

اقتصاد خراسان جنوبی

جناب آقای دکتر اصغرزاده

مدیر کل محترم دامپزشکی خراسان جنوبی

انتصاب شایسته جناب عالی را صمیمانه تبریک عرض نموده رجاء واثق داریم که این انتصاب سرآغاز راهی پرامید به سمت توسعه و نوید بخش نشاط و تحرک در استان خواهد بود. ضمن تشکر و قدردانی از خدمات ارزنده تان از خداوند متعال سربلندی و سلامتی و توفیق روز افزون شما را آرزومندیم.

عیسایي - مدیر عامل و پرسنل کشتار گاه دام بیر جند

روزنامه صبح استان چهارشنبه ۲۷ دی ۱۳۹۶ ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۳۹ ۱۷ ژانویه ۲۰۱۸ سال بیستم شماره ۳۹۸۳

جناب آقای مهندس هاشمی

مدیر کل محترم شرکت گاز خراسان جنوبی

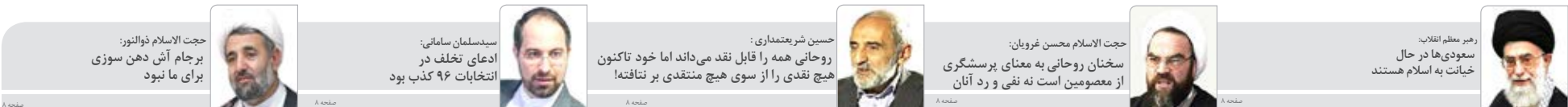
جناب آقای مهندس نیک طلب

مدیر محترم گازرسانی به صنایع استان

و همکاران محترم

از زحمات شما عزیزان در خصوص گازرسانی به مجموعه کشتارگاه دام بیرجند تقدیر و تشکر می نمایم.

عیسایي - مدیر عامل و پرسنل کشتار گاه دام بیر جند



سرگرم کردن مسلمانان خطرناک تر از جنگ نظامی و بحث های اقتصادی است/ بیش از ۷۳ میلیارد تومان پروژه عمرانی دهه فجر در بیرجند افتتاح می شود/ شهرداری نیازمند حمایت جدی دستگاه قضایی/ تذکر افشایی به رئیس جمهور و سه وزیر/ عکس مجتبی گرگی از نماز باران در بیرجند جهانی شد/ اسحه ۷

مدیر عامل آب و فاضلاب روستایی استان:

۶۵ هزار روستایی؛ چشم انتظار تانکرهای آبرسان

صفحه ۷

سر مقاله

خطر تیم داری نوبن در عرصه مدیریت استان

* هرم پور

یکی از اسفبارترین و غم انگیزترین ماجراهای تحمیل شده بر خراسان جنوبی در سالهای پس از تولدش، استیلاي «مدیریت» های غیرومی بر استان بوده است ... (مشرح سرقاله در صفحه ۲)



فارس/ عکاس: محمدحسین جعفری

افزایش دشت های ممنوعه بحرانی در خراسان جنوبی

۶ دشت ممنوعه بحرانی در یک سال گذشته به دشتهای ممنوعه خراسان جنوبی افزوده شد. مدیر دفتر مطالعات پایه منابع آبی شرکت آب منطقه ای استان گفت: این دشتهای ممنوعه شامل طیس، دستگران، فردوس، بشرویه، خضری و درمیان (درمیان و اسديه) است ... مشروح در صفحه ۷



دبیر هیئت پزشکی ورزشی استان در صبحانه ورزشی آوا مطرح کرد:

دفترچه سلامت نیاز قهرمانان خراسان جنوبی

صفحه ۳

مدیر کل صنعت و معدن:

امکان عرضه نان مازاد در
سوپرمارکت فراهم شود

صفحه ۷

جناب آقای دکتر اصغرزاده

انتصاب جناب عالی را که فردی توانمند و کارآمد هستید به سمت

مدیر کل دامپزشکی خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده و امید داریم با تلاش ارزشمند شما و همکاران عزیز شاهد موفقیت های حوزه دامپزشکی در موقعیت خطیر حفظ و ارتقای بهداشت و سلامت عمومی جامعه باشیم.

شرکت تولیدی مرغ و تخم مرغ فرساد

جناب آقای دکتر محمد اصغرزاده

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت

مدیر کل دامپزشکی خراسان جنوبی

که موید تجربه، تخصص و عملکرد درخشان تان در منطقه و استان می باشد، صمیمانه تبریک عرض می نمایم.

تولیدی تخم مرغ هارگو- پورشمسیان



اطلاعیه عمومی

بدینوسیله به اطلاع آن دسته از شهروندانی که با واگذاری چک نسبت به تسویه بدهی خود به شهرداری بیرجند یا دهیاری دهلکوه (مهرشهر) اقدام نموده و چک های مذکور در سررسید پرداخت نشده، می رساند: از تاریخ ۹۶/۱۰/۲۳ به مدت ۱۴ روز مهلت دارند به حوزه معاونت مدیریت توسعه و منابع شهرداری واقع در ساختمان میدان ابوذر مراجعه و نسبت به تعیین تکلیف موضوع فوق الذکر اقدام نمایند.

حوزه معاونت توسعه مدیریت و منابع شهرداری بیرجند

فروش خط رند ۰۹۱۵-۰۹۱۲ (قیمت هابه تومان)

خط بیرجند «خط صفر دائمی»		خط تهران «خط صفر دائمی»	
۰۹۱۵-۱۶۱-۴۰۴۰*	۲۲,۰۰۰,۰۰۰	۰۹۱-۲۰-۳۰-۱۰۰۰*	۳۸,۰۰۰,۰۰۰
۰۹۱۵-۱۶۱-۴۴۴۴*	۲۳,۰۰۰,۰۰۰	۰۹۱۲-۲۵۷-۱۶۱۳*	۴,۰۰۰,۰۰۰
۰۹۱۵-۱۶-۱۷-۸۱-۱*	۱۷,۰۰۰,۰۰۰	۰۹۱-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴*	۲۵,۰۰۰,۰۰۰
۰۹۱-۵۱-۶۱-۷۱-۸۱*			
با تماس بگیرد: ۰۹۳۸۲۱۵۹۶۹۵		به دوستان خود اطلاع دهید	
https://t.me/cimcart_rond			

برادر ارجمند جناب آقای نباتی

مدیر کل محترم امور مالیاتی خراسان جنوبی

انتصاب ارزشمند که حاصل تجربه اجرایی و مدیریتی جناب عالی می باشد را صمیمانه تبریک عرض نموده، سربلندی و توفیق روزافزون شما را از درگاه بلند یگانه هستی بخش آرزومندم. شایسته است از زحمات و تلاش های ارزنده **آقای پاک گهر** در دوران مسئولیت سرپرستی آن اداره کل قدردانی نمایم.

سید محمد حسین زینلی

مدیر عامل شرکت کویر تاپر



انا لله و انا الیه راجعون

ما چله نشینان سوگوار در اربعین جانشوز نخل به خاک نشسته زندگی مان

فقیده سعیده بانو زهره عطائی

(همسر شیخ لطف ا... آیتی)

صبیه مرحوم شیخ محمد علی عطائی

گرد هم می آییم تا مرثیه فراکش را در گوش جان نجوا کنیم، شما را زانه و مردانه به همنوایی می خوانیم و دیدگان مرطوب مان را فرش قدوم تان می نمایم.

زمان: پنجشنبه ۹۶/۱۰/۲۸ از ساعت ۱۵ الی ۱۶ مکان: مسجد آیت ا... آیتی

خانواده های: آیتی، عطائی، مولارودی، ذبیحی، حسینی، عندلیب برادران، طوفانی، زینلی، شاهرودی

در چهارمین سالگرد هجرت ابدی

شادروان محمد حسین کربلائیان

(بازنشسته آموزش و پرورش)

با ذکر فاتحه و صلواتی یاد و خاطره خوبی ها و مهربانی هایش را گرمای می داریم.

روحش شاد و قرین رحمت الهی باد

همسر و فرزندان



آگهی مزایده

شرکت تعاونی کشاورزی مرغداران بیرجند در نظر دارد: تعدادی از واحدهای مسکونی و طبقه همکف واقع در بلوار شهدای عبادی - جنب سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی را به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان جهت بازدید و هماهنگی با شماره های ۳۲۳۱۶۹۲۹ - ۳۲۳۱۶۹۳۰ تماس حاصل فرمایند.

ضمناً شرکت در رد یا قبول پیشنهادات منخیر خواهد بود.

شرکت تعاونی کشاورزی مرغداران بیرجند

جناب آقای

دکتر محمد اصغرزاده

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت

مدیر کل دامپزشکی خراسان جنوبی

که موید تجربه، تخصص و عملکرد درخشان تان در منطقه و استان می باشد، صمیمانه تبریک عرض می نمایم.

هیئت مدیره و مدیر عامل اتحادیه

شرکت های تعاونی سامان خراسان جنوبی



سرنگ بازشته

مصطفی مهدی نژاد

کد انتخاباتی ۱۸

کاندیدای سومین مرحله انتخابات

کانون باز نشستگان ناجا خراسان جنوبی

درد بر همزمان سال های خدمت

احتراما، بر این باورم که عمری

برای امنیت وطن تلاش کرده ام و

امروز، امنیت خانواده بزرگ ناجا و

چشم انداز اقتدار پلیس با تجربه، تخصص و کارآمدی پیشکسوتان محقق می شود. امنیت حقوقی،

روانی، اجتماعی، درمانی، رفاهی و شغلی فرزندان ما در خانواده بزرگ ناجا، محورهای اقناع

حقیر برای حضور در انتخابات اخیر، پس از درخواست همزمان قدرشناس و فهمیم و عزیز است.

اکنون پس از ۳۰ سال خدمت در این لباس مقدس و در

قامت فرماندهی انتظامی بیرجند، جایگاه سرتیپ دومی،

جانشین فرماندهی انتظامی شهرستان های فردوس،

گناباد، پیرانشهر و... دست یاری همسنگران معزز را به

مهر می فشارم و برای خدمتی صادقانه و بی ادعابه همکاران

عزیزم، تمام قد ایستاده ام.

سهم شما عزیز همراه، برای شروع تازه و نفسی عمیق

در احقاق حق باز نشستگان ناجا ارسال کد ۱۸ به سامانه

پیامکی ۰۴۲۸۴۴۳۰۰۰ در روزهای ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ دی ماه ۱۳۹۶

منت دار حضور ارزشمند جناب عالی در محل اخذ رای

سومین دوره انتخابات مجمع کانون باز نشستگان ناجا

در روز جمعه ۲۹ دی ماه ۹۶ هستم.

با احترام مجدد- مصطفی مهدی نژاد

یک قطعه زمین ۱۰۰۰ متری با سند مالکیت جنب صدا و سیما به فروش می رسد. ۰۹۳۵۴۸۰۴۷۳۰

فعالیت ۱۳۰۰ نیرو در شهرداری بیرجند

گروه خبر- شهرداری بیرجند از فعالیت هزار و ۳۰۰ نیرو در شهرداری بیرجند و سازمان های وابسته به آن خبر داد.
محمد علی جاوید ظهر سه شنبه در نشست صمیمی شورای امر به معروف خراسان جنوبی با اشاره به مشکلات موجود در شهر بیان کرد: مشکلات زیادی بر دوش مردم سنگینی می کند که باید رفع شود.
نماینده ولی فقیه در سپاه انصار الرضا (ع) خراسان جنوبی هم در این جلسه بیان کرد: هیچ چیزی مانند ایمان و تقوا نمی تواند وحدت واقعی مردم را رقم بزند.

دبیر هیئت پزشکی ورزشی خراسان جنوبی مطرح کرد:

دفتر چه سلامت؛نیاز قهرمانان استان

حسینی، اصغری– مهمان این بار صبحانه ورزشی آوا ، نمایندگان هیئت پزشکی ورزشی استان بودند، هیتی که گستره فعالیت بسیار وسیعی در حد تمامی هیئت های ورزشی استان دارد.
قاسمی دبیر این هیئت با بیان این که در خراسان جنوبی فعالیت هیئت پزشکی ورزشی، از سال ۸۲ با ۳ هزار ورزشکار شروع شد، ادامه می دهد: سالانه رشد خوبی را در این استان شاهد بودیم.
در سال ۸۴ و ۸۵ تقریبا ۸ هزار ورزشکار ، در سال ۸۶ ۱۶ هزار و سال ۸۸، ۲۱ هزار و تا سال ۹۱ با توجه به الحاق طیس به خراسان جنوبی به ۲۷ هزار ورزشکار سازمان یافته رسیدیم.

کاهش بیمه شدگان به علت وضع اقتصادی یا کم رنگ شدن فعالیت های ورزشی

وی اما از کاهش این تعداد از سال ۹۱ به بعد خبر داد و گفت : علت شاید وضع اقتصادی و یا کم رنگ شدن فعالیت های ورزشی بود، از طرفی هزینه ایاب و ذهاب ورزشکاران این استان به نسبت سایر استان ها بسیار بالاتر است.
برای مثال اگر در مشهد ۱۰۰ هزار تومان هزینه اعزام باشد در این جا ۲۰۰ هزار تومان است.
دبیر هیئت با اشاره به این که هزینه های جانبی نیز با این شرایط بالا می رود اضافه می کند: با این حال تلاش شد، هزینه های درمانی ورزشی ورزشکاران در اسرع وقت پرداخت شود.
بر همین اساس و دغدغه هایی که بود، پس از ساماندهی و ارائه خدمات در کمیته خدمات درمانی، به سمت راه اندازی مرکز درمانی در استان رقتیم و توانستیم به حوزه توانبخشی ورود پیدا کنیم.

راه اندازی دومین کلینیک تخصصی پزشکی ورزشی در کشور در این استان

قاسمی به راه اندازی دومین کلینیک تخصصی پزشکی ورزشی در کشور در این استان و به نام هیئت پزشکی ورزشی و با مجوز وزارت بهداشت در سال ۹۱ اشاره می کند و افزود: این در حالی بود که استان هایی مانند سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی و فارس هنوز چنین مرکزی به نام هیئت پزشکی ورزشی نداشتند.
فدراسیون نیز همیشه از این مرکز به عنوان الگویی برای سایر استان ها یاد می کند.

روزانه ۴۰ نفر مراجعه کننده داریم

به گفته وی کار فیزیوتراپی که در این مرکز شروع شد، اوایل روزانه ۱۰ نفر مراجعه می کردند ولی الان به ۴۰ نفر در روز رسیده است که از خدمات درمانی و با تعرفه دولتی استفاده می کنند.
در این مرکز بیش از یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان سرمایه گذاری شده است و با امکانات به روز و قرار داد با همه بیمه ها و بانک ها، به هم استانی ها خدمات ارائه می دهد.
دبیر هیئت با اشاره به این که در فدراسیون های دیگر امکانات پزشکی ۴ کابین شاید ارائه شود افزود در کمیته پزشکی ورزشی خراسان جنوبی، ۱۱ کابین و امکاناتی مانند لیزر پرتوان و متاسب با علم روز و مورد نیاز ورزش وجود دارد.

برگزاری دومین دوره آموزشی ماساژ به میزبانی خراسان جنوبی

قاسمی درباره خدمات آموزش این هیئت نیز بیان کرد: طی تفاهم نامه ای با آموزش هلال احمر به هیئت های ورزشی اعلام آمادگی برای ارائه آموزش کمک های اولیه کردیم. این آموزش رایگان و در دوره های ۲۲ ساعته انجام می شد و معتقد بودیم همان افرادی که آموزش ببینند می توانند به عنوان پزشک یار در مسابقات کمک کنند.
دومین دوره آموزشی ماساژ را نیز به میزبانی خراسان جنوبی از ۲۳ دی شروع کرده و اساتید از فدراسیون پزشکی و خود استان می باشند.

از ابتدای سال تاکنون بالغ بر ۹۰ میلیون پرداخت شده است

وی با بیان این که سال ۹۵ ، هزار و ۲۲۰ ساعت پوشش درمانی مسابقات برای برادران و هزار و ۳۳۰ ساعت برای خواهران انجام شد، ادامه داد: از ابتدای سال تا کنون نزدیک به ۱۷۵ ورزشکار که اسناد مالی خود را به هیئت تحویل دادند وجه خود را که سرجمع بالغ بر ۹۰۰ میلیون ریال می باشد، دریافت کرده اند.

ویزیت تنها ۵ نفر در روز

دبیر هیئت یکی از مزیت های این مرکز را وجود ۲۴ متخصص و فوق تخصص مرتبط با کارهای ورزشی دانست و گفت: ورزشکاران می توانند از طریق سایت پزشکی ورزشی، نوبت گیری کنند و از خدمات بسیار خوب و عمدتا رایگان استفاده کنند، مگر این که عمل

سخت باشد و مجبور باشیم به بخش خصوصی معرفی کنیم.
یکی دیگر از مزیت های این پزشکان نیز این است که در روز فقط ۵ نفر را ویزیت می کنند.

هزینه بیمه برای افراد عادی ۱۵ هزار تومان است

قاسمی در ادامه هزینه بیمه را ۱۵ هزار تومان اعلام می کند و ادامه می دهد: مبلغ برای هیئت ناشنوایان و نابینایان ۱۰ هزار تومان ، دانش آموزی ۸ هزار تومان، عشایر و روستایی ۱۰ هزار تومان، زنان ها ۱۰ هزار تومان می باشد.
وی درباره نحوه پرداخت هزینه های درمان توضیح می دهد: اگر ورزشکار امروز به این فکر افتاد که خود را بیمه کند و در مسابقات ورزشی باشد به او یک “کای درمانی” می دهند، اگر بعد از ۴ روز دچار آسیب دیدگی بیمه کرد “۳ کا” و اگر از دوماه گذشته باشد، ۵ کای درمانی میگیرد.
به گفته وی هر کای درمانی طبق قانون وزارت

در کشور ما عدالت درمانی وجود ندارد

دبیر هیئت پزشکی ورزشی، با اعتقاد بر این که متاسفانه در کشور ما عدالت درمانی وجود ندارد اضافه می کند: مانند این مرکز توانبخشی در خیلی از استان های دیگر راه اندازی نشده است.
بیمارستان ها هم همین گونه هستند، بیمارستان شهید رحیمی با خدمات رایگان برای بیمه شده هایش فعالیت می کنند ولی کسی که در قائن است آیا از تمامی این خدمات رایگان بهره مند است؟
در تهران ورزشکار بهترین خدمات و پزشک را دارد و همان مبلغ ویزیت را می دهد که ما در این جا می دهیم.

۲۲ هزار ورزشکار بیمه شده در استان

قاسمی با اشاره به این که اکنون در استان ۲۲ هزار ورزشکار سازمان یافته داریم، اضافه می کند: یکی از



چهارشنبه ۲۷ دی ۱۳۹۶ شماره ۳۹۸۳

پیام شما

تلفن : ۳۲۲۳۴۵۸۳ – شماره : ۳۲۲۳۴۵۸۳

سامانه پیام کوتاه : ۳۰۰۰۲۷۴۴۴۴

آوا می خواهیم از معاون عمران فرمانداری تشکر کنم که این گونه بدون تعارف گفتند آقایان مدیر در این جا فقط دنبال سنگ اندازی جلوی پای سرمایه گذار و آن تسهیلات بگیر بی راه و چاره هستند، این جا واقعا فراتر از قانون عمل می شود و به جای کمک به ایجاد اشتغال توسط افرادی که داولطیانه حاضر به این کار هستند، فقط اسباب زحمت فرآهم می کنند.
خطاب من به بانک ها هم هست، منی که قصد دارم تسهیلات بگیرم یعنی از هیچ جایی کمکی دریافت نکردم به سراغ شما آمده اما شرایط را کمی آسانتر فرمایید، خیلی ها با تسهیلات بانک ها توانستند شغل ایجاد کنند و تصور بفرمایید اگر همین شرایط آسان تر شود چه میزان اشتغالی فرآهم می شود.

ارسالی به تلگرام آوا
نمایندگان استان، تحصن کنندگان کجا هستید استاندار هر روز یک نیروی بومی و دلسوز را بر کنار می کند و دوستانی را از مشهد می آورد. اگر نمی توانید کاری بکنید اقلیم اسم استان را عوض کنید خراسان جنوبی ضمیمه خراسان رضوی!

۹۱۵...۳۵۰
آقای استاندار اینجا استان نخبگان است نه حیاط خلوت شما که هرکس از دوستانان را که در خراسان رضوی ... شما نصب می کنید صبر مردم استان حدی دارد درست است نمایندگان استان خوانبد ولی مردم بیادرنند!

۹۱۵...۳۳۲
این قدر میگوید اغشاشش برخواسته به حق مردم، چه کار کردید که مردم آرام باشند؟ من کاسب هر روز با طلبکارا درگیرم حداقل کلیه فروشی را آسان کنید که محتا در زندان سداب دیه به داندان ترسد، خواهش میکنم چاپ کن

۹۰۳...۰۶۶
شهر پویا و تمیز مثل بیرجند با حضور زباله گرد‌ها چهره نازیبایی به شهر داده است.ما چه گناهی کردیم که زباله های ما مقدمه انتشار میکروب ها و آلودگی ها توسط زباله گرد‌ها شده است.

۹۱۵...۰۵۴
با سلام.تعداد زیادی کارگر بیرجندی هر روز در خیابان بهشتی کار گیرشون نمیاд بعد یک شرکت گاز رسانی که الان بلوار شعبانیه را گاز رسانی می کنند برای کندن زمین از کارگران ترک آذری استفاده می کنند.

۹۱۵...۱۹۸
نمی فهمم تک برگي کردن پروانه ساختمانی و واگذاری آن به بخش خصوصی چه دردی رو از مردم دوا می کند؟ بجز تحمیل هزینه اضافی؟! لطفا هزینه ها رو پایین بیارید.

۹۱۵...۰۵۸
اقای عدل احتمالا در گفته هایشان درخصوص افزایش نرخ پروانه ساختمانی اطلاعاتشان به روز نیست و گرته هر کسی که پایش را در شهرداری گذاشته از افزایش بی رویه نرخها گله مند است!
۹۱۵...۳۵۷

شهرداری لطفا شفاف سازی کند چطور ی پروانه ساختمانی متری ۲۰ هزار تومان افزایش داشته در صورتیکه شواهد بیانگر افزایش چند برابر است! پس این فیش های نجومی که دست ارباب رجوع می دهید چیست؟

۹۱۵...۹۱۸
سلام آوا جان. مسئولان شهرداری فرمودن افزایش نرخ پروانه ساخت در هر متری ۲۰ هزار تومانه!! از فرمولای حساب و کتاب شهرداری خود پرسنل شهرداری سر درنمیانر چه برسد به مردم. فقط من این را میدانم که پارسال (دهه فجر)جهت ساخت طبقه بالای خنوم به شهرداری رقتم به من فیش دادن با تخفیف ۵ میلیون تومان که پرداخت نکردم! امسال رقتم گفتن ۱۳ میلیون تومان!!! ما هم از خیرش گذشتیم...

۹۱۵...۳۱۳
از مهندس عدل خواهش میکنم اجازه بدهند جهت پرداخت هزینه های شهرداری خدمت ایشان برسیم چون واقعا ارزان حساب می کنند اگر نه تمام پرسنل شهرداری و مردم به این معتقدند که افزایش نرخ شهرداری ۳ تا ۴ برابر بوده!!

۹۱۵...۳۵۷
کارخانه اسفالت ... درجوار روستاست برای سلامت مردم بلا مانع ولی بافاصله ۱۰۰۰ متر برای سرمایه گذاری پرورش شترمرغ ممنوع است! ممنون ازهمکاری با طرح های اقتصاد مقاومتی!

۹۱۵...۰۱۱
ضمن تشکر از شهرداری ؛
انتهای خیابان غفاری ۱۶ حداقل خیابان زکریای رازی ۴ و ظفر بطول بیست متر کمکان خاکی باقیمانده است که باعث بروز مشکلات زیادی شده است .
لطفا شهردار محترم دستور اجرا مورد جزئی را بدهند.
الان مشغول اسفالت خیابانهای روبرو هستند.

۹۱۵...۰۴۷
از وقتی اشتراک اینترنت را از شرکت پیام آوران به مخابرات انتقال دادند کیفیتش افتضاح شده صد رحمت به موتور گاژی این در حد دوچرخه هم نیست!ا هر پنج دقیقه کمتر از یک دقیقه وصل میشود دوباره نفس فراموش میکند هر صفحه را بیش از ده بار باید تازه سازی کرد تا بیاید!

۹۱۵...۵۴۰
جای آن تحصن گنگندان و نمایندگان معترض به استاندارد قبلی حسابی خالیست، یادتان رفته اصلی ترین دلیلی که برای برکنار کردن آقای پرویزی آوردید مشورت نکردن در انتخاب نیروها بود؟ الان چرا در مقابل عزل و نصب های این استاندارد سکوت کرده اید؟

ارسالی به تلگرام آوا

شهردار بیرجند



می کنیم برای دانش آموزان با کارت بیمه خدمات رایگان و با معرفی آموزش و پرورش با یا ۵۰ درصد تخفیف خدمات می دهیم.وی در پایان تقاضا کرد:
مسئولان پای درد و دل پیشکسوتان چهره های ورزشی بنشینند، هر چه که امروز داریم از زحمات آنان است.

بیمه شده بیشتر ، در آمد بالاتر

بابائی نیا، خزانه دار هیئت نیز با بیان این که از بدو تاسیس استان و هیئت پزشکی ورزشی فعالیت می کنم، بیان کرد: هرچه تعداد بیمه شده های ورزشی بالاتر باشد در آمد هیئت هم بالاتر می رود، به نظر بنده در بیرجند به حد استاندارد بیمه شده رسیده ایم ، اما داخل شهرستان های استان به این حد دست نیافتیم، شاید علت کمتر بودن تعداد ورزشکاران باشد، ولی در نتیجه در آمد این مجبور شدیم قرار داد با بیمارستان ها را حذف کنیم ولی الان اگر چرخه خدمات درست انجام شود حاضרים با تمام بیمارستان های استان قرارداد ببندیم.

بین ساله‌ای بیمه انفصال نداشته باشید

وی درباره دوره هزینه ها درمان عنوان می کند: از طریق کمیته خدمات درمانی اسناد هزینه های درمانی ورزشکاران آسیب دیده بررسی و تعرفه گیری می شود و بر اساس آن پرداخت را انجام می دهیم. این تعرفه گیری بستگی به میزان مدت بیمه ورزشکار هم دارد، هر چه مدت زمان بیمه بیشتر باشد و یا بین سال های بیمه انفصال نداشته باشد، قطعا تعرفه فقط و سهمیه بیشتر است.
خانم ممتاز فیزیوتراپست مجموعه درمانی هیئت نیز با اشاره به روند درمان ورزشکاران توضیح می دهد: ورزشکاری که آسیب می بیند و مورد تایید قرار می گیرد، در اختیار ما قرار گرفته و تحت درمان قرار می گیرد، در مجموعه فقط فیزیوتراپست است و اگر نیاز به ارتوپد و ... باشد آنان را به خارج از مجموعه معرفی می کنیم.

(Ava.news13@gmail.com)

که آیا به سمت خیران هم رفته اند، عنوان می کند: واقعیت این است که هنوز به این سمت نرفتیم زیرا که خیران استان به قدری شناخته شده هستند که ارگان ها روی آن ها دست گذاشته اند.

۵۰۰ هزار تومان کرایه آمبولانس برای یک و نیم ساعت!

یکی از اصلی ترین مشکلات اساسی نبود بنگاه های اقتصادی، شرکت ها و یا خیرانی است که بتوانند در اسپانسری مسابقات حضور پیدا کنند، برای یک مسابقه ورزشی نیاز به مربی ، داور ، کادر پزشکی و آمبولانس داریم ولی الان در تامین آمبولانس خیلی مشکل داریم.
برای یک و نیم ساعت، ۵۰۰ هزار تومان نیاز است و هیئت قادر به پرداخت چنین هزینه ای نیست .
دبیر هیئت اضافه می کند: خود ما برای آمبولانس ورود پیدا کردیم ، هیئت در مزایده دو آمبولانس شرکت کرد

ولی آن زمان راهنمایی و رانندگی با ما همکاری نکرد و تقریبا ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان از دست رفت.
برای راه اندازی آمبولانس آمادگی وجود دارد ولی هر چه که درآمد کسب می کنیم به شهرستان ها می دهیم و مقدار ناچیزی باقی می ماند.
قاسمی با اشاره به این که ورزشکار معترض ۱۰۰ درصد وجود دارد و نقاط ضعفی در هیئت داریم، ادامه می دهد: ما به ورزشکاری که هزینه عملش ۱۴ میلیون تومان شده است فقط تا سقف ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می توانیم بدهیم.

طرح تحول سلامت در دسر شد

به گفته وی قبلا هیئت با بیمارستان امام رضا(ع) و ولی عصر(عج) قرارداد داشت ولی طرح تحول سلامت در دسر شد و بیمه ها همکاری نمی کردند، در نتیجه مجبور شدیم قرار داد با بیمارستان ها را حذف کنیم ولی الان اگر چرخه خدمات درست انجام شود حاضרים با تمام بیمارستان های استان قرارداد ببندیم.

ولی آن زمان راهنمایی و رانندگی با ما همکاری نکرد و تقریبا ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان از دست رفت.
برای راه اندازی آمبولانس آمادگی وجود دارد ولی هر چه که درآمد کسب می کنیم به شهرستان ها می دهیم و مقدار ناچیزی باقی می ماند.
قاسمی با اشاره به این که ورزشکار معترض ۱۰۰ درصد وجود دارد و نقاط ضعفی در هیئت داریم، ادامه می دهد: ما به ورزشکاری که هزینه عملش ۱۴ میلیون تومان شده است فقط تا سقف ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می توانیم بدهیم.

وی از تعامل بسیار خوب هیئت پزشکی ورزشی و رسانه ها سخن می گوید:
دروماهه سعی می شود برای فعالیت ها و ابلاغیه هایمان به ورزشکاران اطلاع رسانی کنیم.
یکی از مهم ترین موارد مدنظر هم ورود از طریق رسانه هاست و وقتی این اتفاق بیفتد ورزشکاران نیز به اطلاعات به روز دست پیدا می کنند و می توانند از حق خودشان دفاع کنند.
یکی از مشکلات ما این است که ورزشکار از حق خود آگاه نیست.

وی از تعامل بسیار خوب هیئت پزشکی ورزشی و رسانه ها سخن می گوید:
دروماهه سعی می شود برای فعالیت ها و ابلاغیه هایمان به ورزشکاران اطلاع رسانی کنیم.
یکی از مهم ترین موارد مدنظر هم ورود از طریق رسانه هاست و وقتی این اتفاق بیفتد ورزشکاران نیز به اطلاعات به روز دست پیدا می کنند و می توانند از حق خودشان دفاع کنند.
یکی از مشکلات ما این است که ورزشکار از حق خود آگاه نیست.

دبیر هیئت از تعامل خوب با هیئت ها ورزشی دیگر خبر داد و گفت: خوشبختانه از ابتدا کار ما رابطه ای و دوستانه انجام می شد.
هر چند که اغلب یاد همه چیز هستند جز بحث سلامت ورزشکاران، ولی اگر امروز رئیس هیئتی دقیقه ۹۰ مراجعه کند و کادر پزشکی بخواهد با این که قانون می گوید ۴۸ ساعت قبل طی فرمی نیازهای پزشکی خود را باید اعلام کنند، ما با آنان همکاری می کنیم.

راه اندازی ثبت نام برای کارت بیمه به صورت اینترنتی

دبیر هیئت با اعلام این خبر که از ابتدای امسال کار به صورت اینترنتی شده است، عنوان می کند:
قبلا ورزشکار ساعت ۱۱ شب پادش می آمد که قرار است به مسابقات اعزام شود و باید بیمه شود، ولی الان اینترنتی و هر زمان با مراجعه به سایت فدراسیون پزشکی و ورزشی، می تواند خود را بیمه کند.
وی به ورزشکاران توصیه می کند که اگر دچار آسیب دیدگی شدند به فدراسیون ورزشی پزشکی مراجعه کنند زیرا که ان جا علاوه بر رایگان بودن خدمات، هدف بازگردندان ورزشکاران به خصوص اعضای تیم ملی به میادین ورزشی است.

۴۰ جلسه خدمات فیزیوتراپی رایگان

به گفته وی ۴۰ جلسه از خدمات فیزیوتراپی مرکز عمدتا رایگان بوده و ۵ هزار تومان صرفا برای حرمت ها گرفته می شود.
برای پیشکسوتان ورزشی نیز اگر کارت بیمه داشته باشند رایگان است، در غیر این صورت با معرفی انجمن پیشکسوتان، می توانند از ۴۰ جلسه توانبخشی رایگان و با تخفیفات ویژه استفاده کنند.قاسمی با تاکید بر این که ورزشکاران در حد قهرمانی استان نیاز به دفترچه سلامت دارند، ادامه می دهد: قصد داریم این موضوع را نیز عملیاتی کنیم.

به گفته وی ۴۰ جلسه از خدمات فیزیوتراپی مرکز عمدتا رایگان بوده و ۵ هزار تومان صرفا برای حرمت ها گرفته می شود.
برای پیشکسوتان ورزشی نیز اگر کارت بیمه داشته باشند رایگان است، در غیر این صورت با معرفی انجمن پیشکسوتان، می توانند از ۴۰ جلسه توانبخشی رایگان و با تخفیفات ویژه استفاده کنند.قاسمی با تاکید بر این که ورزشکاران در حد قهرمانی استان نیاز به دفترچه سلامت دارند، ادامه می دهد: قصد داریم این موضوع را نیز عملیاتی کنیم.

دبیر هیئت از تعامل خوب با هیئت ها ورزشی دیگر خبر داد و گفت: خوشبختانه از ابتدا کار ما رابطه ای و دوستانه انجام می شد.
هر چند که اغلب یاد همه چیز هستند جز بحث سلامت ورزشکاران، ولی اگر امروز رئیس هیئتی دقیقه ۹۰ مراجعه کند و کادر پزشکی بخواهد با این که قانون می گوید ۴۸ ساعت قبل طی فرمی نیازهای پزشکی خود را باید اعلام کنند، ما با آنان همکاری می کنیم.

جای خالی واسطه خیر در ازدواج رخ نمایی می کند

*ایزدنی

یکی از آسیب های اجتماعی که آمار آن نیز به شدت در حال افزایش است موضوع طلاق و فروپاشی بنیان خانواده هاست. به منظور تحلیل و چرایی این آسیب، باید ابتدای مسیر و نحوه تشکیل خانواده هم مورد واکاوی قرار گیرد. شکل ازدواج و آداب و سنت های مرتبط با آن در دوام و استمرار زندگی نقش به سزایی دارد. امروزه نوع ازدواج را به دو شکل سنتی و مدرن و امروزی تقسیم می کنند. ازدواج سنتی همان نوع ازدواجی است که بیشتر در زمان های گذشته مرسوم بوده است و پدرن و مادران ما اغلب با این نوع ازدواج، زندگی خود را شروع کرده اند و به جرات می توان گفت عمر بالای زندگی مشترک آن ها، می تواند مهر تابیدی بر این شکل ازدواج باشد. اما امروزه با پیشرفت علم و حضور گسترده زنان در عرصه های مختلف اجتماعی و حوزه های شغلی، مراحل ازدواج سنتی که همان خواستگاری رسمی و آگاهی و اشراف کامل خانواده است، در حال منسوخ شدن است و بخش عمده ازدواج ها به شکل مدرنیته و با مدیریت خود جوانان انجام می گیرد. در واقع منظور از ازدواج مدرن، ازدواجی است که دخالت خانواده در آن به حداقل رسیده و دختر و پسر مستقیما باب آشنایی را گشوده و با یکدیگر مرادوه دارند. متأسفانه این نوع ازدواج، چندان مطابق با اصول دینی و سبک زندگی خانواده های ایرانی نیست چرا که به شدت تحت نفوذ فرهنگ بیگانه قرار گرفته است. فرهنگی که هر بار نوعی از ازدواج را تبلیغ می کند و در غالب ازدواج مدرن به فرهنگ جوامع دیگر، تزریق و در واقع تحمیل می کند. چندی است که فضای مجازی هم، همانند یک اهرم تسهیل، این مسیر را برای نفوذ و تهاجم فرهنگی جوامع بیگانه هموارتر کرده است. است تا به درک درستی از این موضوع برسند. اختلاط طولانی مدت دختر و پسر برای ازدواج، بدون نظارت و مشورت خانواده ها، تک روی، و تابع محض احساسات شدن از مشخصات ازدواج های امروزی است که معمولا خوش فرجام نیست و به جدایی ختم می شود. «احساسات» سنگ بنای اینگونه ازدواج ها است که متکی بر معیارهای کمی و شناخت سطحی و ظاهری است. مسلم است که شکل سنتی ازدواج، مطابقت بیشتری با فرهنگ عرفی و موازین شرعی ما داردالبته اکثر جوانان با دیدنی منفی به این شیوه می نگرند و آن را نوعی ازدواج، با چشم بسته تلقی می کنند که تصمیم گیری نهایی بر عهده خانواده است. بنابر این لازم است با تلفیق شکل ازدواج سنتی با شرایط فعلی جامعه و البته در چارچوب اسلام، عیوب مختصر این نوع ازدواج مرتفع گردد. این وظیفه متوجه نهادهای آموزشی و مخصوصا دانشگاه هاست که بیشتر با جوانان در سن ازدواج، سر و کار دارند البته نهادهین کردن و بیان اصول ازدواج اسلامی از همان سنین پایین بایستی توسط خانواده ها صورت گیرد. در جامعه کنونی هم چنین شاهد بالا رفتن سن ازدواج نیز هستیم که این هم می تواند نتیجه حذف روش های آشنایی سنتی، افکار تقلید گرایانه جوانان و به حاشیه کشاندن نقش خانواده ها در این حوزه باشد. سالیان نه چندان دور، بودند کسانی که در بین فامیل و آشنایان، واسطه خیر می شدند و با معرفی دختران و پسران دم بخت، شرایط ازدواج را مهیا می کردند. معرفی گزینه های هم کفو، خواستگاری های رسمی، معارفه تحت نظر خانواده ها و با تحقیقات کامل، نوعی تضمین برای ازدواج بود و همین شرایط باعث ازدواج جوانان، در سنین پایین تر می شد. در گذشته خبری از ازدواج های بی فرجام اینترنتی و سایت های بی اعتبار همسرایی که ازدواج را معامله ای بر سود می دانند نبود و ازدواج یک سنت خدایستدانه و مودک بود که با همیاری و واسطه گری افراد خیر خواه و کل فامیل در عین سادگی بر گزار می شده جاست در عصر کنونی هم، خانواده ها بر اساس اصول اسلامی، معیارها را بررسی کرده و با نظر خواهی از جوانان و پرهیز از هرگونه نظر جبری، از بالا رفتن سن ازدواج پیشگیری کنند. رهبر معظم انقلاب، همواره بر ضرورت ازدواج سالم، مطابق با معیارهای اسلامی تاکید داشته اند. ایشان در جایی از سخنانشان فرموده اند؛ در گذشته افراد مومنی بودند که واسطه گری می کردند، دخترها و پسرهای مناسب را به یکدیگر معرفی می کردند. این کارها باید انجام پذیرد و در جامعه حتما باید حرکتی به وجود بیاید که شکل گیری ازدواج با محبت و رضای دختر و پسر باشد. همان طور که از کلام رهبرمان مشخص است، آنچه مطلوب است ازدواج سنتی در چارچوب اسلام به دور از تحمیل، و با نظر خواهی مستقیم از خود جوانان است. چه قدر پسندیده است که خانواده ها کماکان از واسطه های خیر، در زمینه ازدواج پسران و دختران دم بخت، کمک بگیرند. چه اشکالی دارد که در میان هجوم بی امان ابراز دنیای مدرن، به اصول صحیح سنتی نیز پایبند بمانیم؟ در مجموع، با توجه به این که «ازواج» مهم ترین مرحله از زندگی هر انسان است، خانواده ها باید بسیار هوشمندانه عمل کنند، نایبستی تحت تاثیر احساسات خام جوانان، فریفته ماسک روشنفکری دشمن شوند و هم چنین با نام ازدواج مدرن و غربی و برخی از گرایشات پوچ و مبتذل آن.اما در واقع به کام دشمنان، جوانان را در این راه تنها نگذارند و در فرایند ازدواج حافظ و عامل به اصول دینی و سنت های ناب ایرانی اسلامی باشند.

نسرین کاری – طرح ملی جنگلانه برای نخستین بار در ۵ ماه سال ۹۳، در ۱۴ استان کرمانشاه، ایلام، لرستان، کردستان، آذربایجان غربی، تهران، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان جنوبی، اصفهان، آذربایجان غربی، مازندران، قزوین و استان فارس برگزار شد. در نهایت بیش از ۲۱۰۰ نفر در سراسر کشور، بیش از ۱۶۱ هکتار از رویشگاه‌های آسیب دیده را با کاشت بذر و نهال‌های بومی احیا کردند. در خراسان جنوبی ۶۳۵ هزار هکتار جنگل وجود دارد که ۶۳۰ هزار هکتار از جنگل ها به صورت تنک و ۳ هزار هکتار نیمه انبوه است.

این طرح که به هدف افزایش پوشش گیاهی و مرمتی انجام شد در خراسان جنوبی هم با همت گروه رفتگران طبیعت و مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی ، محیط زیست استان و سازمان دانش آموزی با هدف احیا و ترمیم رویشگاه های جنگلی و مرمتی اجرا شد.

مسئول گروه رفتگران طبیعت خراسان جنوبی در دومین جنگلانه استان عنوان کرد: برای کشت این بذرها پس از ارزیابی عرصه، بزرگونه مورد نظر را از سازمان‌های مربوطه دریافت و به روشی کپه‌کاری، روشی بسیار ساده با قراردادن مقدار معینی بذر در خاک جهت رویش و جوانه انجام می‌شود.

بهترین شکل نگهداری طبیعت حضور پررنگ جوامع محلی است

مسئول گروه رفتگران طبیعت خراسان جنوبی افزود: بهترین شکل نگهداری و تازه‌داشتن طبیعت کشورمان با حضور و نقش پررنگ جوامع محلی هرمنطقه میسر می‌شود، چرا که در طی سالیان دراز مردم هر منطقه هم‌زیستی با رویشگاه‌های محل زندگی خود را آموخته‌اند. ابوالفضل علیزاده یادآور شد: این پروژه کاملا متکی به جیم– ماه پیش با تیمی یک کار داوطلبانه را شروع کرده بودیم که از صبح تا بعدازظهر وقت‌مان باهم می‌گذشت و شب که به خانه می‌رفتم گزارش کارهای آن روزمان را در یک گروه تلگرامی، برای هم شرح می‌دادیم. در گروه تلگرامی‌مان هربار یکی از اعضا شروع به صحبت می‌کرد من به این فکر می‌کردم که چرا این فرد را تا بهحال حضوری ندیدم؟ اغراق نمی‌کنم اگر بگویم هربار که این فرد در گروه حرف می‌زد فکر من درگیر می‌شد که این چه کسی است؟! چرا صبح‌ها در میان ما حضور ندارد؟! تا اینکه روز آخر متوجه شدم این فرد یکی از دخترهای گروه است که عکس پروفایلش، همسرش است. در واقع آن فردی که مدت‌ها فکر می‌کردم چرا حضوری ندیدمش، شوهر یکی از بچه‌های گروه بود که عکسش در قالب پروفایل تلگرام همسرش که هم‌تیمی ما بود، درآمده بود.

پروفایل مکانی برای تبادل احساسات!

این تجربه خنده‌دار و بعضا مسخره شاید برای شما هم پیش آمده باشد. اینکه هربار با شخصی در فضای مجازی و با اپلیکیشن‌های مربوطه حرف می‌زنید احساس می‌کنید با پسرپچه، دختر یا همسرش حرف می‌زنید؛ چون عکس پروفایل شخص موردنظران چیزی جز عکس اعضای خانواده‌اش نیست. خیلی اوقات هم پیش آمده جایگزین عکس پروفایل افراد یک قطعه شعر، گل و گیاه، عکس بازیگر یا خواننده مورد علاقه‌شان و هرچیز غیرمرتبط دیگری است. کسی را می‌شناسم که هربار بنا به حالت روحی و درونی‌اش یک قطعه شعر یا یک جمله را جایگزین عکس پروفایلش می‌کند. «که دیدی کسی به خاطر چیزای کوچیک ازت ناراحت می‌شه، بدون خیلی دوست داره!»، این بدین معنی است که فرد از کسی دلخور شده و این عکس را



توان تشکیل‌ها و سازمان‌های غیردولتی و جوامع محلی و علاقمندان به طبیعت بوده است. وی خاطرنشان کرد: در بیرجند نیز با مشارکت رفتگران طبیعت خراسان جنوبی، هیئت کوهنوردی استان، سازمان محیط زیست استان و منابع طبیعی در محل جاده شوشود، مرغداری فرخی، دشت شرکاب با کاشت بذرها محلی، بادامک و بنه اجرا شد.

سومین طرح ملی جنگلانه در شرکاب بیرجند با حضور دوستداران طبیعت

سومین اجرای طرح ملی جنگلانه در خراسان جنوبی

آداب انتخاب عکس پروفایل

در پروفایلش گذاشته است تا مخاطب موردنظرش معنای ناراحتی‌اش را بفهمد. یا هر موقع فردی احساس بدی پیدا می‌کند خودش را در قالب حرف‌های نامیدانه‌ای که در عکس پروفایلش می‌گذارد، تخلیه می‌کند، «یکی نیست بهم بگو تو که برای کسی مهم نیستی چرا همیشه آنالینی!» یا عبارات عجیبی نظیر «خاکی باش»، «من



جیم– ماه پیش با تیمی یک کار داوطلبانه را شروع کرده بودیم که از صبح تا بعدازظهر وقت‌مان باهم می‌گذشت و شب که به خانه می‌رفتم گزارش کارهای آن روزمان را در یک گروه تلگرامی، برای هم شرح می‌دادیم. در گروه تلگرامی‌مان هربار یکی از اعضا شروع به صحبت می‌کرد من به این فکر می‌کردم که چرا این فرد را تا بهحال حضوری ندیدم؟ اغراق نمی‌کنم اگر بگویم هربار که این فرد در گروه حرف می‌زد فکر من درگیر می‌شد که این چه کسی است؟! چرا صبح‌ها در میان ما حضور ندارد؟! تا اینکه روز آخر متوجه شدم این فرد یکی از دخترهای گروه است که عکس پروفایلش، همسرش است. در واقع آن فردی که مدت‌ها فکر می‌کردم چرا حضوری ندیدمش، شوهر یکی از بچه‌های گروه بود که عکسش در قالب پروفایل تلگرام همسرش که هم‌تیمی ما بود، درآمده بود.

جیم– ماه پیش با تیمی یک کار داوطلبانه را شروع کرده بودیم که از صبح تا بعدازظهر وقت‌مان باهم می‌گذشت و شب که به خانه می‌رفتم گزارش کارهای آن روزمان را در یک گروه تلگرامی، برای هم شرح می‌دادیم. در گروه تلگرامی‌مان هربار یکی از اعضا شروع به صحبت می‌کرد من به این فکر می‌کردم که چرا این فرد را تا بهحال حضوری ندیدم؟ اغراق نمی‌کنم اگر بگویم هربار که این فرد در گروه حرف می‌زد فکر من درگیر می‌شد که این چه کسی است؟! چرا صبح‌ها در میان ما حضور ندارد؟! تا اینکه روز آخر متوجه شدم این فرد یکی از دخترهای گروه است که عکس پروفایلش، همسرش است. در واقع آن فردی که مدت‌ها فکر می‌کردم چرا حضوری ندیدمش، شوهر یکی از بچه‌های گروه بود که عکسش در قالب پروفایل تلگرام همسرش که هم‌تیمی ما بود، درآمده بود.



می‌بینند. افرادی که حتی اگر یک لباس یا کفش جدید هم بخرند چوری عکس می‌اندازند که حتما لباس و کفش‌شان در عکس مشخص باشد و سریع آن عکس را در پروفایل‌شان می‌گذارند. عکس‌های دسته جمعی در مهمانی‌ها، عکس در آینه آرایشگاه، عکس با مدل آرایش مردم نهاد است. حبيب ... شریفی، احیای درختان بادامک را از دیگر اهداف این طرح جنگل کاری ذکر کرد و افزود: کاشت درخت و توسعه فضاهای سبز و جنگل‌کاری به منظور احیای رویشگاه های خشکیده در نقاط مختلف استان موجب پیشگیری از روند بیابان‌زایی می شود. وی با بیان اینکه بهترین حفاظت

روز جمعه با بذر کاری منطقه شرکاب بیرجند با حضور جمعی از دوستداران طبیعت، تشکل های غیردولتی و جامعه محلی انجام شد. مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی در اجرای این طرح عنوان کرد: هدف از اجرای طرح جنگلانه گسترش و توسعه فرهنگ حفاظت از طبیعت با مشارکت سازمان های مردم نهاد است. حبيب ... شریفی، احیای درختان بادامک را از دیگر اهداف این طرح جنگل کاری ذکر کرد و افزود: کاشت درخت و توسعه فضاهای سبز و جنگل‌کاری به منظور احیای رویشگاه های خشکیده در نقاط مختلف استان موجب پیشگیری از روند بیابان‌زایی می شود. وی با بیان اینکه بهترین حفاظت

می‌بینند. افرادی که حتی اگر یک لباس یا کفش جدید هم بخرند چوری عکس می‌اندازند که حتما لباس و کفش‌شان در عکس مشخص باشد و سریع آن عکس را در پروفایل‌شان می‌گذارند. عکس‌های دسته جمعی در مهمانی‌ها، عکس در آینه آرایشگاه، عکس با مدل آرایش مردم نهاد است. حبيب ... شریفی، احیای درختان بادامک را از دیگر اهداف این طرح جنگل کاری ذکر کرد و افزود: کاشت درخت و توسعه فضاهای سبز و جنگل‌کاری به منظور احیای رویشگاه های خشکیده در نقاط مختلف استان موجب پیشگیری از روند بیابان‌زایی می شود. وی با بیان اینکه بهترین حفاظت

می‌بینند. افرادی که حتی اگر یک لباس یا کفش جدید هم بخرند چوری عکس می‌اندازند که حتما لباس و کفش‌شان در عکس مشخص باشد و سریع آن عکس را در پروفایل‌شان می‌گذارند. عکس‌های دسته جمعی در مهمانی‌ها، عکس در آینه آرایشگاه، عکس با مدل آرایش مردم نهاد است. حبيب ... شریفی، احیای درختان بادامک را از دیگر اهداف این طرح جنگل کاری ذکر کرد و افزود: کاشت درخت و توسعه فضاهای سبز و جنگل‌کاری به منظور احیای رویشگاه های خشکیده در نقاط مختلف استان موجب پیشگیری از روند بیابان‌زایی می شود. وی با بیان اینکه بهترین حفاظت



ابداع یک باتری قلمی که هیچ‌گاه خالی نمی‌شود

ایسنا-یک شرکت آمریکایی قصد دارد با عرضه یک باتری بی‌سیم که نیازی به تعویض ندارد، از دور ریختن سالانه باتری‌ها جلوگیری کند.شرکت آمریکایی "اوسیا" روی اختراعی به نام "باتری همیشگی کوتا" کار کرده است این باتری، نیروی خود را از "کاشی کوتا" می‌گیرد. این شرکت، "کاشی کوتا" را یک فرستنده قدرت بیسیم در قالب یک کاشی سقف کاذب تعریف می‌کند. این فرستنده در خانه مورد استفاده قرار می‌گیرد و شاید روی یک دیوار نصب شود و نیروی برق را روی طیف ۲.۴ گیگاهرتز، به یک گیرنده کوچک در باتری می‌رساند.

خواندنی

چگونه کفش های زمستانه را تمیز و نو نگه داریم



بدونیم-معمولا کفش ها در فصل زمستان بیشتر آسیب می بینند چون در معرض برف و باران قرار می گیرند. کفش های چرمی، پشمی و جیر نیاز به مراقبت بیشتری نیاز دارند و باید از برف و باران و نمک و گرد و خاک حفظ شوند. پس قبل از این که کفش هایتان دوراندختنی شوند این روش های موثر که قبلا هم با موفقیت تست شده است اند را برای تمیز نگهداشنان امتحان کنید.

تمیز کردن کفش های چرم: پوشیدن کفش های گران قیمت چرم در روزهای بارانی و برفی جرئت می خواهد. اما اگر روش های تمیز کردن آنها را بلد باشید با خیال راحت تر آن ها را می پوشید. تمیز کردن نمک و خاک: یک بطری آب پاش را نصف نصف از آب و سرکه و چند قطره روغن درخت چای پر کنید. مستقیما به کفش بزنید، با دستمال تمیز پاک و خشک کنید. تمیز کردن بوت های مرطوب: اگر کفش ها خیس شده باشند مقداری روغن زیتون روی کفش بمالید تا موقع خشک شدن حالت نرم خودش را از دست ندهد. تمیز کردن و برق انداختن: سرکه سفید و روغن بزرک و چند قطره روغن درخت چای را با هم ترکیب کنید. بعد از ۱۵ دقیقه به شکل دایره ای ماساژ بدهید تا اضافی مواد پاکلا پاک شوند. در صورت لزوم دوباره این کار را تکرار کنید. تا زمانی که کفش دیگر روغن را به خودش جذب نکند. **تمیز کردن کفش های جیر:** تمیز کردن خیس شدن کفش های جیر برای ما یک فاجعه است. برای تمیز کردن آنها از روش های زیر استفاده کنید و حتما بوسی که استفاده می کنید باید کاملا نرم باشد تا به کفش ها هیچ آسیبی نرسد.

تمیز کردن نمک و خاک:با یه برس نرم تا جایی که می توانید خاک هارا پاک کنید و بعد مایعی که از ترکیب ۵۰/۵۰ سرکه سفید و آب درست شده استفاده کنید. کمی از مایع را روی برس بریزید و به کفش بمالید تا گردو خاک ها کاملا از بین بروند. تمیز کردن بوت های مرطوب: یک عدد حوله تمیز بردارید و به حالت ضربه روی کفش بزنید تا رطوبت کشیده شود. بوت ها بعد از خشک شدن کمی سفت می شوند پس با برس روی کفش بکشید تا حالت سفتی دربیاد. **چکمه های لاستیکی:** این مدل کفش ها معمولا در فصل بهار و پاییز هم استفاده می شوند. پس باید کمی در مراقبت کردن از آنها دقت کنید. تمیز کردن نمک و خاک:دین این مدل کفش ها دیر آسیب مبینند و راحت تمیز می شوند. با آب و صابون هم راحت می شود این کفش ها را تمیز کرد اما محلول آب و سرکه سفید بهتر عمل می کند. کمی محلول روی کفش بریزید و با دستمال خشک کنید. جلوگیری از خط افتادن روی بوت ها: بوت ها را زیر آفتاب یا کنار سیستم گرمایشی قرار ندهید.

از بین بردن سایدگی: سایدگی ها به راحتی با آب و صابون از بین نمی روند. اما مشکل با پاک کن راحتی حل می شود. روی سایدگی ها با پاک کن بمالید و با دستمال تمیز کنید.

جذاب ترین ها

۵۰ دقیقه کار کنید و یک وعده غذای رایگان بنورید

برترین ها– رستوران «میرای شوکودو» از افتتاح آن در سال ۲۰۱۵ به مشتریان اجازه می‌دهد ۵۰ دقیقه در آن کار کنند تا یک وعده غذای گرم از این رستوران کوچک دریافت کند که در واقع فقط ۱۲ صندلی دور یک کانتیر کوچک دارد. «کوبایاشی»، صاحب رستوران که قبلا مهندس نرم افزار بوده، این سیستم را به عنوان بخشی از مفهوم رستوران منبع باز (open source) خود می‌بیند که مشارکت مشتریان به کسب و کار کمک می‌کند. این ایده در حال کار بر روی یک وب سایت آموزش آشپزی به ذهن او رسید. او با تشویق همکاریاش تصمیم گرفت کار مهندسی نرم افزار را ترک کند و یک رستوران باز کند. اکنون بعد از گذشت دو سال، این رستوران هیچ کارمند دائمی ندارد و بیش از ۵۰۰ نفر در یک شیفت کاری او کمک می‌کند و به ازای کارشان یک وعده غذا دریافت می‌کنند. شیفت ناهار شامل ثبت سفارش، تمیز کردن میزها و ... است در حالی که شیفت شب بیشتر شامل نظافت است. از دانشجویانی که به دنبال پس انداز پولشان هستند تا معلمان بازنشسته که در دهه ۵۰ زندگی خود امیدوارند وارد صنعت موادغذایی شوند، همیشه یک فرد جدید در آشپزخانه او وجود دارد و این برای کوبایاشی لذتبخش است.

آیه روز

[یعقوب] گفت آیا همان گونه که شما را پیش از این بر برادرش امین گردانیدم بر او امین سازم پس خدا بهترین نگهدار است و اوست مهربانترین مهربانان/ سوره یوسف/ آیه ۶۴

شعر روز

گر بر در دیر می‌نشانی ما را
گر در ره کعبه میدوانی ما را
اینپا همگی لازمه هستی ماست
خوش آنکه ز خویش وارهانی ما را

پیامک

ماه را نشانه بگیر.
حتی اگر تیرت خطا پرود،
در میان ستارگان فرود خواهی آمد.

عارفانه روز

بهترین راه برای شناخت خدا اینست که چیزهای بسیاری را دوست داشته باشی.

حدیث روز

نزد کسی مرو، مگر آن که به بخشش او امیدوار، یا از قدرتش بیمناک، یا از دانشش بهره مند، یا به برکت و دعایش امیدوار باشی، یا آن که بین تو و او پیوند خویشاوندی ای باشد. امام حسن مجتبی (علیه السلام)



آدم های خلاق چگونه فکر می کنند؟

ثابت یا سرمایه زیاد می تواند شما را از پس انداز کردن

پول و مکتوب کردن مخارج دور کند

اگر پولتان تمام شود چه کار می کنید؟ به همه راه های ممکن فکر کنید و بهترین آنها را انتخاب و اجرا کنید. وقتی که فکر می کنید هیچ انتخابی ندارید، تصور اینکه

هیچ ایرادی ندارید را دور می ریزید و به مشکل واقعی می چسبید. همین همه چیز را تغییر می دهد.

۱. فکر کنید شاید بدتر از این اتفاق می افتاد

چه می شد اگر بزرگ ترین مشتری خود را از دست می دادید؟ چه می شد اگر رقیب اصلی شما، بازار را

قبضه می کرد؟

چه می شد اگر کارتان را از دست می دادید؟ با پاسخ دادن به این پرسش ها می توانید موقعیت های ناخواسته را کشف کنید و استراتژی کلی خود را تغییر دهید.

۲. بپرسید «چرا؟»

۵ بار «چرا» پرسیدن بهترین ابزار برای تحلیل مشکلات است. وقتی با مشکلی روه رو می شوید، فرض منطقی این است حداقل ۵ بار بپرسید «چرا؟» تا بتوانید دلیل اصلی آن را پیدا کنید. اما شما نباید منتظر اشتباه باشید.

از این راهکار پیش از انجام هر کاری استفاده کنید و از خود بپرسید چرا باید این کار را انجام دهید. هر چه بیشتر بپرسید «چرا»، دلایل بیشتر و جدیدتری در ذهنتان نقش می بندد و می توانید طور دیگری به مساله نگاه کنید.

۳. وانمود کنید پولتان تمام شده است

داشتن گردش وجه ثابت بسیار عالیتست، اما یک درآمد

نهال‌عناب

انار، انگور،انجیر، زیتون، رز و ...
۰۹۰۱۱۲۵۱۲۰۵

نصب داربست فلزی

با قیمت مناسب در اسرع وقت
۰۹۱۵۳۶۳۷۵۰۷ – حسینی

فروشگاه پخش لوازم یدکی خودرو با موقعیت عالی به صورت نقد و اقساط

به فروش می رسد.
۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

تالار درویش

شعبه بیرجند با وسایل و جواز کسب واگذار می گردد. متقاضیانی که دارای موجودی نقدی می باشند تماس بگیرند.
تلفن تماس: ۰۹۱۵۷۵۸۱۰۵۳

ایزوگام سلیمانی

خیابان ارتش، سه راه معلم، جنب بیمه البرز
۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ – ۳۲۲۳۶۰۳۰

لوله باز کنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزووانو / شبانه روزی
۰۳۲۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – خسروی

نمایندگی رسمی مبلمان خانگی نیلپر

تولیکا ، سنا چوب

TOLICA.ir

✓ **مبلمان راحتی - سرویس خواب دو نفره ، جوان ،نوجوان و نوزاد**

✓ **انواع میزهای نهارخوری ، تلویزیون - جلومبلی**

✓ **انواع کمدها و کتابخانه - جاکفشی**



چهارشنبه * 2۷ دی ۱۳۹۶ * شماره ۳۹۸۳

نگرش

اسکناس مچاله

یک سخنران معروف در مجلسی یک صد دلاری را از جیش بیرون آورد و پرسید: چه کسی مالیل است این اسکناس را داشته باشد؟ دست همه حاضرین بالا رفت. سخنران گفت: بسیار خوب، من این اسکناس را به یکی از شما خواهم داد ولی قبل از آن می خواهم کاری بکنم. و سپس در برابر نگاه های متعجب، اسکناس را مچاله کرد و پرسید: کی می خواهد این اسکناس را داشته باشد؟ و باز هم دست های حاضرین بالا رفت.

این بار مرد اسکناس مچاله شده را به زمین انداخت و چند بار آن را لگد مال کرد و با کفش خود آن را روی زمین کشید. بعد اسکناس را برداشت و پرسید: چه کسی حاضر است صاحب این اسکناس شود؟ و باز دست همه بالا رفت. سخنران گفت: دوستان، با این بالاهایی که من سر اسکناس در آوردم، از ارزش اسکناس چیزی کم نشد و همه شما خواهان آن هستید!داده داد. در زندگی واقعی هم همین طور است، ما در بسیاری موارد با تصمیماتی که می گیریم یا با مشکلاتی که روبرو می شویم، خم می شویم، مچاله می شویم، خاک آلود می شویم و احساس می کنیم که دیگر پشتیبری ارزش نداریم، ولی این گونه نیست هرگز ارزش خود را از دست نمی دهیم و هنوز هم برای افرادی که دوستانمان دارند، آدم با ارزشی هستیم.

یک لحظه مکث کن

سبک زندگی

مهربانی به خویشتن

اگر هنگامی که در جمع هستید این فکر در ذهنتان مانور می دهد که دیگران در مورد شما چه قضایاتی می کنند، دستپاچه و مضطرب خواهید شد. اما باید این نکته را به خودتان یادآوری کنید که بسیار بعید است دیگران با همان معیارهای سختگیرانه ای که شما در مورد خودتان دارید، در مورد شما فکر و قضاوت کنند.

توجه به دیگران؛ منطقی این است که قبل از قرار گرفتن در یک موقعیت یا جمع خاص، در مورد تاثیری که بر آن جمع می گذارید، فکر کنید؛ اما وقتی در آن جمع قرار گرفتید، دیگر باید این افکار را از خود دور کنید و تمام تمرکزتان بر کیفیت تعامل با اطرافیان باشد.

اندیشیدن به اینجا و اکنون: اگر در شرایطی قرار گرفته اید که شما را یاد خاطره ای ناگوار از گذشته می اندازد و به همین سبب دچار اضطراب و دستپاچی می شوید، سعی کنید ذهنتان را بر اینجا و اکنون متمرکز کنید.

غلبه بر ناآرامی های عصبی: افرادی که در موقعیت های اجتماعی و ارتباطی دچار دستپاچی می شوند، عوارض جسمانی مشابه علائم اضطراب از خود نشان می دهند. توانایی برای غلبه بر این علائم اضطرابی کمک زیادی به کنترل دستپاچی افراد می کند؛بنابراین در برابر واکنش عرق کردن، سعی کنید مچ دست هایتان را زیر آب سرد بگیرید؛ تا به خنک شدن تمام بدن کمک کند.در هنگام بروز لکنت زبان، مکث کنید و لیوانی آب بنوشید یا نفسی آرام بخش و عمیق بکشید.در برابر لرزش و تکان، پیش از رویدادهای مهم ورزش کنید. تمرینات آرام سازی ذهن نیز می تواند موثر باشد.

مشاهده پیامد مثبت: افراد عصبی و دستپاچه عادت دارند وضعیت را فاجعه آمیز پیش بینی کنند. برای غلبه بر این وضع لازم است که به خودتان حرف های مثبت بزنید.



حرف های ابریشمی

گاهی اوقات وقتی که نوآوری می کنی، دچار اشتباه می شوی. بهتر است که آن اشتباهات را سرپا بپذیری و سعی کنی به بقیه نوآوری های خود ادامه دهی.

موفقیت

موفقیت این نیست که هیچ وقت اشتباه نکنی، بلکه هیچ وقت یک اشتباه را دو بار مبرکتب نشی.

جدول سودو کو	شماره ۳۹۸۳						
۶	۴	۷		۹	۳	۸	
۳						۷	
		۷		۲	۴		
۸	۶			۵	۲	۵	
		۳		۹	۱	۹	
	۱		۴		۸		
۲					۴		
۴	۹	۵		۶	۷	۲	

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای 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.

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

رنگ آمیزی

دکوراسیون داخلی

اجرای انواع رنگ های روغنی

پلاستیک ، اکرولیک ، مولتی کالر

۰۷۴۱۰۶۳۰۹۱۵۱ – رحیمی

نقاشی ساختمان

رنگ روغن – اکرولیک

پلاستیک – کناف

و نظافت پایان کار

۰۱۸۴۸۱۸۲۶۴۰۹۱۵ – جعفری



راهیابی بانوی کوهنورد طبعی به ششمین دوره اردوی تیم ملی

الهام ابراهیمی، کوهنورد طبعی به ششمین اردوی انتخابی تیم ملی امید کشور دعوت شد.ابراهیمی تاکنون پنج دوره اردوی آموزشی و انتخابی تیم ملی در کارگروه راهیابی بانوی کوهنورد طبعی به ششمین دوره اردوی تیم ملی هیمالیا نوردی را با موفقیت پشت سر گذاشته است و به ششمین دوره اردوی این تیم اعزام خواهد شد. ششمین مرحله این اردو ۱۱ تا ۱۳ بهمن در قله شهباز اراک برگزار می شود.

انجام مسابقات قهرمانی موی تای استان در دهه مبارک فجر

انجمن ملی موی تای استان یک دوره مسابقات قهرمانی استان را در ده های سنی جوانان و بزرگسالان برگزار می نماید. به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر انجمن ملی موی تای استان یک دوره مسابقات قهرمانی استان را در ده های سنی جوانان و بزرگسالان برگزار می نماید. این مسابقات ۱۳ بهمن ماه در مجموعه ورزشی ولایت برگزار می شود و نفرات برتر به اردوی تیم موی تای استان جهت اعزام به مسابقات کشوری و انتخابی تیم ملی دعوت خواهند شد.

حضور جوانان کشتی گیر خراسان جنوبی در مسابقات کشوری open تهران

۶ فرنگی کار در رده نوجوانان به مسابقات کشوری open تهران اعزام شدند . تیم کشتی فرنگی استان در رده نوجوانان با حضور ۶ کشتی گیر به مسابقات کشوری تهران اعزام شدند . در این دوره از مسابقات که ۲۴ لایات ۲۹ دی ماه می باشد کیوان مالکی، محمد رعیت، محمدرضا قربان پور، حمیدرضا شیرولی پور، ابوطالب مرادی پور، آریاسعدیوردغفاری، با سرپرستی و سرمربیگری غلامرضا باغبان از خراسان جنوبی حضور خواهند یافت .

اعزام کشتی گیران نوجوان خراسان جنوبی به مسابقات کشوری open کرمان

تیم کشتی آزاد نوجوانان استان با حضور ۴ کشتی گیر به مسابقات کشوری کرمان اعزام شدند. در این دوره از مسابقات که ۲۴ لایات ۲۹ دی ماه می باشد جواد هروی یدک ، سامان عیونندی ، علی موسی پورو رضا نوری زاده با سرپرستی و سرمربیگری ابوالفضل شهبازی از خراسان جنوبی حضور خواهند یافت .

در گذشت دروازه بان زن لیگ برتر فوتبال بانوان

خبرفارسی- آتنا محمدی دروازه بان تیم منحل شده فوتبال بانوان ملوان به علت ایست قلبی درگذشت.این درگذشت نابهنگام در حالی رقم خورد که آتنا تنها ۲۴ سال سن داشت.

رژیم غذایی پر نمک و ابتلا به آلزایمر

ایرنا-رژیم غذایی پر نمک مغز را از اکسیژن محروم می کند و موجب ابتلا به آلزایمر می شود.مصرف خوراکی های پر نمک موجب بروز یک واکنش التهابی ایمنی می شود که مغز را از اکسیژن محروم کرده و به نرون ها آسیب می زند که مشکلات رفتاری و ذهنی را به



دنبال دارد. چند هفته مصرف رژیم غذایی پر نمک به اختلال عملکرد سلول های اندوتلیال که دیواره رگ های خونی را می پوشانند و بروز کاهش جریان خون به مغز، منجر می شود. از سوی دیگر، روده نیز نسبت به نمک واکنش ایمنی دارد که شامل افزایش تعداد سلول های ایمنی و افزایش سلولوح یک ماده شیمیایی افزایش دهنده تورم است.

خطرات غذا خوردن با سرعت زیاد

آخرین خبر- غذا خوردن با سرعت زیاد سبب کمر شما را زیاد می کند علاوه بر آن خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و سکنه مغزی را افزایش می دهد.همچنین بلعیدن غذا ممکن است آسیب جدی به سلامت متابولیسم قلب شما بزند. به طور کلی سرعت بیشتر غذا خوردن با افزایش وزن



بیشتر، قند خون بالاتر، سطح بالاتر کلسترول های بد و چربی دور شکم بیشتر، رابطه مستقیم دارد. غذا خوردن با سرعت زیاد باعث نوسانات شدیدتر گلوکز و در نتیجه مقاومت انسولینی می- شود. همچنین هنگامی که سریع غذا می خورید احساس سیری نمی کنید و تمایل به بیشتر خوردن دارید. آرام تر غذا خوردن یک تغییر مهم برای جلوگیری از ابتلا به سندرم متابولیک است.

خواص شگفت آور مویز

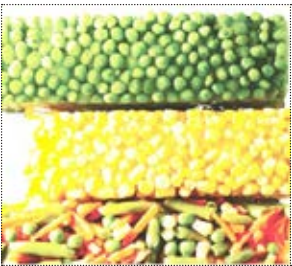
جام جم- مویز را گروه خوراکی های با طبع گرم است که مصرف روزانه و مرتب آن می تواند به تقویت حافظه کمک کند. مویز همان کشمش است که از نظر درشتی و رنگ سیاه متفاوت، ولی از نظر خواص پر قدرت تر و کامل تر از کشمش و انگور سبز است. معمولا مویز تهیه شده از انگور



قرمز مجلسی یا انگور شاهانی و انواع پر گوشت و بی دانه، بهترین و پرخاصیت ترین نوع مویز است. هر چه رنگ بنفش یا سیاه مویز بیشتر باشد قدرت آن در جلوگیری از آلزایمر زیادتر است. ترکیبات موجود در مویز می تواند از غلظت خون کاسته و به ارتجاعی بودن رگ ها کمک کند. به همپای قلب و عملکرد کبد کمک کرده و گرمی و حرارت را در سرتاسر بدن پخش کند.

نکاتی در مورد فریز کردن مواد غذایی

ایسننا- فریز کردن مواد غذایی باعث کاهش یا متوقف شدن رشد و فعالیت میکروبی می شود. در خصوص نگهداری مواد غذایی باید نکاتی را مدنظر داشت از جمله درج تاریخ بر روی بسته بندی ها، استفاده از نایلون های پلاستیکی استاندارد، چپش مناسب در طبقات یخچال و



جداسازی مواد غذایی پخته از خام، چرا که در صورت چپش غیبرصحيح بين بسته بندی های مواد غذایی باعث ایجاد چسبندگی بین نایلون های پلاستیکی مواد شده که در صورت جداسازی مواد سبب پارگی در بسته بندی مواد غذایی می شود که این اتفاق، پدیده ای به نام سوختگی انجام را به دنبال دارد که باعث کاهش کیفیت غذا و از بین رفتن ارزش غذایی آن آماده می شود.

خواص خوردن «جو دوسر» در صبحانه

مهر- خوردن صبحانه سرشار از فیبر حاوی جو دوسر و مصرف میوه و سبزیجات کافی در طول روز می تواند به حفظ انواع باکتری های مفید روده که تاثیر مثبت بر بیماری های مزمن التهاب مفاصل دارد، کمک کرده و از تحلیل استخوان ها پیشگیری نماید. رژیم غذایی سالم سرشار از فیبر



قادر به تغییر باکتری های روده به گونه ای است که موجب تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه بیشتر بخصوص از نوع پروپیونات می شود. اسیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه برای بدن مهم هستند چرا که موجب تامین انرژی، تحریک حرکت روده و ایجاد تاثیر ضد التهابی می شوند. رژیم غذایی دوستدار باکتری ها دارای تاثیر ضد التهابی بر تراکم استخوان است.

ویتامین های حیاتی برای افراد بالای ۴۰ سال

کمبود ویتامین دی با بروز دیابت، بیماری های قلبی، ام اس و سرطان های سینه و روده بزرگ و مقعد، در ارتباط است. منیزیم: عمل کلیدی منیزیم، کمک به تنظیم فشار خون است که برای زنان بالای ۴۰ سال از اهمیت زیادی برخوردار است. کمبود منیزیم با بروز بیماری های قلبی، دیابت و التهاب در ارتباط است. بتاسیم: بتاسیم نقش کلیدی در تنظیم فشار خون دارد.

کمک می کند. به علاوه، وجود کلسیم برای فعالیت سایر بخش های بدن مثل انقباض عضلات، عملکرد اعصاب و قلب و سایر واکنش های بیوشیمیایی مورد نیاز است و اگر کلسیم کافی در رژیم غذایی ما وجود نداشته باشد، بدن مجبور می شود که کلسیم را از روی استخوان ها بر دارد و این کمبود را جبران کند. ویتامین دی: این ویتامین از ما در برابر بسیاری از تغییرات ناشی از بالا رفتن سن محافظت می کند.

ضروری را از طریق یک رژیم غذایی سالم در اختیار بدن قرار بدهیم. غذا در مقایسه با قرص ها و مکمل ها، منبع بسیار بهتری برای تامین نیاز بدن به ویتامین ها و مواد مغذی است زیرا بهتر جذب بدن می شوند اما گاهی نیز ممکن است که فرد به مکمل نیاز پیدا کند. ویتامین ب ۱۲: وجود این ویتامین برای عملکرد طبیعی خون و مغز ضروری است. کلسیم: وجود کلسیم کافی به حفظ سلامت استخوان ها در سنین بالا

از سن چهل سالگی به بعد، بافت عضلانی شروع به تحلیل رفتن می کند، احتمال افزایش وزن در ما بیشتر می شود. علائم یائسگی به مرور در خانم ها خودنمایی می کند، خطر بیماری های مزمن مثل سرطان، بیماری های قلبی و دیابت افزایش پیدا می کند و همه این ها یعنی اینکه شیوه زندگی ما نیاز به اصلاحاتی دارد تا روند پیری و عواقب مرتبط با آن را کندتر کنیم. یک راه حل این است که ویتامین ها و مواد مغذی

بازداشت راننده متخلف

دادستان طیس گفت: راننده تریلی حادثه تصادف که منجر به جانبختن چهار معدن کار طبعی شده است، بازداشت شد. حجت الاسلام امیر زارع حسینی افزود: پرونده در دست بررسی است که مقصر حادثه راننده تریلی است و نیز از جاده فرعی غیرمجاز (جاده دسترسی معدن) برای تردد استفاده کرده است. وی افزود: به دلیل آنکه مشخص نیست راننده اصلی تریلی چه کسی بوده است، شاگرد این خودرو نیز در بازداشت به سر می برد.

کشف کالای قاچاق در شهرستان درمیان

مأموران فرماندهی انتظامی شهرستان درمیان در طرح عملیاتی مبارزه با قاچاق کالا ۳۵ میلیون ریال کالای قاچاق کشف کردند . سرهنگ محمود زال بیگی اظهار داشت :طرح مبارزه با قاچاق کالا با هدف افزایش ضریب امنیتی و نا امن کردن محیط برای قاچاقچیان کالا در سطح شهرستان درمیان اجرایی شد که در این طرح ۳۵میلیون ریال کالای قاچاق طی دو عملیات کشف شد. وی با اشاره به کشف ۱۵کیسه برنج خارجی قاچاق، ۶۰ تخته پتو و لوازم خانگی افزود : برای دو متهم دستگیر شده پرونده تشکیل شد و به مقام قضائی معرفی شدند .

۱۵۰ کیلوگرم تریاک از بار ضایعات در نهبندان کشف شد

فرمانده انتظامی استان از کشف ۱۵۰کیلوگرم تریاک در بازرسی از یک دستگاه کامیون حامل بار ضایعات در شهرستان «نهبندان» خبر داد . سردارمجید شجاع اظهار داشت: مأموران ایست و بازرسی شهرستان نهبندان هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک کامیون بنز حامل بار ضایعات مشکوک شدند و خودرو را متوقف کردند. وی بیان داشت: در بازرسی از خودرو که در مسیر سیستان و بلوچستان به سمت شهرهای مرکزی کشور در حرکت بود مقدار ۱۵۰ کیلوگرم تریاک که به طرز بسیار ماهرانه ای جاسازی شده بود، کشف شد. سردار شجاع افزود: در این عملیات کامیون توقیف و متهم با تشکیل پرونده به مقام قضائی معرفی و روانه زندان شد.

یک هزار و ۵۳۰ قطعه مرغ غیر مجاز توقیف شد

فرمانده انتظامی شهرستان درمیان گفت:خودروی حامل یک هزار و ۵۳۰ قطعه مرغ غیر مجاز و بدون مجوز بهداشتی توقیف شد. سرهنگ محمود زال بیگی اظهار داشت:مأموران این شهرستان هنگام گشت زنی و کنترل محورهای عبوری به یک دستگاه کامیون مشکوک شدند و خودرو را متوقف کردند. وی گفت:در بازرسی از خودرو یک هزار و ۵۳۰قطعه مرغ گوشتی غیر مجاز که بدون مجوز بهداشتی حمل می شد کشف و خودرو توقیف شد. سرهنگ زال بیگی افزود:در این رابطه پرونده ای تشکیل و متهم جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شد.

دعوتنامه محمد محمدی امام عصر (عج)

مراسم پرفیض دعا و مناجات

با نوای کرم: کیولای رضا هامرندی

زمان: جمعه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۹ ساعت ۶:۴۵ صبح

پاسگاه ۲۳ - مسجد حضرت ابوالفضل (ع)

صنایع مبیل تهران

کادری مجرب

سابقه مامصداق کیفیت

تعمیم پارچه انواع مبیل فقط ۴ روز

بهترین کیفیت

ابتدا مقایسه کنید

بعد تصمیم بگیرید

جمهوری ۸ داخل کوچه، ربویری آرایشگاه حمید ۳۲۲۳۳۱۴۲ - ۰۹۱۵۱۶۰۲۰۱۸ - خسروی

رستوران ایتالیاوی دنیا

طبع با روغن زیتون و کنجد

استیک پاستا پیتزا برگر

Donya.berger

خیابان شهید معلا تی ، ربوروی پمپ بنزین پاسداران

مدیریت خسروی

056-31996

32438728

0912 915 0366

از ساعت ۱۲ تا ۱۸

off % 10

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

حمل اثاثیه منزل با خاور مسقف و کارگر ماهر

(ضمناً کارگر تنها نیز داریم)

۰۹۱۵۹۶۳۹۰۶۵ علی آبادی

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لوله بازکنی با فنر برقی

کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی

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

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

۱۵ سال سابقه کار در مشهد

۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

موسسه فرهنگی هنری الفی هزاره بافتکاری

موسسه فرهنگی هنری شگین شرق تقدیم میکند:

جشن بزرگ کودک و خانواده

با حضور: خاله شادونه

جمعه ۱۴۰۲/۱۰/۲۹

سالن ورزشی شهیدین قاسمی - ساعت ۱۸

مراکز فروش بلیط:

موسسه فرهنگی هنری الفی هزاره - طالقانی ۵

وینامین سرای یوسف - میدان ابوذر

بستی ایتالیایی - نیش معلم ۳۸

کافی نت آسمان - نیش توحید ۵

هایپرمارکت برجیسی

تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۲۰۱۸ - خیابان آیت الله هاشمی رفسنجانی

هایپرمارکت ویلیس (نایک نیا خانه)

خیابان مطهر - طالقانی ۵ (آورداد)

شماره رزرو بلیط:

۰۹۳۵ ۶۳۹ ۵۶۰۰

۰۹۱۹ ۸۱۲ ۷۶۱۰

حضور اجتناب ناپذیر

در بھای اتوماتیک مؤمنی

پایهان در

دفتر مرکزی: ربویر جند / خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰

۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

پارکت ترک / کف پوش / کابینت کلاسیک و مدرن / کناف محیط اداری و دکوراسیون منازل

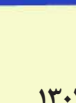
فروش نوروژی

با خرید کاغذ دیواری رنگ سقف به صورت رایگان پذیرفته می شود

جدیدترین های روز دنیا

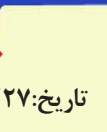
۰۹۱۵۴۹۵۱۰۳۵ حسینیی

جشنواره اکسسون VIP



شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

آگهی مناقصه عمومی



« آگهی تجدید مناقصه عمومی خرید »

تاریخ: ۹۶/۱۰/۲۷ شماره: ۲/۱۳۲۲ شماره شناسه: ۱۳۰۷۸۵

شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی براساس مفاد قانون برگزاری مناقصات مصوب ۸۳/۱۱/۱۷ در نظر دارد اقلام مشروحه ذیل شامل:

الکتروپمپ شناور ۱۲/293/45 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۱۴/293/55 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۱۰/193/11 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۴/293/15 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۶/345/5 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۸/345/62 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۵/345/37 (kw)	۱ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۱۰/345/73 (kw)	۳ دستگاه
الکتروپمپ شناور ۸/374/92 (kw)	۲ دستگاه

را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید، تامین کنندگان و تولید کنندگانی که مایلند در این مناقصه شرکت نمایند با عنایت به توضیحات و مشخصات ذیل الذکر می توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۹۶/۱۱/۰۲ جهت دریافت اوراق ارزیابی مناقصه به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند، ضمناً برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید در ایام هفته و ساعات اداری با شماره های ۰۵۶-۳۳۳۳۴۰ تا ۰۵۶-۳۳۳۳۶۱ تماس حاصل نمایید.

توضیحات ضروری:

مدت تحویل کالا: از زمان انعقاد و مبادله قرارداد ۱۵ روز تعیین می گردد.

۲- نحوه پرداخت: پس از تحویل کالا و تایید گروه کنترل کیفیت شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

۳- منبع تامین اعتبار: از محل اعتبارات طرح های عمرانی ۱۳۹۶

۴- زمان و مکان بازگشایی پاکت ها: چهارشنبه مورخ ۹۶/۱۱/۱۸ در محل اتاق جلسات شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی خواهد بود.

۵- مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا روز سه شنبه مورخ ۹۶/۱۱/۱۸ ساعت ۱۵ در سامانه ستاد www.setadiran.ir بارگذاری نمایید.

۶- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۷- ارزیابی فنی در قیمت پیشنهادی فروشنده لحاظ خواهد شد.

۸- ضمناً اسناد مناقصه از طریق سامانه ستاد قابل دریافت می باشد. لازم به ذکر است اسناد مناقصه فقط از طریق سامانه ستاد به کمیسیون ارسال شود و کلیه مدارک در این سایت بارگذاری شود. www.setadiran.ir

دفتر قراردادها شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی