

برادر ارجمند جناب آقای محمدرضا ضایایی

رئیس محترم آموزش و پرورش شهرستان بیرجند

به پاسداشت همت و ثیق جناب عالی در مدیریت صادقانه و درک بالا نسبت به حل مسائل و مشکلات باعث گردید تا تلاش های بی وقفه و حمایت های خالصانه در اجرایی کردن خواسته والدین دانش آموزان (دبستان دخترانه امام حسین (ع) پایه سوم) را از یاد نبریم و کمال تشکر را داشته باشیم.

فاطمی، شوکت آبادی، راهبری، محمدرزاده و گندمی

روزنامه صبح استان چهارشنبه ۲۶ مهر ۱۳۹۶ ۲۷ محرم ۱۴۳۹ ۱۸ اکتبر ۲۰۱۷ سال بیستم شماره ۳۹۱۰

استاد ارجمند جناب آقای حسین بیابانی

انتخاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان

رئیس هیئت زینماستیک استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، برای شما موفقیت روز افزون و توفیق خدمتگزاری مستمر را از درگاه ایزد منان مسئلت می نمایم.

از طرف خانواده امین درّی نماینده ورزشکاران

آکادمی فرزندان خونی



در مراسم افتتاح دوره های خبری عنوان شد:

آموزش، ظرافت ویژه دارد خروجی این دوره ها مهم است

صفحه ۷

دیگر توان تشیع جنازه عزیزانمان را نداریم

صفحه ۷

امسال، طلایی ترین سال عشایر خراسان جنوبی

صفحه ۳

ضرورت وجود خیران و کارآفرینان در کاهش اعتیاد

حسینی - معاون فرهنگی و اجتماعی سپاه انصارالرضا (ع) با اشاره به این که در زمان حاضر اصلی ترین مشکل، تأمین نشدن ... (ادامه خبر در صفحه ۷)



بهره مندی ۶۰۰ خانوار عشایر از آب سالم / صفحه ۷

سرمقاله

/مشرح خبر در صفحه ۷

تأملی بر رابطه اعتیاد و آمار جرایم در استان!

*هرم پور

هر از چنگاهی که در روزنامه های محلی استان یا در لایبای بعضی خبرهای سایت ها و شبکه های اجتماعی از معضل تخمیل شده به استان، یعنی «اعتیاد» چیزی می خوانیم با خودم می گویم این بنر فتنه جز با نیت شوم و الهام ناپاک شیطان در کشورها پاشیده نشده و محصولش جز با غفلت مردم و اسیر شدنشان در دام این بالای خامناسوز برداشت نشده است. حداقل در نیم قرن اخیر مردم ما از تیزی چاقوی اعتیاد بسیار دستشان بریده است. آنها از هم پاشیدگی خانواده ها را از نزدیک نظاره کرده اند، خزان عمر و زمستان زندگی جوانان این دیار را به چشم مشاهده کرده اند و فقر و فلاکت و بدبختی و ... (ادامه سرمقاله در صفحه ۲)

برادر ارجمند جناب آقای مهندس سید محمود هاشمی

مدیر عامل محترم شرکت گاز استان خراسان جنوبی

انتصاب ارزشمند جناب عالی را که حاصل سال ها تجربه، توانمندی و شایستگی شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، سربلندی و توفیق روز افزون تان را در مسئولیت جدید از درگاه بلند خالق سبحان آرزو دارم.

سید محمد حسین زینلی
مدیر عامل شرکت کویر نایر



با نهایت تأسف و تأثر درگذشت خادم الرضا (ع)

حاج محمدرضا چمنی (در مشهد مقدس)

باز نشسته بانگ ملی، داماد مر حوم حاج غلامحسین نوازع

را به اطلاع می رساند: مراسم یادبود پنجشنبه ۹۶/۷/۲۷ از ساعت ۳/۳۰ الی ۴/۳۰ بعداز ظهر در محل هیئت مجبان الزهرا (س) میدان شهدا برگزار می شود، حضور شما سروران گرامی در این مراسم مزید امتنان است.



خانواده های: چمنی، نوازع، سجادی، صابری، عابدپور، طالبی، بهمنی فر

به مناسبت چهلمین روز درگذشت فرزند و برادری عزیز

شادروان کربلایی سعید قاصدی

جلسه یادبودی پنجشنبه ۹۶/۷/۲۷ از ساعت ۱۴/۳۰ الی ۱۵/۳۰ در محل مسجد امام جعفر صادق (ع)

واقع در میدان اول سجاده شهر برگزار می گردد، حضور سروران معزز موجب شادی روح آن مرحوم و امتنان بازماندگان خواهد بود.

خانواده های: قاصدی، دهقانی و سایر فامیل وابسته



کل نفس ذائقه الموت

به اطلاع دوستان و آشنایان محترم می رساند جلسه چهلمین روز درگذشت

شادروان محمد علی جعفری

(فرزند مر حوم عباسعلی جعفری)

امروز چهارشنبه ۹۶/۷/۲۶ از ساعت ۴ الی ۴ بعداز ظهر در محل مسجد امام حسین (ع) واقع در خیابان پاسداران برگزار می گردد.

خانواده های: جعفری، قاسمی و سایر فامیل وابسته



به مناسبت سومین روز درگذشت بزرگ خاندان

شادروان حجت الاسلام والمسلمین

حاج شیخ ابراهیم احمدی

جلسه ترحیمی امروز چهارشنبه ۹۶/۷/۲۶ از ساعت ۴/۳۰ الی ۴/۳۰ بعداز ظهر در محل سالن هیئت حسینی (واقع در خیابان انقلاب) برگزار می گردد

تشریف فرمایی سروران ارجمند موجب امتنان است.

خانواده های احمدی و سایر فامیل وابسته

نقد و اقساط			
کاربری	پیش پرداخت	تعداد اقساط (ماه)	نرخ سود اقساط
صنعتی، مزروعی به همراه ماشین آلات	۲۰ درصد	۱۲	۱۲ درصد
		۲۴	۱۳ درصد
		۳۶	۱۴ درصد
		۴۸	۱۵ درصد
		۶۰	۱۶ درصد
		۷۲	۱۷ درصد
مسکونی تجاری اداری سرقفلی	۴۰ درصد	۱۲	۱۲ درصد
		۲۴	۱۳ درصد
		۳۶	۱۴ درصد
		۴۸	۱۵ درصد
		۶۰	۱۵ درصد

ردیف	کد شناسه	کاربری	متراژ (متر مربع)		قیمت پایه	قیمت با احتساب تخفیف	شرایط فروش	آدرس	توضیحات
			عرصه	اعیان					
۱	۳۰۹۹۰۵	مسکونی تجاری	۱۷۹/۱۰	۳۹۱/۴۸	۹/۷۸۰/۰۰۰/۰۰۰	***	نقدی	بیرجند، خیابان ۱۷ شهر یور، نبش کوچه ۱۷ شهر یور، پلاک ۲۸	با وضعیت موجود دارای پارکینگ (۴ طبقه ساختمان نیمه ساز در مرحله سفت کاری)
۲	۱۰۱۰۶	صنعتی	۴۵۴۴/۵	۶۳۰	۴/۳۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۹۰۶/۰۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند شهرک صنعتی بیرجند، قطعات شماره ۳۵۰۲ و ۳۵۰۱	به همراه ماشین آلات با وضعیت موجود
۳	۳۰۵۱۶۵	مسکونی	۲۰۳/۴۵	۱۷۵	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۶۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی	سربیشه خیابان مطهری، کوچه مطهری ۲۹، پلاک ۳	با وضعیت موجود
۴	۳۰۴۳۵۰	مسکونی	۳۱۲	۲۲۳	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند، بلوار سجاد، کوچه سجاد ۶ پلاک ۳۱	با وضعیت موجود
۵	۱۰۵۷۷	مسکونی	۲۱۴/۳۱	۴/۲۸۶/۰۰۰/۰۰۰	۴/۲۸۶/۰۰۰/۰۰۰	۳/۸۵۷/۴۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند، خیابان مدرس، خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ... مدرس، پلاک ۵۱، طبقه پنجم	با وضعیت موجود
۶	۱۰۵۸۹	مسکونی	۹۳/۸۱	۱/۷۳۵/۰۰۰/۰۰۰	۱/۷۳۵/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۶۱/۵۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند، خیابان مدرس، خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ... مدرس، پلاک ۵۱، طبقه اول غربی	با وضعیت موجود
۷	۱۰۶۱۱	مسکونی	۹۵/۷۳	۱/۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۱۲/۰۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند، خیابان مدرس، خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ... مدرس، پلاک ۵۱، طبقه اول شرقی	با وضعیت موجود
۸	۱۰۶۱۲	مسکونی	۱۵۲/۲۹	۲/۸۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۵۳۸/۰۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند، خیابان مدرس، خیابان بیست متری سوم شرقی آیت ... مدرس، پلاک ۵۱، طبقه همکف	با وضعیت موجود
۹	۳۰۵۱۳۷	تجاری	۱۰۱/۶	۲۰۳/۲	۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۴۳۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی	بیرجند خیابان انقلاب، کوچه انقلاب ۵، نبش انقلاب ۵/۲	با وضعیت موجود دارای متصرف
۱۰	۳۰۴۳۵۱	مسکونی	۳۹۱/۵	۳۶۰	۱۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	***	نقد و اقساط	بیرجند خیابان حکیم نزاری، کوچه حکیم نزاری ۱۲، پلاک ۴۱	با وضعیت موجود
۱۱	۶۳۲۸	صنعتی	۵۲۸۰	۱۴۶۰	۳/۵۰۰/۲۰۰/۰۰۰	***	نقد و اقساط	قاین شهرک صنعتی، کیلومتر ۵ جاده قاین - زیرکوه	به همراه ماشین آلات با وضعیت موجود

آدرس و تلفن دفتر مرکزی: تهران، بزرگراه آفریقا، نرسیده به چهار راه جهان کودک، کوچه ژوبین، پلاک ۵ ۸۸۸۷۲۲۰۰ - ۸۸۷۸۱۳۱۷

آدرس و تلفن نمایندگی استان: بیرجند، خیابان شهید محلاتی، نبش خیابان ۷ تیر، ساختمان مدیریت شعب بانک ملت استان خراسان جنوبی ۳۲۴۴۵۵۷۵ - ۳۲۴۴۶۶۱۶ - ۰۵۶

کمک ۲۰۰ میلیون تومانی خیران به دانش آموزان عشایری

گروه خبر- خیران نیک اندیش باز هم به یاری دانش آموزان محروم مناطق عشایری خراسان جنوبی آمدند.مدیر کل آموزش و پرورش استان گفت:این خیران ۸۰ میلیون تومان به صورت بسته های کامل کیف و لوازم تحریر و ۱۲۰ میلیون تومان دیگر هم برای تهیه اجناس مورد نیاز دانش آموزان عشایر قبل از شروع فصل سرما شامل البسه و کفش و مواد غذایی اهداء کردند که در حال توزیع است. لامعی افزود: خیران نیکوکار و موسسات برون سازمانی از ابتدای سال تحصیلی جدید، بیش از ۲۲۰ میلیون تومان به دانش آموزان نیازمند عشایر کمک کرده اند.

کودکان کار، قربانی فقر فرهنگی و اعتیاد والدین

کودکانی که نباید کار کنند

مدیر کل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری خراسان جنوبی در ارتباط با تهیه این گزارش گفت: ۷۰درصد از کودکان کار در این استان قربانی فقر فرهنگی و اعتیاد والدین

فرماندهی انتظامی، اداره کل بهزیستی و اداره کل اتباع خارجی استان داشته ایم تا حد قابل توجهی شاهد کاهش حضور کودکان کار در خیابان های شهر هستیم اما این روند نیاز به



مهر ماه هیچ موردی گزارش و مشاهده نشد اما متأسفانه در ۲ روز گذشته چند مورد گزارش و شناسایی شدند که به زودی توسط اکیپ سیار ساماندهی کودکان کار جمع آوری خواهند شد تا دیگر شاهد این پدیده در بیرجند نباشیم.

همکاری متداول دستگاه های ذیربط دارد. وی اظهار کرد: در همین ارتباط با توجه به دستورالعمل هایی که در کمیته ساماندهی کودکان کار و ستاد های مختلف پیشگیری از وقوع جرم استان مطرح شد ۱۴ شهریور ماه

هستند که در آینده ای نه چندان دور آسیب های برگشت ناپذیری را به جامعه وارد خواهند کرد. عصمت محمودی، با بیان اینکه این موضوع با جدیت تمام در حال بررسی است، افزود: با همکاری های خوبی که با دادگستری،

وی در ادامه از تمامی شهروندان خواست که با ترجم ناشی از فرهنگ ذاتی خود باعث عادت این کودکان برای حضور در خیابان ها نشوند زیرا تا این امر فرهنگ سازی نشود با هیچ ابزاری نخواهیم توانست جلوی این معضل بزرگ را بگیریم.

ساماندهی کودکان کار ضروری است

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان جنوبی هم در این رابطه گفت: ساماندهی کودکان کار در این استان بسیار حایز اهمیت است زیرا رویت این کودکان در گوشه و کنار شهر به هیچ عنوان توصیه پذیر نیست.حجت الاسلام یدلا.. وجدانی نیا، افزود: امروزه متأسفانه در شهر فرهنگی بیرجند نیز شاهد پدیده ناھنجار کودکان کار و کودکان خیابانی هستیم که چنانچه نهادهای مسئول با همکاری نهادهای مردمی برای سامان بخشی به آن چاره ای نیندیشند با ناھنجاری های بعدی که نشأت گرفته از آن است مواجه خواهیم شد.

وی ادامه داد: با توجه به هماهنگی های انجام شده با تمام دستگاه های ذیربط مدتی است این پدیده زشت در مرکز استان دیده نمی شود اما چند روزی است که شاهد حضور دوباره این کودکان در خیابان های شهر هستیم که موضوع با جدیت مورد بررسی قرار گرفته است. وی اظهار کرد: حمایت از کودکان کار به عنوان قشری آسیب پذیر امری ضروری است، باید برای ساماندهی کودکان کار با پیریزی انواع برنامه ها و طرح ها تلاش کرد چرا که کار



پیام شما
تلفن: ۳۲۲۳۴۵۸۲ - ۳۲۲۳۴۵۸۳ - نمابر: ۳۲۲۳۴۵۸۳
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

با سلام بیش از دو سال هست از شهرداری پول میخوام اما هر زمان مراجعه میکنم با جواب پول نداریم مواجه می شوم. چطور شهرداری پول دارد میدان آزادی رو بازسازی کند اما پول مردم رو بعد از گذشت دو سال ندارد بدهد

۹۳۵...۲۴۲

سلام کسی نظارت بر کلینک بیمارستان ... نظارت ندارد من دیشب برای بیماری پسرم به کلینک بیمارستان...مراجعه کردم من را ارجاع دادند به متخصص جراح کلینک بیمارستان در ساعت ۱۸:۳۰مراجعه کردم گفتند که پزشکان جراح رفته اند واقعا جای تأسف داره در مرکز استان آن هم کلینک بیمارستان درآن ساعت پزشک نباشد

۹۲۲...۱۶۸

من از شهرستان فردوس به اجار به بیرجند منتقل شدم ولی متأسفانه با مقایسه با فردوس دارای امکانات رفاهی بسیار ضعیفی بخصوص در بحث وسایل بازی استاندارد کودکان در پارک ها می باشد و همچنین عدم خط کشی معابر خیابان های محدوده امیرکبیر و پونه شهرداری محترم لطفاً اقدام جدی صورت گیرد

۹۱۵...۶۵۲

باسلام و خسته نباشید شورای محترم شهرستان بیرجند لطف کنيد به مدیریت شهرداری بیرجند مرکزخراسان جنوبی تاکیدکنید بیشتر خیابان های سطح شهر اسفالت خوبی ندارد مرکزاستان به این شکل یا دوستان شهرداری توی شهر باماشین های اداره تردد می کنند جایجا میشوند یا واسه شون مهم نیست خودشون بهتر میهونن شاید مربوط به شهرداری بیرجند نمیشه از شهر دیگه ای یاد ییان به فکری بردارن بیشتر خیابونا خرابه درهرصورت خودتون به دوری در سطح شهر بزئید بازدید کنید واقعا واسه به مدیر ضعف بزگيه متأسفم، از زحمات تمام دست اندرکاران محترم کمال تشکر را دارم

۹۳۹...۲۲۰

با سلام لطفا چاپ کنید یک کامیون ده تن در نرجس افرعی ۴نبش میلان دو ماه شده که پارک شده هر چه به پلیس رنگ میزنیم میاد یک قبض می نویسه ولی به صاحب ماشین کاری نداره آیا با نوشتن قبض خطر رفع شد ولی اگر همین کامیون یک برکه بارنامه نمی داشت پلیس صاحب کامیون را به پایانه ودادگاه می فرستاد ولی الان چون مردم دچار مشکل هستند خیال پلیس نیست!مگر کامیون ممنوع نیست واقعا پلیسی که از یک کمر بند نیستن نمیگزره چطوری به خودش اجازه میده‌د از حق عموم مردم کوتاه بیاد

۹۳۹...۰۴۳

با سلام اقایان و مسئولان شهر و روستا این چه وضعیتی هست که تابستان از بوی بد فاطلاب ما اهالی حاجی اباد دیوانه شدیم یک مدت بوی گندش قطع شد باز یک هفته شده که بخدا بوی تفن و گندش امان همه رو بریده است... چرا یک مسئول ویک ناظر نیست که به فکر ما مردم بدبخت برسد خدایی مریض شدیم .

۹۳۵...۱۶۳

دبروز با اتوبوس واحد مسیری ر طی کردم این قدر این اتوبوس کثیف بود و شیشه های از کثیفی مشجر شده بودند که بیرون را اصلا نمی دیدم و این باعث شد سه ایستگاه جلوتر پیاده شوم. مسیر زیادی را پیاده طی کردم پشیمان شدم که سوار اتوبوس شدم . به نظر می رسد هرجا اتوبوس قدیمی و کثیف و از رده خارج است در مسیر مدرس و توحید گذاشته اند لطفا اتوبوسرانی یک تجدید نظری به این مسیر بینبازند یا لااقل مسولین این بخش هر چند وقت با اتوبوس واحد تردد نمایند تا اشکالات را به چشم خودشان ببینند. ارسالی به تلگرام آوا

بیاییم همه در مصرف آب صرفه جویی کنیم ما بایستی در این موضوع به صورت جدی هم هشدار دهیم هم آموزش دهیم زیرا ۱۸ سال خشکسالی و نابودی این زمین های کشاورزی و برای تجدید حیات باید سال ها زمان خرج شود در حال حاضر به اشتباه آمده ایم آب را با موتور از چاه خارج کردیم و بالا آورده ایم و هر چند مدت چاه های عمیق تری حفر نمودیم و تمام نمک را که سالها طبیعت با باران به عمق زمین فرستاده بود را با دست خودمان داخل زمین مزروعی کردیم حال باید بدبختی و این موضوع و جنگ با طبیعت را به دوش بکشیم...

ارسالی به تلگرام آوا

پاسخ مسئولان به پیام شما

جوابیه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

احتراما عطف به مطلب مندرج در ستون پیام شما مورخ ۹۶/۰۷/۲۰ به استحضار می رساند.بیشش اطفال بیمارستان ولعصر نیروی حفاظت فیزیکی و انتظامات مختص ندارند.لذا اعلام فرمایید طرح اعتراض ها و شکوایبه ها (کلی گویی) غیر قابل پاسخ بوده،خواهشمند است در صورتی که شخص و ارباب رجوع محترمی شکایت و یا اعتراضی نسبت به عملکرد پرسنل حفاظت فیزیکی و انتظامات واحدهای تابعه دانشگاه را دارند.با مراجعه به مدیریت بازرسی و رسیدگی به شکایات و مدیر حراست دانشگاه طرح شکایت نمایند تا موضوع قابل رسیدگی و بررسی و اقدام لازم باشد.ضمنا به پرسنل محترم حفاظت فیزیکی واحد های تابعه به طور مدام دوره های آموزشی حفاظت فیزیکی و تکریم ارباب رجوع آموزش داده می شود

قائم مقام سازمان امور عشایر کشور در گفتگو با آوا خبر داد:

امسال، طلایی ترین سال عشایر خراسان جنوبی

تخصیص ۶۰ میلیارد تومان اعتبار برای عشایر

تخصیص ۷۰ درصدی اعتبارات ملی عشایر استان



قائم مقام سازمان امور عشایر کشور از نقش موثر زنان عشایری در اقتصاد کشور یاد کرد

صورت زنجیره ای به متقاضیان واگذار می شود و در صورت اهتمام مسئولان استانی

۳۰ میلیارد تومان سهم عشایر استان از صندوق توسعه ملی

قائم مقام سازمان امور عشایر کشور از تخصیص چندین خط اعتباری به خراسان جنوبی خبر داد و گفت: از محل اعتبارات استانی ۱۰ میلیارد تومان برای عشایر تخصیص یافته که باید به همت استاندار و معاونان جذب شود. همچنین از محل اعتبارات متمرکز ملی ۱۲ میلیارد تومان به استان ابلاغ شده که رقم قابل توجهی است. علایی مقدم همچنین از تخصیص ۸ میلیارد تومان تسهیلات از محل ماده ۱۰ و ۱۲ بحران به خراسان جنوبی خبر داد و افزود: از محل اعتبارات ۱.۵ میلیارد دلاری صندوق توسعه ملی نیز ۳۰ میلیارد تومان در قالب ۷ برنامه به عشایر خراسان جنوبی می رسد. وی با تاکید بر اینکه امسال طلایی ترین سال برای جامعه عشایر است تصریح کرد: تمامی تسهیلات به

برزجی- قائم مقام سازمان امور عشایر کشور با اشاره به تخصیص ۶۰ میلیارد تومان اعتبار برای عشایر استان از ردیف های چادگان گفت: امسال طلایی ترین سال برای جامعه عشایری کشور و به خصوص خراسان جنوبی است. شاهپور علایی مقدم که به همراه رئیس سازمان امور عشایر کشور به خراسان جنوبی سفری داشت در گفتگویی با آوا عنوان کرد:در راستای اجرایی کردن احکام برنامه ششم توسعه و بودجه ۹۶ فرصت های خوبی برای ساماندهی عشایر به وجود آمده است. وی با اشاره به برنامه های اساسی سازمان امور عشایر کشور گفت: ۷ برنامه برای استانها تدوین شده که تکمیل و حمایت از زنجیره تولید گوشت قرمز و پرواربندی، ساماندهی تشکل ها و تعاونی ها، تولید گیاهان دارویی و گسترش صنایع دستی و تبدیلی از آن جمله است و با اعتباراتی که تخصیص می یابد اقتصاد عشایر رونق خواهد گرفت.

لطفاً! برای تمام کودکان، پدر و مادری کنید!

✽ نازیلا انصاری‌پور

اینجا شیرخوارگاه نرجس با طعم گس بی مادری و نبود سایه پدر است؛ در هر اتاق ۱۰ تا ۱۲ کودک و نوزاد بر روی تخت هایی یک شکل، پتو و ملحفه هایی یک رنگ خوابیده اند. تخت های کوچکی که نوزادان نیم متری، پاهای کوچک خود را در هوا تکان می دهند. دست های بند انگشتی خود را به چشم های خواب آلود خود می کشند و با نی تی تب در چشمان خود به تو نگاه می کنند. هستی عروسک زیبایی است که در قالب انسان خلق شده است و مرا مجنوب خود کرده است، نوزاد شش ماهه ای که شیشه شیر خود را با دست نگه داشته است و با چشمان گیرایش از روزگار گله دارد. روزها در پی هم می گزیند و برگه های تقویم، کاغذ باطله می شوند. روز مادر، مقام پدر و زنان و مردانی که گاهی فراموش می کنند چرا بچه دار شده اند و تولد نوزاد کوچکشان سلام دوباره ای به زندگی است. ای کاش حس قدرتمند پدر، دستان گرم و سنگین آقای خانه یعنی بابا! محبت عاشقانه، شب بیداری های و حس مادرانه یک زن یعنی مادر با اسکناس های سبز و تراول های بنفش، هوس های بی سر و ته و آرزوهایی ناخواسته قربانی نشود تا کودکان سرزمین، آواره خیابان های بی سر و ته نشوند و از صبح تا شام با دست های کوچکشان فال زندگی دیگران را نفروشد. کودکان این سرزمین تنها یک پدر و مادر ندارند؛ تک به تک ما، پدر و مادر تمام کودکان این سرزمینیم، حتی برای کودک کار کنار خیابان که رگه های سبز رنگی از آب بینی اش بر صورت آفتاب سوخته اش خشکیده است. ما، مادر تمام دخترانی هستیم که به آن ها می گویند شیرین عقل؛ اما شیرینی آن ها در چهره پاک و قلب مهربان آن ها خلاصه می شود. تنها کافی است دستنشان را در دست بگیری و با نگاهی فراتر از مادیات به آنها بگیری، آن وقت در خنده های بی ریایش سهیم خواهی شد و یک ساعت با او بوبن تو را به اندازه یک هفته شادی در کلاس اسادهای خنده کشور انرژی خواهد بخشید. ما، پدر تمام پسر بچه های کوچکی هستیم که با دستان پینه بسته شان برده روزگار نشده اند و از کودکی چور سنگین روزگار بر شانه شان تکیه زده است. پسرانی که غرورشان غوغا می کند و آقاخانه های کوچکی که نه ماشین دارند و نه در شناسنامه شان نام دهان پر کن پدري نامدار به چشم می خورد؛ پسرانی که وامدار پول خود هستند حتی با تمام کم و کسرش. ما، پدر و مادر تمام کودکان چشم به راهی هستیم که در پرورشگاه نشسته اند و آرزویشان را که پیرسی به تو خواهند گفت مامان! بابا! باید یاد بگیریم پدر و مادرهای خوبی باشیم، بیاموزیم زندگی تنها خود را دین و آیینه های تک بعدی نیست. زندگی یعنی ماما، ماما، ماما! کودکی که مادر ندارد با هر بهانه، زندگی یعنی زنان و مردانی که با دست های مهربان، توان های مالی متفاوت، عشق و احساس خود و آنچه دارند را درعین نمی کنند.

خبرها از گوشه و کنار

فرب‌ب‌لیغات دروغین برخی سایت‌ها

در مورد سفر اربعین را نخورید



برنا- رئیس پلیس فتای فرماندهی انتظامی استان زنجان گفت: زائران برای دریافت ویزا فقط به مراکز معتبر مراجعه کنند.
سرهنگ آدینه لو گفت: شهروندان مراقب باشند اطلاعات شخصی و حساب‌های مالی خود را در اختیار سایت ها و صفحات جعلی قرار ندهند.
وی افزود: زائران به هیچ وجه به پیامک و یا تماس‌های تلفنی مشکوک توجه نکنند.
همچنین زائران اربعین برای دریافت ویزای کشور عراق از طریق سامانه “سماح” اقدام کنند.
رئیس پلیس فتای فرماندهی انتظامی استان زنجان گفت: فرب‌ب‌ب‌لیغات دروغین برخی سایت‌ها برای دریافت ویزای ارزان و سریع را نخورید.
زائران برای دریافت گزرنامه به دفاتر پلیس + ۱۰ مراجعه کنند و به هیچ عنوان مدارک خود را به افراد ناشناس، دفاتر غیر مجاز تحویل ندهید.

توصیه پلیس به مسافران و رانندگان

افکارنیوز- سرهنگ نادر رحمانی، رییس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور ناجا با اشاره به آماده باش استان های ساحلی خزر گفت: بر این اساس توصیه می کنیم مسافران این استانها از سفرهای غیر ضروری خودداری کنند.
از سوی دیگر رانندگان در صورت انجام سفر به این استان ها ضمن رعایت سرعت مطمئنه حتماً تجهیزات ایمنی مانند زنجیر چرخ و لباس گرم همراه داشته باشند.



انتقاد کارگردان بیرجندی از بی توجهی مسئولان استان:

هر جا بروم آسمانش از بیرجند آبی تر است!

عکس از: مصمام، Ava.news13@gmail.com



مجری، بازیگر، گوینده و همه عوامل تحت اختیارم خودم.
وقتی وارد این راه شدم دیدم کارگردانی دنیایی بزرگ است و زمانی که به دیده “خار” به من نگاه می کردند به دیده “گل” تبدیل شد. این کارگردان جوان استان، اولین کار خود را در مورد “شهدا و دفاع مقدس” عنوان می کند و ادامه می دهد:
آثار برجسته متعددی مانند “قنات” و “افطاری ساده” داشته ام و در جشنواره هایی مانند“عماراستانی”، نهج البلاغه”، “رشد”، “کودک و نوجوان” و جشنواره های بین المللی شرکت کرده ام.
سلطانپور با اشاره به این که موضوع اغلب کارهایش مذهبی است اضافه می کند:
اکنون به کارهای اجتماعی، عاطفی، آموزشی و حتی نظامی نیز می پردازم.

از ساخت اولین مستند کوتاه بند دره تا تولید ۱۰۰ اثر در یک سال

وی خاطرنشان می کند: فقط ۳ نماهنگ برای حادثه پلاسکو ساخته شد که اولین کار توسط من بوده است.
همچنین اولین مستند کوتاه بند دره را ساختم و ساخت مستند قلعه بیرجند را نیز در دست دارم.
در یک سال گذشته ۱۰۰ اثر کلیپ، نماهنگ، فیلم کوتاه، تله فیلم، مستند کوتاه و تک پلان تهیه کردم که همه آن ها در فضای مجازی پخش شده است. این هنرمند جوان همچنین به کار “ممنونم” اولین و تنها ترین فیلم کوتاه با موضوع سگ های تجسس هلال احمر که در حال انجام است، اشاره می کند و می گوید: تاکنون برای خبرنگاران نیز فیلمی کوتاه ساخته نشده بود که من “افیش مهربانی” را با همین موضوع تولید کردم.
همچنین در زمان حاضر کاری برای دمه

عکس از: اینترنت



کتاب تصویری خواندم

پاسخ دهنده ما، نظر افضل‌ی نماینده مجلس بود.

✽ من یک سوال داشتم از شما؟ در چه رابطه ای، در مورد برپایی نمایشگاه کتاب؟
من که کاره ای نیستم، تلفن زنگ می خورد و سوال نپرسیده ما بی پاسخ می ماند.
✽ نفر بعدی: می توانم از شما یک سوال بپرسم؟
چی، از من، خیلی سوال یاد ندارم جواب بدهم. این دیالوگ کوتاه ما با کسرای نیا، مسئول دفتر استانی فضای مجازی سراج بود.

✽ سیدعباس دلپاز، دبیر بازنشسته که با روی خوش پاسخ گفت، ۲ تا کتاب است که یکی را روز می خوانم و یکی را شب. کتاب روز، مربوط به ملاصدرا است با ترجمه ذبیح ...، منصوری و کتاب دیگر هم فیه ما فیه است که متعلق به مولوی است. این دو کتاب “در حال خواندن” هستند.

شبکه وای فای خانگی سراسر جهان در معرض حمله هکرها

مهر – کارشناسان امنیت سایبری هشدار داده اند شبکه های اینترنت وای فای خانگی در سراسر جهان در معرض خطر حمله هکرها قرار دارند. در همین راستا آنها هشدار داده اند الگوریتم های رمزسازی که برای حمایت از حریم خصوصی فرد در فضای آنلاین ایجاد شده، فاش شده اند. به عبارت دیگر مجرمان سایبری که در گستره فیزیکی هرگونه روتر محافظت شده(WPA2) (که شامل تمام کاربران خانگی می شود) قرار داشته باشند می توانند تمام حرکات کاربران را در فضای آنلاین رصد کنند.
همچنین هکرها به این وسیله می توانند به اطلاعات دستگاه های هوشمند مانند دوربین های امنیتی متصل به وای فای دسترسی یابند.

مناسبت ها

آغاز هفته تربیت بدنی و ورزش



هفته تربیت بدنی همه ساله از ۲۶ مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و توسعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش‌های همگانی برگزار می‌شود.ورزش و فعالیت فیزیکی در سلامت روان نیز مؤثر است. مطالعات نشان می‌دهد که مواردافسردگی، اضطراب و ... در اثر فعالیت فیزیکی بهبود یافته و ورزش به عنوان یک عامل حمایتی در درمان بیماری روانی همراه رژیم غذایی مناسب عدم استعمال مشروبات الکلی و دخانیات و انجام مراقبت‌های دوره‌ای، در پیشگیری از بیماری‌ها و رسیدن به بالاترین سطح سلامتی و بازدهی اقتصادی و اجتماعی نقش دارند. ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، باعث مصرف انرژی شده و سهم بسیار مهمی در کنترل وزن و کاهش چربی در بدن دارد. همچنین فعالیت فیزیکی سبک و منظم از طریق تقویت کارکردهای ایمنی، باعث افزایش سطح فعالیت سیستم ایمنی در بدن شده و در پیشگیری از سرطان مؤثر می‌باشد.

هشدار

زائران اربعین از خرید عروسک های باطری دار خودداری کنند



سرپرست پلیس امنیت استان فارس گفت: زائران اربعین از دریافت عروسک ها و بسته های مشکوک در طول سفر یا آوردن آنها به ایران خودداری کنند.
سرهنگ یوسف ملک زاده اظهار کرد: مسافرت زبارتی زوار ایرانی به عراق فقط با گذرنامه و گرفتن ویزا آزمایشی رسمی وقانونی امکان پذیر خواهیدبود.
براساس تفاهم نامه ایران با کشور عراق، سفر زائران ایرانی بدون داشتن گذرنامه و ویزا امکان پذیر نیست و برخورد پلیس در این ارتباط جدی خواهدبود.
وی ادامه داد: زائرانی که از هم اکنون تصمیم به زیارت کربلای معلی را دارند هرچه زودتر برای گرفتن گذرنامه ازطریق مراجعه به دفاتر پلیس +۱۰ اقدام کنند.
سرپرست پلیس امنیت استان فارس با هشدار به برخی افراد که قصد عبور غیر قانونی از مرز را دارند،گفت: دستگاه قضایی درصورت وقوع رفتاری‌های غیرقانونی وارتکاب به جرایم و تلاش برای عبورغیرقانونی از مرز یا اقامت بیش ازمدت قانونی ویزا (مندرج درگذرنامه) در کشورعراق ازسوی اتباع ایرانی رسیدگی خواهد کرد.
به گفته ملک زاده براساس اعلام ستاد اربعین حسینی مرزهای خسروی، مهران، چزابه، شلمچه، دراختیار زائران اربعین است و این افراد می توانند از طریق این مرزها تردد کنند.
وی با بیان اینکه تلاش پلیس، تامین امنیت زوار ایرانی استفت گفت:زائران اربعین در سفر از پذیرفتن امانات وحمل بسته‌های مشکوک خودداری و از خوردن یا آشامیدن مواد غذایی یا مایعات بدون شناسایی و معرفی ازسوی مسئولان کاروان خودداری کنند.
سرپرست پلیس امنیت استان فارس افزود: بهتر است افراد از خرید یا پذیرش رایگان اسباب بازی‌های کنترلی وعروسک باطری دار خودداری کنند.

تازه های فناوری

دانشمند ایرانی آنتن پرده می‌سازد



مهر-یک دانشمند ایرانی قصد دارد یک آنتن پرده بسازد که در محیط شهری سیگنال بهتری برای اینترنت بی سیم فراهم می کند.
نیمیا قالیچه چیان معتقد است اینکار مشکل کیفیت سیگنالهای اینترنتی بی سیم را حل می کند و طیف شلوغ راکنس های الکترومغناطیسی را بهبود می دهد.



برگزاری مسابقات استانی گلف و مینی گلف خراسان جنوبی

ایسنا- رییس هیات گلف خراسان‌جنوبی از برگزاری مسابقات گلف و مینی گلف استانی به مناسبت هفته تربیت بدنی خبرداد.
مریم بهدانی افزود: با توجه به آغاز هفته تربیت بدنی یک دوره مسابقات گلف اوین استان ویژه این هفته برگزار می شود. وی با اشاره به اینکه رقابت‌های گلف استان روز جمعه ۲۸ مهرماه برگزار می شود ادامه داد: این مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان در دره سنی آزاد برگزار خواهد شد. وی یادآور شد: در این دوره از رقابت‌ها ورزشکاران در قالب ۱۲ پار با یکدیگر به رقابت می پردازند. بهدانی از برگزاری مسابقات مینی گلف استانی نیز در این هفته خبرداد و گفت: رقابت‌های مینی گلف استان نیز روز پنج شنبه ۲۷ مهرماه در شهرستان خوسف برگزار خواهد شد.

قایق‌رانی قهرمانی آسیا؛ ۱۱ مدال رنگارنگ نمایندگان ایران

ایرنا- تیم ملی قایق‌رانی مردان و زنان ایران در رده های سنی جوانان و بزرگسالان در رقابت های قهرمانی آسیا در چین در دو رشته کانو و کایاک موفق به کسب یک طلا، ۴ نقره و ۶ برنز شدند.
پریسا محمدزاده و فرانک چشمه در کانو دو نفره ۵۰۰ متر بانوان در رده سنی جوانان صاحب مدال برنز شدند و در کانو چهار نفره ۱۰۰۰ متر مردان بزرگسالان تیم ایران با ترکیب محمدبنی رضایی، معراج محمدزاده، کیا اسکندانی و علی ایاقی چهارم شد. در رشته کایاک یک نفره ۱۰۰۰ متر مردان (بزرگسالان) علی آقامیرزایی به مدال برنز رسید و ابوالفضل درجزی در همین ماده و در رده سنی جوانان به مدال نقره دست یافت.

رویایی استقلال – نساجی پیش از جدال روز جمعه

بازیکنان دو تیم استقلال و نساجی در تمرین روز گذشته با هم روبه رو شدند. به گزارش ورزش سه، روز گذشته زمانی که تمرین استقلال در زمین شماره ۲ آزادی برگزار می شد، بازیکنان تیم فوتبال نساجی خود را آماده تمرین در این زمین می کردند که در این بین برخورد جالبی بین بازیکنان و کادرفنی دو تیم پیش آمد. دو تیم نساجی و استقلال باید روز جمعه در مرحله یک هشتم نهایی جام حذفی با هم بازی کنند و نکته جالب اینکه بازیکنان دو تیم امروز مشغول کُری خواندن برای هم بودند که در این بین صحنه های جالبی در زمین شماره ۲ آزادی رقم خورد.

صعود سه پله ای حدادی در رتکینگ جهانی

احسان حدادی در آخرین رده بندی فدراسیون جهانی دوومیدانی در جایگاه شانزدهم قرار گرفت. به گزارش ایسنا، در آخرین رده بندی فدراسیون جهانی دوومیدانی حدادی با پرتاب ۶۵۶۶ متر که در مرحله دوم قهرمانی باشگاه‌های کشور به ثبت رسانده بود در جایگاه شانزدهم قرار گرفت. او پیش از این در لیگ طلای دوومیدانی با رکورد۶۵۰۲۸در رده نوزدهم جهان قرار داشت. حدادی در آخرین مرحله رقابت های دوومیدانی قهرمانی کشور پرتاب خواهد داشت و باید دید می تواند رکورد خود را باز هم ارتقا دهد.

موزه‌های سیاه شده معجزه می کنند!

آیا می دانید موزه‌های لکه دار سیاه خواص سلامتی فراوانی دارند و می توانند شما را در پیشگیری و کاهش رشد سلول های سرطانی کمک کنند؟ در واقع موزه‌ای ظاهرا خراب و سیاه شده بیش از موزه‌ای سالم و زردرنگ خاصیت دارند . در این نوشتار به برخی خواص



این موزه‌ها اشاره شده: ۱. مبارزه با سرطان (نقاط سیاه روی موزه‌های سالم دارای نوعی پروتئین است که به کاهش رشد سلولهای تومور و سرطان کمک می کند. موزه‌ها میزان زیادی فیبر دارند و دارای فیبر بیشتری هستند که برای حفظ سلامت بدن مفید است) ۲. ضد فشار خون ۳. انرژی زا ۴. ضد اضطراب و افسردگی ۵. هضم کننده غذا ۶- کاهشده فشارهای روحی و عصبی

مهمترین علائمی که نشان از کم خونی است!

یک فوق تخصص آنکولوژی و خون گفت: ضعف، رنگ پریدگی پوست، ضراب نامنظم یا تند قلب، کوتاهی نفس، درد قفسه سینه، احساس سبکی در سر و یا سرگیجه خفیف، بی‌حسی، بی‌خوابی در شب، کرخنی یا سردی



انتهای اندام‌ها و سردرد از علایم کم خونی است. دکتر مهیار منصوری با بیان اینکه کم‌خونی یا آنمی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز و یا هموگلوبین کافی در خون وجود ندارد، گفت: هموگلوبینی که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد باعث می‌شود تا اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ‌ها به بافت‌های مختلف بدن برسد.

معجزه های بادام که از آن بی خبرید!

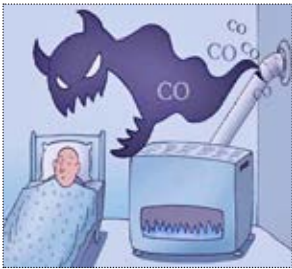
بادام دانه بومی ایران و جنوب آسیا است؛ در سده‌های اخیر از ایران به اسپانیا و امریکا رفته و هم‌اکنون بزرگ‌ترین کشورهای تولیدکننده بادام ایالات متحده آمریکا و اسپانیا هستند. بادام خواص بسیاری دارد از جمله می توان به رفع نارسایی کبدی، بیوسنت، سنگ مثانه، زخم



روده‌ها، اسهال و ... به وسیله فراورده‌های آن اشاره داشت. بادام همچنین خواب‌آور و مفید در درمان بی‌خوابی است؛ مالدین روغن بادام به مفاصل و مهره‌های کمر، درد آنها را می‌کاهد. روغن بادام، ضدآگزما و کاهنده خارش پوست گرم و خشک نیز است. پخاله بادام، لته و ریشه دندان را تقویت می‌کند و برای رفع خشکی دهان مفید است.

با این علائم در چند قدمی مرگ قرار دارید!

سردرد، ضعف جسمانی، سرگیجه و بی قراری، تهوع، استفراغ، بی حالی و کاهش دید از علائم شایع سرما خوردگی و یا آنفولانزاست، اما جالب است بدانید همین چند علامت ساده گاهی می تواند جانتان را بگیرد. دکتر حسن نوری



معاون فنی و عملیات اورژانس کشور گفت: مسمومیت با مونوکسیدکربن یک مسمومیت قابل پیشگیری است، بدین معنا که اگر مردم احتیاطات لازم را رعایت کنند به طور کل جلوی این دسته از حادثه ها گرفته می شود. وی افزود:افراد اگر با کوچک ترین نشانه به وجود گاز مونوکسیددر خانه شک کرده‌به سرعت مکان را ترک کرده و با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند.

۲۰ دلیل برای مصرفِ بیشترِ ماهی!

ماهی یکی از منابع مفید پروتئین سرشار از مواد مغذی ضروری شامل اسیدهای چرب امگا ۳ برای کاهش وزن و تقویت ماهیچه ها است. پس ماهی را به رژیم غذایی تان اضافه کنید تا از ۲۰ مزیت بهداشتی آن به طور کامل بهره ببرید: کاهش خطر بیماری های قلبی، بارداری سالم،



کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، کاهش افسردگی، منبع غنی از ویتامین دی، سلامت چشم و مغز و اعصاب، بهبود کیفیت خواب، سلامت پوست و مو، کاهش خطر ابتلا به آرتریت، فشار خون و وزن موثر، کاهش سطح کلسترول، کاهش خطر سکنه مغزی، کاهش ابتلا به بیماری های خود ایمنی، کاهش خطر ابتلا به سرطان، کمک به درمان ایدز، ناخن ها و مقابله با آسم.

۷ عادت خطرناک که سلامت تیروئید را نشانه می گیرد

به طور طبیعی در برخی مواد غذایی مانند نمک دریایی، سبزیجات دریایی، بلوبری، ماست، لوبیا، سیب زمینی، نخود فرنگی، آناناس و شکلات وجود دارد) ۵. نوشیدنی های الکلی ۶ خوردن گلوتن ۷. مصرف بیش از حد سویا (زیرا سویا موجب عدم جذب هورمون های تیروئید توسط بدن می شود)

تیروئید عواقب جدی برای سلامت به دنبال دارد و اگر کنترل نشود، کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. در اینجا ۷ عادت غلط که مستقیماً سلامت غده تیروئید را تحت تاثیر قرار می دهد، معرفی شده است: ۱. سیگار کشیدن ۲. شیوه زندگی بی حرکت ۳. عدم مدیریت استرس ۴. رژیم های کم ید (خوشبختانه ید

تیروئید، یک غده کوچک پروانه ای شکل در قسمت جلوی گردن و درست بالای قفسه سینه شماست. این عضو از بدن مسئول ترشح هورمون هایی است که فعالیت های حیاتی بدن را تنظیم می کنند. تمام فعالیت های متابولیک، وضعیت خلق و خوی، ضرایب قلب و دمای بدن شما وابسته به این غده است. نتوانی

شمارش معکوس برای قصاص قاتل

جام جم- قاتلی که به خاطر ارتکاب جنایت، حکم قصاصش در دیوان عالی کشور تأیید شده، برای رهایی از طناب دار به بخشش اولیای دم چشم دوخته‌است. این پرونده مربوط به سرکرده باند سرقت مسلحانه از طلافروشی خانی‌آباد است که ۲۰روز پس از این سرقت با رامین ۲۴ ساله در کوچه‌شان درگیر شد و او را با ضربه چاقو کشت. متهم در شنبه چهارم دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه ایستاد و در مقابل درخواست قصاص اولیای دم گفت: «فظهر»، در کوچه‌مان بودم که رامین و یکی از دوستانش با ماشین جلویم پیچیدند رامین حالت عادی نداشت و من برای این‌که درگیر نشویم، صورتشان را بوسیدم اما فایده نداشت. دست به یقه شدیم، من اول با ضربه سندی آنها را دور کردم اما وقتی رامین با چاقو به ستم حمله ور شد، چاقوی یکی از میوه فروش های محله را گرفتم و با آن ضربه ای وارد کردم. من قصد قتل نداشتم و برای دفاع از خودم این کار را کردم.» متهم درباره سرقت مسلحانه از طلافروشی خانی‌آباد نیز گفت: «۲۰روز بعد از قتل برای این که پول دیه رامین را جور کنم با چند نفر از دوستانم یک باند سرقت تشکیل دادیم و با اسلحه کلاشینکف به یکی از طلافروشی‌های خانی‌آباد حمله کردیم و چهار کیلو طلا دزدیدیم. من برای این پرونده نیز محاکمه شدم و ۱۰ سال حبس گرفته‌ام.» در پایان دادگاه قضات وارد شور شدند و متهم را به جرم قتل عمد به قصاص محکوم کردند. حکم قصاص این متهم در دیوان عالی کشور تأیید شده است و آنها برای نجات از طناب دار راهی جز جلب رضایت اولیای دم ندارند.

کارخانجات لوله و پروفیل کویر خراسان
www.kavirpip.com

مرغوب ترین تولیدکننده انواع لوله و پروفیل صنعتی و ساختمانی استاندارد با کیفیت عالی در استان خراسان جنوبی
آماده صادرات با تناژ بالا و فروش به هموطنان می باشد.

آدرس: خراسان جنوبی، بیرجند، کیلومتر ۱۱ جاده کرمان، جنب کویر ناير
۰۵۶۳۲۳۵۰۹۵۲ -۳
تلفکس: ۰۵۶۳۲۲۵۵۷۴۴.همراه: ۰۹۱۵۱۶۱۳۱۵۲-۰۹۱۵۵۶۱۰۲۷۷-۰۹۱۵۵۶۱۰۲۷۷

صداها فرشته یوسه بر آن دست می زنند
کز کل خلق یک گره بسته و کند

موسسه خیریه
مهر ماندگار
از عموم خیرین ارجمند استدعا دارد هرگونه کمک شامل وجه نقد، کالاهای مختلف و لوازم مازاد منزل را به منظور رساندن به نیازمندان تحت پوشش در اختیار موسسه قرار دهند تا خانواده های بی شماری را خوشحال نمایید.

آدرس: خیابان جمهوری اسلامی، بین جمهوری ۳ و خیابان قائم طبعه فوقانی پخش رنگ محمدزاده. تلفن:۰۳۲۱-۹۳۲۱۰۳۲۱
خیابان طالقانی، کوچه مهدیه، ساختمان آمله، طبقه سوم
تلفن: ۰۳۲۱۱۸۲۶-۰۹۳۷۰۳۷۱۱۳۳

حساب سیبا (ملی): ۰۱۰۴۹۹۴۴۹۴۰۰۷
شماره کارت: ۵۰۲۹۰۸۱۰۱۸۱۲۵۴۴۹ بانک توسعه تعاون

قالیشویی و مبل شویی ترنج پاک و صاف مثل روز اول ☒ کاور شده ☒ بدون هرگونه چروک **۳۱۱۰۴** **تلفن ۷: - ۵۶ ۵۵ ۳۲۲۵**

قالیشویی و مبل شویی یاتریس اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان **۳- ۱- ۰۰۰ ۴۴ ۳۲** **صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک** **پیشرو در صنعت قالیشوئی استان** **درجه یک / کاور شده**

بهترین گوشت جهان
افضلی اضافه کرد: هر سال باید ۲۰ درصد راه های
روستایی و عشایری بهسازی و آسفالت شود تا در
پایان برنامه ششم هیچ حوزه روستایی و عشایری



اصلاح الگوی تغذیه برای حفظ و ارتقای سلامت



مسابقه پیامکی روز جهانی غذا

شرح در صفحه ۲

پیام معاون غذا و داور دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به مناسبت روز جهانی غذا ۱۳۹۶



جایگاه غذا و تغذیه و کیفیت و سلامت آن در سلامتی انسان ها بر کسی پوشیده نیست و دسترسی به مواد غذایی کافی و سلامت تغذیه ای از محورهای اصلی توسعه و زیرساخت پرورش منابع انسانی کارآمد بوده که در این خصوص امنیت و ایمنی غذایی از مهمترین مولفه های امنیت ملی محسوب می شود و بنیان یک جامعه توسعه یافته و عنصر اصلی سلامت فکری، روانی و جسمی اعضای آن است.

با پیشرفت دانش، صنعت و تکنولوژی نوین، تغذیه انسان نیز دستخوش تغییراتی شده است. استفاده از غذاهای فوری و پخت و پز با دستگاهها نظیر مایکروویو و سرخ کن افزایش یافته است. همچنین با تغییر در نوع تغذیه و ذائقه مردم، گرایش به غذاهای سنتی کاهش یافته است و غذاهای آماده یا به اصطلاح فست فود جایگزین آن شده است. محتویات غذای آماده به گونه ای است که مردم را در زیاده روی به خوردن تشویق می کند و خطر چاقی مفرط را افزایش می دهد.

اصلاح الگوی تغذیه برای حفظ و ارتقاءسلامت و تولید غذای سالم نیازمند مشارکت بین بخشی تمام سازمان ها و ارگان های و بخش های متولی تولید، توزیع و نظارت در بخش دولتی و خصوصی می باشد

- بایستی دارای بسته بندی مناسب (سالم و فاقد پارگی) باشد.
- تمام محصولات داخلی باید دارای مشخصات ذیل بر روی بسته بندی باشد:
- وجودشماره پروانه بهداشتی ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی در ذیل آرم سازمان غذا و دارو(لگوی سازمان)
 - نام واحد تولیدی و آدرس
 - نام فراورده به فارسی ونام تجاری
- محصول
- ۴-تاریخ تولید و انقضاء وسری ساخت
 - ۵- وزن یا حجم خالص
 - ۶- ترکیبات تشکیل دهنده محصول
 - ۷- نام واحد تولیدی و آدرس
 - ۸- شرایط نگهداری
 - ۹- جمله ساخت ایران
 - ۱۰- جدول ارزش تغذیه ای
 - رنگی تغذیه ای

مصرف کننده گرامی:



هنگام خرید، توجه به این نکته ضروریست که مواد غذایی وبهداشتی

نگاره نشان ایمنی و سلامت

نگاره نشان ایمنی یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) بوده و عبارت ایمنی و سلامت به همراه تیک تایید و صحه گذاری به عنوان غذای سالم و سلامت بخش در کنار آن نوشته شده است. دارندگان نشان می توانند نگاره آن را روی برچسب فرآورده تولیدی خود درج نمایند. به منظور پیروی از یک الگوی تغذیه ای سلامت بخش، مصرف کننده می بایست محصولات دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید و مصرف خود قرار دهد.

معیارهای اعطاء نشان عبارتند از:

- نداشتن موادافزودنی شیمیایی سنتتیک
- به حداقل رساندن میزان کلاری فرآورده از طریق کاهش مصرف کربوهیدراتهای کل، ساده
- به حداقل رساندن ترکیبات و عوامل خطر ساز از قبیل نمک، اسیدهای چرب ترانس و اشباع و ...

ارزش تغذیه ای

۴- استفاده از مواد اولیه و افزودنی های طبیعی

۵- تولیدبهداشتی وصنعتی فرآورده های سنتی

۶- غنی سازی ماده غذایی

۷- استفاده از تکنولوژی مدرن در راستای حفظ ارزش تغذیه ای و حذف نگهدارنده

۸- عاری بودن فرآورده از سموم قارچی، باقی مانده سموم دفع آفات نباتی و داروهای دامپزشکی، عوامل آلودگی بیولوژیک، هورمونها و ...

آشنایی با نشانگر های رنگی تغذیه ای

از حیث شاخص های مهم تغذیه ای ارزیابی نموده و مناسب ترین انتخاب را انجام دهد.

مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه ای

رنگ قرمز: به معنای وجود مقادیر زیاد (قند، چربی، نمک یا اسید چرب ترانس) در ماده غذایی هر فرد میبایست متناسب با شرایط جسمانی و میزان تحرک و فعالیت بدنی مصرف محصولات غذایی با نشانگرهای

قرمز رنگ را محدود به مواقع خاص و مقادیر کم نماید.

رنگ نارنجی: به معنای متوسط (نه کم و نه زیاد) محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب می نسبتا مناسبی محسوب می گردند. هر چند که سبزها مناسب ترین و بهترین هستند.

رنگ سبز: به معنای وجود مقادیر اندک از شاخص مورد نظر (مثلا چربی) در ماده غذایی محصولات غذایی با نشانگرهای سبز رنگ بهترین و مناسب ترین انتخاب از حیث تغذیه ای می باشند.

برخوردار می باشد. نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر درج مقادیر شاخص های فوق در هر سهم از ماده غذایی، به مصرف کننده کمک می کند بتواند با یک نگاه سریع و آسان و براساس رنگ (سبز، زرد و قرمز) ماده غذایی را

به منظور پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، کنترل میزان دریافت روزانه انرژی و شاخص های قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس متناسب با شرایط جسمانی و میزان تحرک و فعالیت بدنی از اهمیت ویژه ای

نوع ماده غذایی	رنگ	میزان
اسیدهای چرب ترانس	قرمز	کم
نمک	قرمز	کم
چربی	قرمز	کم
قند	قرمز	کم
الکترولیت	سبز	زیاد

ماهی غذای سلامت بخش



صنعتی موجود در دریاها باید از مصرف ماهی هایی که امکان آلودگی دارند یا توسط مراجع ذیصلاح تأیید نشدند، اجتناب نمود. در ضمن در مورد ماهی های دریاهای آزاد باید توجه نمود که امکان دارد، برخی از این ماهی ها در برخی افراد ایجاد حساسیت های غذایی (مانند دل درد، تهوع و استفراغ) نمایند؛ به همین دلیل توصیه می شود در جهت پیشگیری از این موارد و حفظ سلامت خود، هر گاه می خواهید ماهی نوع جدیدی را مصرف نمایید، حتماً اولین بار با مقادیر کم آن را مصرف نمایید. نکته دیگری که در مورد مصرف ماهی باید به آن توجه نمود، مصرف ماهی خام در رستوران های بین المللی است. در واقع به دلیل این که در بدن ماهی ممکن است انگل هایی مانند انگل آنیسیکس رشد نماید، بنابراین توصیه اکید می شود که هرگز ماهی خام استفاده نکنید. همچنین تحقیقات نشان می دهند که مصرف ماهی دودی خطر ابتلا به بیماری های بدخیم را بالا می برد. همچنین باید دقت کرد که تا زمان مصرف، ماهی در فریزر و دمای زیر ۲۰ درجه سانتی گراد نگهداری شود.

آزاد زندگی می کنند، در مقایسه با ماهی های پرورشی حاوی میزان بالاتری از اسید چرب ضروری امگا ۳ می باشند که این اسید چرب در حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری های مزمنی مانند بیماری های قلبی- عروقی و ایجاد لطافت پوست و جوانی نقش بسیار مهمی دارد. ماهی های دریاهای آزاد علاوه بر پروتئین و امگا ۳، حاوی ویتامین های ضروری مانند ویتامین D، کلسیم و فسفر می باشند و مصرف منظم حداقل ۱ تا ۲ بار در هفته از این ماده غذایی مانع از بروز پوکی استخوان، مشکلات تصلب شرایین و مشکلات زوال مغزی نیز می شود.

نقش مصرف ماهی در پیشگیری از بروز آنکه و سلامت پوست

از جمله اثرات مهم دیگر ماهی، مقابله آن با بروز آنکه است، چون حاوی اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که بر ترشحات غدد چربی در پیاژ مو تأثیر می گذارد و مانع از بروز آنکه و جوش بر روی پوست می شود.

بهترین روش طبخ ماهی

در حالی که بسیاری از خانواده ها، ماهی را به صورت سرخ شده مصرف می کنند، اما باید توجه نمود که بهترین روش طبخ ماهی برای حفظ سلامت انسان، استفاده از روش بخارپز یا کبابی می باشد. در ضمن به منظور لذیذتر شدن ماهی می توان از آب لیمو یا نارنج و یا سرکه سیب استفاده کرد.

احتیاط های مهم در مورد مصرف ماهی دریاهای آزاد

در مورد ماهی دریاهای آزاد باید به این نکته توجه نمود که به علت وجود آلودگی های

ارزش غذایی ماهی

ماهی حاوی بیشترین مواد مغذی مرغوب از جمله پروتئین مرغوب، اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و امگا ۶، ویتامین های محلول در چربی، مواد معدنی مانند فسفر، منیزیم، روی، سدیم می باشد. به همین دلیل متخصصان تغذیه از این ماده غذایی، به عنوان یک ماده غذایی سلامت بخش و کند کننده روند پیری یاد می کنند و توصیه می کنند که حتما در رژیم غذایی هفتگی یک تا دو بار از ماهی استفاده شود.

نقش ماهی در زیبایی، سلامت و کند کردن فرایند پیری

تحقیقات جدید در مورد اسیدهای چرب موجود در ماهی ها (به خصوص ماهی های دریاهای آزاد) نشان داده که این اسیدهای چرب نقش بسیار مؤثری در کند کردن فرایند پیری دارند. در ضمن، ویتامین E و عنصر روی موجود در ماهی برای سلامت و لطافت پوست مؤثر می باشند. اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و امگا ۶) موجود در روغن ماهی از جمله مواد مغذی هستند که نقش مؤثری در سلامت پوست و شادابی مو دارند. بر اساس نظر محققان استرالیایی، امگا ۳ موجود در روغن ماهی به حفظ رطوبت در سلول های پوستی کمک می کند و باعث تولید ماده مفید کلاژن در پوست و برطرف کردن لکه های پوستی می شود. به علاوه این که مصرف مداوم روغن ماهی در بهبود بافت ناخن ها تأثیر می گذارد و باعث تقویت ترکیبات موجود در ناخن و حفظ سلامت آن می شود. ماهی های آزاد که در دریاهای

