

آوا خبر

خشکشویی و سفیدشویی

برجیس

پیک رایگان (متی برای یک لباس)

۳۲ ۴۵ ۴۵ ۷۷

آدرس: نبش غفاری ۳۰ (قربانی)



@avanews724

هر شب قبل از توزیع نسخه کاغذی
روزنامه آوا را (روی گوشی خود) بخوانید

روزنامه صبح استان سه شنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۶ ۲۰ محرم ۱۴۳۹ ۱۱ اکتبر ۲۰۱۷ سال بیستم شماره ۳۹۰۴



محمدباقر نوبخت:
پرونده برادر جهانگیری ارتباطی
به دولت فعلی ندارد



فواد آزادی:
برجام به مشایبی دولت
روحانی تبدیل شده



محمدرضا عارف:
قطعا در انتخابات ۱۴۰۰ با کاندیدای
اصلاح طلب وارد می شویم



فرمانده سپاه:
ترامپ مطمئن باشد که با وزارت
خارجہ و دولتمان یکدل هستیم

آیت ا... نوری همدانی: نباید اسرائیل جدید در منطقه شکل بگیرد/گناه نابخشودنی سلیمانی ها به روایت آشنا/صفار هرنندی: برخی عاشورا را محل مذاکره می دانند/وقت آن است به آمریکا درس های جدید داده شود/یزشکیان: آمریکا از دستاوردهای برجام ناراحت و عصبانی است/اسفحه ۸

منطقه ویژه بستر سرمایه گذاری تجار افغانستانی

۷ صفحه /

سر مقاله

«پارتی»، بازی با امیدها!

*هرم پور

چرا برادرما! چرا خواهرما! من هم درد تو را می دانم و می فهمم! اینکه عرق شرم بر جبین داری و نگاه حسرت بار به چشم، تا فرزندت در جایی استخدام شود و یا خودت به لقمه نانی برسی و یا کار و پیشه و تلاشت به سرانجامی منتهی شود. من هم مثل تو می دانم که در این ادارات چه خبر است و شاید کمی بیشتر از تو، که تو فقط آنچه هست را می بینی و من آنچه را هست، آنچه را می باید و آنچه را نمی خواهند کسی ببیند، می بینم. در همه ی سالهای اخیر تقریباً کسی نیست که از ماجرای غم انگیز غلبه ی رابطه ها برضابطه ها در دستگاههای دولتی به ویژه در شرایط استخدام نیرو چیزی نداند و نگوید و شاید خواهر و برادر تو یا فرزندت بارها کنار گوشت از این ماجرا ها گفته ... (ادامه سرمقاله در صفحه ۳)



عملیات توسعه ترمینال فرودگاه بیر جند آغاز می شود

۷ صفحه /



قاری قرآن، مخترع، ورزشکار، پژوهشگر

جوانی با کوله باری از موفقیت ها
و آرزوها ...

۴ صفحه

پیشنهاد راه اندازی شهرک های صنعتی

مشترک در مرز با افغانستان

۷ صفحه

بیش از ۷۰ درصد از سارقان
معتاد هستند

۷ صفحه

بازار بیر جند
متدین ترین بازار کشور

۳ صفحه

انهدام ۴۲ باند مواد مخدر
در استان

قاسمی - رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه از ابتدای اسما
تا کنون ۴۲ باند مواد مخدر در استان متلاشی شده اند ... (شروع خبر صفحه ۲)



کیان عزیز

سیزده سال از غروب
ناباورانه عزیزمان کیان
گذشت. دست تقدیر او را
از باغ زندگی جدا کرد و
جز مشتی خاک بر ما
باقی نگذاشت.

سیزده سال

را با یاد و بی حضورش چه تلخ و مبهوت به پایان بردیم
و در فراقش اشک ها بر رخ دویده، یادش گرمی باد.

همسرت امان و فرزندان: گلنار، گلنار، سولماز

جناب آقای

مهندس سید محمود هاشمی



با کمال مسرت انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان
مدیر عامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی
که به حق از سرمایه های ارزشمند این استان
می باشید صمیمانه تبریک عرض نموده، رجاء واثق داریم
که این انتصاب سرآغاز رشد و شکوفایی استان خواهد بود.
موفقیت و سربلندی تان را از درگاه ایزد منان مسئلت می نمایم.

همکاران تان در امور کالای شرکت گاز خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس سعید ناصری

مدیر عامل محترم شرکت سیلان پاس آریا

مصیبت درگذشت مادر عزیزتان **حاجیه خانم رستمیان**
را از صمیم قلب تسلیت و تعزیت عرض می نمایم. ضمناً در مراسم یادبودی که به همین مناسبت
پنجشنبه ۹۶/۷/۲۰ از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد
شرکت کرده و برای شادی روح آن مرحومه دعا می کنیم.
از طرف پرسنل شرکت سیلان پاس آریا

جناب آقای مهندس سعید ناصری

با نهایت تأثر درگذشت جانشوز **مادر عزیزتان** را حضور شما و خانواده محترم
تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال غفران الهی برای آن مرحومه و صبر و شکیبایی
بازماندگان گرمی را مسئلت می نمایم. ضمناً به اطلاع می رساند: جلسه یادبود آن مرحومه
پنجشنبه ۹۶/۷/۲۰ از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد.

شرکت سامان فولاد

جناب آقای دکتر مهدی ناصری

درگذشت **مادر گرامی تان** را خدمت جناب عالی و خانواده محترم صمیمانه تسلیت
عرض نموده، از خداوند منان رحمت واسعه برای آن مرحومه و صبر و شکیبایی
بازماندگان را مسئلت می نمایم.
ضمناً به اطلاع می رساند: جلسه یادبود آن مرحومه **پنجشنبه ۹۶/۷/۲۰**
از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد.

مهندسین مشاور پردیس محاسب

جناب آقای مهندس زینلی مدیر عامل محترم شرکت کویر تاپر

فرارسیدن ۱۹ مهر ماه سالروز افتتاح کویر تاپر

را خدمت جناب عالی و کلیه کارکنان و پرسنل زحمتمکش آن بزرگترین واحد صنعتی شرق کشور
تبریک و تهنیت عرض نموده، بهروزی و موفقیت برای تمامی عزیزان آن شرکت معظم
را از ایزد منان خواهیم.

ازدری (بانک سپه شعبه کویر تاپر)

مراسم یادبود مرحومه حاجیه خانم رستمیان

«خاکسپاری در مشهد مقدس مصادف با شب تاسوعای حسینی»
پنجشنبه ۹۶/۷/۲۰ از ساعت ۲ الی ۳ بعدازظهر در محل هیئت ابوالفضل (مصلی)
برگزار می گردد، حضور شما سروران ارجمند مزید امتنان است.

خانواده های: ناصری، رستمیان

جناب آقای دکتر مهدی ناصری

عضو محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان



مصیبت درگذشت **مادر عزیزتان** را خدمت شما و خانواده محترم
تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن عزیز سفرکرده علو درجات
و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

آگهی مزایده بوفه دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی بیر جند



دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیر جند در نظر دارد: بوفه دانشجویی دانشگاه را از طریق
مزایده برای مدت ۳ سال در قالب اجاره به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید.
از متقاضیان دعوت به عمل می آید از تاریخ درج این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز جهت بازدید
از محل و کسب اطلاعات لازم و دریافت فرم شرکت در مزایده به دفتر معاونت اداری و مالی
دانشگاه مراجعه نمایند و پاکت پیشنهاد قیمت خود را در مهلت مقرر به دبیرخانه دانشگاه ارائه
نمایند، مبلغ تضمین جهت شرکت در مزایده ۵۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد که می بایست به
حساب شماره ۰۱۰۶۰۶۳۳۳۰۰۱ به نام دانشگاه آزاد اسلامی بیر جند نزد بانک ملی واریز
و اصل فیش واریزی را همراه با پاکت پیشنهاد قیمت ارائه نمایند. دانشگاه در قبول یا رد هر
یک از پیشنهادات دارای اختیار تام می باشد. هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیر جند

معرفی ادارات نایامن به رسانه ها

گروه خبر- معاون پیشگیری و آموزش سازمان آتش نشانی شهرداری بیرجند گفت :ادارات نایامن رسانه ای خواهند شد.سلمانی گفت: از دو سال قبل بیش از ۷۰ مورد بازرسی از ادارات شهر بیرجند انجام شده که اغلب ادارات فاقد ایمنی لازم بودندوی داشتن پلکان خروجی، تجهیزات آتش نشانی، سیستم های آیرسانی شبکه ای، سیستم اعلان و اطفای حریق و خاموش کننده های دستی را از جمله موارد بازرسی عنوان کرد و افزود: سازمان آتش نشانی بالافاصله مکاتباتی با مدیران دستگاههای مربوطه انجام داده است که تعداد محدودی از ادارات ایمن سازی کردند.

گزارش آوای خراسان جنوبی از روند ساخت کتابخانه مرکزی بیرجند؛

شکسته شدن طلسم ۱۰ ساله ، با یک وعده ۴۸۰ میلیون تومانی

عصمت برزجی – کتابخانه مرکزی در هر شهر به ویژه مراکز استانها، یکی از پروژه‌هایی است که در اسناد فرهنگی به آن اشاره شده تا هر استان بتواند حداقل از یک کتابخانه استاندارد با در نظر گرفتن تمامی نیازهای یک کتابخانه، بهره‌مند باشد. از آنجایی که خراسان جنوبی به عنوان یک استان دانشجویی و فرهنگی در کشور شناخته شده لزوم احداث یک کتابخانه مرکزی در شهر بیرجند به عنوان مرکز استان از چندین سال قبل احساس و این نیاز نیز به مسئولان رده بالای کشوری منتقل شد. حدود ۱۰ سال قبل (سال ۸۶) در جریان سفر دوم هیات دولت نهم به خراسان جنوبی این نیاز به عنوان یک مصوبه مورد قبول واقع شد اما از آن زمان تاکنون کمبود اعتبارات موجب شده تا این پروژه پس از ده سال از تصویب همچنان بر روی کاغذ بماند. اگر چه کلنگ احداث این کتابخانه در سال ۸۹ با حضور دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی بر زمین زده شد و قول مسئولان بود که ظرف مدت چهار سال این پروژه تحویل شود اما هنوز هم اقدامی در خور توجه دیده نشده است. آنطور که مدیرکل سابق نهاد کتابخانه های عمومی استان خراسان جنوبی گفته بود این کتابخانه حداقل ۲۳ بخش از جمله بخش کتب سنگی، خطی و نفیس، کودک، چند رسانه‌ای و... خواهد داشت.

محمد قریب که چند سال پیش با یکی از رسانه های استان مصاحبه ای انجام داده بود با بیان اینکه مصوب شده بود از محل اعتبارات ملی و استانی سهمی برای ساخت این کتابخانه در نظر گرفته شود، ادامه داد: محل تأمین ۵۰ درصد اعتبار لازم برای احداث این بنا از منابع استانی و ۵۰ درصد دیگر از محل اعتبارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در نظر گرفته شدوی بیان کرد : در بررسی‌های اولیه در آن زمان برآورد سهم استانی بیش از ۴۰ میلیارد

ریال برای ساخت این کتابخانه شد که با توجه به اعتبارات استانی به این نتیجه رسیدیم که با اعتبارات استانی نمی توان ساخت این کتابخانه را به پیش ببریم،قریب با بیان اینکه در سفر چهارم هیات دولت دهم به استان خراسان جنوبی ساخت این کتابخانه و مشکلات پیش رو دوباره مطرح شد، بیان کرد: در این سفر مصوب شد این کتابخانه از محل بودجه ملی به سر انجام برسدوی عنوان کرد: بر اساس مقررات ساخت این کتابخانه و تالار شهر بیرجند به مسکن و شهر سازی و وزارت ارشاد واگذار شد.قریب خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه خراسان جنوبی جزو استانهای فرهنگی و دانشجویی کشور است، در سال ۹۱ احداث کتابخانه مرکزی و تالار شهر در اولویت قرار گرفت که عملیات اجرایی تالار شهر آغاز اما برای کتابخانه ابلاغ اعتباری برای آغاز ساخت نشد.مدیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی خراسان جنوبی در آن زمان گفته بود که



طراحی مرحله اول احداث این کتابخانه انجام شده اما برای انجام طراحی‌های مرحله دوم هنوز اعتباری ابلاغ نشده است.قریب از خبرین کمک خواسته بود که وارد میدان شوند و حتی همایش خبرین کتابخانه ساز نیز در سال ۹۲ ویژه همین درخواست برگزار شد.

کتابخانه مرکزی بیرجند

طرح ملی اولویت دار

مدیرکل سابق فرهنگ و ارشاد اسلامی استان نیز در همان ۴ سال پیش، از کمبود اعتبارات ملی برای احداث این کتابخانه سخن گفته و تصریح کرد باحدث کتابخانه مرکزی در مراکز استان‌ها و شهرستان‌های یکی از نیازهای ضروری استان‌های کشور بنا بر مصوبات دولت دهم و نهم تشخیص داده شد.مطهری فر، هدف از احداث این کتابخانه ها را رفع مشکلات کتابخانه های مراکز استان‌ها مانند کمبود فضا، فرسودگی ساختمان ها و قرار دادن دسترسی به امکانات جدیدعنوان کرده بود. وی بیان کرد: احداث کتابخانه مرکزی خراسان جنوبی از اولویت‌های طرح ماده ۲۰۰ بوده و این طرح یکی از طرح‌های ملی اولویت دار است که راه اندازی آن برعهده وزارت فرهنگ و ارشاد می باشد.مطهری‌فر گفته بود که با توجه به تصویب طرح تالارچند منظوره بزرگ بیرجند کتابخانه

میسر نشود.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان عنوان کرد: در دولت دهم دستور دولت مبنی بر انجام مصوبات قبلی و پرهیز از شروع طرح های عمرانی جدید انجام این طرح را به



عکس ها از اینترنت

تاخیر انداخت. وی یادآور شد: راه اندازی کتابخانه مرکزی در بیرجند ضروری بوده و اکنون به ناچار مردم باید تا احداث کتابخانه مرکزی مشکلات پیش رو را تحمل کنند.

ساخت کتابخانه مرکزی خراسان جنوبی از مسئولان مطالبه شود

مدیرکل سابق امور نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور نیز در سفری که سال ۹۲ به خراسان جنوبی داشت به یکی از رسانه های استان گفت: ساخت این کتابخانه به دلیل کمبود اعتبارات تا کنون بر زمین مانده است.ابراهیم شمشیری با بیان اینکه ساخت کتابخانه مرکزی باید از مسئولان مطالبه شود، عنوان کرد: با ساخت این کتابخانه تحولی بزرگ در عرصه کتابخانه های این استان به وجود می‌آیدوی بیان کرد: با کمبود منابع اعتباری فعلی باید از کمکهای خبرین

بازار بیرجند متدین ترین بازار کشور

سردار شجاع در همایش پلیس امنیت و اصناف تاکید کرد:

فرمانده نیروی انتظامی استان همچنین از نقش

بازاریان در مباحث فرهنگی یاد کرد و گفت: توجه به عرضه محصولات متناسب با فرهنگ اصیل مردم و ورود کالاهای ایرانی اسلامی می تواند از خدمات فرهنگی بازاریان محسوب شود. سردار شجاع با اشاره به نقش حمایتی پلیس از اصناف نیز گفت: بازار و اصناف بیرجند می تواند با بکارگیری نیروی انسانی در جلوگیری از وقوع کالاهای قاچاق در فروشگاه های اینترنتی است باشد. وی در ادامه به رعایت نکات ایمنی در اصناف تاکید کرد و افزود: گرچه فرهنگ اعتماد پذیری در بازار بیرجند وجود دارد اما باید مسایل امنیتی برای جلوگیری از وقوع جرایم در هر واحد صنفی رعایت شود.

اصناف از توان شرکت های حفاظتی و مراقبتی در بازار استفاده کنند

فرمانده نیروی انتظامی استان با اشاره به تلاش نیروی انتظامی در پیشگیری از ورود کالای قاچاق به بازار گفت: آمپواریم این موضوع باعث رونق

بیشتر بازار استان باشد. سردار شجاع همچنین خواستار استفاده اصناف از توان شرکت های حفاظتی و مراقبتی در بازار شد و گفت: علی رغم اینکه مردم بیرجند زیاد تمایل به خرید از پاساژ را ندارند اما می توان در همین بازار قدیم بیرجند نیز از نیروهای شرکت حفاظتی و مراقبتی برای تأمین امنیت استفاده نمود. وی به اقبال پایین مردم استان در استفاده از دوربین های مداربسته مغازه ها اشاره کرد و گفت: استفاده از دوربین های مداربسته اگر فرهنگ سازی شود حتی در کشف جرایم از قبیل قتل نیز موثر است.

انتقاد سردار شجاع از اسم های نامتعارف در اصناف

فرمانده نیروی انتظامی در ادامه از استفاده اسم های

نامتعارف در بین اصناف انتقاد کرد و افزود: باید با شناخت و تحقیق بیشتر نام مغازه ها و علایم استفاده شده انتخاب شود. وی ضمن اعلام آمادگی برای برگزاری دوره های آموزش همگانی برای جامعه اصناف گفت: باید آگاه سازی

لازم برای این قشر در خصوص سرقت های اینترنتی از حساب های بانکی و تأمین امنیت بازار صورت پذیرد.بزدان شناس رئیس اتاق اصناف استان نیز ایجاد جو روانی آرام برای



چهارشنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۶ شماره ۳۹۰۴

پیام شما

تلفن: ۳۲۲۲۴۵۸۲ – نمابر: ۳۲۲۳۴۵۸۳

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۵۵۴۷۷۴۴۴

سلام کارگر شهرداری بیرجند هشتم دقترچه بیمه فرزندم تمام شده برای تمدید مراجعه کردم گفتند چون حق بیمه تان از شهرداری پرداخت نشده است امکان تمدید نیست.درصورتیکه این حق بیمه از حساب کارکنان کسر می شود پیگیری کردم چند ماهه پرداخت نشده تقصیر ما چیه که فرزندمون یا خودمون مریض هستیم چه کنیم نکنه این از عوارض عدم انتخاب شهردار است. شمارو به خدا چاپ کنيد شورای شهر ومستولان باخبر باشند و فکری بردارند

ارسالی به تلگرام آوا

سلام من از اهالی مهرشهر خیابان لاله هستم، متأسفانه از اول سال هنوز صوری پیدا نشده که کوچه لاله ۱۱ را جارو بزنند.لطفا شهرداری اقدام کند. ۹۳۸-۷۶۵ با عرض سلام وتبریک هفته نیروی انتظامی بر تمامی سخت کوشان خستگی ناپذیر ومدافع نظم و امنیت بلوار جوادیه حد فاصل چراغ راهنمای موسی بن جعفر به چهار راه جوادیه با اینکه تابلو کامیون ممنوع نصب شده متأسفانه همیشه محل تردد کامیونها وسائط نقلیه سنگین هست.ساکنین این منطقه از سروصدا و دود گازوئیل حاصل از تردد این وسائط عاصی شده اند خواهشمندم مسئولان پیگیری کنند.متشکرم

۹۱۵-۱۲۴

سلام درود بر شما چرا برای مشاوران کودکان استثنایی هیچ امتیازی مسئولان محترم قائل نیستند تا به کی...

۹۱۵-۶۷۴

با سلام چرا از سوی شما رسانه ها و صدا وسیمما فرهنگ سازی نمی شود اینجا که منطقه کم آب هست مردم خودشون به آبیاری درختان مقابل منازلشون کمک کنند!

۹۱۵-۰۶۹

با سلام لطفا پارک اتوبمیل در پیاده روها گزارش تهیه کنید و اینکه چرا پلیس با این تصعیع حق عمومی عابرین رسیدگی نمی کنه!

ارسالی به تلگرام آوا

خواستم از معاون عمران شهرداری بیرجند که بیان فرمودند که بلوار همت در مهرشهر آسفالت شده سوال کنم آیا اون قسمت بلوار که رو به روی میدان بار وحدت است جزو بلوار همت نیست؟؟؟فردا اگه زمین ها گل شد و یخ زد و دسد و پای بچه هامون شکست کی جواب گو خواهد بود

۹۱۵-۷۴۷

سلام!از پرداختن آقای جم به موضوع زعفران سیاسگزارم ،بازجنب آقای سردبیر تقاضا دارم ترتیبی اتخاذ فرمایند که هر از چند گاهی راجع به وضع اسف بار محصولات زراعی استراتژیک – زعفران ، زرشک و عناب –که بعضاً تقریباً“ انحصاری این استان می باشد وجنبه ی صادراتی هم دارند،در طول سال پرداخته شود،شاید روزی روزگاری مسئولان استانی وکشوری چاره ای برای فرآوری وصادرات این محصولات بردارند البته نه بعدازمرگ سهراب.

۹۱۵-۷۶۱

راهنمایی رانندگی بیرجند فقط از مجموعه اقدامات کمین و ضد کمین رو خوب اجرا می کنند و در واقع باید تغییر نام بدهند ،مثلا ستاد اجرای جریمه به هر قیمتی گناهکار یا بیگناه،تمام ایران رو برین اگه در شهر پلیسی رو دیدین که به جا قایم شده و دوربین به دست منتظر به دام انداختن به آدم بخت برکشته هست؟واقعا به داد این مردم منطقه محروم برسید؟؟

۹۳۹-۸۴۶

مدیرکل محترم ... با عرض تبریک انتصاب جنابعالی،به عرض میرسانم بنده از سال۹۰ به شدت متقاضی اشتغال در ... بوده و همسهم!ا چون پارٹی نداشتم موفق نشدم،مکاتبات زیادی در زمان تصدی جناب ... با اداره کل داشتم اما چون به عنوان یک شهروند عادی جوابی کار بدون پارٹی مراجعه میکردم موفق نمیشدم و آخرین بار که حدود یک ماه پیش با نامه درخواست کار به اداره کل مراجعه کردم دبیرخانه نامه بنده را شماره نزد و گفتند دستور مدیر کل هست که هیچ نامه درخواست کاری ثبت نشود.هسال شده پیگیری و تنها جوابی که شنیدم این است که نیرو نیاز نداریم،یعنی از سال ۹۰ تا کنون هیچ نیرویی در شرکت گاز استان استخدام نشده!گپنده از جناب ... که تو همین روزنامه حالایت ظیلبدن راضی ام ...به این دلیل که به به عنوان یک شهروند به ایشان چندین بار نامه دادم اما ایشان ترتیب اثر ندادند.در حالیکه خیلی راحت می توانستند از اختیارات قانونی خود جهت به کارگیری بنده استفاده کنند اما این کار رو نکردن چون باید از به کانال یا شخصی مهم به ایشان معرفی میشدم.ساز جنابعالی عاجزانه تقاضای رسیدگی دارم.

ارسالی به تلگرام آوا

سلام اگه زحمت بکشید از وضع نظافت و بهداشت پشت مصلی (پارکینگ)و دست فروشان به گزارش تهیه کنید واقعا جای تاسف داره،کی می خواد جواب بده به این موضوع، گزارش بسیار خوبی میشه بلکه مسولان فکری کنند

ارسالی به تلگرام آوا

سلام چرا در باغ اکبری کسی برای توضیح دلدن بنا تاریخی در محوطه باغ نبوده؟! چندروز پیش مراجعه داشتم برای دیدن باغ خیلی فضای با انرژی برایمان بوداز همشهریان خدوم می خواهم به باغ سر بزنند و بازدیدی از این مجموعه تاریخی داشته باشند و از فضای مثبت آن لذت ببرند همچنین از بازارچه صنایع دستی که در پشت باغ واقع شده است می توانند از تولیدات هم استانی های خود را نیز خرید کنند

۹۱۵-۱۸۹

مشاوره، طراحی و اجرای سیستم های صوت
سالن های اجتماعات – مساجد – حسینیه ها و هیئات
فروش انواع باند های اکتیو ، پسیو – میکروفن های بی سیم ، با سیم – آمپلی فایر ، میکسر

پیام گستر شرق

آدرس: بین غفاری ۹ و ۱۱ تلفن: ۵ – ۳۲۲۲۹۲۲۴
سورگی

@PayamGostarShargh

WWW.PGOSTAR.IR

چاره این هوشمندهای پر دردسر، نظارت هوشمندانه است

✽ ثنا فاطمی



Android به زبان ساده سیستم عاملی است برای گوشی‌های هوشمند که توسط بیش از ۳۰ کمپانی معروف پشتیبانی می‌شود. اندروید «وین سورس» است و توسعه‌دهندگان می‌توانند برنامه‌های مختلفی برای این سیستم عامل بنویسند. آن روزها و سال‌های اولیه ورود و نفوذ موبایل به خانواده دستگاه‌های تلفن همراه در مقایسه با انواع گوناگون فکلی‌شان، پیشرفت و جذابیت چندانی نداشتند. ولی همیشه و از همان ابتدای راه، حتی بدون پیشرفت و جذابیت کمک حال خوبی برای پدر و مادرها به شمار می‌رفت. مثلاً می‌شد بچه‌های شش تا دو سال را با بخش و تکرار هزاربارها یکی از موسیقی‌های زنگ موبایل آرام و سرگرم کرد. آن موقع بزرگ‌ترین نگرانی پدر و مادرها این بود که کودکشان به اشتباه شماره کسی را نگیرد و مثلاً این اشتباه کودک منجر به افزایش پول قبض موبایل نشود. ظاهراً هر چه امکانات دستگاه‌های تلفن همراه بیشتر شد، میزان و قدرت نفوذ آن‌ها در خانواده و کودکان نیزافزایش یافت. والدین برای آرام‌کردن کودکان خود به جای حرف‌زدن با آن‌ها و توجه کردن به آن‌ها فوراً موبایل را روشن کرده و دست کودک می‌دهند تا آراشش کنند. کودک بی‌گاه از همه‌جا بی‌خبر هم، از این حد را انعطاف پدر و مادرش استقبال می‌کند و ترجیح می‌دهد اسباب‌بازی‌های سافت و غیرجذاب خودش را کنار بگذارد و با اسباب‌بازی جذاب پدر و مادرش مشغول باشد. اما مشکل این جاست که الان دیگر کودک ما به دیدن چند عکس و پخش موسیقی قانع نمی‌شود. چیزهای بیشتری می‌خواهد. نمی‌خواهیم این‌جا از مضرات و آسیب‌های تلفن‌های همراه برای کودکان بگویم، بلکه می‌خواهیم بدانیم کودکی که توانسته در مدت زمان کوتاهی از عمرش به استفاده از این سیستم‌های هوشمند تلفن‌های همراه مسلط شود آیا می‌تواند سیستم کُند و آرام مدرسه و تدریس قطره‌چکانی در طول نه ماه تحصیلی را تحمل کند؟ کودکی که سرعت و قدرت رسانایی مثل تلفن همراه و سیستم‌های هوشمند اندروید را تجربه می‌کند، تحمل سکون و تحصیل آرام، برایش سخت و سیستم مدرسه برایش غیرجذاب می‌شود. انگیزه‌های تحصیلی‌اش کهرنگ می‌شود. به خانه می‌آید که سراغ موبایل برو! این جاست که ما ناخوسته کودکمان را در چند راهی زندگی قرار می‌دهیم و او نمی‌داند از کدام راه برود. راهی که برایش جذاب است یا راهی که باید برود و وظیفه تعریف شده اوست؟ در اولین قدم سعی کنید کودکان تا می‌توانند و تا جایی که امکان دارد، دیرتر با موبایل آشنا شوند. سپس به او بیگوید برای گشتن بین برنامه‌های اندروید از شما کمک بگیرد و شما در کنارش باشید. استفاده از این گونه وسایل را جایزهای برای کارهای خوب کودک قرار ندهید. ضمناً استفاده زیاد از این برنامه‌ها کودک را به درونش هل می‌دهد و از اجتماعی‌شدن او به شدت جلوگیری می‌کند.

خبرها از گوشه و کنار

تلفن ثابت هم پیامک می‌فرستد؟

ایسنا- سرویس پیام کوتاه تلفن ثابت مدت زیادی است که راه‌اندازی شده و امکان تبادل تلفن ثابت با شبکه سیار را ممکن ساخته است. سرویس پیام کوتاه تلفن ثابت، ارسال پیام‌های کوتاه متنی را در شبکه‌های تلفن ثابت و هم‌چنین امکان تبادل با شبکه سیار را ممکن می‌کند. هر پیامک فارسی ۶۹ کاراکتر و پیامک انگلیسی ۱۵۹ کاراکتر است و در صورتی که متن پیام بیشتر از حلاکثر حروف تعیین‌شده باشد، هزینه آن دو برابر می‌شود. این قابلیت به چند روش قابل استفاده است. ابتدا از طریق گوشی‌هایی که استاندارد بوده و قابلیت ارسال و دریافت پیامک را دارا باشند. تمام مشترکان تلفن ثابت می‌توانند با تهیه این گوشی‌ها و وارد کردن شماره ۹۷۱۷۰۰۰ به عنوان (SMS Center) از این سرویس بهره‌مند شوند. در این روش نیاز به ثبت‌نام و پرداخت وجه اولیه نیست.
روش دوم، ارسال و دریافت پیامک انبوه با مراجعه به سایت asanak.ir است. برای ثبت‌نام در این سایت و خرید سرویس دلخواه، در این حالت ارسال و دریافت پیامک‌ها با شماره تلفن ثابت متقاضی و یا هر شماره خاص دیگر با پیش شماره ۰۰۲۱ از طریق اینترنت انجام خواهد شد.
اینکار برای متقاضیان حقیقی و حقوقی امکان‌پذیر است. مدارک مورد نیاز متقاضیان حقیقی کبی کارت ملی و آخرین قبض پرداختی تلفن موردنظر و برای متقاضیان حقوقی، کبی آگهی تاسیس و آخرین روزنامه رسمی شرکت، کبی شناسنامه یا کارت ملی نماینده شرکت و معرفی رسمی نماینده شرکت به آسانک است.



چهارشنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۶ * شماره ۳۹۰۴

قاری قرآن، مخترع، ورزشکار، پژوهشگر، نویسنده و ...

جوانی با کوله باری از موفقیت ها و آرزوها ...

عکس از: جم. Ava.news12@gmail.com



امین جم- حسین ا.. رسانی متولد ۱۳۷۶ در بیرجند است. دانشجوی رشته مهندسی کامپیوتر گرایش نرم افزار در دانشگاه دولتی بیرجند. در یک صبح دل انگیز بهاری میزبان این جوان موفق، با استعداد، خلاق و خستگی ناپذیر با کوله باری از موفقیت ها و البته اهداف کوتاه مدت و بلند مدت هستم. اصولاً علاقه چندانی به مصاحبه کردن ندارد اما بسیار خوش مصاحبه است. یک انسان چند بعدی که می توان در حوزه های مختلف از او چندین مصاحبه تخصصی گرفت اما در این مصاحبه سعی کردم همه آن ها را جمع کرده و در مورد تعدادی از این ابعاد شخصیتی حرف بزنیم. گفتگوی شیرین من با ایشان را در ادامه می خوانید.

اولین موفقیتی که برای آن جایزه گرفتید یا داتان هست ؟ کجا و برای چه بود؟

بله. سال ۸۴ وقتی دوم دبستان بودم در زمینه درسی اولین لوح تقدیری بود که دریافت کردم. غیر درسی هم در سال ۸۵ در حالی که ۹ سال سن داشتم در رشته سرود و نمایش صحنه ای به ترتیب مقام اول و دوم را کسب کردم و اولین جوایزم در این مسابقات بود.

جایزه تان آن موقع چه بود؟

فک می کنم یک دست پارچ و لیوان بود. یا شاید هم بشاف بود. دقیق خاطرم نیست. قبل ها خبری از کارت هدیه و جایزه نقدی نبود. همه جوایز از همین دست بود.

از آن زمان خاطره ای به یاد دارید که برای ما تعریف کنید؟

یادآوری خاطرات کودکی همیشه شیرین است. به یاد دارم که روز مسابقات نمایش صحنه ای در ابتدای نمایش باید صبحانه می خوردم. آن زمان تازه فلاسک های دگمه ای و فشاری رواج پیدا کرده بود و منم به دلیل سن کم هنوز آشنایی چندانی با این نوع وسایل نداشتم. بعد از بازگشت از مسابقه همه بچه ها در ماشین ریخته بود. زیرا من فراموش کرده بودم دگمه فلاسک را فشار دهم و به حالت اولیه برگردانم. البته چون رتبه آورده بودیم سرپرست مان (که ان شاء... هرچا هست خدا نگهدارش باشد) زیاد دعوایم نکرد. در آن سال دوستم که نقش مقابل من را در نمایش داشت به دلیل استرس، در یکی دو صحنه دیالوگ ها را جا به جا گفت و به همین دلیل دوم شدیم.

شما در مسابقات زیادی در رشته های مختلف اعم از قرآنی، ورزشی، هنری، ادبی و ... شرکت کرده اید و حائز رتبه شده اید. آیا آماری از تعداد این مسابقه ها و رشته های که مقام آورده اید دارید؟

اینکه چه تعداد مسابقه شرکت کرده ام یا چند مسابقه حائز رتبه شده ام را به طور دقیق بررسی نکردم اما لوح های تقدیری که در خانه دارم حدود ۵۰ مورد است. که قدیمی ترینشان مربوط به همان سن ۸ و ۹ سالگی است که خدمتان عرض کردم و جدید ترینشان هم مربوط به یک هفته قبل مسابقات قرآن است که به لطف خدا حائز رتبه اول استان شدم.

بپردازیم به بحث قرآن. از چند سالگی شروع به قرائت قرآن کردید؟

وقتی کوچک بودم در حدود سن ۷ یا ۸ سالگی در ماه مبارک رمضان هرشب همراه پدر با موتوری که داشتیم به جلسه قرآن می رفتیم و وقتی نوبت به من می رسید یکی از سوره های کوچک قرآن را تلاوت می کردم. آغاز قرائت قرآن بنده از آنجا بود. اما آموزش تخصصی را در سن ۱۴ سالگی آغاز کردم و به لطف خدا در اولین حضورم در مسابقات استانی قرآن کریم – در سن ۱۵ سالگی – که در شهرستان فردوس برگزار می شد حائز

رتبه اول استان در مقطع شکوفه ها شدم.

در مدرسه هم تلاوت قرآن داشتید ؟

بله. روز اولی که برای قرائت قرآن در صف صبحگاهی مدرسه انتخاب شدم هیچ وقت از خاطرم پاک نمی شود. سال دوم دبستان بودم که یکی از مهربانان ترین حالت ممکن خطاب به بندگان گناهکار بود. در عوض معاون پرورشی مدرسه سر کلاس حاضر شد و اعلام کرد چه کسی می تواند قرآن را باصوت بخواند؟ من دستم را بلند کردم و آباتی را تلاوت کردم. به شدت مورد توجه قرار گرفت و این آغاز راه تلاوت در مراسم صبحگاهی مدرسه بود. از آن سال به بعد در هر مقطع تحصیلی و مدرسه ای که بوده ام در مراسم صبحگاه مدرسه تلاوت کرده ام.

به نظرتان مشکل اصلی در اختراعات چیست؟

من در حد و اندازه ای نیستم که در این مورد اظهارنظر کنم اما از آنجا که در این زمینه تحقیقات مختصری انجام داده ام عقیده دارم ما در کشورمان، جوانان خوش فکر، تخیه و ایده پرداز بسیاری داریم که ایده ها و اختراعات آنان یا در ذهن ها خاک می خورد و یا در پرونده ها. همه این اختراعات تنها ثبت کاغذی می شوند و بعد از آن، به دلیل عدم حمایت کافی مسئولین و بخش خصوصی خری از تجاری سازی نیست. به طور مثال هم اکنون اختراعات بسیار کاربردی و مفیدی در زمینه وسایل خانه و یا مصرف آب داریم اما متأسفانه اکثرشان به دلیل عدم سرمایه گذاری و برنامه ریزی مناسب به تولید انبوه و مرحله تجاری سازی نرسیده و به خانه های مردم راه نیافته اند. در این زمینه مهم ترین تفاوت کشور های توسعه یافته جهان را با ایران می توان در همین عدم تجاری سازی اختراعات عنوان کرد و گرنه فکر نمی کنم تفاوت چندانی در زمینه کمیت و کیفیت اختراعات بین ایران و سایر کشورهای توسعه یافته جهان وجود داشته باشد. البته در این چند سال خصوصا در استان خراسان جنوبی اتفاقات خوبی رخ داده است که امیدوارم همچنان پایدار باشد.

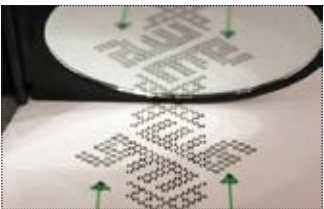
در بین موفقیت هایتان، مقام های ادبی نیز به چشم می خورد. در این باره توضیح بفرمایید؟

بله؛ در حوزه های مقاله نویسی و داستان نویسی مختصراً کار کرده ام و درکل به ادبیات، شعر و نوشتن علاقه خاصی دارم. اما قبل از اینکه بپرسید می گویم که شعر گفتن را بلد نیستم. (باخنده !) از شعرای معاصر، شعر های دکتر فاضل نظری را خیلی می پسندم و همیشه دنبال می کنم. سعی کرده ام اطلاعاتم را همیشه در زمینه ادبیات و نگارش افزایش دهم. در راهنمایی که بودم، هیچ وقت در خانه انشاء نمی نوشتم. اکثر انشاء هایم را وقت زنگ تفریح می نوشتم. معمولاً هم یکی از اولویت های معلمان برای خواندن انشاء بودم. در یکی از این صدا زدن ها که طبق معمول، انشاء نوشته بودم، به پای تخته رفتم و کاملاً بداهه متنم را خواندم. در واقع داستانم را کاملاً بداهه در همان زمان می ساختم و تعریف

رفع مزاحمت پیامکی تا پایان مهر؛ چنانچه زائران اربعین نیاز به دیتا دارند، بهتر است که از سیم کارت عراقی استفاده کنند

مهر- وزیر ارتباطات گفت: سازمان تنظیم مقررات قول داده است که تا پایان مهر پیامک‌های مزاحم تبلیغاتی را گزارش و این مشکل را حل کند.محمدجواد آذری جهرمی در مورد مقرون به صرفه بودن استفاده از سیم‌کارت‌های ایرانی در ایام اربعین نیز گفت: سال گذشته مشکلی که برخی مردم با سیم‌کارت‌های ایرانی داشتند، هزینه دیتا بالا بود که زائران را ناراضی می‌کرد. امسال ما می‌گوییم که مردم شرایط را بررسی کرده و سپس نسبت به خرید سیم کارت عراقی و یا ایرانی اقدام کنند چرا که هزینه دیتا در رومینگ بسیار گران است و زائران باید مواظب باشند که دیتایی که استفاده می‌کنند، به سرعت با اتمام بسته و حجم روبرو می‌شود.

نام «...» بر آثار باستانی سوئد



فرارو- پژوهشگران باستان‌شناسی در سوئد آثاری کشف کردند که بر آن لفظ جلاله “...” و نام “علی” منقوش شده است. هفته گذشته محققان «دانشگاه آپسالا»، لباس‌هایی متعلق به دوره «وایکینگ‌ها» کشف کردند که بر روی آن‌ها نام‌های “...” و “علی” وجود داشته است. این لباس‌های ابریشمی دارای نوشته‌ای به خط کوفی بود و در خلال کاوش در قبرهای «وایکینگ‌ها» واقع در شهر سوئدی “بیرکا” بدست آمد. روزنامه دیلی صباح با اشاره به این مسئله نوشت: کشف این آثار «سوال‌هایی درباره روابط میان مسلمانان و تمدن اسکاندیناوی مطرح کرده است.»
آنیکا لارسون، پژوهشگر باستان‌شناسی در دانشگاه آپسالا به خبرگزاری آنا‌تولی گفت که ممکن است وایکینگ‌ها از اسلام و “ایده زندگی ابدی در بهشت پس از مرگ” تأثیر پذیرفته باشند. پیش‌تر، این پژوهشگر طی بیانیه‌ای اظهار داشت: در قرآن نوشته شده که ساکنان بهشت لباس‌های ابریشمی خواهند پوشید، این امر به همراه نوشته (یافت شده) روی پارچه، ممکن است تکرار (استفاده) گسترده از ابریشم در قبرهای دوره وایکینگ‌ها را تبیین کند. در سال ۲۰۱۵ پژوهشگران سوئدی دانشگاه استوکهلم، یک حلقه متعلق به قرن نهم در یک قبر وایکینگ پیدا کردند که بر روی آن عبارت “برای ا...” وجود داشت.

هدیه جالب شرکت خودروساز

به رانندگان زن عربستانی!



کارگر آنالاین- شرکت‌های خودروسازی موجهی از انواع تبلیغات را برای جذب مشتریان زن سعودی که به تازگی مجوز رانندگی در این کشور دریافت کرده اند، به راه انداخته اند. در این میان شرکت رنوی فرانسه پا را فراتر گذاشته و اعلام کرده به ۷ زن نخستی که در عربستان گواهینامه رانندگی خود را به نمایندگی شرکت رنو در این کشور ارائه کنند، ۷ خودروی جدید هدیه می‌دهد. این ۷ راننده خوش شانس، خودروی مدل کپچر شرکت رنو را جایزه خواهند گرفت. مروان هایداموس، مدیرعامل بخش خاورمیانه شرکت رنو در این باره گفت: «رنو کپچر اولین مدل تولید شده توسط رنو است که نیمی از تیم طراحی آن را متخصصان زن تشکیل می‌دهند. در واقع کل خط تولید ما به خوبی برای استفاده کنندگان زن مناسب است و مشتریان جدید سعودی را که به تازگی اجازه رانندگی پیدا کرده اند جذب خواهد کرد.» روز ۲۶ سپتامبر پادشاه عربستان در حکمی به زنان اجازه رانندگی اعطا کرد. این حکم از ۲۴ ژوئن سال آینده اجرا خواهد شد. وزارتخانه‌ها و ادارات دولتی عربستان ۳۰ روز فرصت یافته اند تا سیاست‌ها و فرآیندهای خود را برای اجرای این حکم هماهنگ کنند.

خواندنی‌ها

چگونگی دریافت وام و مجوز خروج

از کشور دانشجویان متقاضی سفر اربعین

دانشجو- معاون اجرایی و اعزام ستاد عمره و عتبات دانشگاهیان در توضیح این خبر گفت: دانشجویان باید با مراجعه به سامانه ستاد ملی اربعین دانشگاهیان به آدرس www.sagha-noor.ir و پس از ثبت درخواست خروج از کشور و معرفی ضامنشان ثبت نام خود را انجام دهند. از طریق سیستم فرمی در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد که آن را باید تحویل دفاتر بسیج دانشجویی در دانشگاه خود کنند. ستاد نیز پس از دریافت اطلاعات دانشجویان نسبت به ارسال اطلاعات به سازمان وظیفه عمومی اقدام خواهد کرد. محمد زارع افروز: پس از ثبت اطلاعات در سامانه ناجا، اطلاعات دانشجویان به دانشگاه محل تحصیل دانشجویو ارسال و پس از تایید دانشگاه، اطلاعات مجدداً به سازمان وظیفه عمومی ارسال و سازمان اقدام به صدور مجوز خروج از کشور می‌نماید. وی تأکید کرد: امکان صدور مجوز برای دانشجویانی که مشکل اتمام سنوات تحصیلی، فارغ التحصیلی و موارد این چنینی داشته باشند، وجود نخواهد داشت. گفتنی است: مذاکرات لازم جهت اعطای وام اربعین با صندوق رفاه دانشجویان انجام شده و پس از نهایی شدن از طریق سایت لیبیک به اطلاع زائرین گرامی خواهد رسید.

قاب عکس استان امامزاده سیدابراهیم رضا (ع) - خنبل - سیاح

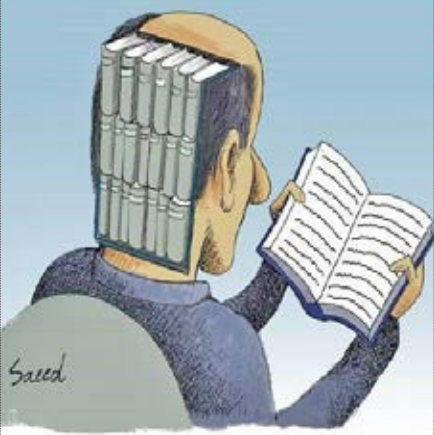


داده نما، آوای خراسان جنوبی



گرفتن فرمان ماشین در موقعیت های ساعت ۱۰ و ۲ خطرناک است. چون موقع باز شدن کیسه هوا دستپایتان به شدت به صورت تان برخورد می کند. بنابراین بهترین حالت موقعیت ۳ و ۹ است.

سعید صادقی **کاریکاتور**





کسب مقام برنز مسابقات کشوری جودو توسط بانوی خراسان جنوبی

کاری- رئیس هیات جودو و کوراش استان گفت: اعظم سامعی‌نیا مقام سوم مسابقات جودوی کشور را به دست آورد. علی‌ تهوری با بیان اینکه در مسابقات جودوی قهرمانی بانوان نوجوان کشور، اعظم سامعی‌نیا جودوکار وزن ۴۴ کیلوگرم خراسان‌جنوبی توانست برنز این مسابقات را بدست آورد، افزود: این ورزشکار همچنین به اردوی تیم ملی دعوت شد. رئیس هیات جودو و کوراش استان همچنین تاکید کرد: مانده محمدی در وزن ۵۷ کیلوگرم در جایگاه پنجم مسابقات قرار گرفت و کیما عربی نیز در وزن ۷۰ کیلوگرم رقابت‌ها مقام پنجم را از آن خود کرد. وی یادآور شد: مسابقات جودوی قهرمانی بانوان کشور ۱۶ مهرماه در سالن ورزشی شهید افراسیابی تهران آغاز شده و تا ۱۹ مهرماه ادامه می‌یابد.

پایان رقابت های بدمیتون خراسان جنوبی

هیئت بدمیتون استان خراسان جنوبی از پایان رقابت های بدمیتون مردان استان با معرفی نفرات برتر خبر داد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ثانی رییس هیئت بدمیتون خراسان جنوبی گفت: رقابت های بدمیتون انتخابی تیم جوانان استان جهت اعزام به رقابت های کشوری مشهد که بیست و ششم مهرماه جاری برگزار می شود، به میزبانی شهرستان بیرجند در سالن الغدیر این شهر برگزار شد. وی تصریح کرد: در این رقابت ها مرتضی هاشمی، عارف حسینی زاده و امیر ناظری به ترتیب سکوهای اول تا سوم را از آن خود کردند.

پرسپولیس بهترین تیم ایران و هشتم آسیا

ایرنا- بر اساس جدیدترین رده بندی باشگاههای فوتبال جهان جهان، تیم پرسپولیس مانند ماه گذشته در رده اول ایران و هشتم آسیا ایستاد. به نقل از تارنمای پایگاه اطلاعات فوتبال، تیم فوتبال پرسپولیس ایران با ۱۵۶۰ امتیاز ، رده هشتم را در آسیا و اول در ایران به خود اختصاص داده است. طبق این رده بندی جدید، استقلال با ۱۴۹۸ امتیاز همانند ماه پیش در جایگاه ۲۱ آسیا و دوم ایران و تراکتورسازی در رده سوم ایران و ۲۴ آسیا است. تیم فوتبال الهلال، در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا، با ۱۶۶۷ امتیاز مانند ماه پیش در صدر تیم های آسیا قرار گرفت.

هجوم هوادار رژیم صهیونیستی با چاقو به هافبک رقال مادرید

دیدار تیم فوتبال اسپانیا مقابل رژیم صهیونیستی در فلسطین اشغالی شاهد هجوم شش هوادار تیم میزبان به زمین و حمله یک هوادار مسلح به چاقو به «ایسکو» هافبک رقال مادرید بود. به نقل از ایرنا، تیم اسپانیا در این دیدار که در بیت المقدس برگزار شد، با نتیجه یک بر صفر به برتری رسید و رژیم صهیونیستی از گردونه رقابت ها حذف شد. واکنش فوری از طرف مسئولان امنیتی در مورد این حادثه نیز اعلام نشده است.

با تمام خواص زردک برای فصل پاییز آشنا شوید!

دستیار تخصصی طب ایرانی گفت: زردک برای درمان سرفه مزمن سینه‌پهلو و وجود خلط سینه و درد آن مفید است؛ مقوی و تونیک فوق‌العاده‌ای برای بیماران دچار ضعف عمومی بدن است و تقویت‌کننده معده و کبدهای سرد



است. مریم عباسی افزود: مربای زردک با عسل و نیز حلوی آن، افزایش‌دهنده مقدار ادرار است که از این طریق در برخی مراحل درمان سنگ کلیه و مثانه می‌تواند مفید باشد. البته بدانید که هضم زردک خام برای معده سخت است و بهتر است پخته استفاده شود به‌خصوص اگر معده ضعیفی دارید. زردک یک دوی غذایی است و خاصیت دارویی آن بیش از خاصیت غذایی آن است.

با این خوراکی‌ها به جنگ چاقی بروید!

مصرف برخی موادغذایی به کاهش وزن کمک می‌کند و می‌توان با خوردن آنها سوخت و ساز بدن را بالا برده، با موفقیت بیشتری وزن بدن را کم کرد. محققان آکادمی تغذیه و رژیم‌غذایی بر این باورند که بعضی موادغذایی



خاص از آنجا که مدت بیشتری شما را سیر نگه می‌دارند، گرایش بیشتر به خوردن را نیز کاهش و سوخت و ساز را افزایش می‌دهند، مانند: ۱. لوبیا ۲. سوپ ۳. سبزیجات آب‌پز ۴. دانه‌های خوراکی ۵. سیب ۶ تخم‌مرغ ۷. ماست ۸. گریپ فروت (بررسی‌ها حاکی از آن است که مصرف گریپ فروت بویژه در بیماران مبتلا به دیابت باعث کاهش وزن می‌شود)

افراد در معرض خطر بیماری ام اس

«ایران: رتبه اول ابتلا به ام‌اس در خاورمیانه» بعد از شنیدن این خبر تکان دهنده و ابتلای افرادی مثل آتنه فقیه نصیری، بهناز جعفری و امیر مهدی ژوله به این بیماری، بسیاری به تحقیق درباره این بیماری پرداخته اند. اداره آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت،



درمان و آموزش پزشکی ایران اعلام کرده است، افرادی که از نظر ژنتیکی دارای طبع سرد هستند و مدام از غذاهای سرد استفاده می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری ام‌اس هستند. برخی دیگر از تحقیقات می‌گوید افرادی که علاقه زیادی به خوردن ترشی، سرکه، تمرهندی و قره قوروت دارند، درصورت مصرف بی‌رویه این مواد بیشتر در معرض ابتلا به ام. اس قرار می‌گیرند.

جلوگیری از سرماخوردگی با خوردن شیره انگور قبل از خواب

برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و حفظ تندرستی در پاییز و زمستان باید از نوشیدن آب سرد به‌صورت جدی پرهیز داشت. دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی گفت: این روزها برای برخی از افراد، احساس سرد شدن سر و



سرما در سر اتفاق می‌افتد؛ توصیه‌هایی که برای این افراد می‌تواند کمک‌کننده باشد اینکه در وضعیت غذایی خود دقت لازم را انجام دهند و از نوشیدن آب سرد به‌شدت پرهیز کنند. همچنین از ترکیباتی که می‌تواند حرارت را در بدن تا حدی تعدیل کند و مانع از سردی شود استفاده کنند؛ شیره انگور به‌میزان یک تا دو قاشق غذاخوری قبل از خواب توصیه می‌شود.

دیابتی‌ها واکنس آنفلوآنزا! بزنند یا نه؟!

به منظور پیشگیری از مشکلات احتمالی ناشی از ابتلا به آنفلوآنزا در فصل سرما، پزشکان به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند که واکنس آنفلوآنزا بزنند. انجمن دیابت آمریکا می‌گوید: علاوه بر زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به



نقص سیستم ایمنی، بیماران مبتلا به دیابت نیز جزو افراد پرخطر برای ابتلا به آنفلوآنزا هستند. این انجمن می‌افزاید: اغلب بیماران دیابتی از عوارض ناشی از ابتلا به آنفلوآنزا اطلاعی ندارند. در عین حال تزریق واکنس فقط یکی از روش‌های جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا است و در واقع در اینگونه افراد، شیوعای امن و موثر برای جلوگیری یا کاهش این عوارض است.

پیشگیری از آنفلوآنزا با توصیه های طب ایرانی!

سرکه، آب‌غوره، آب‌لیمو، رب انار و سماق ۱۱. مصرف ترشی‌های تهیه‌شده از سرکه طبیعی همراه غذا مانند ترشی سیر و پیاز ۱۲. قرار دادن گل‌سرخ، بنفشه، نیلوفر (از گل خشک هم می‌توان استفاده کرد)، میخوش، لیوتترش، ریاس، سیب ترش و مصرف سکنجبین ۱۰. استفاده از انواع ترشی‌ها در غذا مانند

بذن افزایش داده و سریع فاسد می‌شوند مانند ماهی، شیر، ماست، خیار، هندوانه، خربزه و کدو ۸. مصرف میوه‌های خوشبو مانند انار، سیب، به، زغال‌آل و گلابی ۹. مصرف شربت‌های ترش طعم تهیه‌شده از آب انار ۶. کاهش مصرف گوشت و در صورت لزوم استفاده از گوشت‌های سریع‌الضم مانند بره، بزغاله و ... ۷. کاهش مصرف غذاها و میوه‌هایی که رطوبت را در

انواع عطرها و ادوکلن‌های گرم ۴. در صورت تماس با بیماران مسیر تهویه هوای اتاق از سمت بیمار به‌سمت افراد سالم نباشد ۵. پرهیز از گرسنگی و تشنگی ۲. به اماکن عمومی و پر ازدحام تا حد امکان پوزاندن سر بعد از استحمام همچنین در هوای سرد ۳. پرهیز از استنشام بوهای گرم و تند مانند

دکترای تخصصی طب ایرانی چند توصیه بهداشتی برای پیشگیری از آنفلوآنزا از دیدگاه مکتب پزشکی ایرانی ارائه داده که به این شرح است: ۱. پرهیز از ورود به اماکن عمومی و پر ازدحام تا حد امکان ۲. پوشاندن سر بعد از استحمام همچنین در هوای سرد ۳. پرهیز از استنشام بوهای گرم و تند مانند



پایان قمه کشی در شهرستان بیرجند

فرمانده انتظامی بیرجند در تشریح این خبر گفت: روز دوشنبه در پی اعلام مرکز ۱۱۰ مبنی بر شرارت و ایجاد رعب و وحشت توسط فردی برای شهروندان و وقوع چندین فقره سرقت در خیابان ولی عصر (عج) شهرستان بیرجند، اکپ گشت این یگان به محل اعزام شد. سرهنگ امیرآبادی زاده افزود: با توجه به موقعیت محل جرم مأموران در بررسی های خود در خیابان مجاور به فردی مشکوک شدند و نامبرده را تحت نظر قرار دادند که فرد تحت تعقیب در خیابان ولی عصر (عج) قصد ورود به یک آرایشگاه زنانه داشت که با توقف یک دستگاه پراید مقابل آرایشگاه وی از هدف خود منصرف شد و سپس برای سرقت از داخل یک خودروی پراید پارک شده در حاشیه خیابان اقدام کرد. وی ادامه داد: مأموران مستقر در محل به فرد تحت تعقیب دستور ایست دادند که وی ابتدا با پلیس درگیر و سپس از محل متواری شد که در ابتدای بلوار اصلی خیابان ولی عصر(عج) دستگیر و به کلانتری دلالت داده شد. وی خاطرنشان کرد: در نهایت متهم با تشکیل پرونده به دادرسا اعزام شد.

عاملان یک شبکه ماهواره ای ، مسجدی را آتش زدند!

برنا- فرمانده انتظامی تهران بزرگ در خصوص حادثه آتش سوزی یک مسجد در تهران گفت: همانطور که می دانید بر اثر هیجاناتی که عده ای درفضای مجازی ایجاد کردند، عده ای اقدام به تخریب شیشه چند بانک کردند که بعد از شروع این ماجرا پلیس وارد عمل شد. سردار رحیمی افزود: صحبت هایی که با برخی از متهمان داشتیم اعلام کردند تحت تاثیر جوسازی یک شبکه ماهواره ای اقدام به خلاف کرده‌اند. وی تصریح کرد: با اقدام پلیس افرادی به همراه تنگک های بادی و ساچمه ای دستگیر شدند. سردار رحیمی ادامه داد: قلمبا با اغماض و عطفوت اسلامی با اینها برخورد می شود و به احتمال زیاد همه آزاد می شوند که اکثراً جوانان هیجانی زیر ۳۰ سال بودند. فرمانده انتظامی تهران بزرگ در پاسخ به اینکه حادثه آتش سوزی مسجد چه بوده است، گفت: آن هم از همین دست بوده اما فعلاً امکان توضیح بیشتر وجود ندارد.

آیا می دانید های یازدهمین نمایشگاه بزرگ کتاب

شناسه آگهی: ۹۴۰۳۹

آیا می دانید که: ارائه کارت ملی برای دریافت کارت الکترونیکی کتاب (این کتاب) الزامی می باشد.

آیا می دانید که: سقف مبلغ دریافتی کارت الکترونیکی کتاب براساس مدرک تحصیلی متفاوت می باشد. (تا لیسانس برای هر فرد ۵۰۰/۰۰۰ ریال – فوق لیسانس و دکترا برای هر فرد ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

آیا می دانید که: موسسات، نهاده‌ا و دستگاه های اجرایی که تمایل به خرید کتاب دارند می بایست درخواست خود را به نماینده اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی مستقر در غرغه مدیریت نمایشگاه و یا در ساعات اداری به اداره کل ارائه تا پس از تایید و صدور حواله، میزان بن موردنیاز را دریافت نمایند.

آیا می دانید که: با حضور در روزهای آغازین نمایشگاه، امکان بهره برداری و انتخاب بهتر کتب برای شما فراهم است.

آیا می دانید که: کارت های الکترونیکی یازدهمین نمایشگاه کتاب استان در صورت عدم خرید کتاب ۲ ماه بعد از اتمام نمایشگاه از طریق عابر بانک های بانک شهر و دستگاه های کارتخوان فروشگاه ها با کسر ۲۰ درصد یارانه قابل پرداخت می باشد.

آیا می دانید که: امشب نشست تخصصی تربیت صحیح فرزند «تشویق و تنبیه کودک» در غرغه برنامه های جنبی نماشگاه کتاب با حضور دکتر امینی برگزار می گردد.

آیا می دانید که: غرغه شهر کتاب کودک واقع در محوطه نمایشگاه با برنامه های متنوع و اهدای کتاب، میزبان فرزندان تان می باشد.

آیا می دانید که: امشب کارگاه آموزش داستان نویسی کتاب کودک و آموزش زیبا خوانی شعر در محل شهر کتاب مستقر در نمایشگاه کتاب برگزار می شود.

از همشهریان عزیز تقاضا می شود با رعایت عفاف و حجاب اسلامی در محل نمایشگاه، ما را در هر چه بهتر برگزار شدن این حرکت فرهنگی همراهی نمایند.

کمیته اطلاع رسانی نمایشگاه بزرگ کتاب
اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی

☑ کاور شده

☑ بدون هرگونه چروک

🕒 ۳۱۱۰۴

☎ تلفن: ۷۰ – ۳۲۲۵ ۵۵ ۵۶

پاک و صاف مثل روز اول

قالیشویی و مبل شویی ترنج

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

۳-۱-۰۰۰ ۴۴ ۳۲

پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

تخت تخت بدون چین و چروک

صاف صاف

درجه یک / کاور شده

