شود.

خراسان جنوبی
پیشگام در شروع طرح در کشور

به گفته وی در اولین مرحله طرح در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۹۲ که آزمایشی اجرا شد خراسان جنوبی اولین استانی بود که این طرح را به مرحله عملیاتی درآورد. رئیس بنیاد نخبگان تصریح کرد: دومین مرحله طرح نیز در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ انتخاب دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی در تمامی استان‌های کشور (کلیه منطقه از هر استان) آغاز شد و هر ساله به این مناطق افزوده شده است که در سالجاری برای پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی در تمام استان اجرا می گردد.

عدالت تحصیلی
مہمترین ویژگی طرح شہاب

«هاشمی» با اشاره به سخنان «دکتر ستاری» رئیس بنیاد ملی خنجران عنوان کرد: یکی از مهمترین ویژگی های طرح شهاب این است که به استعدادهای برتر به عنوان تافته جدا بافته نگاه نمی شود و این استعدادهای برتر در همان محیط آموزشی عادی به تحصیل خود ادامه می دهند، که با توجه به تغییرات طبیعی ناشی از رشد شخصیت، استعدادها و توانایی های هر کودک، در این طرح گونه جداسازی در کلاس های و امتیاز دادن و تحصیلی ویژه ای برای هیچ یک از آنها در نظر گرفته نمی شود. وی

[illegible]

اداره روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی

پوشش‌های مقاوم در برابر سوختن توسط محققان ایرانی ساخته شدند

مهر- محققان دانشگاه صنعتی سهند تبریز نانوپوشش‌هایی سنتز کرده‌اند که پس از سوختن هم ساختار نسبی‌شان را حفظ می‌نمند. مقاومت در برابر حرارت یکی از ویژگی‌های ضروری بسیاری از قطعات در صنایع مختلف است. موتورهای احتراق و توربین‌ها در صنایع هوافضا از مهم‌ترین این موارد به شمار می‌روند. در برخی موارد به‌منظور ایجاد مقاومت به حرارت در یک قطعه و جلوگیری از نفوذ حرارت به آن، از پوشش‌های مقاوم به حرارت استفاده می‌شود. پوشش‌هایی پایه زرینی از مهم‌ترین این نوع پوشش‌ها به شمار می‌روند.

مناسبت‌ها

یکم شهر یور؛

ولادت «ابن سینا» و «روز پزشک»



بی‌توجه- ابوعلی حسین بن عبدل بن حسین بن علی بن سینا ملقب به حجة الحق، معروف به شیخ البیضا، از حکمای بزرگ و علمای نامدار جهان و پزشکان اسلام است، وی در سوم ماه صفر سال ۳۷۰ ق در بلخ به دنیا آمد و از خردسالی به فراگیری علوم زمان پرداخت تا این که در جوانی، علامه دهر گردید. او چنان در علم پیشرفت که استانان خود را استاد شد و عوشر به بیست نرسیده بود که به مطالعه علوم فلسفی همت گماشت، هراکه سالهای از مسائل بر او مشکل می‌گشت، با وضو به مسجد شهر می‌رفت و حل آن ساله را از خاندون می‌خواست. ابوعلی سینا به سبب معالجه بیماری امیر نوح بن منصور سامانی، مقرب پادشاه گردید. شیخ از این فرصت استفاده کرد و به کتابخانه دربار راه یافت. در مدت عمر ابوعلی سینا، وقایع متعددی بر او گذشت که او زمرات را تن زبان را بر می‌داشت. شیخ به زبان فارسی و عربی، تالیفات فراوان دارد که اشارات، شفا، حکمت عرشیه، قضا و قدر و الفعّال و... از آن جمله اند. سرانجام این دانشمند شهیر و فیلسوف کبیر در ۵۸ سالگی در همان درگذشت و در همان شهر مدفون گردید. به پاسداشت این پزشک نامدار مسلمان، روز اول شهریور به جمهوری اسلامی ایران، روز پزشک نامگذاری شده است. ابوعلی سینا از مشهورترین و تاثیرگذارترین فیلسوفان و دانشمندان ایران است. که آثارش در زمینه فلسفه ارسطویی و پزشکی اهمیت بسیار دارد. وی ۴۵۰ کتاب در زمینه‌های گوناگون نوشته است که یکی از معروف ترین کتاب‌هایش کتاب شفا، دانشنامه علمی و فلسفی جامع و کتاب قانون یکی از کتابهای معروف ابن سینا در زمینه علم پزشکی می باشد. وی از کودکی به طبیعت، گیاهان و حیوانات علاقه خاصی داشت و اوقات فراغت خود را در شت و صحرای به جستجو و سنجش تجربه می برداشت. بدین صورت از دوران کودکی به خواص گیاهان و دارویی و طبابت علاقه مند شد. ابن سینا از حیث نیروی جسمانی، مردی نیرومند بود و به همین خاطر از کار کردن احساس خستگی نمی کرد. وی همچنین از لحاظ نیروی ذهنی و تفکر نیز بسیار نیرومند بود. به گونه ای که در سن هجده سالگی توانست تمامی دانش‌های زمان خود را فرا گیرد.

خاطر نشان کرد: فرایند شناسایی دانش آموزان، دارای چند مرحله است و در ابتدا مجریان طرح، شامل مدیران استان ها، معلمان، مشاوران، معاونان و مدیران مدارس بر اساس متون علمی - آموزشی تدوین شده دوره های آموزشی لازم را می گذرانند.

بارگزاری مستمر سه سال تحصیلی
در سامانه همگام

به گفته‌ی وی پس در ادامه پیش نویس های شناسایی اعضا، در حوضه استعداد کلامی، ریاضی، هنری، فضا، حرکتی، اجتماعی، علوم تجربی و فرهنگ دینی توسط معلمان در سه سال متوالی پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی تکمیل و در سامانه هگام بارگذاری می شود و در این طرح هدایت به صورت عمومی و خصوصی خواهد بود. رئیس بنیاد ملی نخبگان ادامه داد: در این پایه های چهارم، پنجم و ششم، هدایت عمومی اتفاق می افتد یعنی استعدادها شناسایی می شود و خانواده دانش آموز مطلع می شود. «هاشمی» تصریح کرد که در مرحله هدایت خصوصی از پایه هفتم به بعد به کارهای ویژه، تخصصی کارهای برنامه ریزان مدرسه ای جمعی اختصاص می یابد. همچنین همه استودن در پرورنده سوابق تحصیلی فرد منظم یابانی و نگهداری می شود.

در سال جاری ۲۰ هزار دانش آموز
تحت پوشش این برنامه قرار می گیرند

وی گفت: در سال جاری ۲۰ هزار دانش‌آموز استان تحت پوشش این برنامه قرار می‌گیرند. به گفته وی هدف از اجرای طرح «شهاب» شناسایی برجستگان آینده ایران در زمینه‌های علمی، فنی، هنری و ادبی، مدیریت می‌باشد. رئیس بنیاد ملی نخبگان این طرح را جایگاه مهم آموزش و پرورش در این طرح بسیار پررنگ و موثر است و باید توجه کرد که مسئله کیفیت به طور اعم، وظیفه آموزش و پرورش می‌باشد. «هانشمی» خاطر نشان کرد: در عرصه شناسایی و استعدادیابی دانش می‌تیم تا با اجرای طرح شهاب به این نتایج خوبی دست یابیم. به گفته وی بیش شنبه ما این است که در هر کلاس حدود ۲۵ درصد از دانش‌آموزان دارای قابلیت‌ها و استعدادهایی هستند که باید با این طرح شناسایی شوند. وی با تأکید بر اینکه بودجه مهمترین مسئله در اجرای طرح شهاب است، از تبدیل میانی طرح شهاب به رشته‌ای آموزشی در دانشگاه فرهنگیان و احیای بنیاد ملی نخبگان از پژوهش‌سراها و تجهیز آنها در آینده از نزدیک خبر داد.

باجه پست پایانه

ارسال کالاهای شما براساس جدول ذیل:

طریقه ارسال	نوع تحویل در مقصد	ویژگی ها
توسط ناوگان اتوبوسرانی	تحویل به انبار پایانه مسافربری مقصد	* برخورداری از نرخ مخفف * ارسال سریع * استفاده از نرم افزار پیام رسان جهت اطلاع از نحوه ارسال به فرستنده و گیرنده
توسط شبکه پستی	تحویل به آدرس گیرنده	* برخورداری از نرخ های مصوب شرکت ملی پست * ارسال به تمام نقاط کشور * تحویل به گیرنده و امکان رهگیری لحظه به لحظه مرسوله از طریق سایت www.post.ir

آدرس: پایانه مسافری بیرجند

تماس: ۰۹۱۵۱۶۱۳۷۹۰-۰۹۱۴۰۹۸۰۸۴۷-۰۹۳۵۸۱۴۱۱۱۴

بازرگانی باطری سعیدی (نماینده‌ی تعاون قدس)



مرکز یخش کلی و جزیی باطری های ایرانی و خارجی

صبا باطری، برنا باطری، توان باطری

سپاهان باطری و دلکور کره بابرگ سبز
نماینده، باطری، اتمک

تارگت در خراسان جنوبی

☎ ۳۲۴۲۳۷۶۶ - ۰۹۱۵۵۶۱۲۲۸۷

✓ کاور شده ✓ بدون هرگونه چروک ☎ تلفن: ۷-۳۲۲۵ ۵۵ ۵۶ ۳۱۱۰۴ ☎

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۰

**مجهز به دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب
صاف و تمیز همچو روز اول**

اولین و تنها دارنده دستگاه آگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا
اولین دارنده دستگاه آگیر لوله ای بدون درب در استان

۳۲ ۴۴ ۰۰۰ ۱-۳
پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

آیه روز

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! دشمن من و دشمن خودتان را دوست نگیرید شما به آنان اظهار محبت می‌کنید:در حالی که آنها به آنچه از حق برای شما آمده، کافر شده‌اند.سوره ممتحنه: آیه ۱

شعر روز

ای روی تو آرزوی دیرینه ما
جز مهر تو نیست در دل و سینه ما
از صیقل آدمی زداییم درون
تا عکس رخت فدت در آینه ما

پیامک

با دیده‌ای دیگران دل خویش را به
سیاهی نیلاییم ، همواره ساز سادگیمان
کوک باشد و نگاهمان امیدوار

عارفانه روز

من در زندگانی خود هر وقت فهمیده ام که مورد محبت کسی هستم، مثل این بوده است که دست خداوند را بر شانه خویش احساس کرده ام .

حدیث روز

انسان بر دین دوستش خواهد بود، بنابراین هر یک از شما دقت کند که با چه کسی دوست می شود رسول خدا (صلی‌ا. علیه و آله)



۸ روش برای ترمیم شکست عاطفی

باعث درد و رنج می‌شود و بهترین راه برای رسیدن به آرامش و شادی، رهایی از وابستگی‌هاست. یکی از افکاری که با آن می‌توانید خود را از غم و اندوه نجات دهید این است که با خود تکرار کنید:من برای شاد بودن به هیچ‌کس و هیچ‌چیز نیاز ندارم. بعد از یک شکست قلبی خیلی سخت است اعتمادکردن به اینکه می‌توان بدون آن شخص زندگی کرد و راه را ادامه داد و شاد بود ولی زندگی بارها به ما ثابت کرده که ما می‌توانیم! باید خلاقانه و با قدرتی که داریم خلاهایمان را پر کنیم.

۳- نقاط قوت خود را بنویسید

یکی از تکنیک‌های خارج‌شدن از احساسی شکست، لیست‌کردن نقاط قوت است.اینکه با سختی‌ها کنار آمده‌اید و هنوز ایستادگی می‌کنید، اینکه با وجود افسردگی شدید و افکار منفی تا حد خودکشی که گاهی ذهنتان را پر می‌کند هنوز زنده هستید از نقاط قوت شمامست. اینکه حتی باوجود درد و رنج لب به سیگار نزده‌اید، به دیگران ضربه نزده‌اید، به سمت دروغ و دغل نرفته‌اید از قدرت شمامست. پس این موارد را بنویسید و به خودتان گوشزد کنید.

۴- خرس سفید

اگر تلاش می‌کنید به خاطراتان فکر نکنید و می‌خواهید دور خود حصار بکشید تا مانع ورود آنها شوید و با خودتان مدام تکرار می‌کنید: نباید به او فکر کنم، نباید درباره او خیالبافی کنم، نباید لحظه‌های با هم بودنمان را به یاد بیاورم مطمئن باشیدلواضع را بد و بدتر خواهید کرد.در یک مطالعه مشهور و

سواری گرایه بین شهری –سمندمدل بالا
راننده پایه ۱/ ۰۹۱۵۳۴۱۵۷۰۴ – جعفری

سمساری و لوازم خانگی
خرید و فروش با ما به نفع شماست
۰۹۱۵۵۵۶۱۴۵۲۱ – زارع

اتوبار آریا ترابر
اخلاق، انصاف، کار خوب
سرلوحه خدمات ماست
متخصص در حمل بار و اثاثیه
منزل با سابقه درخشان
خاور مسقف پتودار، نیسان، وانت
کارگر و بارچین ماهر

آدرس دفتر:

بیرجند– سجادشهر –نبش غدیر ۴
با مدیریت: جلیل رحیم آبادی
۰۹۱۵۵۵۶۴۲۹۵۹
۰۹۱۵۹۶۳۴۰۳۸

۳۲۴۱۴۷۰۲

رستوران و غذای آماده
۱۴۰۰
با مدیریت جدید
آماده بستن قرارداد با ارگان ها و
اداره ها
هدف ما جلب رضایت شماست
پیک رایگان
مدرس ۲۷– انتهای پارک
۰۹۱۵۱۰۵۳۳۵۳
۰۹۱۵۳۱۷۳۲۱۸
۰۵۶۳۲۴۴۸۶۹۶

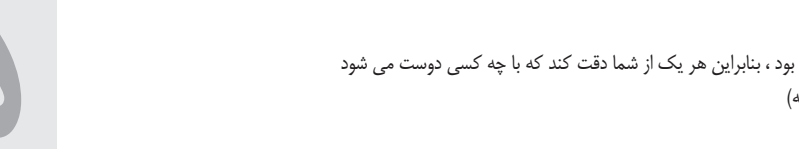
ضایعات کاغذ و کارتن شما را نقدا خریداریم.

شهرک صنعتی ، همت ۳ / کیلویی ۴۵۰ تومان
انبار: رجایی ۱۷ داخل کوچه کیلویی ۴۳۰ تومان
۰۲۷۱۷۰۹۱۵۶۷۰ – ۳۲۲۵۵۲۲۱

ایزوگام سلیمانی

خیابان ارتش، سه راه معلم، جنب بیمه البرز

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ – ۳۲۲۳۶۰۳۰



چهارشنبه ۱ شهریور ۱۳۹۶ @ شماره ۳۸۶۵

نگرش

تدبیر درست

در یک شرکت بزرگ ژاپنی که تولید وسایل آرایشی را برعهده داشت یک مورد به یاد ماندنی اتفاق افتاد. شکایتی از سوی یکی مشتریان به کمپانی رسید . او اظهار کرده بود که هنگام خرید یک بسته صابون متوجه شده بود که آن قوطی خالی است.بالافاصله با تائید و پیگیریهای مدیریت ارشد کارخانه این مشکل بررسی، و دستور صادر شد که خط بسته بندی اصلاح گردد و قسمت فنی و مهندسی نیز تدابیر لازمه را جهت پیشگیری از تکرار چنین مسئله ای اتخاذ نماید. مهندسان نیز دست به کار شده و راه حل پیشنهادی خود را چنین ارائه دادند: پایش (مونیتورینگ) خط بسته بندی با اشعه ایکس بزودی سیستم مذکور خریداری شده و با تلاش شبانه روزی گروه مهندسن ، دستگاه تولید اشعه ایکس و مانیتورهای با رزولوشن بالا نصب شده و خط مذبور تجهیز گردید سپس دو نفر اپراتور به کار گمارده شدند تا از عبور احتمالی قوطیهای خالی جلوگیری نمایند. نکته جالب توجه در این بود که درست همزمان با این ماجرا ، مشکلی مشابه نیز در یکی از کارگاههای کوچک تولیدی پیش آمده بود اما آنجا یک کارمند معمولی و غیر متخصص آنرا به شیوه ای بسیار ساده تر و کم رجتر حل کرد : تمبیه یک دستگاه پنکه در مسیر خط بسته بندی تا قوطی خالی را باد بربرد!

یک لحظه مکث کن

کسی که برای ۱۵ سال رییس تیم تحقیقاتی مطالعه روی اشک بوده، به ثبت رسیده است. در میان یافته‌های آنها به اشک‌های عاطفی اشاره می‌شود که با خود مواد سمی خاصی را دفع می‌کنند و استرس غم و اندوه را کاهش می‌دهند پس جلوی اشک خود را نگیرید.

۷- لیست خوب‌ها و بد‌ها

باید مشخص کنید کدام فعالیت‌ها حال شما را خوب می‌کنند و کدامشان باعث طغیان احساسات بد می‌شوند و برای اینکه دقیقاً بفهمید باید آنها را امتحان کنید و بعد در لیست فعالیت‌هایی که باید انجام دهید یا فعالیت‌هایی که نباید انجام دهید، قرار دهید ولی کارهایی مثل چ کردن صفحه شخصی در اینترنت، سایت و دیدن روابط جدید یا کارهایی که قرار است انجام دهید قلمو جزو فعالیت‌هایی نیست که شما را خوشحال کند. پس از همین لحظه و بدون آنکه تجربه کنید آن را در لیست کارهای ممنوعه قرار دهید و اما در لیست خوب‌ها احتمالا می‌توانید حذف کردن تمام پیامک‌ها، ایمیل‌ها و پیام‌های صوتی او را قرار دهید.

۸- ورزش کنید

دویدن، شنا، نرمش، پیاده‌روی یا کیک‌بوکسینگ غم و اندوه را به معنای واقعی از خود بیرون بریزید. ورزش فعالیت سروتونین را افزایش می‌دهد و مغز را مجبور می‌کند برای رشد و بازسازی سلول‌های عصبی، موادشیمیایی ترشح کند. به علاوه شما با هماهنگ کردن ذهن و بدن‌تان کنترل اوضاع را به دست می‌گیرید. هنوز کم است؟

رنگ آمیزی دکوراسیون داخلی
اجرای انواع رنگ های روغنی
پلاستیک ، اکرولیک ، مولتی کالر
۰۹۱۵۱۶۳۰۷۴۱
رحیمی

یک شرکت معتبر در حوزه
خدمات psp جهت تکمیل کادر
دفتری خود از بین برادرانی
که در این زمینه دارای تجربه
فعالیت و آشنا به حوزه آآ
می باشند نیرو می پذیرد.
۰۹۱۵۵۵۶۱۲۷۴۲
۰۹۱۵۹۳۷۱۰۵۳۳

به دو نفر خاتم جهت کار در فست فود آشنا با کار – ساعت کاری ۶ الی ۱۲ شب
حقوق ۳۰۰ الی ۴۰۰
۰۹۱۵۹۶۳۸۸۴۲ – ۰۵۶۳۲۲۳۳۰۸۸

لوله باز کنی با فنر برقی

به صورت شبانه روزی
سرویس دهی
به سراسر استان

کار خوب اتفاقی نیست 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

۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

حمل بار و اثاثیه منزل

با کامیونت های جدید میلی مسقف پتودار
و کارگرهای ماهر در بیرجند، مشهد، تهران و زاهدان

جابجایی تخصصی اثاثیه منزل ۱۰۰ درصد تضمینی
جابجایی یخچال ساید ۱۰۰ درصد فنی و تخصصی

شهرام مداحی

۰۹۱۵۳۶۳۳۶۴۷

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۳۲۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

حمل اثاثیه

با کارگر ماهر و ماشین اتاق بزرگ
مسیر مشهد و زاهدان
حمل یخچال ساید در اسرع وقت
حمل بار برای خارج شهر – ۲۰ میلیون بیمه

۱۰۰ درصد تضمینی

۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱
فاروقی

لوله باز کنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو / شبانه روزی

۰۳۲۴۳۵۵۸۶ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

مناسبت ها

به بهانه سالگرد ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (ص)

در بارگاه ملکوت جشنی بر پا شده است؛ عطر گل یاس فضا را پر کرده است. جهان آفرینش چنین پیوند مقدسی را تابه حال ندیده است. دو انسان برتر، دو فرشته پاک آسمانی، دو عرش نشین بهشت جلودان و دو زوج بی نظیر و بی همانند، پیوند خود را جشن می گیرند. فاطمه زهرا نور چشم عزیز پیامبر، و علی پرورش یافته در آغوش پیامبر، برادر، وصی و جانشین پیامبر، این پیوند در آسمان ها نوشته شده است. حضرت علی (ع) از چگونگی ازدواج خود با حضرت زهرا می گوید:هرچه من بیشتر محبت رسول خدا را نسبت به خویش دریافتم بیش تر حیا کردم. در بیان آنچه از او می خواستم، سلام کردم و به امر پیامبر، زانو به زانوی او نشستم. سرم را به زیر انداختم و نگاهم را از شرم بر زمین زیر پای پیامبر دوختم. من امروز به خواستگاری دختر گرانتقدرت فاطمه امده ام میان این خواهش و اجابت فقدر فاصله است؟

چهره پیامبر باز و بازتر شد و تبسمی شیرین بر لبان او نشست و این کلمات دوست داشتنی از میان لب های او تراوش کرد: بشارت باد بر تو ای ابالحسن، که پیش پای تو جبرئیل بر من فرود آمد و پیام آورد که پیوند تو و فاطمه را خداوند _ جل و علا _ در آسمان ها معتقد کرده است و اما خاطراتی از آن شب فراموش نشدنی، که روشنایی اش با هزاران روز برابری می کرد.

شب بود، اولین شب فراموش نشدنی. همه آن ها که برای بدرقه عروس تا درگاه خانه داماد آمده بودند. حالا دیگر دور شده بودند. عشق کوچک در لایه لای عشق بزرگ کم می شود. عشق بزرگ دوباره عشق کوچک را برمی گرداند. دوباره آن را می گذارد در قلب های مسافر.

آنگدر شجاع باش که زندگی را مطابق میل خود سپری کنی، و هرگز بابت آن عذرخواهی نکن.

مندى هیل

حرف های ابریشمی

اگر دست تقدیر و سرتوشت
را فراموش کنیم پس از پیشرفت
نیز افسرده و رنجور خواهیم شد

موفقیت

«موانع»، آن چیزهای وحشتناکی هستند
که وقتی چشمتان را از روی هدف
بر می‌دارید، به نظرتان می‌رسند

شماره ۳۸۶۵					
	۷	۱	۸		
	۶		۱		
		۵			
	۴		۷		
		۵			
۳	۶		۷		۴
		۳			
	۲		۵		
		۴			
	۳	۶			
		۵			
	۲	۹	۴		
			۵		

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

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



تشییع پیکر مطهر دو شهید گمنام در بیرجند

امیرآبادیزاده- پیکر پاک دو شهید دفاع مقدس با حضور مردم قدرشناس بیرجند، خانواده شهدا و مسئولان دیروز از خیابان کارگران ۲۰ به سمت بوستان پروفیسور معتمدنژاد در بلوار شعبانیه تشییع و در این بوستان با اقامه نماز بر پیکر مطهر شهدا توسط آیت‌ا. عبادی نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی به خاک سپرده شد.این رزمندگان در عملیات خیبر در جزیره مجنون و بدر در شرق دجله به درجه رفیع شهادت نائل آمدند.گفتنی است هم اکنون در چند نقطه شهر بیرجند از جمله دانشگاهها و مراکز نظامی مزار شهدای گمنام وجود دارد.

۲۵ درصد بازار فرش کشور در اختیار خراسان جنوبی

کدخانلی- چهارمین کارگروه اشتغال استان دوشنبه شب با حضور معاون اشتغال و خود کفایی کمیته امداد امام و تنی چند از مسئولان استانی برگزار شد.معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد امام با اشاره به این که در سال جاری اعتبارات بانکی کمیته امداد دو برابر شده است، عنوان کرد:چهار هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان تسهیلات کارسازی امسال اعطا می شود.محمد امید در این نشست اظهار کرد: مهم ترین رسالتی که کمیته امداد امام خمینی (ره) بر دوش دارد توانمند سازی خانواده‌های تحت حمایت است.وی با بیان اینکه کمیته امداد دومین نهادی است که بعد از انقلاب اسلامی در کشور شکل گرفت،افزود:نیاید به گونه‌ای عمل کنیم که افراد نیازمند بدون هیچ برنامه‌ای تا ابد از خدمات بلاعوض کمیته استفاده کنند.

دولت یازدهم عنایت ویژه ای به کمیته امداد و اشتغال داشته است

معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد امام خمینی (ره) با اشاره به اینکه دولت یازدهم توجه ویژه ای به کمیته امداد و اشتغال داشته و همین امر موجب رشد زیادی در اعتبارات توانمندسازی شده است، تصریح کرد: در گذشته از مجموع کل اعتبارات پنج تا ۱۰ درصد مربوط به حوزه اشتغال می شد اما در حال حاضر این رقم به ۵۰ درصد رسیده است.امید با بیان اینکه در سال جاری اعتبارات بانکی کمیته امداد نسبت به سال گذشته دو برابر شده است، عنوان کرد: کمیته امداد در سال گذشته از محل اجرای طرح های اشتغال زایی ۱۵۰ هزار خانواده را از پوشش خارج کرده است.وی افزود: نرخ خروجی در مناطق محروم استان را به حداقل رسانده ایم و همچنین میانگین پرداختی سالانه برای هر خانواده حدود دو میلیون تومان است.معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد امام

قوسی – صبح روز گذشته مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان در نشست خبری اهالی رسانه به ارائه گزارش عملکرد پرداخت و گفت: ۱۳۴ کیلومتر از شبکه های فرسوده استان در آب شرب اصلاح و بازسازی شده است و در طی دوره ۴ ساله بالغ بر ۱۸۴۷۰۰ مورد حادثه در شبکه و انشابات اصلی آب شهر بوده که رفع شده است. هاشمی ادامه داد: در بازه زمانی ۴ ساله بالغ

حسینی- رئیس سازمان جهاد کشاورزی با بیان این که بیشترین پروژه های افتتاحی بخش کشاورزی هفته دولت مربوط به آب و خاک با ۱۵۳ پروژه است عنوان کرد: به دلیل اهمیتی که این موضوع در استان دارد، در تمامی فعالیت های حوزه جهاد کشاورزی نگاهی نیز به مصرف آب داشته ایم که اگر از گذشته حساسیت و توجه وجود می داشت خیلی از نگرانی های امروز به وجود نمی آمد.ولی پور مطلق ظهر سه شنبه در نشست خبری، تمام پروژه های افتتاحی هفته دولت را ۳۳۳ اعلام کرد و ادامه داد: در مجموع بالغ بر ۲۸ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان در این پروژه ها سرمایه گذاری شده است.وی با اشاره به این که با بهره برداری از این پروژه ها ۳۳ هزار و ۵۳۱ نفر از مزایای آن بهره مند می شوند،افزافه کرد: با افتتاح این پروژه ها برای ۵۲۲ نفر اشتغال پایدار و جدید ایجاد و سه هزار و ۶۳۴ شغل تثبیت می شود.به گفته وی شهرستان نهندان با ۶۲ پروژه بیشترین پروژه های افتتاحی این هفته را به خود اختصاص داده است.

کاهش یک سومی سطح زیر کشت محصولات جالیزی

اینکه بسیاری از مشکلات تولیدکنندگان به دلیل بی تدبیری و بی برنامهگی دولت یازدهم نیست، بیان کرد: در حوزه های کاری باید نقد منصفانه وجود داشته باشد.معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع انسانی استانداری خراسان جنوبی با اشاره به خرید فرش های دست بافت افراد تحت پوشش از سوی کمیته امداد، گفت: استان خراسان جنوبی ظرفیت بسیار بالایی در زمینه تولیدات فرش دست بافت دارد لذا درخواست داریم کمیته امداد فرش های افراد نیازمند و روستایی غیر تحت پوشش را نیز خریداری کند.سرفرازی در پایان خواستار راه اندازی مجتمع اقتصادی کمیته امداد در مباحث معدنی و بسته بندی محصولات استان نیز شد.

نرخ بیکاری استان بیشتر از چیزی است که در آمار ارائه می شود

نماینده مردم شهرستان های فردوس، طلس، سراپان و بشرویه با بیان اینکه نرخ بیکاری در استان بر اساس واقعیت نیست ،گفت:در کارگروه اشتغال باید تحلیل ارائه شود ودر بیان اعداد ، ارقام باید دقت بیشتری صورت گیرد که اگر مشکلی در این زمینه وجود دارد با پیگیری از سوی مرکز اصالح شواحد.امیرحسنتخانی تصریح کرد: اگر نرخ بیکاری در شهرستان سراپان ۱۴ درصد افزایش پیدا کرده است دچار بحران شده ایم و تمام مسئولان استانی و کشوری باید توجه ویژه به این منطقه داشته باشند.وی ادامه داد: اعتباراتی که برای استان ها و شهرستان ها در نظر گرفته می شود بر اساس همین اعداد و ارقام است لذا این آمار باید درست ارائه شود تا بتوانیم تصمیم گیری درستی نیز داشته باشیم.این نماینده مردم با اشاره به اینکه اکثر فارغ التحصیلان استان بیکار هستند، عنوان کرد: با برخوردی

سریشه و بیرجند پروژه اجرا، جمع آوری و دفع فاضلاب انجام شده است و تنها در شهر بیرجند، این شبکه در حال بهره برداری است که بالغ بر ۷۰ درصد شبکه جمع آوری فاضلاب اجرایی شده است و ادامه آن در قالب ۷ پیمان فعال در حال اجرا و انجام است. وی افزود: در دوره ۴ ساله، ۷۸ کیلومتر شبکه جمع آوری فاضلاب در استان انجام شده است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی همچنین با ابراز امیدواری برای انجام کشت فراسرزمنی هزار هکتار اول در قزاقستان عنوان کرد: با تحقق این کار خراسان جنوبی دومین استانی خواهد بود که به صورت عملی کشت فراسرزمنی را انجام داده است. ولی پور افزود: ۷۰ درصد احتمال انجام این کار وجود دارد و اگر توان در مدت ۱۵ روزه باقی مانده تا شروع کشت کار را انجام داد قطعا در کشت بهاره یعنی سال زراعی ۹۷-۹۶انجام خواهد شد.وی استقبال خرده مالکان از اجرای سیستم های آبیاری نوین را خوب دانست و اضافه کرد: اگر مجموعه خرده مالکی حاضر باشد تمام اراضی را مجهز به سیستم آبیاری نوین کند، تسهیلات بیشتری در نظر خواهیم گرفت.

اختصاص ۱۰۰ میلیارد تومان تسهیلات جبران خسارت سرمازدگی

رئیس سازمان جهاد کشاورزی در ادامه از اختصاص ۱۰۰ میلیارد تومان تسهیلات برای جبران خسارت های ناشی از سرمازدگی خبر داد و یادآور شد، اسامی به بانک کشاورزی داده شده و باید سهم هر کشاورز

که برخی بانک ها و دارایی دارد وضعیت بیکاری در استان روز به روز بدتر می شود.وی افزود: کارگروه اشتغال کارگروه خاصی است و باید با سرعت بیشتری حرکت کند زیرا که نمی خواهیم به استان امنیتی تبدیل شویم.

هشت درصد جمعیت استان تحت پوشش کمیته قرار دارند
مدیرکل کمیته امداد امام استان با بیان اینکه ۳۲ هزار و ۳۱۳ خانوار معیشت بگیر کمیته امداد در استان وجود دارد، اظهار کرد:این خانوار های ۱۴ درصد از مجموع خانواده های استان را شامل می شوند.سلم آبادی با اشاره به اینکه ۶۲ هزار و ۹۱۰ نفر از جمعیت استان تحت حمایت کمیته امداد هستند، افزود: این تعداد نیز هشت درصد جمعیت کل استان را شامل می شوند.وی با بیان اینکه ده هزار و ۲۷۹ خانواده تحت حمایت تک خدمتی و چند خدمتی در استان وجود دارد، گفت: این خانواده های شامل ۲۵ هزار و ۸۶۰ نفر می شوند.مدیرکل کمیته امداد امام استان تشریح کرد: از مجموع خانواده های تحت حمایت کمیته امداد ۷۵ درصد معیشت بگیر و ۲۵ درصد غیر معیشت بگیر هستند.سلم آبادی با اشاره به اینکه از مجموع جمعیت خانوار سرشماری شده ۶۰۵درصد در کشور و ۱۴٫۴ درصد در استان تحت حمایت کمیته امداد هستند، عنوان کرد: ۹٫۱۶ درصد جمعیت کشور را سالمندان تحت پوشش تشکیل می دهند.وی با بیان اینکه بیش از ۷۲ درصد خانواده های تحت پوشش کمیته امداد استان را سالمندان تشکیل می دهند، اظهار کرد: ۴۹ درصد خانواده های تحت حمایت نیز زنان سرپرست خانوار هستند.مدیر کل کمیته امداد استان از اعطای تسهیلات تا سقف ۲۰۰ میلیون خبر داد و گفت: اگر کارگروه اشتغال زیرساخت های مشاغل خرد را

بهره برداری از مخزن آب ۵هزار مترمکعبی
مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان بیان کرد: شرکت آب و فاضلاب در هفته دولت تعداد ۱۹ پروژه و اقدامات اجرایی را با اعتبار ۸۴ میلیارد ریال در استان بهره برداری خواهد کرد. بهره برداری از مخزن ۵ هزار متر مکعبی بتونی مسکن مهر شمال شهر و خطوط انتقال آب در زون های ا و ب مناطق شمال شهر از اهم افتاح ها خواهند بود که بالغ بر ۳ میلیارد



افتتاح و کلنگ زنی ۱۲۲ طرح در بیرجند

قوسی – ظهر روز گذشته جلسه ستاد بزرگداشت هفته دولت شهرستان بیرجند در فرمانداری بیرجند برگزار شد. فرماندار بیرجند گفت: روابط عمومی ابزار مناسبی برای اطلاع رسانی فعالیت ها و گرفتن بازخورد عملکرد ادارات و مسئولین است. آنها به مسئولین است. ناصری توصیه کرد: سایت های ادارات بروز شود و اخبار عملکرد آن اداره منعکس شود و همچنین ادارات برای تهیه بولتن و فایل های خبری به صورت الکترونیکی عمل و از کارهای چاپی پرهیز کنند. فرماندار بیرجند بیان کرد: امسال در هفته دولت با اعتبار صرف شده ۳۸ میلیارد و ۹۷۱ میلیون تومان، ۱۱۸ طرح افتتاح و ۴ طرح کلنگ زنی می شود که نسبت به سال گذشته افزایش ۱۴۰ درصدی اعتبار وجود داشته است و از این تعداد، ۴۲ پروژه مهم و بزرگ بالای ۱۰۰ میلیون تومان – شامل ۲۹ پروژه شهری و ۱۳ پروژه روستایی- بوده است. وی ادامه داد: از کل اعتبار پروژه ها بالغ بر ۳۷ میلیارد و ۲۹۵ میلیون تومان از محل اعتبارات دولتی- ردیف ملی، استانی، منابع داخلی و ا درصد نفت- بوده و مابقی از سرمایه گذاری های بخش خصوصی تامین شده است. ناصری گفت: پیش بینی می کنیم با افتتاح این پروژه ها حدود ۵۰۰۰ تنبیت شغل که عمده آنها مربوط به روستاهاست را داشته باشیم. وی اضافه کرد: در روز شنبه هفته آتی با حضور استاندار و رئیس سازمان استاندارد ایران ساختمان اداره کل استاندارد در سایت اداری افتتاح می شود. افتتاح ساختمان یگان حفاظت سپاه در فرودگاه بیرجند، مرکز میولاس خصوصی، بازسازی شهرستان ابوذر، پارکینگ طبقاتی شهرداری، کلنگ زنی کتابخانه در روستای امیرآباد و مرکز جامع سلامت روستای حاجی آباد از دیگر پروژه های این هفته است. ناصری در پایان خاطرنشان کرد: مشکل تامین آب مسکن مهر شمال شهر با احداث مخزن ۵۰۰۰ مترمکعبی در این منطقه حل خواهد شد.

بزرگترین ایستگاه آتش نشانی استان
در ادامه عدل نماینده شهرداری بیان کرد: ایستگاه آتش نشانی مهرشهر که بزرگترین و در آینده مجهزترین ایستگاه در استان می باشد، آماده بهره برداری است و برای فاز اول آن اعتبار یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان هزینه شده است.

نماینده فرودگاه بین المللی بیرجند توضیح داد:

برای اولین بار در استان پرواز حج تمتع در شب جمعه ساعت ۲۵۵۵ بامداد به مقصد جده انجام خواهد شد و همچنین در روز های جمعه و شنبه با پرواز ایرباس ۷۰۰۰ نفر از زائران خانه خدا از استان منتقل می شوند.

فروشگاه مجازی برای فروش محصولات زنان روستایی و صندوق های خرد زنان
رئیس سازمان جهاد کشاورزی همچنین با اشاره به فعال بودن سامانه بهین یاب برای متقاضیان سرمایه گذاری عنوان کرد: سال گذشته یکی از دلایلی که باعث افزایش قیمت زرشک شد، تسهیلات این سامانه بود که موجب فعالیت مجدد کارخانه خوشه سرخ قائن شد. ولی پور به واحدهای دچار مشکل سامانه بهین یاب را توصیه کرد و افزود: زیرا که دریافت تسهیلات در آن جا تسهیل شده است. همچنین اگر کمک فنی و اعتباری از ردیف های خاص به ما بدهند، حتما برای برای کاهش سود تسهیلاتی که صنایع تبدیلی گرفتند از ۱۸ به ۱۳ درصد استفاده خواهد شد. وی با بیان این که به دنبال ایجاد فروشگاه مجازی برای فروش محصولات کشاورزی و صنایع دستی تعاونی های زنان روستایی و صندوق های خرد زنان با یک برند واحد هستیم خاطرنشان کرد: نیاز به تامین اعتبار ۱۰۰ میلیون تومانی بود که بخشی را ما تعهد کردیم و پای کار هم هستیم.در پایان از روزنامه آوای خراسان جنوبی ، به عنوان رسانه برتر در حوزه جهادکشاورزی استان تقدیر شد.

دریافت تسهیلات اقدام کند، به نفش خواهد بود. وی ادامه داد: همچنین در صورتی که امسال کمک های



فنی و اعتباری اختصاص باید پرداخت بخشی از سود تسهیلات صنایع تبدیلی در اولویت خواهند بود.

بخش کشاورزی وجود ندارد، بیان کرد: مشکل فقط در قدرت جذب کم است و هر واحدی که سریع تر برای

در نشست ستاد اربعین استان بیان شد:روزانه ۱۵ هزار نفر طرح اسکان زائران اربعین

اسکان زائران نیاز است.فرماندار بیرجند با اشاره به اینکه از دستورالعملی که برای برنامه اربعین امسال ابلاغ شده بهره‌گیری شود تصریح کرد: کمیته‌های مربوطه برای انجام کارها و پیگیری امور تشکیل شود.علی ناصری با بیان اینکه بخش‌های فرهنگی و گروه‌های مردمی و هیأت مذهبی با توجه به دستورالعمل کارها را طبق زمان‌بندی انجام دهند، یادآور شد: باید برای انجام کارهای مراسم عظیم فرهنگی اربعین هماهنگی باشد و نقاط ضعف سال‌های گذشته رفع شود. وی یادآور شد: خراسان‌جنوبی در اربعین سال‌های گذشته درخشان ظاهر شده بود و امیدواریم امسال هم وظیفه خود را به نحوه مطلوب و با کیفیت بیشتری انجام دهیم.

و حدود پنج میلیارد برای سازمان بهزیستی است. مهندس راستگو ادامه داد: این دو سازمان مجموعاً ۲۵ میلیارد و ۹۲۵ میلیون ریال در قالب ۲۰۲ طرح پرداخت کرده‌اند. همچنین در این جلسه ضمن ارائه گزارشات عملکرد نسبت به تعهدات اشتغال ادارات شهرستان بیرجند از مسئولانی که عملکرد خوبی نداشتند خواسته شد.برورد مشکلات و مسائلی که بر سراهشان قرار گرفته است توضیحاتی داده شود.

در استان ؛ بیرجند بیشتر موبک در عراق برپا می کند

مدیرکل دفتر امنیتی و انتظامی استانداری خراسان‌جنوبی با اشار به اینکه بخشی از زائران پاکستانی از خراسان‌جنوبی عبور می‌کنند.باید برای پذیرایی و اسکان آنان پیش‌بینی‌های لازم انجام شود.محمدرضا حسنی‌مقدم تاکید کرد: ستاد اربعین شهرستانی هم باید تشکیل شود و بیرجند بیشترین موبک در بین شهرهای استان را در عراق برپا خواهند کرد. مدیر کل دفتر امنیتی و انتظامی استانداری خراسان جنوبی با تاکید بر لزوم ایجاد زیرساخت های خدمت به زائران در شارع صاحب الزمان (عج)کاظمین، افزود: ۱۰۰ چشمه سرویس بهداشتی، فضای آشپزخانه و چادر و زیرانداز برای

کامیون و تریلی ارسال می کنند. **اسکان روزانه ۱۵ هزار زائر استانی در عتبات**
مسئول کمیته زیرساخت های ستاد اربعین خراسان جنوبی هم در این جلسه اظهار کرد: امسال روزانه ۱۵ هزار نفر طرح اسکان زائران اربعین داریم. فریدون احمدی خاطر نشان کرد: ۲۰ هزار تخته پتو برای زائران حسینی و همچنین ۱۲۵چادر گروهی و ۶۰۰ تخته موقت ۱۲ متری مورد نیاز است که باید تامین شود.وی، موقت و تره بار را از اقلام مصرفی مورد نیاز زائران حسینی اعلام کرد و گفت: ۴ تنور پخت نان سیار با ظرفیت روزانه پخت ۲۰ هزار قرص نان، ابزار و ادوات آشپزخانه، ۲ موتور برق و یک دستگاه آب شیرین کن برای خدمات دهی به زائران حسینی به عراق در حال ارسال است.

روستا پرداخته و در جهت توانمندسازی روستاها اقدام کنند که در این زمینه هیچگونه محدودیتی مالی وجود ندارد.معاون برنامه ریزی فرماندار بیان کرد: در نمایشگاه تعاون که تا ۱۲ تا ۱۸ مردادماه در محل نمایشگاه های دائمی بیرجند برگزار شد سعی شد تا مشکل بازاریابی مشاغل خرد حل شود که به این منظور ۵۰ غرفه به این مشاغل تخصیص داده شد.سرپرست بانک ملی درباره ضامن برای دریافت تسهیلات اظهار کرد:

رئیس کمیته مشارکت های مردمی ستاد اربعین خراسان جنوبی در این مراسم بیان کرد: امسال هزینه های خراسان جنوبی برای پذیرایی، اسکان، بهداشت و درمان، خدمات عمومی به زائران اربعین حسینی ۵ میلیارد تومان برآورد می شود. محمد تقی سعیدی با بیان اینکه در اربعین امسال راه اندازی سه موبک تغذیه و دو موبک پخت نان، یک موبک بهداشت، یک موبک متمرکز اسکان، یک موبک خدمات نظافتی و یک موبک آبرسانی توسط این شهر تعهد می شود افزود: برای موبک های تغذیه ۱۲ تن برنج، سه تن مرغ و پنج تن گوشت قرمز نیاز است.رئیس کمیته مشارکت های مردمی ستاد اربعین تصریح کرد البته ضامان موبک ها یکنواخت می شود و ۶۵۰ خادم کمک های مردمی را با ۶۵

دریافت تسهیلات با مشکل رو به رو می شوند.تاکید کرد: باید کار خانواده های تحت پوشش و جامع هدف را برای دریافت تسهیلات بانکی تسهیل کنیم.معاون برنامه ریزی فرمانداری بیرجند نیز با اشاره به طرح روستا تعاون خاطرنشان کرد: این طرح سهمیه شهرستان بیرجند ۶ روستا است.روتقی همد در این طرح را کاهش فقر روستاییان عنوان کرد و تاکنون ۴۴۰ نفر آموزش دیده اند تا در روستاها به تشریح طرح تعاون

بیرجند برای کمیته امداد هفت میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان و برای بهزیستی یک میلیارد و ۹۶۴ میلیون تومان است. علی ناصری با بیان اینکه یکی از اهداف ارائه تسهیلات، کمک به توانمندسازی خانواده های تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد است افزود: تا پایان سال ۹۸۰۰ وضع مناسبی جذب اعتبارات نداشتیم.فرماندار بیرجند با اشاره به اینکه افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی در معرفی به بانک ها برای

اشاره اینکه روزانه ۱۵ هزار نفر زائر در موبک های استان اسکان داده می شوند افزود: یک موبک نظافتی و دو موبک بهداشت و درمان برای استقبال از زائران استقرار می یابند. به گفته جوینده در مجموع امسال ۲۱ موبک از سوی استان برای استقبال از زائران اربعین در عتبات عالیات برپا می شود. رئیس ستاد بازسازی عتبات عالیات استان یادآور شد: سال گذشته بسته های میان وعده بین یک میلیون و ۲۸۳ هزار نفر توزیع و بالغ بر ۲۴۴ هزار و ۳۰۰ قرص نان پخت شد. وی با بیان اینکه ۸۳ هزار و ۹۸۰ نفر در موبک های استان در ایام اربعین سال گذشته اسکان داده شدند افزود: علاوه بر این ۲۲ هزار مورد ویزیت توسط کمیته بهداشت ارائه شد.

برآورد هزینه ۵ میلیاردی برای زائران امسال

بیرجند برای کمیته امداد هفت میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان و برای بهزیستی یک میلیارد و ۹۶۴ میلیون تومان است. علی ناصری با بیان اینکه یکی از اهداف ارائه تسهیلات، کمک به توانمندسازی خانواده های تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد است افزود: تا پایان سال ۹۸۰۰ وضع مناسبی جذب اعتبارات نداشتیم.فرماندار بیرجند با اشاره به اینکه افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی در معرفی به بانک ها برای

کاری- روز گذشته سومین کمیته اشتغال و سرمایه گذاری شهرستان بیرجند برگزار شد. در ابتدای مراسم ادارات مختلف درباره مشکلات در مسیر ارائه تسهیلات صحبت کردند و از جمله این مشکلات تسهیلات بالا، نوتابایی کم مددجویان در پیدا کردن سه ضامن، مشکل در سامانه رصد و همچنین کامل نبودن مدارک مددجویان عنوان کردند. فرماندار بیرجند ادامه داد: میزان اعتبارات اشتغال زایی سال جاری در



فروشگاه بوعلی

یکم شهریور ماه همزمان با بیست و هفتمین سالگرد
تاسیس فروشگاه بوعلی مصادف با بزرگداشت شیخ الرئیس بوعلی سینا
گرامی باد

شعبه ۱: معلم ۳۹ - ۳۲۴۴۷۸۰۰
شعبه ۲: مدرس ۱۶ - ۳۲۲۳۴۶۹۶ - قدبا



**مزایده فروش شرکت تعاونی مسکن سازمان
آموزش و پرورش خراسان جنوبی به شماره ۲۰۰۵**

شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان آموزش و پرورش خراسان جنوبی

**آگهی فروش شرکت تعاونی مسکن کارکنان
سازمان آموزش و پرورش خراسان جنوبی**

دفتر تعاونی: ۰۹۱۵۱۶۱۱۰۳۶ همراه: ۰۵۶۳۲۴۰۸۴۳۵

ردیف	آدرس ملک	عرضه (متر مربع)	نوع ملک کاربری	میزان مالکیت
۱	بیرجند خیابان حکیم نزاری (روبروی مقبره حکیم نزاری)	۴۳۵/۸	مسکونی	شش‌دانگ
۲	بیرجند - خیابان شهید آوینی - نازنج ۳	۴۴	مسکونی	شش‌دانگ

شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان آموزش و پرورش خراسان جنوبی

حضور برند RDS در سومین نمایشگاه لیزینگ و فروش اقساطی
۳۰ مرداد الی ۳ شهریور در محل نمایشگاه های بین المللی خراسان جنوبی



شرایط ویژه / بیشترین درصد تخفیف در خرید از غرفه نمایشگاه

- تولید کننده سیستم های نظارت تصویری و حفاظتی ■ تولید ۱۰۰ درصد محصول با کیس انحصاری
- ۳۰ ماه گارانتی و ده سال خدمات پس از فروش ■ دارای استاندارد CE

شرکت انرژی صنعت ایرانین نمایندگی برند RDS ۷-۲۲۳۴۱۲۲۶

برندهای بزرگ دنیا که شرکت RDS محصولات مدار بسته به نام آنها تولید می کند

Honeywell FLIR Infinova Swann PROLINE UN 3C PLUS KGUARD intelbras
 ZTE GENOVA COMMAX LOREX

ویژه نامه ازدواج سالم و پایدار

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی چهارشنبه ۹۶/۶/۱

سال روز پاک ترین، زلال ترین، شادترین و مقدس ترین پیوند هستی مبارک باد



سازمان بهداشتی و درمانی، علوم پزشکی ایران
مرکز بهداشت ایران

تاثیر ازدواج بر سلامت



تاثیرات مثبت ازدواج بر سلامت فردی :
در این جا به بعضی اثرات مثبت ازدواج بر سلامت اشاره می شود

صفحه ۲

باورهای غلط در ازدواج:



* ازدواج می تواند راه حل بسیاری از مشکلات رفتاری افراد باشد
* ازدواج راهی برای فرار از مشکلات خانه پدري است

صفحه ۲

موانع ترویج ازدواج



روشن است که چنانچه فردی واقعاً فقیر مطلق بوده و قادر به تأمین نفقه نیست، عذر او برای به تأخیر انداختن ازدواج موجه است و قرآن در این خصوص امر به ...

صفحه ۳

آیا برای ازدواج کردن آماد ه اید ؟



این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید . کدام یک از این موارد جزء ویژگیهای شماسات ؟

صفحه ۳

همدلی چیست ؟



زندگی کردن مهارتهایی را می طلبد که اندوختن آنها هیچ گاه پایانی ندارد و آموختن آنها تنها با زندگی در دنیای واقعی ممکن است.

صفحه ۴

اشتباهات رایج در ازدواج:



ده اشتباه در فرایند آشنایی :

۱- سؤالات کافی نمی پرسیم چون فکر می کنیم الف) پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را

صفحه ۴

ضرورت تشکیل خانواده



در قبال فرزندان جوان خوددارند :
ساماندهی امر ازدواج ایشان می باشد.
پیامبر گرمی اسلام صلی .! علیه
واله در این باره می فرمایند: « از
جمله حقوق فرزند بر پدرش سه
چیز است : اسم خوب برای او انتخاب
کند ، سواد به او بیاموزد و هرگاه
به سن بلوغ رسید ، او را همسر
دهد.» در راستای توانمندسازی
جوانان به منظور انتخاب شریک
زندگی مناسب ، اداره سلامت
جوانان دفتر سلامت جمعیت خانواده
ومدارس ، با بهره گیری از اساتید فن
، اقدام به تدوین بسته های آموزشی
، نموده است .امیدواریم بتوانیم گامی
هرچند کوچک ، در ارتقای آگاهی
جوانان کشورمان ، در زمینه ازدواج
سالم ، برداریم

دکتر محمد اسماعیل مطلق
مدیرکل سلامت جمعیت
خانواده ومدارس وزارت بهداشت

انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات
درزندگی انسان است. تشکیل
خانواده سالم ، متعادل وپایدار مانند
هر امر مهم دیگری ، به تفکر منطقی
وتلاش وكوشش نیازمند است. جوان
می بایست بر اساس معیارهای
اصولی ومنطقی ، همسر آینده خود
را انتخاب نماید وازدواج تنها راه
مشروع وسالم تشکیل خانواده است.
بهار ازدواج دوران جوانی است.در
این دوران فرد با شور ونشاط خاصی
رو به رو می باشد وآمادگی برای
ساختن فردای بهتری را برای خود
وخانواده اش دارد. ازدواج سالم زمینه
ساز ارتباطات اجتماعی مناسب وبه
هنگاراست وافرادى که ازدواج می
نمایند از نظر احساسى سالمترند
وكمتر قربانى خشونت هاى گوناگون
اجتماعى مى شوند. لازم به ذكر است
كه علاوه بر موارد یاد شده ، آرامش
واعتماد به نفس بیشتری نیز در این
افراد دیده میشود وتعهد واحساس
مسئولیت بیشتری نسبت به افراد
مجرد دارند. چند سالى است كه در
كشورمان شاهد تاخیر درازدواج در
بين جوانان مى باشیم .از عواملی كه
موجب این امر شده اند ، مى توان
به تغییر در باورها والگوهای فكری
، بعضی از مشکلات اقتصادى وعدم
حمایت مكفی والدین اشاره نمود.
يكی از مهمترین حقوقی كه والدین

می کند، ازدواج های ثبت شده برحسب اختلاف سن زوج و زوجه است.
در سال ۹۵ بیشترین ازدواج های ثبت شده مربوط به ازدواج هایی بود
كه زن و شوهر هم سن بودند . در این ترکیب سنی، ۱۲،۰۴ درصد
از ازدواج ها و به عبارت دیگر ۶۴ هزار و ۶۸۷ مورد ازدواج، در میان
زوج هایی اتفاق افتاد كه با يكديگر اختلاف سنی نداشتند. رتبه بعدی
ازدواج ها مربوط به ازدواج هایی است كه در آنها مرد سه سال از زن
بزرگتر است. ۸،۴۵ درصد يعنی ۴۵ هزار و ۴۲۴ مورد از ازدواج های
سال ۹۵ در این رده سنی بودند. در ۸،۴۳ درصد از ازدواج ها يعنی ۴۵
هزار و ۳۱۹ مورد نیز مرد چهار سال از زن بزرگتر بود. همچنین در
۰،۸۵ درصد يعنی ۴ هزار و ۵۴۵ مورد ازدواج ها مرد بیش از ۲۳ سال
از همسر خود بزرگتر بوده است.
در ازدواج هایی كه در آن مردان از لحاظ سنی كوچكتر از زنان
بوده اند، بیشترین آمار مربوط به مردانی است كه دارای يكسال
اختلاف سنی بوده اند كه حدود ۳،۲۷ درصد یا به عبارتی ۱۷ هزار و
۵۴۷ مورد را شامل می شود و ۳۵ مورد نیز مربوط به ازدواج هایی بوده
است كه مردان ۲۲ سال كوچكتر از زنان بوده اند.

رسید و در سال ۹۵ نیز این روند كاهشى ادامه داشته است.
**روند كاهشى ازدواج مردان با زنان بزرگتر از خود در ۹ ماهه
نخست سال ۹۵**
مطابق با آمارهای ارائه شده در ۹ ماهه نخست سال ۱۲،۹۵ هزار و ۹۴۲
مورد ازدواج مردان ۲۰ تا ۲۴ سال با زنان بزرگتر از خود گزارش شده
است كه این رقم در مقایسه با سال گذشته ۳۶ درصد كاهش را نشان
مى دهد كه با توجه به عدم دسترسی به آمارهای ماهیانه سال ۹۴،
قطعیات این میزان كاهش مشخص نیست و ممكن است با تغییراتی
همراه باشد. با احتساب این شرایط مى توان گفت كه به طور تقریبی،
این روند كاهشى در سنین ۲۵ تا ۲۹ سال نیز تكرر مى شود و با وجود
آن كه ۱۵ هزار و ۵۲۲ مورد ازدواج با زنان دارای سنین بالای ۳۰ سال
در سال گذشته گزارش شده است اما در سال ۹۵ این رقم به ۱۲ هزار
و ۷۲۵ مورد رسیده است كه تقریباً ۲۱ درصد كاهش یافته است.
**ازدواج های ثبت شده در ۹ ماهه سال ۹۵ بر اساس اختلاف
سنی زوجین**
يكی از شاخص هایی كه ثبت احوال در آمار ازدواج به آن اشاره

با وجود افزایش تعداد جوانان در سنین ازدواج سال ۹۵ كه رقمی
حدود ۱۱،۵ میلیون نفر را شامل می شود، میزان واقعه ازدواج در
كشور نسبت به سال گذشته ۳،۵ درصد و نسبت به سال ۱۳۸۹
حدود ۸ درصد كاهش یافته است. آمارها نشان مى دهند كه نرخ
ازدواج به تناسب جمعیت كشور افزایش پیدا نكرده است كه به گفته
كارشناسان، ادامه این روند مى تواند سرمنشأ بسیاری از آسیب ها و
نگرانی ها در جامعه شود. در این گزارش مروری داریم بر وضعیت
ازدواج در سال ۹۵. براساس آخرین آمار سازمان ثبت احوال كشور
در یازده ماهه سال ۹۵، ۶۶۰ هزار و ۸۰۳ واقعه ازدواج در كشور ثبت
شده است كه اگر این تعداد را با آمار سال ۹۴ يعنی ۶۸۵ هزار و ۳۵۷
مورد ازدواج مقایسه كنیم، اعداد و ارقام به ما مى گویند كه میزان
ازدواج در سال ۹۵ نسبت به سال قبل روند كاهشى داشته است.
البته آمار سال ۹۵ بدون احتساب میزان ازدواج های ثبت شده در ماه
اسفند است. آمار ازدواج از سال ۹۰ تا ۹۳ به طور متوسط رشد منفی
۶،۵ درصدی را داشته است كه این آمار در سال ۹۴ با كاهش حدود
۴۰ هزار موردی نسبت به سال قبل، به ۶۸۵ هزار و ۳۵۷ واقعه ازدواج

فراخوان دعوت به همکاری در برنامه ملی خودمراقبتی



با توجه به گذر بیماری ها از شکل واگیر به غیر واگیر و در نتیجه حرکت از درمان قطعی بیماری ها به مراقبت های طولانی و مادام العمر نقش مردم در مراقبت از خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن افزایش پیدا می کند به طوری که امروزه ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت ها از نوع خودمراقبتی است. در برنامه تحول نظام سلامت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی ابلاغ گردید. یکی از اهداف این برنامه افزایش توانمندی افراد در مراقبت از خود و خانواده ی خود به عنوان سفیر سلامت می باشد لذا در راستای نیل به این هدف از کلیه شهروندان گرمی كه علاقه مند به حفظ سلامت پیشگیری و مدیریت بیماری های خود و خانواده خود می باشند دعوت به عمل می آید تا در دسترسی به این هدف بزرگ همراه ما باشند کلیه افراد علاقه مند كه دارای حداقل ۸ كلاس سواد باشند می توانند با ارسال نام و محل سكونت خود به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۴۸۴۴ ثبت نام اولیه نموده و با مراجعه به نزدیکترین مركز خدمات جامع سلامت شهری /روستایی/پایگاه سلامت/ خانه بهداشت محل زندگی خود اطلاعات لازم را پیرامون این برنامه دریافت و ثبت نام خود را قطعی نمایند. لازم به توضیح است افرادی كه به طور قطعی ثبت نام نموده و در آزمون سفیران سلامت حد نصاب لازم را كسب نمایند به عنوان سفیر سلامت خانواده خود انتخاب و با دریافت كارت سفیر سلامت و بسته های آموزشی رایگان شامل ۴ كتاب راهنمای خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی، راهنمای خودمراقبتی در سكتة های قلبی، مغزی و سرطان، راهنمای خودمراقبتی در جوانان، سبك زندگی سالم و سایر محتوای آموزشی از سایر مزایای اجرای طرح در آینده برخوردار گردید .

📞 كاتل تلگرام : @khodmoraghebaty

من یک سفیر سلامتم، شما چطور؟

جهت ثبت نام در طرح سفیران سلامت به نزدیک ترین مركز خدمات جامع سلامت در محل زندگی خود مراجعه نمایید

تاثیر ازدواج بر سلامت

نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند.

(سوره مبار که روم، آیه ۲۱)

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده اند. ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی باز می دارد. ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است. انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمنداست. جوان می‌بایستی براساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می‌شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است. همانگونه که کلام وحی فرموده : « و از نشانه های اوست که برایتان همسرانی از نوع خودتان آفرید تا بدان ها آرام گیرد و میان تان دوستی و رحمت نهاد...» بنابر این در انتخاب همسر، رعایت تناسب هایی که ضریب اطمینان را برای رسیدن به یک زندگی مشترک سالم و بدون تنش بالا می برد، ضروری است؛ بنابراین باید اصول اساسی انتخاب همسر را به خوبی بدانیم تا با انتخابی صحیح به زندگی مشترک موافقی دست یابیم و به تمامی نیازهای زیستی و روانی نیز، پاسخ مناسبی دهیم.

ب) تاثیرات مثبت ازدواج برای زوجین :

۱- آرامش : ازدواج، مایه ی آرامش فکری و روحی جوان و احساس شخصیت و اعتماد به نفس می شود و او را از بی عاری و بیکاری و بی برنامهگی و ناامیدی می رهاند.

۲- تلاش معاش : ایجاد بستر مناسب و انگیزه ی قوی تر برای تامین معاش و در آمد، از دیگر آثار مثبت ازدواج است.

۳- احساس مسئولیت :. با ازدواج، تعهد و احساس مسئولیت بیشتری در فرد شکل میگیرد

۴- خانواده گرایی : یعنی اعتقاد به ارزشمندی خانواده گرایش به تشکیل خانواده وتلاش برای استواری روابط خانوادگی .

خانواده گرایی در بعد فردی مستلزم همسر گزینه یوازدواج ، همسررداری وفرزند آوری است ودر عرصه اجتماعی مقتضی خانواده محوری .

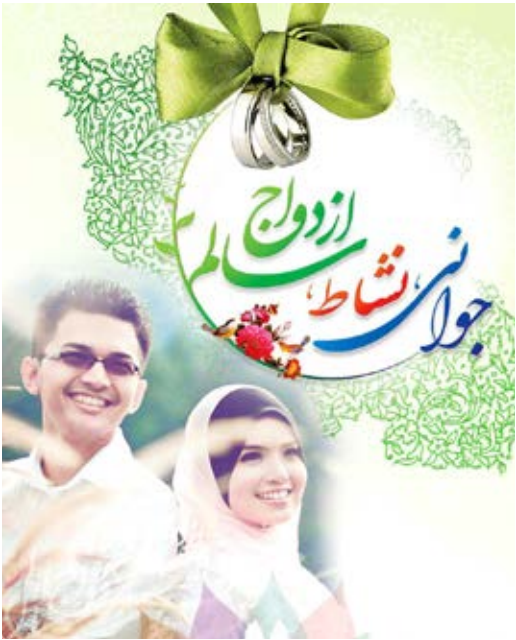
۵-توسعه : تجربه همسرشدن و پس ازآن پدر و مادرشدن نوعی

کمال شخصیت محسوب می شودوفرددرائین تجربه ها دیگران رابخشی ازخوداحساس می کند.بعد از ازدواج آن «من» تبدیل به «ما» می شود به طوری که انسان به سرنوشت خانواده علاقمندتر است تا به سرنوشت خود، رنج می برد تا آنها درآسایش باشند

۶-رشد عاطفی و افزایش حس مسئولیت افزایش انس ومحبت درزندگی مشترک

۷-افزایش ایمان درزندگی مشترک : پیامبراکرم(ص) : هر جوانی در جوانی ازدواج کند شیطان فریاد برمی آورد که ای وای دوسوم ازدین خودرا ازدستبردمن درامان نگه داشت سپس این بنده باید دریک سوم باقی مانده تقوای الهی پیشه کند

یکی از سپرهای قوی و محکم در برابر لغزشها و وسوسه های مهلک ازدواج است. در دوران نوجوانی و جوانی ،شخص باوضعیت های متفاوتی رو به و است که جاذبه های غریزی وامیال جنسی در او فعال می شود . هر دو این امیال برای فرد لازم و ضروری است و خدای متعال از روی حکمت و مصلحت برای رشد و کمال انسانیت این کشش ها و جاذبه ها را قرار داده است . برای رسیدن به رشد متعادل باید هر دو را به طور صحیح و از راه اصولی پیش برد تا کار به یک مسیر باریک و خطرناک کشانده نشود . گزینه ازدواج یکی از موارد صحیح و منطقی برای رشد معنوی و ایمن بودن از طغیانهای جنسی برای نسل جوان است البته همت والدین و کمک آنها در حل مشکل ضروری است .



باورهای غلط در ازدواج :

- ازدواج راه کسب استقلال است
- به خاطر جلب رضایت پدر و مادر واطرافیانم ازدواج می کنم
- به اصرار والدین و به خاطر فشار اطرافیانم ازدواج می کنم
- دوستی های قبل از ازدواج ، لازمه یک ازدواج موفق است
- باید با کسی ازدواج کنم که از همه نظر کامل باشد
- بعد از ازدواج می توانم همسرم را تغییر دهم
- برای ازدواج بایستی امکانات یک زندگی کامل فراهم باشد
- مهم این است که فرد ازدواج کندبقیه مسائل خودحل خواهدشد.
- یک ازدواج هر چند نا موفق بهتر از مجرد ماندن است
- ازدواج می کنم اگر بد بود طلاق می گیرم
- دختر وپسر هر چه بیشتر شبیه هم باشندبعدا کسالت آورمی شوند

بروز پاره ای بی تفاوتیها می گردد که بیشتر در خانواده های محروم و کم سواد دیده می شود، و یا مانع تراشیهایی بی موردی را موجب می شود که عملا بر مشکلات ازدواج جوانان می افزاید
پدران و مادران که عموما در اینگونه موارد آموزش ندیده اندطبعانمی توانند راهنمای فرزندانشان باشند. هیچ یک از رسانه ها، برنامه های توجیهی در رابطه با ازدواج به موقع جوانان و نارسایی های موجود به علت تأخیر در ازدواج و حتی سختگیری های بی مورد خانواده ها و یا تشویق جوانان در مورد فوق ندارند.

۶-وسواس بیش از حد در انتخاب همسر

یکی دیگر از عوامل افزایش سن ازدواج، احتیاط بیش از حدّ وسواس گونه دختر و پسر (یا خانواده آن ها) در مورد همسر آینده می باشد. افرادی که بیش از حدّ در این زمینه وسواس به خرج می دهند نمی توانند در مورد ازدواج و انتخاب همسر آینده خود تصمیم بگیرند. این افراد گاه در اقدام به ازدواج، با اینکه همه اقدامات ضروری پیش از مراسم ازدواج را انجام داده اند، اما چند روز مانده به عقد و یا عروسی، تمام قول و قرارها را زیر پا می گذارند و حاضر به ازدواج نمی شوند.آنچه بیان شد، تنها برخی از عوامل فردی و اجتماعی مؤثر در افزایش سن ازدواج بود. گردآوری و بررسی شواهد جامع و فراگیر در این زمینه، پژوهش مستقل و گسترده ای را می طلبد که به دور از هدف اصلی ما در این نوشتار است.

۷- افزایش سن ازدواج و کاهش سن بلوغ جنسی

در حال حاضر شواهد حاکی از این می باشند که سن ازدواج روز به روز رو به افزایش است، اما از آن طرف، سن بلوغ جنسی کاهش چشمگیری را نشان می دهد و در سال های اخیر فاصله این دو بیشتر شده است. به تعبیر دیگر، انتظارات، ایده آل ها و هنجارهای اجتماعی، ازدواج جوانان را به تأخیر انداخته است، به صراحت می توان گفت که افزایش سن ازدواج یک مشکل حاذاّ اجتماعی است و به تعبیر جامعه شناسان می توان از آن به عنوان یک « مسئله اجتماعی» نام برد.



الف) تاثیرات مثبت ازدواج بر سلامت فردی :

در این جا به بعضی اثرات مثبت ازدواج بر سلامت اشاره می شود افرادی که ازدواج مناسب دارند :

- از طول عمر بیشتری برخوردارند.
- از سلامت روان بهتری برخوردار هستند.
- شادترند و ارتباطات اجتماعی مناسب تری برقرار می کنند.
- از نظر جسمانی سالم ترند.
- احساس امنیت می کنند
- رشد اخلاقی و معنوی و اجتماعی در اثر ازدواج کاملتر میشود
- رفع نیاز های دینی وفطری ومعنوی ودرونی با ازدواج میسر میشود
- سلامت جسمی و روانی ، مسئولیت پذیری و تعالی انسان در فرآیند ازدواج به کمال میرسد
- و در معرض رفتارهای مخاطره آمیز نیز کمتر قراردارند .(مصرف الکل ، رفتارهای جنسی مخاطره آمیز و...درایشان کمتر است)
- از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین زوجین است و یکی از نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان، جفتی آفرید تا ازدواج کنید و در کنار او آرامش یابید و میان شما دوستی و محبت قرار داد. به یقین، در این اُنعمت[



- ازدواج می تواند راه حل بسیاری از مشکلات رفتاری افراد باشد
- ازدواج راهی برای فرار از مشکلات خانه پدري است
- ازدواج می تواند باعث مسئولیت پذیری در فرد گردد
- اساس ازدواج عشق است

برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی ، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریبا کامل می شود و فرد توانایی تولید مثل پیدا می کند. در اواخر سنین نوجوانی اغلب دختران به فکر ازدواج می افتند، در حالیکه پسران در این سنین خواهان ازدواج نیستند. گرچه ازدواج تنها راه مشروع و سالم تأمین نیازهای جسمی و روانی جوانان است، ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است.چند سالی است که درکشورمان شاهد تاخیر در ازدواج و افزایش سن ازدواج در بین جوانان و نداشتن تمایل به ازدواج هستیم

دلایل افزایش سن ازدواج

۱-تحول در الگوهای رفتاری

در دهه های اخیر، تحول جدّی در الگوهای رفتاری خانواده ها به وجود آمده است. تغییر در الگوی مصرف، نوع پوشاک، مسکن، سطح انتظارات خانواده ها و توجه به آراسته بودن ظاهری موجب گردیده که مفهوم زندگی به طور کلی دگرگون شود. امروزه «رفاه» از مهم ترین مسائلی است که خانواده ها توجه بیشتری بدان میذول می دارند. در حالی که در ۵، ۴ دهه قبل مفهوم «رفاه» کمتر جایی در زندگی افراد داشت.

۲-گرایش به ادامه تحصیلات در بین جوانان

اغلب پسران و دختران علاقه دارند تحصیلات خود را تا لیسانس و بالاتر ادامه دهند. امروزه تلقی و برداشت جوانان این است که ازدواج فرصت ادامه تحصیل را از آنان سلب می نماید. به ویژه تحول موقعیت اجتماعی زنان و گرایش آن ها به تحصیلات عالی موجب شده که سن ازدواج افزایش پیدا کند. جوانان فکر می کنند که اگر در هنگام تحصیلات ازدواج کنند نمی توانند تحصیلات خودرا ادامه دهند

۳-اعتقاد به داشتن زندگی آزاد

برخی بر این باورند که ازدواج باعث ایجاد محدودیت در بسیاری از خواسته ها و نیازهای آنان می شود؛از این رو، ترجیح می دهند به

راه و رسم ازدواج شاد و پایدار



ازدواج مثل پازلی دو تکه است ، تنها مشکل این است که احتمال دارد لبه های دو تکه خشن و ناهماهنگ باشندو با یکدیگر خوب جفت نشوند. انسان موجودی احساساتی است و بیشتر از عقل ، احساس به او حکم می کند . او رفتارهای مسالمت جویانه پانه نشان می دهد و امیدوار است خشونت هاو ملایمات به مرور زمان از میان ببرند. ازدواج سفری است که می تواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود ، سخت کار کرد و از درد و رنج احتمالی نهراسید . اگر هر دو جوان با چشمان باز ، انتظارات واقع بینانه و نگرش درست ، ازدواج کنید زندگی موفق و شادی خواهید داشت .

پیامبر اکرم (ص) فرمودند :

در اسلام هیچ بنایی ساخته نشده ، که نزد خدای عزوجل محبوب تر و ارجمند تر از ازدواج باشد خالق هستی انسان را آفرید و جهان را برای او قرارداد و او را در دو راهی زیبایی و زشتی، حق و باطل، رستگاری و گمراهی قدرت انتخاب داد تا آزادانه و بدون هیچ اکراه و اجباری دست به انتخاب بزند و مسیر زندگی اش را مشخص کند .

ازدواج از فرآیند های بسیار با اهمیت در تمام ادیان ، به خصوص دین مبین اسلام محسوب می شود . مقوله جفت بودن وزوج بودن در تمام پدیده های آفرینش وجوددارد. در ازدواج ـ زوجین می پذیرند که در قبال زندگی خانوادگی مشترک تعهداتی را بپذیرند .

همهمکاتبوادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج وتشکیل خانواده را توصیه نموده اند. ازدواج به زن ومرد آرمش می بخشدو آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر وغیر اخلاقی بازمی دارد. انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان می‌بایستی بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می‌شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است. ازدواج فواید و فلسفه های متعددی دارد، که از جمله فواید این امر مقدس اجرای دستور الهی ، انس و مودت ، عفت و مصونیت از گناه ، تولید و تکثیر و ... می باشد. و از جمله فلسفه های آن می توان به تکمیل ، تسکین و تولیدمثل اشاره نمود. ازدواج باید در زمان مناسب انجام پذیرد. یعنی زمانی که فرد از نظر روانی ، عقلی ، فکری ، اجتماعی و ... به سن بلوغ رسیده باشد. جوان قبل از تصمیم گرفتن به ازدواج باید معیارهای انتخاب همسر از دیدگاه اسلام را مد نظر قرار داده و همچنین شناخت کافی از آداب و شرایط خواستگاری داشته باشد تا زندگی موافی داشته باشد. هر جوانی طبعاً به تشکیل خانواده و زندگی زناشویی علاقه دارد. اما متأسفانه مشکلاتی سر راه ازدواج جوانان امروز مشاهده می شود ، که یا ساخته ی افکار و عقاید خود افراد است و یا حقیقی است. از موانعی که در سرراه ازدواج جوانان است ، میتوان به خرج ها و تشریفات اضافی در مراسم عقد و عروسی ، بالا رفتن مهریه به ها، جهیز به های مفصل و...اشاره نمود . توکل بر خداوند ، اصلاح فرهنگ جامعه ، و پرهیز از سخت گیری ها و کاهش توقعات بی جا از جمله راه حل های این مشکلات می باشد. ازدواج تنها راه مشروع و سا لم تشکیل خانواده است. انسان در زندگی مرتب با شرایط انتخاب روبروست .(مثل انتخاب محل زندگی ،شغل، رشته دانشگاهی و ...)

بعضی انتخاب ها مهم ، با اهمیت و سرنوشت ساز می باشند . بعضی انتخاب ها هزینه بر و غیر قابل جبران و یا به سختی قابل جبرانند.

یکی از مهم ترین انتخاب های انسان در طول زندگی انتخاب همسرمی باشد که تنها انتخابی است که در خلقت در مورد خویشاوندی به ما داده اند

همچنین با توجه به اینکه ممکن است :

در زمان انتخاب ممکن است زوجین از اطلاعات ودانستنی های کافی بر خور دار نباشند و یا از نظر سنی واجتماعی از تجربه و پختگی برای چنین انتخاب بزرگی کافی بر خور دار نباشند. انتخاب اگر مبتنی بر آگاهی و دور اندیشی نباشد می تواند مسیر زندگی زوجین را دچار چالش نماید.

بررسی ازدواج از دیدگاه علمی

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است . در همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام ، ازدواج و تشکیل خانواده توصیه شده است . ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پر خطر و غیر اخلاقی باز می دارد . همچنین باید به این امر دقت نمود که اگر چه مسئله زناشویی و غریزه جنسی یکی از نکات مهم در امر ازدواج است ولی ارزش ازدواج به هیچ عنوان به این مسئله محدود نیست . از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین زوجین است که پدیده بسیار با ارزشی است و در قرآن کریم و آموز های دینی ما مورد تاکید قرار گرفته است .

چگونه می توانید دوستان خوبی برای خانواده همسر تان باشید

وقتی مرد و زنی ازدواج می کنند ، در واقع با خانواده همسرشان نیز وصلت می کنند . سعی کنید در اسرع وقت بستگان همسر تان را بشناسید چون هر یک از آنها ایده ، توقع ، قانون و الگوی متفاوتی برای خود دارند .

توصیه های زیر می تواند اضطراب و مشکلات بالقوه را در ارتباط با بستگان همسر بکاهد :

✽ درباره نظرات و خواسته های والدینتان بدون بحث و جدل ، گفتگو کنید .

✽ نظرات و احساس والدین همسر تان را درباره ازدواج تان تجزیه و تحلیل کنید .

✽ به مواردی که می توانید بین شما و خانواده همسر تان اختلاف بیندازد ، نگاهی بیندازید

✽ درباره اینکه هر چند وقت یکبار باید خانواده همسر تان را ببینید ، گفتگو کنید .

✽ احساس تان را درباره زندگی با والدین خود یا همسر تان به زبان آ ورید

✽ نظراتان درباره کمک های پس از ازدواج والدینتان چیست

✽ تفاوت دیدگاه شما با خانواده همسر تان درباره نگهداری و تربیت کودکان ، پخت و پز ، خانه داری و ... چگونه است

✽ اگر مجبورید با خانواده همسر تان زندگی کنید ، حد و مرزهای روشن جسمی ، عاطفی ، روانی و اجتماعی مورد نظر تان را تعیین کنید .

باید ضمن احترام به والدین خود و همسر تان ، از هر گونه مداخله ای که می تواند

سبب بوجود آمدن مشکلات بعدی شود پرهیز کنید .

موانع ترویج ازدواج

موانع اقتصادی و تنگدستی

روشن است که چنانچه فردی واقعاً فقیر مطلق بوده و قادر به تأمین نفقه نیست، عذر او برای به تأخیرانداختن ازدواج موجه است و قرآن در این خصوص امر به عفت ورزی نموده است اما واقعیت این است که چنین وضعیتی در موارد کمتری وجود دارد وگاهی اظهار عجز و ناتوانی ها به معیارهایی متوقعانه باز میگردند. در نتیجه ما اغلب دچار فقر و تنگدستی ناتوا ن کننده نیستیم، بلکه ترس از فقر و تنگدستی در ما موج میزند و این دو موضوع کاملاً متمایز ومتفاوت از یکدیگر هستند. باید به خاطر داشته باشیم که خداوند وعده داده است که اگر در راه ازدواج دچار فقر هستید، من شما را بی نیاز خواهم ساخت و محال است که خداوند خلف وعده نماید. جالب تر آنکه پیامبر گرامی، ازدواج را به عنوان یکی از عوامل ثروتمندی و گشایش روزی برشمرده است؛ آنجا که میفرماید: «ازدواج کنید، به درستی که این کار روزی شما را بیشتر می کند» و در روایت دیگری میفرماید « ازدواج کنید، زیرا زنان برای شما ثروت می آورند» البته معنای روایت وسیعتر از این است و خداوند اسبابی معنوی و غیبی را برای ازدواج مؤمنین گسیل می دارد و فرد را بی یاور نخواهد گذاشت

موانع اجتماعی

مهریه به عنوان هدیه ای است که مرد برای زن درنظر می گیرد و نه بهای زن به عنوان یک «کالا». متأسفانه گاهی جلسات تعیین مهریه،به یک جلسهٔ چانه زنی برای تعیین قیمت کالا مبدل می شود و همین امر مایهٔ توهین نسبت به مقام زن خواهد بود در دین اسلام بر پرداخت مهریه تأکید شده است تا بر شأن و مقام زن تأکید شود اما برترین زنان، کم مهریه ترین آنان معرفی شده است جالب اینست که توصیه می شود که مرد برای احترام به زن ،مهریه مناسبی را در نظر بگیرد و زن پس از حصول اطمینان از شکل گیری مهر و محبت بیشتر بخشی از آن را ببخشد و خداوند آن را برای مرد حلال و گوارا میشمرد. دو باور غلط در ذهن بعضی شکل گرفته: «مهریهٔ سنگین نشانهٔ ارزشمندی زن خواهد بود!» و «مهریهٔ سنگین عاملی برای مهار بدرفتاری مرد یا هوسبازی او خواهد بود!». این باورها نادرست هستند. برعکس، مهریه سنگین می تواند مایه کینه توزی را در مردان فراهم آورد؛ به ویژه اگر در توانش نباشد که آن را بپردازد، همیشه احساس می کند که یک اهرم فشار به جای اهرم محبت در زندگی مشترک او را به پیش می راند. توصیه به مهریه های بسیار ناچیز نیزممکن است برای برخی نگران کننده باشد که البته بهتر است در این زمینه میانه روی اتخاذ شود. لازم به ذکراست که غلوردر مطالبه مهریه در فرهنگ اسلامی نهی شده است. اگر مردی ارزشمند است و به او اطمینان بالایی دارید، همین امر به عنوان ضامن پایداری ازدواج محسوب میشود و بهتر است دربارهٔ او سختگیری نکنید و اگر نمی توانید اطمینان پیدا کنید،افزایش در میزان مهریه هم نخواهد توانست چنین اطمینانی را فراهم آورد

تشریفات زاید

یکی دیگر از موانع جدّی ازدواج وجود تشریفات نابجا است که گاه از مخارج چندین سال زندگی زنashویی سنگین تر و بیشتر است میتوان با برگزاری مجالس هر چه ساده تر از این مرحله گذار که ثمرهای برای زندگی مشترک ندارد، عبور کرد. گاهی همین مرحله چنان پر اهمیت می شود که تشنها و اختلاف نظرهای شدیدی را برای یک عمر زندگی مشترک بر جای می گذارد یا منجر به فروپاشی آن میشود . اغلب افراد جامعه اذعان دارند که این فرهنگ ولخرچی در شب عروسی ناروا و نامعقول است ،اما گویا همه منتظرهستند پس از اصلاح فرهنگ جامعه ، آنها رسوا نشوند . این در حالی است که فرهنگ جامعه در دستان هر یک از ما است و باید اصلاح کار را از خود آغاز کنیم . رسول گرامی (صلی الله) میفرماید : «پر برکت ترین ازدواج ،کم هزینه ترین آنهاست»

تجمل گرایی در جهیزیه

برخی از دختران در اندیشهٔ تهیه جهیزیهٔ مفصل و اسباب با برندهای تجاری مشهور، برای سالیان متمادی پذیرش خواستگاران را به تعویق می اندازند. در مقابل برخی پسران نیز غرق در این اندیشه هستند که باید وسایل زندگی مشترک، از بهترین ومشهورترین آن فراهم گردد

آیا برای ازدواج کردن آماده اید ؟

این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید . کدام یک از این موارد جزء ویژگیهای شماست ؟
بالغ : نه سخت گیر و نه فرمان بردار

مسئولیت پذیر : توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن
خود کفا از نظر مالی : داشتن بودجه مناسب برای عروسی و آغاز

زندگی و اداره زندگی

کاری : منتظر دستور کسی نمی شود و کارش را انجام می دهد

توانا در برقراری ارتباط شفاهی : مهارتهای مناسب برقراری

ارتباط و گفتگو در باره ایده ها

خود کفا ازنظر عاطفی : از نظر عاطفی به کسی وابسته نیست

اعتماد به نفس : نه متکبر است نه اعتماد به نفس پایین دارد

دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن : خود خواه نیست و بیش از اندازه کمک نمی گیرد

مراقب : خونگرم و مهربان و دلسوز

انعطاف پذیر : مشتاق تغییر و تحول و رشد

پایدار از نظر عاطفی : خوش بین و شاد

مدیر: تدبیروصرف وقت مناسب برایبرقراری واستحکام روابط خانوادگی
نکات کلیدی در نتیجه گیری و تصمیم گیری: بهترین تصمیم گیری



تا بتوان به ازدواج و خواستگاری اقدام کرد.
امام صادق فرمودند: « پیامبر خدا فاطمه را در حالی به خانه علی فرستاد که پوشش آن بانو، یک چادر بود و بسترش پوست یک قوچ و بالینش چرمی پرشده با رشته های تابیده از الیاف نخل»

موانع شخصی

برخی از دختران و پسران ادامهٔ تحصیل را بهانه ای برای به تأخیرانداختن ازدواج می دانند. البته تعداد زیادی از دانشجویان که به ازدواج نیاز دارند، یا به شدت تحت فشار غریزه جنسی قرار دارند، بدون ازدواج هم درگیر افکار و تمایلات خاصی هستند که به نوبهٔ خود مانع از تمرکز برای پرداختن به تحصیل است و گاهی نیز آنها را به انحرافات و مفاسد اخلاقی وا می دارد. این افراد گاهی نشاط وشادابی لازم را برای زندگی مشترک در سنین بالا نخواهند داشت در بیشتر موارد می توان ازدواج را در مرحله عقد نگاه داشت و همین امر می تواند برای جوان آرامش روانی کامل را فراهم آورد و نیازجنسی را به طور نسبی تامین کند تا پس از حصول فرصت، مراحل را کامل و ازدواج کنند. در این صورت دختر در خانه پدر خود می ماند و مخارجش بر عهده پدر است یا به همراه پسر دانشجو در خوابگاه متأهلی، موقتاً زندگی می کند تا بعداً وارد زندگی رسمی خود شود. دراین صورت، با ایجاد آرامش در فرد، امکان بهره برداری بیشتر علمی وتحصیلی در وی فراهم و برای برگزاری مراسم ازدواج در یک فرصت مناسب و با فاصله مناسب از مقاطع حساس مانند ایام آزمون ها برگزار خواهد شد .

کسب مدرک برای افزایش شانس

ازدواج گاهی پسرها یا دخترها در تلاش اند تا از طریق به تأخیر انداختن ازدواج، هنگامی که تمام شرایط آن مهیا است و کسب مدرک سطوح تحصیلی بالاتر، به موقعیت ازدواج مناسبتر دست یابند. اما متأسفانه گاهی این مسأله دقیقاً جریان معکوسی را پدید می آورد و کسب مدارج عالی تر، شانس ازدواج را کاهش می دهد. افزایش سن نیز به عنوان دومین عامل، شانس ازدواج این افراد را کاهش می دهد. این امر به ویژه برای دخترانی صادق است که در

زمانی است که شما دور از احساسات و اضطراب باشید تا تصمیم گیری در کنار تفکر و مشورت و آرامش و در مدت زمانی مناسب ، انجام گیرد. بنابراین اصرار و عجله زیاد طرف مقابل یا خانواده ها نباید مانع از تحقیق، تفکر و ارزیابی شود. تصمیم گیری را جدی بگیرید و احساسی عمل نکنید. اما بیش از اندازه هم وسواس به خرج ندهید. ترسید و توکل کنید. پس، وقت آری اما وسواس نه .

در دوران خواستگاری و مخصوصاً در هنگام تصمیم گیری باید بین شما و شخص مقابل تفاهم باشد و بعد از آن توافق. اگر در این مدت میان شما انس و الفت ایجاد شده، این قضیه را ریشه یابی کنید تا یقین پیدا کنید این انس و الفت دل بستگی ظاهری و غیر منطقی مثلاً: به خاطر حس ترحم، زیبایی ظاهری، شباهت ظاهری (به یکی

انتظارمناسبترین فرصت ممکن هستند و به صورت مکرر، فرصت های نسبتاً مناسب پیش رو را از بین می برند.

خدمت سربازی

یکی دیگر از موانع پیش روی جوانان برای ازدواج ، خدمت نظام وظیفه است که تنها در صورتی که پسر احساس نیاز به ازدواج نمی کند، می تواند از آن عبور کند و ازدواج را به بعد از آن موکول نماید، اما اگر سایر شرایط ازدواج فراهم است ،خدمت سربازی نمیتواند مانعی جدی محسوب گردد .
برخی ممکن است وضعیت خودشان را متزلزل ونامعلوم ارزیابی کنند، ولی بهتر است این مسأله را با خانوادهٔ دختر مطرح کنند تا آنها تصمیم گیری کنند. تعداد زیادی ازخانواده های دختران، سربازی را مانع مهمی محسوب نکرده، بلکه اصالت و هدفمند بودن پسران را مهم می دانند . در خصوص ازدواج هم میتوان در مرتبه نخست دختر مورد نظر را عقد و مراسم عروسی و آغاز زندگی مشترک را به بعداز اتمام دوره خدمت سربازی واگذار کرد. البته این نکته را هم باید در نظر گرفت که طی دوران سربازی، تخفیف های خوبی را برای متاهلین در نظر گرفته اند، ازقبیل خدمت در بعضی از ارگانها و یا در شهر خود و امثال آن

مسکن

برای رفع این مشکل پیشنهاد می شود:

۱- در صورت امکان در منزل والدین سکنی گزینند.
۲- می توانند زندگی مشترک را با منزلی هر چند کوچک در محله هایی ارزا نتر شروع کرده و سپس در فکر ارتقای آن باشند.

فقدان اشتغال

برخی از جوانان با توقعات روزافزون خود پیوسته در انتظار مشاغلی آزاد با درآمد بالا یا مشاغل اداری و دولتی هستند. این قبیل افکار مانع از آن خواهد بود که آنها به مشاغلی با درآمد پایین یا متوسط هر چند به صورت موقت سازگار شوند تا به تدریج به موقعیت ها و فرصتهای مناسبتری دست یابند. در چنین شرایطی ارجح است، به جای هدر دادن زمان، به مشاغل ساده و عمومی تراشتغال پیدا کرده و آن را مایهٔ سرشکستگی خود قلمداد نمایند.

چنانکه معصوم می فرمایند: «خداوند متعال، آدم فارغ و بیکار را که زیاد میخوابد دوست ندارد»

موانع عاطفی

برخی موانع ازدواج نیز به عواملی هیجانی بازمی گردد؛ همچون ترس از سکونت در شهردیگر، دور شدن از خانواده که برای برخی دختران دشوار است. اگر برخی شروط تا آن اندازه برا یتان اهمیت دارد که نمی توانید از آنها بگذرید، می توانید شرایط خودتان را برای فرد مطلوب خود بیان کنید و پس از پذیرش وی، حتی در صورت لزوم آن را به عنوان شروط ضمن عقد ثبت کنید تا نتوان از آن سرپیچی کرد. بنابراین، این امر کاملاً بی معنی است که جنس مرد چنان است که اجازه نمی دهد چنین و چنان کنید. هم مردان و هم زنان دارای عقاید و باورهای متعددی هستد که از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است

موانع شناختی

برخی از موانع، ناشی از ترسهای نابجایی هستند که دختر یا پسر رانسبت به ازدواج بدبین ساخته و عاملی برای گریز از ازدواج تلقی می شوند.بدبینی نسبت به جنس مقابل ومانند آن نمونه افکار تعمیم یافته ای هستند که توسط یک فرد شکست خورده به جامعه تزریق شده وجوانان رانسبت به ازدواج دلسردمی سازد،ولی فقط کافی است به این بیاندیشیم که آیا تمام خانواده هاشکست خورده هستند؟

از افراد مورد علاقه) و یا موقعیت اجتماعی، مالی، و ... شخص نباشد. سعی کنید تصمیمتان با اعتقاد قلبی و قاطع باشد و به درستی آن یقین داشته باشید زیرا در این صورت در زندگی آینده به طرف مقابلتان بیشتر اطمینان می کنید و برداشت مثبت تری از زندگی خواهید داشت.

به یاد داشته باشیدکه انتخاب یک فرد، انتخاب یک تربیت خانوادگی، فرهنگ، آداب و رسوم، اعتقادات و باور، برای همیشه است. هرگز فکر نکنید که با انتخاب هر کس، می توانید از شرایط نامناسب موجود فرار کنید. در این صورت مطمئن باشید که با دست خود، خود را به دام انداخته اید. با در نظر گرفتن نظر خانواده تان ضمن اطمینان بیشتر از حمایت آنها برخوردار خواهید بود.

شناخت های ضروری پیش از ازدواج

در واقع، شناسایی این ویژگی ها به ما کمک می کند تا نقاط منفی شخصیتی و رفتاری خود را اصلاح کنیم و همسری متناسب با خودمان را انتخاب کنیم. بنابراین هر اندازه که به شناخت خویش نایل شوید، زندگی زنashویی آرام تری خواهید داشت.



دوست دارم میز کارم همیشه منظم باشد
کمد لباسهای من همیشه بهم ریخته و نامنظم است و...
من استعداد یادگیری هر نوع کاری دارم
من همیشه در کارهای جمعی در دستم تقدیمیدلی کنم.
من برای خود آینده درخشانی را پیشبینی می کنم و...
آگاهی از توانایی و استعدادهای خود
من در چه زمینه هایی مهارت دارم؟
از پختن غذا متنفرم و حاضر نیستم آن را یاد بگیرم!
من حافظه خوبی ندارم و فراموشکار هستم!
آگاهی از ارزشها و فرهنگ شخصی خویش
میزان پایدندی من به مذهب چقدر است؟
اهداف اساسی من در زندگی چه چیزی هستند؟

من نسبت به حجاب مقید هستم!
برای من محرم و نامحرم اهمیت خاصی داردا
چه مواردی به عنوان خط قرمزهای من در زمینه مذهب وجود دارد؟
در واقع، شناسایی این ویژگیها به ما کمک می کند تا نقاط منفی شخصیتی و رفتاری خود را اصلاح کنیم و همسری متناسب با خودمان را انتخاب کنیم. بنابراین هر اندازه که به شناخت خویش نایل شوید، زندگی زنashویی آرا متری خواهید داشت.

شناخت حساسیتها و نقاط ضعف و قوّت خود
نمی توانم زودطرف مقابل را به خاطر خطاهایش ببخشم!
من فردی لجباز هستم!
علاقه مندم تا مسایل را خیلی خشک و منطقی ببینم
و حل کنم!
من فردی باگنشتم و یادوستانم در گیری خاصی نداشته ام!
من خیلی مهربان و دلسوزم و نمی توانم بخش دیگری را تحمّل کنم!
من به والدینم وابسته هستم!

شناخت نحوه ارتباط خود با سایرین
ارتباط من با دیگران دچار برخی مشکلات است
و من نمی توانم از حقوق خودم دفاع کنم!
بیش از اندازه شوخی می کنم.
معمولاً در خصوص یک موضوع بدون سنجش علاقه مخاطب به کار خودم ادامه می دهم؟
شناخت علایق و سلیقه های خود
من از تفریحات ومسافرتها ی دستجمعی خوشم نمی آید!
من حوصله نشستن در میهمانی های طولانی را ندارم!
من دوست ندارم در حضور جمع دربارهٔ موضوعات شخصی من گفتگو شودا!
از تماشای مسابقات فوتبال خسته نشده و روزانه چندین ساعت بابت آن وقت صرف می کنم!

معمولاً از چه پوششی استفاده میکنم و باور من دراین خصوص چیست؟
شناخت احساسات و عواطف خود
آیا من حساس و زودرنج هستم؟
از شکست عصبانی میشوم!
من زودتر از دیگران به احساس انزجار و تنفر ازفرد دیگر میرسم.

من به والدینم وابسته هستم!
شناخت نسبت به وضعیت خُلق و خوی خود
توانایی نه گفتن به دیگران را ندارم و به همین دلیل با تعهدات زیادی روبه رو میشوم!
آیا موفقیت همسرم میتواند احساس شکست رادر من ایجاد نماید؟
آیا بارایی همسرم باعث میشود تامن احساس حقارت کنم؟
من روحیه رقابتجویی و شکست دادن دیگران را دارم؟
شناخت نسبت به میزان مسئولیت پذیری خود
آیا تابه حال برای خریدما یحتاج خانه به مادرم کمک کرده ام؟
حوصله شستن ظروف و پختن غذا ندارم!
آیا به تعهدات خودم پایبند و مقید بوده ام؟
آیا تاکنون مسئولیتی داشته ام؟
من وقتی مسئولیتی را پذیرفتم چگونه رفتار میکنم؟

پیشنیازهای ازدواج به دستهای از مسایل ضروری اطلاقی میگردد که بدون وجود هر یک از آنها، فرد واجد شرایط کافی و لازم برای احراز مقام همسری نیست و صلاحیت ورود به زندگی مشترک را ندارد و صرف نظر از آنکه با چه فردی ازدواج کند، خود مایه ایجاد تنش و از بین بردن پایداری بنیاد خانواده خواهد بود.

خودشناسی

یکی از پیشنیازهای مهم ازدواج، تحقق آگاهی و شناخت نسبی نسبت به ابعاد گوناگون خودمان است. عدم شناخت خود بنا به دلایل گوناگون، با افزایش خطرپذیری اغلب مانع از تحقق یک ازدواج پایدار با میزان رضایتمندی متناسب به شمار میآید؛ برای مثال، افرادی که شناختی اندک نسبت به خویش دارند، نقاط ضعف خود را نمی شناسند و هرگز نمیتوانند دردمتناسب با خود را نیز شناسایی نمایند. آنها درصدد درمان خصوصیات نامناسب خود برنخواهند آمد. این قبیل افراد آماده ازدواج نیستند. ما در این بخش به برخی از مهمترین ابعاد شناخت خویش اشاره میکنیم

شناخت ظاهر خود

ظاهر من چگونه است؟

آراستگی لباس تا چه اندازه برای من اهمیت دارد؟

