

آکادمی فرهنگ جنوبی

جناب آقای دکتر احسان بخش
سرکار خانم دکتر خراشادیزاده

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت
مرحوم حاج محمد ابراهیم احسان بخش
را خدمت شما تسلیت عرض می نماییم. ما را در غم خود شریک بدانید
روابط عمومی بیمارستان ولی عصر (عج)

روزنامه صبح استان * سال بیستم * شماره ۴۰۵۰

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای
اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران
خراسان جنوبی
شرح در صفحه آخر

دوشنبه ۳ اردیبهشت ۱۳۹۷ * ۶ شعبان ۱۴۳۹ * ۲۳ آوریل ۲۰۱۸

فرماندار در اولین جلسه اشتغال شهرستان مطرح کرد:

تهیه راهبردتوسعه برای شهرستان بیرجند



بچه ها پارک جنگلی را پاک کردند/۷

عکس: احسان نولا

دستاوردهای نظام
در حوزه سلامت
تبیین شود

صفحه ۷

نمایش ۱۴۳ اثر چاپ دستی
دانشجویان گرافیک
در استان

صفحه ۷

دو زلزله، شهرستان طبس
در خراسان جنوبی
را لرزاند

صفحه ۷

نمایشگاه "آدم های سرزمین
من" در پارک توحید

صفحه ۷

هم افزایی، مهمترین
شرط تحقق اهداف اشتغال

صفحه ۷

توقف خدمتی در مسابقات جهانی تیراندازی کره جنوبی

فیلمی به نام « جوان همشهری»

۴

۱۸۰ دلار، سهمیه ارزی هر مرزنشین خراسان جنوبی

۳

سر مقاله

هرم پور

هشدار در خصوص یک سناریوی چندوجهی

در همه ی سالهای پس از تقسیم
خراسان و تشکیل سه استان خراسان
شمالی، رضوی و جنوبی، دلخوشی
هزاران نفر از شهروندان این استانها
احساس استقلال نسبی در تصمیم
گیری ها و برنامه ریزی ها بر اساس
نیازها، مطالبات و سختی های بومی
بوده است. نماد حق بودن مطالبه ی
تشکیل استان، توسعه در برخی بخش
های مهم، وزیربایی و گشایش فرصت
های جدید... (مشروح در صفحه ۲)



تجدید مناقصه های عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی

شماره: ۶۷/۱۴۸۰ تاریخ: ۱۳۹۶/۰۱/۳۰

شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی در نظر دارد
مناقصه هایی با موضوعات ذیل برگزار نماید.

ردیف	شماره مناقصه	نام شهرستان	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	زمان و محل	رشته و حداقل رتبه پیمانکاری
۱	۹۶-۱۰۹۹/۱	سربیشه درمیان نهبندان	آبرسانی به روستاهای صولابست، جلازان، ساگرد و سیاه خونیک	۷,۶۴۸,۰۵۱,۰۰۲	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۳۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماهه	آب - پایه ۵
۲	۹۶-۱۱۰۰/۱	بیرجند خوسف	آبرسانی به روستاهای علی آباد، عنبد، بواج، حنبیل	۱۰,۵۱۷,۹۰۰,۸۵۲	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۵۲۶,۰۰۰,۰۰۰	۸ ماهه	آب - پایه ۵
۳	۹۶-۱۰۹۶/۱	قاین زیرکوه	آبرسانی به روستاهای اسفاد، میرآباد، کرج، گوراب	۱۳,۶۹۶,۱۱۰,۲۸۴	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۶۸۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰ ماهه	آب - پایه ۵

زمان دریافت اسناد مناقصه: ۱۳۹۷/۰۲/۰۳ الی ۱۳۹۷/۰۲/۰۸ تاریخ ارسال پیشنهادات:

ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۲ تاریخ بازگشایی پیشنهداها: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۳ محل بازگشایی پاکت ها: بیرجند، بلوار شهدای عبادی، ضلع غربی سازمان جهاد کشاورزی، شرکت آب و فاضلاب روستایی استان خراسان جنوبی، سالن جلسات

لازم به ذکر است برای هر مناقصه ارزیابی کیفی به صورت مجزا انجام خواهد پذیرفت
ضمناً: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد (به آدرس www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد. برای کسب اطلاعات بیشتر از شرایط شرکت در مناقصه و مشخصات پروژه به وب سایت شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی (www.abfar-kj.ir) و یا وب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات (iets.mporg.ir) مراجعه یا با شماره ۰۵۶-۳۲۲۱۴۷۵۲-۸ اداره امور حقوقی و قراردادهای تماس حاصل فرمایید. شناسه: ۱۶۵۱۴۹۱

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

جناب آقای فاطمی

مدیر کل محترم ثبت احوال استان خراسان جنوبی

خدمت شایسته و رضایت مردم دستاورد پربهایی است که

کسب رتبه برتر در زمینه کارت هوشمند ملی در کشور

را برای آن مجموعه رقم زد. این افتخار ارزشمند که با همت بلند جناب عالی و کارکنان خدم و توانمند آن اداره کل حاصل شده است، تبریک عرض نموده، توفیق و سربلندی شما و همکاران گرامی را از درگاه بلند خالق سبحان آرزو دارم.



سید محمد حسین زینلی - مدیر عامل شرکت کویر نایر

جناب آقایان: حاج مجید عسکری، حاج علی جلیلی

و حاج علی جعفر پور مقدم

انتخاب شما بزرگواران را به عنوان

که حاصل سال ها خدمت صادقانه و تجربه ارزشمندتان در عرصه حج و زیارت می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، سربلندی و توفیق روزافزون شما را آرزو داریم.

رحیم پناه - قربانی

جناب آقای دکتر علیرضا احسان بخش

و خاندان محترم

با نهایت تأسف و تألم درگذشت

شادروان حاج محمد ابراهیم احسان بخش

را خدمت جناب عالی و خانواده محترم متان صمیمانه تسلیت عرض می نمایم، از خداوند منان برای آن عزیز سفر کرده رحمت و مغفرت الهی و برای شما و تمامی بازماندگان صبر و سلامتی آرزو مندیم.

مجمع خیرین سلامت خراسان جنوبی - بیمارستان ایران مهر



شادروان اکبر چهاردهی

با نهایت تأسف و تألم درگذشت
را به اطلاع دوستان و آشنایان می رساند: مراسم تشییع پیکر آن مرحوم
امروز دوشنبه ۹۷/۲/۳ ساعت ۱۱ الی ۱۷ از محل غسلخانه
برگزار می گردد، حضور شما سروران ارجمند موجب امتنان خواهد بود.

خانواده های: چهاردهی، رضایور، شاهگلانی و سایر بستگان



جناب آقای حاج منوچهر فروزانفر

مشیت الهی بر این تعلق گرفته که بهار فرحناک زندگی را خزان مایم زده به انتظار بنشیند و این، بارزترین تفسیر فلسفه آفرینش در فراخانی بیکران هستی و یگانه راز جادانگی اوست.

درگذشت پدر خانم گرامی تان **مرحوم حاج محمد ابراهیم احسان بخش** را تسلیت عرض نموده برای آن مرحوم از درگاه خداوند متعال مغفرت، برای شما و سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواهانیم.

شرکت فراز دانه آوند - شرکت کشاورزی فلات شرق کویر

مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره ۱۱۲۴ - ۹۷ شناسه: ۱۶۳۷۵۵

شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

در نظر دارد مناقصه ای با موضوع ذیل برگزار نماید:

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	زمان و محل
۱	۹۷-۱۱۲۴	خرید ۳ دستگاه دیزل 415 HP - 3 10KW	۵,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۲۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰ روز

زمان دریافت اسناد مناقصه: ۱۳۹۷/۰۲/۰۳ الی ۱۳۹۷/۰۲/۰۴ تاریخ ارسال پیشنهادات:

ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۱۷ تاریخ بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۱۸ محل بازگشایی پاکت ها: بیرجند، بلوار شهدای عبادی، ضلع غربی سازمان جهاد کشاورزی، شرکت آب و فاضلاب روستایی استان خراسان جنوبی، سالن جلسات

استفاده از مصالح و تولیدات داخلی استان در اولویت قرار دارد

ضمناً: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران

و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد

(به آدرس www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد. برای کسب اطلاعات بیشتر از شرایط شرکت در مناقصه و مشخصات پروژه به وب سایت شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی (www.abfar-kj.ir) و یا وب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات (iets.mporg.ir) مراجعه و یا با شماره ۰۵۶-۳۲۲۱۴۷۵۲-۸ اداره امور حقوقی و قراردادهای تماس حاصل فرمایید.

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

معماری، هنر سرودن شعر فضا است

۳ اردیبهشت ماه، بزرگداشت شیخ بهایی و «روز معمار» را حضور معماران

جامعه مهندسی استان تبریک عرض می نماییم. روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی



www.nezam-kj.ir

۱۸۰ دلار، سهمیه ارزی هر مرزنشین خراسان جنوبی

معاون امور تعاون اداره کل تعاون ،کار و رفاه اجتماعی استان گفت: براساس تصمیم کار گروه ماده ۱۲ قانون ساماندهی مبادلات مرزی،

سهمیه ارزی هر مرزنشین در مناطق محروم در سال جاری، ۱۸۰ دلار تعیین شده است.
سروری افزود: جمع سهمیه ارزی تعاونی های مرزنشین استان متشکل از ۱۱ تعاونی با عضویت ۱۶۰ هزار و ۱۷ نفر، ۲۸ میلیون و ۸۰۹ هزار و ۶۰ دلار در سال ۹۷ تعیین شده است.

مدیر کل محیط زیست استان به بهانه روز زمین پاک عنوان کرد ؛

زنگ خطر برای ادامه حیات زمین به صدا در آمد

یک زمین بیشتر نداریم!!!

پُر شدن سدها زودتر از موعد دستاورد فرسایش خاک

مریدی در ادامه به فرسایش آبی خاک نیز اشاره کرد و گفت: فرسایش آبی همان شسته شدن یستر رودخانه ها و منابع طبیعی ناشی از آب است که خسارات و تاثیر آن را می توان در کاهش عمر مفید سدها دید، به عنوان مثال سدی که قرار بود ۵۰ یا ۱۰۰ سال برق تولید کند به علت وارد شدن بیش از حد رسوبات خاک به داخل مخزن، زودتر از حد معمول پر و عملکرد آن دچار اشکال شده و

زمین را حفظ کنیم، یک زمین بیشتر نداریم و در حفظ آن کوشا باشیم؛
جملاتی آشنا هستند که تقریبا همگان به آن باور دارند؛ اما در همین کشورمان نیز محیط زیست و زیستمندان آن با وجود تلاش های صورت گرفته وضعیت خوبی ندارند. ه گزارش ایرانا، شواهد موجود در طبیعت و حال و روز فعلی محیط زیست موقتی را در راستای حفاظت از آن نشان نمی دهد، خشک شدن رودخانه ها و تالاب ها، آلوده شدن آب و خاک و از بین رفتن جنگل ها و مراتع گواه این ادعا است.

گرچه این وضعیت در مورد محیط زیست تمام دنیا صادق است اما شدت و ضعف دارد، در کشور ما این تخریب بیشتر دیده می شود، مثلا تولید پسماند در ایران سه برابر استاندارد جهانی است یا رتبه دهم را در تولید گازهای گلخانه ای دارد، فرسایش خاک در کشور به مرز هشدار

رسیده و سرانه آن دو میلیارد تن است.

با کنار هم قرار دادن آمار و رتبه ها می توان دریافت که حال محیط زیست ایران و زیستمندان آن خوب نیست، جدای از تمام اینها، انواع آلودگی های شیمیایی و خانگی نیز مزید بر علت است که موجب می شوند تا توجه بیشتری به این مقوله داشته باشیم.

در واقع توسعه ناپایدار فعالیت های صنعتی، شهری،

مدنی و کشاورزی از عوامل عمده تخریب خاک به شمار می روند؛ بر این اساس، در ایران با هدف جلوگیری از تخریب بیشتر، لایحه حفاظت از خاک تهیه شد که اکنون مراحل پایانی بررسی را در کمیسیون های تخصصی می گذراند و با تصویب آن وظایف تمام دستگاه ها در راستای حفاظت از خاک مشخص می شود.

این لایحه با همکاری وزارت جهاد کشاورزی و سازمان حفاظت محیط زیست در دو بخش اصلی فرسایش و آلودگی خاک تدوین شد و با تصویب آن برای اولین بار راهبردها، سیاست ها و خط مشی های مدیریت، حفاظت و بهره برداری پایدار از منابع خاک، معیارها و شاخص های آلودگی و تخریب خاک و اصول فنی بهره برداری پایدار حسب کاربری های مختلف منابع خاک کشور تدوین و اجرا می شود.

این قبیل مشکلات محیط زیستی دامن تمام و یا بیشتر کشورهای جهان را گرفته است از این رو برای اولین بار در ۲۲ آوریل سال ۱۹۷۰ موضوع روز زمین پاک مطرح شد و امروزه توسط ۱۹۳ کشور در دنیا گرامی

داشته می شود تا آگاهی افراد درباره روز جهانی زمین پاک را وسعت بخشد، مناسبتی که امسال معضل زباله های پلاستیکی را هدف قرار داده است.

علی مریدی مدیر کل دفتر آب و خاک سازمان حفاظت محیط زیست روز یکشنبه در گفت وگو با خبرنگار علمی ایرنا گفت: امسال شعار جهانی روز زمین پاک ’ پایان آلودگی پلاستیک ‘ انتخاب شده است، آلودگی پلاستیک علاوه بر اینکه ظاهر طبیعت را نازیبا می کند برای محیط طبیعی به ویژه حیوانات هم مشکل ساز می شود که سازمان محیط زیست نیز متاسب با آن شعار ملی این روز را ’ نه به کیسه های پلاستیکی ‘ انتخاب کرده است.

وی افزود: علت انتخاب این شعار برای روز ملی زمین پاک، مصرف بی رویه پلاستیک در چند سال اخیر در کشور است که به معضلی برای محیط زیست کشور تبدیل شده است زیرا ماندگاری چند صد ساله پلاستیک در طبیعت موجب آلودگی خاک و گاه آب می شود.

ایران در جایگاه مقدمه پرجمعیت ترین کشورهای جهان قرار دارد، با این حال از نظر مصرف محصولات پلاستیکی در میان پنج کشور پرمصرف است، به عبارت دیگر استفاده از پلاستیک در کشور بالاتر از متوسط سرانه جهانی است. پلاستیک با توجه به ماندگاری ۲۰۰ تا ۵۰۰ ساله آن در طبیعت و نیز خسارت زیاد و گاه جبران ناپذیری که در طول این مدت به محیط زیست وارد می کند، ماده ای مخرب برای محیط زیست، طبیعت و تمام زیست مندان موجود در آن به شمار می رود.

برنامه منسجمی برای حفاظت از خاک وجود ندارد

مریدی با اشاره به اینکه خاک کشور علاوه بر پلاستیک با آلودگی های دیگری نیز مواجه است گفت: واقعیت این است که چه از نظر بحث حفاظت فیزیکی و چه از لحاظ آلودگی خاک، برنامه منسجم و دقیقی وجود ندارد که بر این اساس مشکلات زیادی را متحمل شده ایم و اگر این روند به همین روال پیش رود در آینده نه چندان دور چالش های بیشتری خواهیم داشت که بروز ریزگردها در قالب فرسایش خاک یکی از این مشکلات است. وی اظهار کرد: استفاده نادرست از منابع طبیعی منجر به خشک شدن تالاب ها و چرای بی رویه دام موجب از بین رفتن پوشش گیاهی و بیابانزایی شده است که به دنبال آن با وزش کوچکتترین و حتی نسیم، گرد و غبار به هوا بلند می شود که می بینیم زندگی مردم در استان هایی مانند خوزستان، زابل و زاهدان را مختل کرده که تمام این مشکلات ناشی از فرسایش خاک است.

می گیرد. مریدی با اشاره به آلودگی آب و خاک به فلزات سنگین و سموم شیمیایی گفت: اینها مواردی است که وارد چرخه مواد غذایی می شوند و آنها را آلوده می کنند که تمام اینها مشکلات خاص خودش را خواهد داشت. وی درباره تاثیر فاضلاب های شهری روی آب و خاک اظهار کرد: در بسیاری موارد می شنویم که مثلا آب یک منطقه آلوده به نیترات است که در واقع تاثیر فاضلاب های شهری بر منابع آبی است، در واقع دفن فاضلاب به روش سنتی این مشکلات را ایجاد می کند زیرا موجب می شود آلودگی ها به مرور به خاک و منابع آب زیر زمینی نفوذ کنند در حالی که

و پیشرفت‌های صنعتی و علمی و رشد روزافزون علم گرای، راه تسلط انسان بر آرزوی دیرینه اش، یعنی تسلط بر طبیعت تا اندازه زیادی هموار شد.مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان‌جنوبی ادامه داد: تقریباً چند دهه است که زنگ‌های خطر برای زمین به صدا درآمده است. روزی نیست که خبرها و گزارش هایی از سراسر جهان مخابره نشود و بیانگر نگرانی عمیق کارشناسان از تخریب محیط زیست و به خطر افتادن زندگی بر روی کره زمین نباشد.

آرامنش تاکید کرد: روز زمین پاک مناسبت سالانه‌ای



دوشنبه ۳ اردیبهشت ۱۳۹۷ شماره ۴۰۵۰

یادآور شد: در ایران، با وجود هزینه‌ای که صرف این موضوع می‌شود، اما کمبود اراضی مناسب، فقدان قوانین و مقررات کارآمد، نبودن نظارت بر نحوه فعالیت و مکان‌یابی نامناسب محل‌های دفن زباله، عدم توجه کافی به توسعه صنایع بازیافت، کمبود اعتبارات و نبود مشارکت مردمی، مهم ترین موانع در مدیریت پسماندها است.

عدم تعادل بین توسعه وظرفیت طبیعت جدی ترین چالش زمین



آرامنش با اشاره به اینکه بزرگترین مشکل زمین در کشور ما عدم تعادل بین توسعه و ظرفیت‌های طبیعت است، بیان کرد: زمین تنها عرصه موجود برای فعالیت‌های حیاتی توسعه‌ای تفرجی و حتی زیاده خواهی‌های بشر است، بنابراین بدیهی است که از جهات مختلف تحت فشار و تهدید قرار دارد.وی اضافه کرد: مهمترین راهکارهای حمایت از زمین در شرایط فعلی حفاظت از منابع خاک، آب، مدیریت پسماندها و از همه مهتر اعمال قوانین و مقررات موجود در خصوص حفظ زمین است.مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان‌جنوبی رویکرد سازمان محیط زیست در این رهگنر را افزایش ضریب نفوذ حفاظت در عرصه های طبیعی و مشخصاً زمین معرفی کرد.

شرایط خراسان جنوبی از نظر زمین پاک

آرامنش اظهارکرد: بطور کلی وضعیت در استان تقریبا مناسب بوده و لیکن با توجه به شرایط اقلیمی نامطلوب (خشکسالی-ریزگردها) و فقر پوشش گیاهی و جانوری

در برخی نقاط استان بدلیل ساختار طبیعی خاک، تا حد مطلوب و ایده آل فاصله وجود دارد.وی ادامه داد: با برنامه ریزی دقیق تر در حوزه محیط زیست، همت و تلاش مسئولان ذیربط و همیاری مردم به جایگاه مورد نظر دست خواهیم یافت .مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان‌جنوبی یادآور شد: سیاست‌های مردم و دولت در داشتن زمین پاک شامل؛ برقراری تعادل و توازن بین توسعه و ظرفیت‌های طبیعی کشور، جلوگیری از مصرف بی‌رویه منابع، جلوگیری از فعالیت‌های اقتصادی آلوده کننده و مخرب جبران ناپذیر محیط زیست است.

آرامنش تصریح کرد: همچنین جلوگیری از بین رفتن جنگلها و مراتع و پوشش گیاهی، تغییر کاربری اراضی طبیعی به زمین‌های با کاربری‌های غیر، اجرای برنامه‌های کنترل و پیشگیری از فرسایش خاکها و آلودگی منابع آب و خاک و همکاری و همیاری مردم با دولت و مسئولان در حفظ محیط زیست و داشتن زمین پاک لازم و ضروری است.وی خاطرنشان کرد: اداره کل حفاظت محیط زیست خراسان جنوبی نیز هرساله برنامه‌های متنوعی به همین مناسبت در سطح استان اجرا می‌کند.

پسماندهای صنعتی و کشاورزی مهمترین معضل زمین در ایران

وی ادامه داد: مصرف بی رویه و بالتبع تولید زباله یکی دیگر از عوامل تهدیدکننده زمین به شمار می‌رود که با توسعه شهرنشینی، منابع زیادی، روزانه به عنوان زباله در طبیعت، راه می‌شود.مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان‌جنوبی

پیام شما

تلفن: ۳۲۲۲۴۵۸۲ – نمابر: ۳۲۲۳۴۵۸۳

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۵۰۴۷۴۴۴

سلام نزدیک یکسال شده هزینه پرستاری والدین شهدا که در بستر بیماری به سر می بردند پرداخت نشده و مسئولین ییمه ... و اظهار می نمایند اعتبار وجود ندارد جای تاسف هست . این آزادی و امنیت و آسایش و این پست ها مدیون خون فرزندان این عزیزان می باشد و دولت اعتبار پرداخت هزینه نگهداری این عزیزان را ندارد؟؟؟؟؟

۹۱۵...۸۰۰

واقعا جای تاسف داره که همون اندک فضای سبز شهر هم محل پارک ماشین ها باشه!!چه معنی داره که در فضای سبز حاشیه بلوار یادگار امام ماشین ها در لا به لای درختان پارک باشد؟! با همینطور در میان پارک خانواده که از صمیم قلب متاسفم برای مسئولان فضای سبز شهرمان!! حتی جلوی این عمل زشت که نیاز به هزینه ای ندارد را نمی گیرد. پس همه چیز به بودجه ربط ندارد!! واقعا این موضوع چیزی است که مردم تذکر بدهند؟!

۹۱۵...۵۹۷

سلام روزنامه آوا تو رو خدا به شهرداری بگوید فکری به حال انتهای خیابان شکوفه بردارند با این همه جمعیت و آپارتمان در فضاهای خالی یک فضای سبز و پارک حداقل ایجاد نمایند.

ارسالی به تلگرام آوا
سلام خیلی تا تابستان نمانده است کمتر از ۲ ماه دیگه... لطفا مسئولان زیربط فکری به حال جنب گردشگر ومسافر داشته باشند.منظورمان با اداره کل اوقاف،سازمان میراث فرهنگی و...است. لطفا کاری کنید که مسافران ترغیب شوند در استان بمانند.

ارسالی به تلگرام آوا
سلام آوا یک نفر واسطه شود بین شهرداری، گاز و آب ... امروز گاز حفاری می کنند فردا شهرداری آسفالت می کند روز بعد آسفالت نور را آب حفاری می کند. خیلی سخت است با یکدیگر تعامل داشتن؟؟؟

ارسالی به تلگرام آوا
در اعیاد شعبانیه هستیم اما هیچ خبری از جشن و مراسمات نیست. ای کاش همچنان که در مراسم عزاداری که ماشا... هم دارد رتبه یک را داریم در جشن ها هم اولین باشیم. روز تولد ائمه هم مهم است لطفا جشن ها را پیگیر باشید.

ارسالی به تلگرام آوا
سلام. تمرکز فعالیت های شهرداری در منطقه جنوب شهر تا کی!در حالی که وضعیت آسفالت بلوار امام رضا(ع)به عنوان ورودی شهر افتضاح است؛چه لزومی دارد که خیابان هایی مثل غفاری دوبانده آسفالت شود!!

۹۱۵...۴۵۶

سلام آوا!جان اگر در صفحات روزنامتون مطالب طنز هم کار بشه خیلی بهتر میشه. ممنون و خدا قوت

ارسالی به تلگرام آوا
وضع اشتغال استان واقعا افتضاح است مخصوصا که ما در این جا قشر تحصیل کرده ی زیادی داریم. چرا از جوانان بومی کمتر استفاده می شود؟ چرا اینقدر استخدامی ها با ظرفیت پایین برگزار می شود در صورتی که نیروهای ادارات ۹۰ درصد آنها در پست غیر مرتبط بود با کمترین سواد نشسته اند. اگر هم استخدامی باشد فارغ التحصیلان بیچاره با هزار امید و آرزو شرکت می کنند در نهایت هم آنقدر اولویت های زیادی دارند که به نتیجه اصلا توجهی نمی شود . تا کی قرار است وضع این بهماند؟؟؟؟؟؟

ارسالی به تلگرام آوا
از شهرداری در خصوص زیباسازی میادین و بلوارها خیلی سیاست‌گزاریم فقط امیدواریم واقعا خوب کار شود نه فقط از سر باز شود. همچنین خواهشمندیم ادامه بلوار غفاری به خصوص ابتدای بلالوار را در دستور کار قرار دهید از شهرداری و شورا باز هم می خواهیم به وضعیت شهر و تازگی و نشاط آن بیشتر برسید.

ارسالی به تلگرام آوا
لطفا پارکها را برای ایام تابستان و تعطیلات آماده کنید. پارک جنگلی، بند دره و امیر شاه و چهرده را به می توان به نقاط بکر گردشگری و تفریحی تبدیل کرد تا تو روی مسافران و میهمان عزیز شهرمان خجالت نکشیم.

ارسالی به تلگرام آوا
سلام آوا. کاش بناهای تاریخی ما دست مسئولان دلسوز بود که برای صنعت گردشگری اهمیت قائل بودن اگر این بناها پکر و زیبا در جاهای دیگر کشور بود از آن عمارت می ساختن و مردم از رفتان و دیدن آن خط می کردن ولی افسوس و دریغ از یک تلنگر ... واقعا خوابین اگر نامی خواهید کار کنید لطفا خانه بمانید تا دلسوزان شهر و شهروندان کاری نکنند کارستان

ارسالی به تلگرام آوا
سلام. از مسئولان محترم آموزش و پرورش و خواهمشندم سری به رشته های دانشگاهی بزنند بعد درخواست نیرو دهند برای استخدامی امسال!با اندک جابجایی در اسامی رشته ها نمیتوان شرکت کرد. این واقعا انصاف نیست ما به هزار امید در س خوانده ایم.خیل از رشته های کاربردی مخصوصا برای فنی و حرفه ای ها نادیده گرفته می شود. کمی توجه بد نیست!

ارسالی به تلگرام آوا
وضعیت آب شرب شهر بیرجند واقعا افتضاح است هر چند آقایان مسئول آن را به گردن نمی گیرند اما به اذعان خیلی از کارشناسان و پزشکان آب سنگینه و اصلا خوب نیست تصفیه خانه با این اعتبار و هزینه چه به درد خورد؟

ارسالی به تلگرام آوا

یک روز بدون خنده روزی ست که به هدر رفته است

هیچ کس آنقدر فقیر نیست که نتواند لبخندی به کسی ببخشد و هیچ کس آنقدر ثروتمند نیست که به لبخندی نیاز نداشته باشد. خنده بهترین داروست وقتی که می خندیم همه چیز به نفع ذهن و جسم ما پیش می رود. آندرفینی که در مغز تخلیه می شود به ما حس پرواز طبیعی می دهد و بازدهی سیستم تنفسی درست مانند زمانی می شود که به ورزش دو پرداخته ایم.

خنده درد را کم می کند. بسیاری از فیلم ها و کتابهای کمدی مسکن های فوق العاده ای هستند. ما وقتی مریض می شویم که خود و زندگی را بیش از اندازه جدی می گیریم، آنچه برای سالم ماندن به آن نیازمندیم خندیدن است. لازمه ی هنر شاد بودن توانایی خندیدن



به مشکلات در کوتاه ترین زمان ممکن پس از وقوع آنهاست.

شخصی ممکن است با قرار گرفتن در موقعیت های بد و ناگوار تا دو سال نخندد.دیگری ممکن است بعد از دو هفته گریه و زاری را کنار بگذارد و شروع به خندیدن کند ، پس نفر اول پنجاه مرتبه بیشتر از دومی در بیچارگی و غم باقی می ماند و این انتخاب خود اوست. همه ی ما به نوعی از بد شانسی و بد اقبالی رنج می بریم ، اما مردم شاد با انتخاب درست، خود را از انتظار طولانی برای دیدن روی خوش سکه نا امیدی ها نجات می دهند.

بباید گاهی برای خودمان خاطر نشان کنیم که ما انسان هستیم و مانند تمام انسان های دیگر ممکن است کارهای احمقانه و اشتباه از ما سر بزنند. اگر شما توقع دارید بی عیب و نقص باشید پس به این سیاره تعلق ندارید.

« قلم و رنگ در اختیار شماست، بهشت را نقاشی کنید و بعد داخل آن

کار یککلماتور

- بعضی ها را از سر راه بر می دارند و بعضی ها را سر راه می گذارند.
- شاید زیباترین متحنی دنیا ، لبخند باشد.
- بعضی ها برای رسیدن به داد ، بیداد می کنند.
- اونایی که دنبال شر می گردند، خیرشون به کسی نمی رسه.
- وقتی از دو دلی خسته شد یکی از آنها را اهدا کرد.
- با آنکه چینی بلد نبود ولی دست از سخن چینی بر نداشت
- بعضی ها با نردبان قدرت از دیوار حاشا بالا می روند
- گاهی کلمات از ترس سانسور پشت چند نقطه پنهان می شوند
- دلم برای آدم های گرسنه کباب است
- کشاورز عصبانی بادمجان را زیر چشم می کارد
- آنهاهی که پول ندارد مجبورند حرف مفت گوش دهند
- عده ای قانون را پیاده می کنند تا خود سوار شوند
- همیشه افکارم برخلاف ورزش باد حرکت می کنند
- روزگار غریبی است، یکی در آپاش گلاب دارد و یکی در گلابپاش آب هم ندارد
- چون ریاضی بلد نبود، دیگران را آدم حساب نمی کرد.
- اعداد درشت، با صفرها رشد می کنند.
- رشته سخن را به دست گرفت و کلاهی نو برای مردم بافت.



نیش

و نوش

فیلمی به نام « جوان همشهری»



که دوستش دارم ولی نه دیگه ۳۸ تومن!

او وقتی وارد مغازه ای می شود که شاید نتواند قصد خرید پیدا کند، یواش وارد مغازه می شود، سلام نمی کند (چون قصد خرید به صورت جدی ندارد) نگاهی به اجناس می اندازد و قیمت ها را بررسی می کند. سوالی نمی پرسد (چون باز قصد خرید ندارد) و بعد آرام و بدون سروصدا از مغازه خارج می شود تا فروشنده نفهمد. وای به روزی که به جوان همشهری –درجمع دوستانش– دختری نزدیک شود و سوالی از او بپرسد یا که کالا دختری به او سلام کند، یا نان تمارف کند؛ جدای ازاینکه در پوست خود نمی گنجد، وارد فاز دیگری از شخصیت فیلمیک خود می شود و روخش به عالم بالا

خاطرات مدرسه یک دهه هفتادی

شده بود، اولین و آخرین چیزی بود که تا پایان سال‌های چیزی باعث شد توی آن دبیرستان کذايي ثبت نام کنم، یاد پلاکاردی می‌افتم که سر در مدرسه زده بودند و قبولی‌های آن سال را با خط نستعلیق رویش نوشته‌بودند. ۹۰ درصدشان دانشگاه تهران قبول شده بودند. حتی بیشتر قبولی‌های سال قبل هم که پشت پارچه پلاکارد



قبول شود؛ بنابراین باید حسابی خودم را آماده کنم، بعد هم خانم مدیر رو به پدر و مادرم کرد و با یک چشمک ریز گفت: «اما اگه دختر کلمون یکم هم بی‌دقتی کرد

آرزو درزی – وقتی کسی از من می‌پرسد که چه چیزی باعث شد توی آن دبیرستان کذايي ثبت نام کنم، یاد پلاکاردی می‌افتم که سر در مدرسه زده بودند و قبولی‌های آن سال را با خط نستعلیق رویش نوشته‌بودند. ۹۰ درصدشان دانشگاه تهران قبول شده بودند. حتی بیشتر قبولی‌های سال قبل هم که پشت پارچه پلاکارد نوشته شده بود و با وزش باد بخشی از آن نمایان می‌شد، دانشگاه تهران بودند. با دیدن آن پلاکارد فوراً قانع شدیم که این مدرسه بی‌ظنیر است و همه دانش‌آموزان را شکوفا می‌کند. آن موقع نمی‌دانستیم منظورشان از «دانشگاه تهران» هر دانشگاهی است که در محدوده جغرافیایی استان تهران واقع شده باشد. اعم از آزاد و سراسری و غیرانتفاعی و علمی‌کاربردی و پیام نور.یادم می‌آید پای‌مان را که توی دفتر مدرسه گذاشتیم، با چای و تنقلات از ما پذیرایی شد؛ با گام یک قلم چای و یک گاز از پشمک کاکائویی که از شدت ماندگی مثل سنگ

و قبول نشد، ما به جوری باهم کنار میاییم بالاخره» و این هم اولین و آخرین باری بود که تا پایان سال‌های تحصیل در آنجا، «دختر گل» خطاب می‌شدم. آن روز ما قانع شدیم که دلیل کوچک بودن ساختمان

از آنجایی که ما آدم‌های زود اقلایی بودیم، قانع شدیم و در آن مدرسه ثبت نام کردیم، خیلی مطمئن نیستم اما فکر می‌کنم که موقع خروج ما، مدیر و معاون مدرسه، چک شهریه را به هم نشان می‌دادند و پشت سر ما حرکاتی شبیه شادی پس از گل از خود به نمایش می‌گذاشتند.

مجموعه قوانین بیکار بودن!

خواب بیدار می‌شوند، به جان دولت دعا کرده و سپس دور هم جمع شده و با صدای بلند بگویند: «هرکسی کار خودش، بار خودش، آتیش به انبار خودش». سپس متفرق شده، هرکسی به سمت کار خودش برود، بار خودش را حمل کند و آتیش به انبار خودش بزند. در صورتی که فرد کارداری در بین جمع وجود نداشت، اوستا از اول «تو تو اسکاچی» می‌خواند و فرد انتخاب شده باید سریعا برای خودش کار پیدا کند. ماده هفت – افرادی که شکم‌شان خوب کار می‌کند، اگرچه خودشان کار نداشته باشند، بیکار محسوب نمی‌شوند و حق اعتراضی در این زمینه ندارند.

ماده هشت – افراد کاردار می‌توانند در صورت نیاز نسبت به سوزاندن دل افراد بیکار اقدام کنند و ضمن آنکه زبان خودشان را برای آن ها در می‌آورند، بگویند: «سوز به دلت، سوز به دلت، تو که از این کارها نداری». افراد بیکار نیز می‌توانند متقابلا آینه نشان داده و بگویند: سوز به دل خودت.

ماده چهار – زیاد دستشویی رفتن، دست در دماغ کردن، دست از دماغ بیرون آوردن، بوق زدن، در اینستاگرام چرخ زدن، منتظر اتوبوس ماندن، جاهای مختلف بدن را خاراندن، خوابیدن، بیدار شدن، دنبال کار گشتن و «بی‌قانون» خواندن، همگی کار محسوب شده و فردی که یکی از این کارها را انجام می‌دهد، نمی‌تواند از مزایای بیکار بودن بهره ببرد. تبصره: افرادی که در حین خواندن «بی‌قانون» دست در دماغ‌شان می‌کنند، افراد کاری قلمداد می‌شوند ولی دو شعله به حساب نمی‌آیند. ماده پنج – افراد علاف می‌توانند در پاسخ به افرادی که با آن‌ها سلام و علیک کرده و می‌پرسند: «چه خبر؟ چیکار می‌کنی؟» پاسخ بدهند: «پرف تا کمر، هستیم، بیکار، علاف، می‌چرخیم». آن‌ها همچنین باید در جواب سوالات مزخرفی مثل: «خوبی؟» سکوت اختیار کرده یا جواب‌های پرت و پلا بدهند.

ماده شش – افراد کاردار موظفند هر روز صبح که از

شوخی با ضرب المثل ها

آب که سر بالا رود ... قورباغه لج می کند و آواز نمی خواند!

آمدی جانم به قربانت... ولی زودتر برو!

شعر طنز

جیب هایم خالی ست

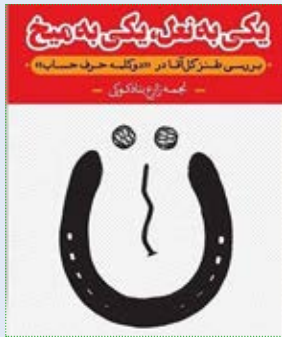
کفش هایم کهنه چشمم کور
من عجب دنده نرمی دارم
من پولهایم را وقتی می گیرم
که فاتحه اش را خوانده باشد زن من
سر گلدسته برج
جیب من جای گره خوردن هیچ است
و شیش
هر کجا هستم باشم خانه ای می خواهم
اجاره رهن کرایه همه اش مال من است
چه اهمیت دارد که اجاره بالاست
صاحبان خانه چه خبر از ته جیبم دارند
پول را باید جست وام باید که گرفت



خانه ای نقلی ساخت
زیر قرض باید رفت
با همه اهل و عیال نان خشک باید خورد
مگر این اسکنه ها چه کم از دیزی سنگی دارد!
بهتر آن است که قانع باشیم
و نگوییم که پول و پله لازم داریم!
حرف دیگر کالیگست
خانه در یک قدمی ست
و طلبکار آنجاست!
کفش را باید کند
پول را باید جست

معرفی کتاب

کتاب «یکی به نعل، یکی به میخ» نوشته‌های طنز مرحوم کیومرث صابری (گل‌آقا) در ستون «دو کلمه حرف حساب» روزنامه «اطلاعات» است که مطالب کتاب حاضر بررسی شکل‌گیری جریان نقد آگاهانه سیاسی و اجتماعی،



به قلم این طنزپرداز معروف کشورمان است.

نجمه زارع گردآورنده کتاب، درباره ویژگی طنز زنده یاد کیومرث صابری می‌گوید: طنز امروزی، ساختارش از بعد مشروطه شکل گرفته است، با بررسی طنز بعد مشروطه که در راس آن دهخدا است مشاهده می‌کنیم که طنزنویس در آن دوران قلمش با خشم به دنبال تغییر است، اما وقتی به طنز کیومرث صابری می‌رسیم می‌بینیم که وی دلسوز نظام است اما اعتقاد دارد که نقاط ضعف و قوت و خصوصا تقاطا ضعف برای اصلاح در قالب طنز باید گفته شود. این ضرب‌المثل حاکی از یک جور تعادل است که اتفاقا مخالفان صابری این قضیه را در مخالفت با وی عنوان می‌کردند در صورتی که در این ضرب المثل که مصداق نوشتار کیومرث صابری است یک تعادل قشنگ وجود دارد.

از آن جایی که در حوزه پژوهش طنز آثار چندانی وجود ندارد فکر می‌کنم این اثر می‌تواند برای پژوهشگران حوزه طنز مفید باشد.



آمریکا به دنبال افزایش تنش در سوریه است

✱ ملکی

در پی حملات شیمیایی اخیر در سوریه که طی طراحی از قبل هماهنگ شده همچون دفعات گذشته توسط تروریست های تکفیری مورد حمایت عربستان صورت گرفت و منجر به تلفات زیاد انسانی شد این اقدام ضد انسانی واکنش بسیاری تندی را در جهان به همراه داشته است. به نظر می رسد که همه بازیگران بزرگ و کوچک بین المللی و منطقه ای در سوریه تصمیم گرفتند به این بهانه دست به تحرکی مهم بزنند که ادبیات تند کشورهای حامی تروریستها و در رأس آنان آمریکا یکی از نتایج چنین تصمیمی است.آنها با ایجادفضای هیجانی و روانی رو به افزایش در منطقه تلاش یلغی کردند که فضا را در افکار عمومی برای اقدامات خنثات بار خود آماده کنند، در این میان تهدیدهای متقابل روسیه و آمریکا پیش و پس از موشک باران سوریه، خطیر بودن تحولات پیش رو را نشان می دهد.
تهاجم اخیر آمریکا طبعاً برای آنها کم هزینه ترین مدل حمله نظامی بود یعنی حملات موشکی و تهاجم از راه دور با این تفاوت که این بار انگلیس و فرانسه هم واکنشنگ را یاری کردند و پشت پرده هم حمایت های ریاض و تل آویو را با خود به همراه داشتند. اقدام نظامی آمریکا می تواند تبعات بین المللی مهمی هم داشته باشد و آتش جنگ را در منطقه با ابعاد جهانی روشن کند.تغییرات مهمی که اخیرادر دستگاه دیپلماسی درواکنشنگ بوجود آمد منجر به سرکار آمدن افراد افراطی همچون «بولتون و پمپئو» شد حکایت از این دارد که تغییر جهت مهمی در سیاست خارجی آمریکا به نسبت سیاست های تقریباً محتاطانه آنها در زمان رگس تیلرسون پیش روی خواهد بود و مجموعه کاخ سفید در نظر دارند خشونت غیر بازگشتی را در مورد مسائل منطقه به اجرا بگذارند.تیم تندروها در آمریکا که همراه عناصر منطقه ای به ویژه عربستان و رژیم صهیونیستی در تحریک ترامپ به تهاجم نظامی به دمشق ولو به همان اندازه محدود تاثیر گذار بودند. آمریکا به دنبال افزایش تنش ها و گرفتن امتیازات لازم در تحولات سوریه است و تحریک اسرائیل و عربستان و برخی دیگر کشورها هم مزید بر علت شده ولی باید بهانه لازم را بدست می آورد که بهانه سناریوی ساختگی و نخ نمای حملات شیمیایی درسوریه این بهانه را به دست آنها داددر نهایت باید دید در بازی جدیدی که غرب در منطقه و به خصوص در پرونده حساس سوریه به راه انداخته که حتما در راستای حمایت تروریست هابی بوده که آخرین ضربه ت را از نیروهای سوری در غوطه شرقی دریافت کرده اند چه تحولات دیگری رُخ میدهد و بازیگران تاثیر گذاری چون ایران، روسیه، عراق و حزب الله لبنان از یک طرف و جبهه دشمنان ملت و دولت سوریه در طرف مقابل چگونه می توانند موازنه قوا را به سود کنند که هر چه هست امیدواریم شرایط به نحوی پیش برود که ثبات و امنیت در آن کشور برقرار شود و مردم سوریه بتوانند برای آینده مملکت خود تصمیم گیری کنند.

دانه هایی که بهتر است مصرف کنید

دانه ها سرشار از مزایای بی شمار برای سلامتی هستند و آگاهی از مزایای آنها شاید تشویق تان کند تا بیشتر از قبل به مصرف آنها روی بیاورید. چند دانه خوراکی هستند که بهتر است هر روز آن ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. ۱- دانه های چیا:تخم برشته:۱ این دانه ها سرشار از پروتئین،



چربی های امگا ۳، کلسیم، منگنز و فسفر است. ۲- برنج قهوه ای: منبع فولات، منیزیم، فسفر، روی، ویتامین ب ۶ و نیاسین نیز به شمار می رود. ۳- دانه کدو تبیل: سرشار از ویتامین ب۶، آهن، منیزیم، زینک و پروتئین است.۴- دانه های کنان: این دانه ها، منبع فیبرهای محلول هستند، میزان کلسترول را کاهش داده و باعث می شوند که احساس سیری طولانی مدتی داشته باشید.

از تن مانگن ها لباس نخرید

آلوده ترین لباس ها در یک فروشگاه در ویتربن قرار دارند زیرا گرد و خاک، رطوبت و نور محیطا بستری مناسب برای رشد انواع میکروب ها و قارچ هاست.ترکیباتی که در رنگرزی لباس ها به کار می روند موادی شیمیایی بسیار خطرناک برای ایجاد آلرژی، حساسیت های پوستی و حتی



ابتلا به سرطان هستند. افرادی که بویژه دارای حساسیت های پوستی هستند و سابقه کپیر و اگزما را دارند علاوه بر دقت در انتخاب جنس پارچه لباس که از مشتقات نفت نباشد باید حتماً آن را شسته و در آفتاب یا اتو آن را خشک کنند. رزین فرمالدئید یک گاز بی رنگ است که به برخی لباس ها سبری می شود تا چین و چروک و کپک در لباس در اثر نگهداری در انبار ها کاهش یابد.

درد ستون فقرات در حین رانندگی

۱- بهترین وضعیت ستون فقرات وقتی است که در تماس با پشتی صندلی باشد. اگر رانندگی می کنید اول خود را در این وضعیت قرار دهید سپس صندلی خود را به قدری جلو بکشید که زانوهایتان به راحتی خم شده به هنگام فشار دادن پدال ها ۲- شانه هایتان را محکم به



صندلی بچسبانید، زاویه پشتی صندلی را طوری تنظیم کنید که هنگام دور زدت آرنج هایتان به آرامی و راحتی خم شوند.۳- صندلی باید به اندازه کافی بلند باشد که پاهایتان به طور طبیعی قرار بگیرند ۴- بالش های قسمت بالای صندلیتان را در جای صحیح خود قرار دهید. شما مجبور به اموختن نخوه صحیح قرار دادن سرتان روی آنها هستید تا حداقل به گردنتان استراحت دهید.

فضای سبز و درمان زوال عقل

تشخیص دقیق و زود هنگام بیماری دمانس یا زوال عقل برای درمان خیلی مهم است. این بیماری که در مردان شایع تر از زنان است را می توان با راههایی از جمله بردن فرد به فضای سبز پیشگیری کرد. زندگی کردن در فضاهای سبز علاوه بر بهبود سلامت عمومی می تواند علائم



زوال عقل را کاهش دهد. وجود فضاهای سبز در مراکز نگهداری بیماران نیز می تواند علائم مرتبط با این اختلال پیش رونده و تحلیل برنده عصبی را تسکین دهد. در حال حاضر تمایل فزاینده ای برای بهبود علائم و مشکلات ناشی از زوال عقل بدون استفاده از دارو وجود دارد و تصور می شود که فضاهای سبز با تحریک احساسات و قدرت حافظه برای بیماران مفیدند.

بالشت استاندارد از نظر متخصصین

بالشت چهار گوش نمی تواند بالشت مناسبی باشد چرا که به جای پر کردن ناحیه کودی گردن، زیر شانه ها را می گیرد و موجب قرار گرفتن ستون فقرات در حالت نامناسب و درگیری آن ها می گردد به گونه ای که نواحی گردن و کتف و شانه در حالت فشار و درگیری کامل قرار دارند



و در این موارد فرد در هنگام بیدار شدن از خواب احساس خستگی، درد در نواحی گردن، شانه، کمر و حتی سر می کند. بنابراین بهترین شکل بالشت، به صورت گرد است که بتواند کودی گردن را پر کند. بهترین محتوا برای یک بالشت نیز است. ارتفاع مناسب برای یک بالشت معمولاً ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر است تا موجب فشار بر دیسک ها و عضلات نگردد. برای رعایت بهداشت هر سال بالشت را عوض کنید.

خواص درمانی آجیل

که کمتر غذا بخورد. مصرف فیبر در پیشگیری از دیابت نیز موثر است. ویتامین: E البته محققان هنوز به این مطلب اطمینان ندارند ولی فکر می کنند که ویتامین E می تواند رشد و افزایش پلاک در شریان ها را که موجب باریک شدن آنها و در نتیجه درد قفسه سینه و حمله های قلبی می شود را کنترل و متوقف کند.

مرکز اطلاع رسانی اداره غذا و معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ از انواع مفید اسیدهای چرب است که به سلامت قلب کمک می کنند. این اسیدهای چرب در مواد دیگری مانند گوشت بسیاری از ماهی ها نیز یافت می شوند ولی آجیل یکی از بهترین منابع گیاهی آن است. فیبر: همه انواع آجیل، میزان زیادی فیبر دارند که باعث کاهش میزان کلسترول می شود. همچنین موجب حس سیری در فرد شده و باعث می شود

البته بسته به نوع آجیل، این موضوع فرق می کند؛ محققان بر این عقیده اند که بیشتر انواع آجیل دارای مواد زیر هستند که موادی مفید برای سلامت قلب می باشند. چربی غیر اشباع: هنوز دلیل اصلی این مطلب مشخص نشده اما معلوم شده است که چربی مفید موجود در آجیل سطح کلسترول مضر خون را کاهش می دهد. اسیدهای چرب امگا ۳: بسیاری از آجیل ها دارای میزان خوبی از



تیم والیبال بیرجند مسابقات قهرمانی خراسان اواخر دهه ۴۰ – از راست آقایان : شیپوری، حسین میرزاجعفری عباسلی جباری، مرحوم محمود ساعتچی، ژیان رفیعی ، پرچمدار اکبر بازدید۱- گردآورنده : اصغری

داده نما، آوای خراسان جنوبی

گوشت طالبی برای تسکین سوختگی های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است.	سرشار از ویتامین A	مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به پیوست و بواسیر هستند، مفید است.
طالبی Cantaloupe	ادرار آور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است.	برای بهبود بینایی مفید است.
برای رفع فراموشی و تقویت حافظه موثر است.	اشتها آور است.	

درب اتوماتیک سید

جک پارکینگی، کرکره، سکوریت اتومات

آدرس: خیابان شهید رجایی نبش رجایی ۱۵ ۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

فروش ویژه و محدود

سینما فردوسی

لاتاری

شروع سانس	۱۴:۳۰	۱۸	۲۰
-----------	-------	----	----

لونه زنبور

شروع سانس	۱۶:۳۰	۲۲
-----------	-------	----

کانال خبری: cinemaferdosi@تلگرام Cinemaferdosi_Birjand اینستاگرام

ضمن تبریک اعیاد شعبانیه به اطلاع می رساند:

ختم کلام ...! مجید به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می گردد و عواید آن صرف بیماران سرطانی صعب العلاج می شود.

۰۹۱۵۵۶۱۸۴۸۲ – ۳۲۲۲۷۱۷۷

موسسه خیریه هیئت ابوالفضلی

قالیشویی و مبیل شویی ترنج

پاک و صاف مثل روز اول بدون هر گونه چروک کاور شده

۳۱۱۰۴ ۳۲۲۵۵۵۵۶-۷

قالیشویی و مبیل شویی ایران

صاف صاف لول لول تخت تخت

۲۰-۲۲ ۴۳ ۴۲ ۳۲/۶۶ ۶۶ ۴۴ ۳۲

برای اولین بار فرش های خود را تو کشیده تحویل بگیرید

قالیشویی و مبیل شویی

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

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۰

قالیشویی و مبیل شویی

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

۳-۱-۰۰۰ ۳۲ ۴۴

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک درجه یک / کاور شده

پیشرو در صنعت قالیشویی استان

به گزارش العییک ایران، در ادامه رقابت‌های مسابقات جهانی تیراندازی که به میزبانی کره جنوبی در حال برگزاری است، بانوان ملی‌پوش کشورمان در تفنگ پدای ۱۰ متر به مصاف حریفان رفتند. زهرا شامشی با ۶۲۳٫۳ امتیاز سی و پنجم شد. الهه احمدی دیگر نماینده کشور با ۶۲۲٫۱ امتیاز عنوان چوین و هشتمی شد. یکم شد **نجمه خدکداری** نیز با ۶۱۸ امتیاز هفتماد و رتبه دوم شد. ۱۰۰ ورزشکار در این ماده با هم رقابت کردند که ورزشکارانی از چین، کره جنوبی و چین در مرحله مقدماتی اول تا سوم شدند.

