



رسانه، دانش است. تعریف دارد. قابلیت ها و ساز و کارهایی دارد که به راحتی امکان پیاده سازی و شبیه سازی آن در هر بستری ممکن نیست، تولید محتوا، خارج از قواعد و اصول رسانه، پیامی بدون پشتوانه است که از فرستنده به گیرنده ارسال می شود. با مرور سال های این دهه ، می توان با قوت گفت که دیگر تلفر های همراه هوشمند جزئی از وجود بسیاری از ما شده است. این اتفاق زمانی به وقوع پیوست که شبکه های اجتماعی زاده شد. در روزهای نخست وایبر بود در میان ایرانیان و پس از مشخص شدن ریشه و اصل این شبکه اجتماعی مردم به سوی تلگرام کوچ کردند. اتفاقات متعدد در کشور سبب شد تا نخبگان ملی به دنبال خلق شبکه اجتماعی بومی باشند و این تلاش ها در نهایت به سروش، دیتا بام و چندین شبکه اجتماعی ایرانی ختم شد. شاید مهمترین شاخصه شبکه های اجتماعی، فراگیر بودن آنها باشد. اما همین نقاط قوت در شرایطی می تواند به نقطه ضعف بدل می شود. شبکه های اجتماعی فرصتی را برای اطلاع رسانی فوری ایجاد کرده اما اطمینان از صحت و سقم خبر، مخاطب این فضا را با چالش های متعددی مواجه می کند که اینجا ساز و کار حرفه ای رسانه می تواند خلأ را پر کند. گاهی در این فضا بسیاری مطالب و نوشته ها بدون هیچگونه سنجید و پشتوانه علمی در سطح جامعه باز نشر می شوند و این آسیب های جدی به دنبال دارد.

راستی از مایه حجم انبوه داده ها در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی تقریباً غیر ممکن است از سوی دیگر در فضای رسانه ای دنیا رسانه های تصویری و مکتوب به سبب پایداری بیشتر همواره با نگاهی مثبت و مطالبی قابل استناد شناخته می شوند این رسانه ها در تمام شرایط وجود دارند از جنگ جهانی گرفته تا وضعیت های ناشناخته. رسانه های شکل گرفته در بستر فضای مجازی همواره از سوی هکرها و رباکاران این فضا در معرض تهدید و تغییر دله ها قرار دارند. اما برخی از مجموعه های اجرایی در کشور ما هنوز وضعیت مخاطره انگیز فضای مجازی و شبکه های اجتماعی را به درستی درک نکرده اند. همین امر سبب شده است تا برخی از مجموعه ها حتی در استان خراسان جنوبی به انتشار اطلاعاتی ها، اخبار و پیمان های اجرایی در فضای مجازی اقدام کنند اما سوال و نکته اساسی اینجاست فضای مجازی که در برخی از بحران ها و هنگام قطع اینترنت دیگر قابل دسترسی نیست و حتی از منظر قانونی، تأیید شده نیست، چگونه می تواند بستری مطمئن برای انتشار مطالبی مهم باشد؟ از سوی دیگر گروهی نیز از این امکان فضای مجازی استفاده می کنند که داده ها را به صورت گزینشی به مخاطبان خاص ارائه دهند و همین امر باعث ایجاد رانت اطلاعاتی می شود. موضوعی که بسیاری از جامعه شناسان آن را همواره یکی از علل اصلی بروز ناآرامی ها و مشکلات اجتماعی عنوان کرده اند. راه هایی که به افزایش شکاف طبقاتی در جامعه منجر می شود و به دنبال آن نارضایتی های عمومی به وجود می آید اما مجموعه های نظارتی می توانند با تنوین آیین نامه خاص این مشکلات را برطرف کنند یا فضای مورد استفاده توسط کاربران را ایمن کنند که البته با توجه به پیشرفت تکنولوژی از هر دو سو یعنی از سوی مثبت ماجرا ، مردم و مسئولان و دولت ها و از سوی منفی یعنی هکرها و تبهکاران فضای مجازی، این موضوع چندان قابل دسترس نیست. رسانه های معتبر که با لحاظ حرفه ای، مشغول فعالیت هستند، می توانند این فضا را پوشش داده و همواره برای آگاه سازی همگانی مخاطبان رویکردی مشخص و ثابت داشته اند. چرا که ساز و کارهای عمل حرفه ای در ساختارشان نهفته شده و بدون طی کردن فرآیند تعریف شده، محتوایی را تولید، منتشر یا بازگذاری نمی کنند. بنابراین نقطه قوت اطلاع رسانی بر مسند خود باقی است و حیات دارد آنچه در این شرایط زیر سوال می رود ، اقدام غیر حرفه ای برخی دستگاه های دولتی و مجموعه ها برای انتشار محتوایی در بستر نامطمئن فضای مجازی است که نه تنها در اختیار همه قرار نمی گیرد بلکه نوعی سلب و سهل انگاری در ایفای مسئولیت اطلاع رسانی به شمار می رود. موضوع تقویت رسانه های مکتوب و بر خط معتبر در چنین فضایی اهمیتی دوچندان دارد چرا که متکی به پشتوانه قانونی است و برای کلمه کلمه محتوای تولیدی شان باید به مجموعه های نظارتی و قضایی پاسخگو باشند. از سویی فراگیری و ماندگاری این اطلاعات است که می تواند نقطه مثبتی در موضوع عدالت اطلاعاتی تلقی شود. طوری که همگان در معرض اطلاعات یکسان قرار گیرند.



تغییر زمین بازی انتخابات در حوزه های چهار گانه

۵۵ درصد داوطلبان انتخابات مجلس شورای اسلامی در استان در رد صلاحیت شده ها نشستند

گروه گزارش- با اعلام غیر رسمی اسامی داوطلبان تأیید شده انتخابات اسفند امسال بسیاری از معادلات انتخاباتی تغییر و گمانه زنی های جدیدی ایجاد شده است. مقایسه نتایج تأیید صلاحیت شدگان انتخابات مجلس یازدهم در استان های کشور، خراسان جنوبی را در رده های میانی این مرحله از دریافت مجوز قرار داده است. کمترین تأیید صلاحیت داوطلبان در استان البرز رقم خورده و بیشترین داوطلبان در استان های همدان، خراسان رضوی و خراسان شمالی و... تأیید صلاحیت شده اند. در این مرحله ۵۵ درصد داوطلبان در خراسان جنوبی از ادامه رقابت های انتخاباتی باز می مانند مگر افرادی بتوانند در مرحله تجدید نظر مجوز لازم برای حضور را دریافت کنند. از ۱۳۷ نفر ثبت نام کننده برای کاندیداتوری انتخابات مجلس در استان ۱۳ نفر انصراف دادند و از میان ۱۱۴ نفر باقی مانده، صلاحیت ۵۱ نفر تأیید شد. در این شرایط برخی داوطلبان ۴ حوزه انتخابیه استان و طرفداران شان در شوک نتایج اعلام شده هستند. این نتایج تا حدودی معادلات را در برخی حوزه های انتخابی بهم زده و اعتبار گمانه زنی ها را کم رنگ کرده است.

گمانه رقابتی پر شور در مرکز استان

حوزه انتخابیه بیرجند، خوسف و درمیان که بیشترین ثبت نام کننده به عنوان داوطلب نمایندگی را داشت ۲۳ نفر تأیید و حدود نیمی از داوطلبان رد صلاحیت شده اند. در این میان لیست های متفاوت و غیر رسمی در فضای مجازی منتشر شد که برخی دقیق و برخی بر بر اساس گمانه زنی ها بود. از این رو روزنامه آوا نمی توانست به صورت مستقل این اسامی را تأیید کند اما برخی از این کاندیداهای توطیا تأیید خود را اعلام کرده اند. در مواردی هم گمانه زنی های معتبرتری در این خصوص منتشر شد که تقریباً حضور محمد رضا مجیدی، محمد علی تابعی، محمد رضا عرب پور، حسن رضا چهکندی نژاد، حسین خسروی اسفرزا، محمد رضا خراشادی زاده مهدی بهترین، غلامحسین توکلی و... در میان افراد تأیید شده دیده می شوند. بر اساس شرایط موجود حضور ۲۳ کاندیدای تأیید شده نشان از شور و نشاط بالای انتخاباتی در حوزه بیرجند دارد هر چند در برخی سایت ها و کانال های فعال فضای مجازی مورد توجه قرار گرفته حذف افراد متناسب به جریان اصلاح طلب است. در یکی از همین سایت ها نوشته شده:

می شود نوع رد صلاحیت برخی به نحوی است که امیدی برایشان باقی نگذاشته است. در حالی که نارضایتی ها و اظهار نظرهایی در مورد حذف اصلاح طلبان در روند تأیید صلاحیت ها در نقاط مختلف کشور و البته خراسان جنوبی مطرح می شود، منابع آگاه اعلام کرده اند: به هیچ وجه کسی به دلیل اعتراضاتی که جریان باز گروه رسمی خاصی در کشور رد صلاحیت نشده و اسناد و مدارک در مورد دلایل تأیید نشدن افراد طبق مواد قانون انتخابات وجود دارد. در همین روند اصلاح طلبان استان نیز در فضای رسانه ای ... به نتایج تأیید صلاحیت ها اعتراض کرده اما جریان اصولگرا موضع گیری خاصی در این مورد نداشته است.

چند دستگی اصلاح طلب ها

در این بین شنیده های آوا حکایت از آن دارد که جریان اصلاحات به دلیل چند دستگی هنوز به نتیجه واحدی در خصوص حمایت از کاندیداهای نرسیده اند و پس از اعلام آمار تأییدشدگان به نوعی این جریان سیاسی نتیجه را در برخی حوزه ها به جریانهای مقابل واگذار کرده است. اختلاف نظر در این جریان سیاسی تأییدشدگان به عنوان کاندیدای واحد از رای گیری بیرون آمده است.

آگهی دعوت مجامع عمومی عادی به طور فوق العاده و فوق العاده شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی خراسان جنوبی (سهامی خاص) ثبت شده به شماره: ۲۴۸۰ و شناسه ملی: ۱۰۳۶۰۰۴۱۸۳۲

به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی خراسان جنوبی (سهامی خاص) می رساند: جلسات مجامع عمومی عادی به طور فوق العاده و فوق العاده شرکت مذکور رأس ساعت ۱۰ و ۱۱ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۷ در محل استان خراسان جنوبی، شهرستان بیرجند، بلوار امام رضا (ع)، جنب مزار دره شیخان، تالار پذیرایی صدف به شماره کدپستی ۹۷۱۶۹۳۳۱۱۹ برگزار می گردد. (تلفن ۰۵۶-۳۳۳۳۶۰۲۱) بدینوسیله از کلیه سهامداران و نمایندگان قانونی صاحبان سهام دعوت به عمل می آید با در دست داشتن معرفی نامه از تشکل خود و افراد حقیقی با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند.

الف: دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (راس ساعت ۱۰)

- ۱) استماع گزارش هیئت مدیره شرکت در خصوص عملکرد شرکت ۲) ارائه گزارشی از پیگیری های انجام شده در خصوص مصوبات مجامع قبلی
- ۳) بررسی و تصویب اصلاحیه بودجه سال مالی منتهی به پایان آذر ماه سال ۱۳۹۸ (۴) بررسی و تصویب برنامه و بودجه پیشنهادی سال مالی منتهی به پایان آذر ماه ۱۳۹۹
- ۵) ایجاد انبار بورس کالا برای زعفران و سایر محصولات استراتژیک استان ۶) بررسی و تصویب تهیه و تدوین زنجیره های تولید برای محصولات استراتژیک استان.

ب: دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده (راس ساعت ۱۱): بررسی و تصویب نقل و انتقال سهام ضمناً گزارش اصلاحیه بودجه و بودجه پیشنهادی سال آینده جهت ارائه به سهامداران محترم در دفتر صندوق آماده می باشد.

صاف صاف
لول لول
تخت تخت

برای اولین بار
فروش های خود را
آنو کشیده
تحویل بگیرید



اتلاف جدید اصولگر ایان

در نقطه مقابل اصولگرایان نیز یکار نشستند و با تشکیل یک ائتلاف، از کاندیداهای همسو با جریان فکری خود دعوت کردند تا به گزینه واحد و نهایی برسند. شنیده ها حاکی از آن است که نوع مدیریت برنامه های این ائتلاف اعتراضاتی را بین این جریان نیز ایجاد کرده است و بسیاری از داوطلبان در این گرایش سیاسی از اعضای تعهد نامه ای که آنها را مجبور به تبعیت از نظر ائتلاف می کرد، سر باز زده اند و به نوعی به ساز و کار انتخاب کاندیدای نهایی معترض بوده اند. در این حال شنیده ها حکایت از آن دارد که این ائتلاف درون ائتلافی این جریان نیز بعد از حضور تمام نامزدها دایره انتخاب را به ۱۳ نفر و سپس ۵ نفر محدود کرده است هر چند یک بیخ اینستارگرمی مرتبط با یک فشار سیاسی اصولگرا در صفحه خود بدون اشاره به شخصی خاص نوشت: جالب آن است که در انتخابات اولیه ائتلاف، پس از رأی گیری نام یکی از رقبای تعریف شده خارج از این ائتلاف به عنوان کاندیدای واحد از رای گیری بیرون آمده است.

قاین و یک انصراف سوال بر انگیز

در حوزه انتخابیه قاین و زیر کو، ۷ نفر تأیید صلاحیت شده اند. این خبر در حالی اعلام شده که شب قبل انصراف موسی قربانی نماینده ادوار مجلس در فضای مجازی منتشر شده بود. در پیامی این طور آورده است ضمن

عذر خواهی از همه کسانی که باعث کنورت خاطرشان شدم به استحضار همشهریان می رسانم بنابر مصالحتی از حضور در انتخابات انصراف دادم. او اعلام کرده که میدان شرکت برای همگان فراهم بود، براساس برنامه ای

که داشتم اولاً به همه افرادی که تمایلی به حضور در انتخابات داشتند توصیه کردم که منتظر تصمیم من نباشند، ثبت نام کنند تا امروز مدعی من نباشند، ثانیاً ساعت آخر آن هم در تهران ثبت نام کردم تا برای هیچ کس مزاحمتی ایجاد نکرده باشم. او در سایت خود هم آورده، اگر امروز صحنه را ترک می کنم بر اساس تکلیف شرعی است و معتمد هممان طور که بر اساس تکلیف گاهی باید آمد گاهی هم بر اساس تکلیف باید رفت. او همچنین در بخشی از این مطلب تأکید کرده: به عقیده من در میان کاندیدها کسانی هستند که می توان به توانایی آنان امیدوار بود و در صورت رأی آوری از عهده کار بر خواهند آمد. اینجانب همیشه تلاش کردم که نیرویی جوان و پر طراوت به میدان آید ولی دوستان زیر بار نمی رفتند که بحمد ... در این دوره شاهد حضور چنین چهره هایی هستیم. قربانی

همچنین نوشته است که اینجانب به دنبال پست و مقام نیستم و تنها قصد خدمت بود با مشکلاتی که در مسیر آن می دیدم از ادامه فعالیت انتخاباتی انصراف دادم. او دلایلی چون تخریب های ناچونمردانه، دخالت غیر قانونی مسئولین اجرایی انتخابات، مشاوره برخی افراد دلسوزوبی مهری بعضی دوستان غیر منصف را برشمرده و عنوان کرده که نمی توانستم شاهد شکست خود و دوستانم باشم.

پایان جدال در قاین

حضور قربانی و دیگر چهره های شاخص در میان داوطلبان انتخابات، توقظب جدال

تأکید بر تشکیل شورای عالی فضای مجازی در استان

گروه خبر- رضایی مسئول بسیج رسانه استان در جلسه ستاد ساماندهی امور جوانان گفت: در استان نهاد متولی در مورد فضای مجازی نداریم و همین مورد سبب از هم گسیختگی فعالیت های مربوط ادارات و سازمانها شده است بنابراین باید شورای عالی در حوزه فضای مجازی در استان تشکیل شود که امید است به آن توجه جدی شود. رضایی افزود: باید با ارتقاء سواد رسانه ای جلوی آسیب های بیشتر را گرفت که متأسفانه سنین پایین را هم در گیر کرده است. بازیار رئیس این ستاد هم گفت: برنامه ریزی هایی برای هفته جوان انجام شده و تلاش می شود با شکوه هر چه تمام تر بر گزار شود.

آتش کشیده شد به بال پرنده ات

کاری - شب شعر هفتگی کانون هنرمندان یکشنبه شب در محل کانون هنرمندان خراسان جنوبی واقع در پارک توحید برگزار شد و به گفته



مدیرعامل کانون هنرمندان خراسان جنوبی در این جلسه شاعران جدیدترین سروده های خود را در ارتباط با وفات حضرت زهرا (س)، شهادت سردار سلیمانی و سقوط هواپیمای اوکراین خواندند یکی از اشعار را ناهید سیاح زاده نوشته بود که در این شب شعر خواند. او در شعری به نام «درو سوگ لیا» نوشته بود:

لیلا، برای آن تو نوشتن چه زود بود/ از شاخه ای که رو به خنادر صعود بود/ آتش کشیده شد که به بال پرند ات/ پرواز: یک سقوط و دو تا خط دود بود/ دنیا که در تبلور لیلاناش کرد/ در کشتش چقدر ولی بی وجود بود/ در سوگ لاله ، قامت سروی خمیده شد/ مادر که تا به عرش خدایش عمود بود/ حالا تو را به دیده ی دلنتگی می کشد/ هر پاره از ستاره عشقش کیود بود/ لیلاببین که بی تو چه از دست می رود/ مادر شبیه قالی بی تار و پود بود/ رفیعی با بیان اینکه در این مراسم شاعران و هنرمندان مراتب همدردی و تسلیت خود را به بازماندگان و خانواده های داغدار مسافران هواپیما ابراز کردند، افزود: همچنین دکتر مجید خزایی وفا دبیر شعر و ادبیات کانون هنرمندان و استاد دانشگاه آزاد صنعتی های پیرامون عشق، ادبیات و عرفان ایراد کرد و وی خاطر نشان کرد: بخش کلیپ در ارتباط با هواپیمای سقوط کرده که توسط کانون هنرمندان تهیه شده بود مورد تحسین هنرمندان قرار گرفت و در عین حال باعث تأثر عمیق واقع شد. به علاوه همزمان با برگزاری این شب شعر نمایشگاه انفرادی از آثار طراحی شده توسط ریحانه یاری تحت عنوان «دیده گاه» مورد بازدید شاعران، هنرمندان و علاقه مندان قرار گرفت که این نمایشگاه در محل کانون هنرمندان واقع در پارک توحید از ۲۲ الی ۲۷ دی ماه همه روزه از ساعت ۱۷ الی ۲۱ دایر و پذیرای علاقه مندان می باشد.

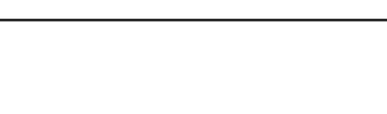
دعوت نامه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت پروشات گستر خاوران (سهامی خاص)
شماره ثبت: ۴۶۰۳۰۰۰۸۵۷۷ و شناسه ملی: ۱۰۳۶۰۰۲۰۶۵۵
جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت پروشات گستر خاوران روز سه شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۲۵ ساعت ۷ صبح در محل دفتر شرکت واقع در خیابان غفاری ۲۰ - پلاک ۲۰۹ برگزار می گردد. لذا از کلیه اعضا دعوت می شود در جلسه حضور به هم رسانند یا وکیل خود را از بین اعضا معرفی نمایند.
دستور جلسه: اصلاح ماده اساسنامه و تغییر آدرس شرکت
هیئت مدیره

آگهی تغییرات شرکت ساختمانی و راهسازی کوه پیمای بیرجند (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۳۳ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۳۰۶۱۳ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۲۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای حسن بهارشاهی به شماره ملی ۰۶۵۰۳۳۶۶۹۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای فرهاد بهارشاهی به شماره ملی ۰۶۵۲۳۳۴۶۵۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای سید هادی شمس آبادی به شماره ملی ۰۶۴۰۳۳۶۱۵۹ و آقای احسان تیموری نژاد به شماره ملی ۳۳۶۱۶۳۶۰۷۲ و آقای امید عبداللهی به شماره ملی ۰۶۵۰۱۷۷۵۷۶ و خانم قربیا بهارشاهی به شماره ملی ۰۶۵۳۱۷۹۹۰۱ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۲ - کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک و سفته و قراردادهای همچنین کلیه اوراق عادی و اداری با امضای آقای حسن بهارشاهی (رئیس هیئت مدیره) به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی - اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند (۷۲۰۵۰۲)



۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۶
۳۲ ۴۲ ۴۳ ۲۰-۲





شاد و انرژی مثبت

برای شاد بودن و انرژی مثبت داشتن، نمی توان ادبیات زشت و ناپسند گفتاری و نوشتاری داشت. سعی کنید فرهنگ صحبت کردن شما شبیه فرهنگ صحبت کردن فردی فرهیخته باشد. حتی در بدترین شرایط که گستاخی یا سخن ناپسند و رکیکی به شما گفته می شود، برای احترام به وجدان خود و تلاش برای حفظ روحیه آرام و صبور انرژی مثبت خود، تامل کرده و با ادبیات شایسته و فاخر، پاسخ طرف مقابل را بدهید خیلی اوقات، پاسخ محترمانه و فاخر، طرف مقابل را از رفتار ناهنجارش، پشیمان می کند نوشته های مثبت بخوانید و بنویسید و جملات تشنگ را همواره در ذهن خود مرور کنید.

افراد موفق هنگام ناهار چه می کنند؟

می توانید با استفاده پهنه از وقت ناهار مسیر دست یافتن به قله های موفقیت را کوتاه کنید دست یافتن به قله های موفقیت زمان بر است. خوشبختانه می توانید با استفاده پهنه از وقت ناهار این مسیر را کوتاه کنید به طور معمول پنج ساعت در هفته وقت ناهار دارید. آن چه در ادامه می خوانید به شما کمک می کند از این زمان بهدروستی استفاده و آن را مدیریت کنید: ترک کردن محل کار: این کار یک راه اساسی برای استفاده صحیح از وقت ناهار است. ترک کردن محل کار فرصتی برای شما فراهم می کند تا از شلوغی به دور باشید و تجدید قوا کنید. اما اگر در این زمان در اتاق کارتان باشید، همکاران و رئیس تان برای کار به شما مراجعه می کنند. کنترل کردن و زیر نظر داشتن زندگی کار سختی نیست. به همین علت است که افراد موفق عادت به بازنگری دارند. مثال در وقت ناهار می توانید ایمیل هایی که فرستاده اید را مرور کنید تا بدانی اقدامات بعدی چیست. یا می توانید با مراجعه به تقویم به قرارهایی که در طول هفته دارید نگاهی بیندازید. هر دوی این کارها تمرینی هستند که شما را در زمان جلو می برند. افراد موفق می دانند که ورزش کردن برای سلامت ذهن و جسم ضروری است. این افراد قسمتی از وقت ناهار را به ورزش کردن اختصاص می دهند. مثلا پیاده روی می کنند و یا چند حرکت نرمشی انجام می دهند. ورزش کردن راه مناسبی برای کاهش استرس ناشی از محیط کاری است.



چهارشنبه ۲۵ دی ۱۳۹۸ - شماره ۴۵۴۵



آهن کافی دریافت کنید

از دلایل سندرم پای بیقرار کمبود آهن است. کمبود آهن می تواند باعث سندرم پای بی قرار شود و باعث علائمی مانند سوزن سوزن شدن، سوزش، خارش و احساس درد شدید و گرفتگی در پاها شود. این همچنین به خستگی در پاها منجر می شود. سعی کنید به مقدار کافی مواد مغذی در رژیم غذایی خود قرار دهید و غذاهایی پر از آهن مانند اسفناج، کلم بروکلی، لوبیا، برنج قهوه ای و میوه های خشک بخورید.



روغن زیتون را چگونه مصرف کنیم؟

روغن زیتون از انواع روغن هایی است که مقاومت خوبی مقابل گرما دارد. یعنی می توانید آن را در پخت و پز و غذاهای سرخ کردنی هم استفاده کنید. بعد از پخت خورشت ها چند قاشق روغن زیتون به آن اضافه کنید. مخصوصا قورمه سبزی که جا افتاده تر هم به نظر می رسد.



به باعث نشاط و تقویت مغز و قلب می شود

میوه به مقوی اما دیر هضم است. هم مصرف خوراکی و هم بوئین آن، موجب ایجاد حس نشاط و تقویت قلب و مغز می گردد. خوردن میوه به موجب تقویت معده و دهانه ورودی آن شده و از ریفلاکس اسید معده به سمت بالا جلوگیری می کند و از بدبویی دهان نیز جلوگیری می کند. میوه به خام دیر هضم بوده و به کندی از معده عبور کرده و به شدت موجب پیوست مزاج می گردد.



تسکین گرفتگی های عضلانی با خوردن

شما می توانید از خردل زرد برای برطرف کردن فوری هر گونه اسپاسم عضلانی استفاده کنید. چه این اسپاسم در کمرتان باشد و چه شانه های تان. خردل زرد می تواند عصب های دهان تان را تحریک کند که در نتیجه، عصب هایی را که موجب گرفتگی شده اند تحت تاثیر قرار می دهد. خردل منبع خوبی از پتاسیم و کلسیم نیز هست که دو ماده مغذی مهم و لازم برای حفظ استخوان ها و مفاصل و عضلات هستند.



این گیاهان باعث افزایش حجم شیر می شود

شنبلیله یکی از مهم ترین و رایج ترین گیاهانی است که مصرف آن به خانم های شیرده توصیه می شود. پیونجه نیز می تواند باعث افزایش حجم شیر شده، پیونجه آنتی اکسیدان های فراوانی دارد و میزان چربی های اشباع آن پایین است. گزنه آهن بالایی دارد و سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است. در کنار افزایش شیر، گزنه می تواند در کاهش خستگی های دوران شیردهی هم کمک کند.



مواد غذایی جایگزین گوشت

منبع غنی آهن جگر گاو است به غیر از این ماده غذایی گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و گوشت مرغ هم دارای آهن هستند اما مقدار آهن آن از جگر گاو کمتر است. در حال حاضر با توجه به شرایط اقتصادی جامعه برخی از خانوارها که قدرت خرید گوشت قرمز را ندارند یا به دلایلی مثل گیاه خواری نمی توانند گوشت قرمز یا جگر گاو یا تخم مرغ مصرف کنند می توانند از منابع گیاهی حاوی آهن تا حد زیادی از نیاز خود به این عنصر را تأمین کنند. به عنوان مثال حبوبات مثل عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و سبزی هایی مثل شویذ، جعفری و ترخون منابع خوب آهن گیاهی هستند. گندم یا عدس به صورت جوانه زده نیز از منابع بسیار خوب آهن محسوب می شوند که می توانید آنها را همراه سالاد یا ایلیمو میل کنید



نشت یاب با دستگاه الکترونیک

نشت یابی تاسیسات آب و فاضلاب ساختمانی با حداقل تخریب و خسارت
۰۹۱۵۹۲۶۰۱۰۵ - ۰۹۳۳۵۹۳۱۴۳۱

مهرستان دری
بیکر انگان
بافت برنج ایرانی آشپزی تازه گوسفند (بره)
بست متری چهار مدرس
فیضان لایل طهماسبی
۰۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱ - ۳۲۴۶۳۳۵۴

سمسار صادق

لوازم منزل شمارا منصفانه خریداریم.
۰۹۱۵۱۶۴۱۴۶۴ - ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹
ایزوگام و قیرگونی آراسته
فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی
ایزوگام شرق و دلیجان
مدیریت : حسن آراسته
امیر آباد - نبش ولی عصر (عج) ۴
۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ - ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵

ایزوگام و قیرگونی
کاظم سالخورد
با ۱۰ سال بیمه
از ما خرید نکنید، اما قیمت را از ما بپرسید
۰۹۱۵۵۶۷۱۷۹۴۹ - ۰۹۱۵۵۶۷۱۷۹۴۹
میدان آزادی - ابتدای خیابان شهید برکی

تالار منی گالک
در خدمت همشهریان گرامی می باشد.
۰۹۱۵۵۶۳۴۸۷۳ - ۳۲۳۵۸۲۲۳
غلامرضا احمدی
بلوار شهیدای عبادی - میدان ابن حسام - تالار سی کاج

کبابی مهر
کبابی مهر (ابو قریب)
چلو کوبیده
چلو کوبیده
چلو پاجین
چلو پاجین
چلو بال
چلو بال
آدرس: بین مدرس ۴۹ و ۴۹/۱
روبروی پمپ CNG مدرس
۰۹۳۶۵۰۴۵۹۶۲ - ۳۲۴۳۶۹۷۹

تجهیزات بتن مهدی
اجاره کامل لوازم قالب بندی و دار بست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت و... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن
بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی
۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ - مهدی وسیله کار

ایزوگام شفیعی
آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۵۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴
میدان شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

نیازمنیم
یک شرکت معتبر تبلیغاتی به یک نفر نیروی فروش (خانم) و یک طراح (خانم) با سابقه کار نیازمند است.
۰۹۳۶۵۴۰۳۸۸۰ - ۳۲۲۳۰۸۷۳

نیازمنیم
یک شرکت معتبر بخش مواد غذایی
به تعدادی نیروی توزیع و بازاریاب آقا دارای سابقه کار، با حقوق ثابت و بیمه و یک نفر نیروی حسابداری خانم. دارای سابقه کار نیازمند است.
۰۹۳۶۵۴۰۳۸۸۰ - ۳۲۲۳۰۸۷۳

استخدام
شرکت خدمات مشاوره و پشتیبانی سپهر خاوران
جهت تامین نیروی واحد جدید خود دعوت به همکاری می نماید:
۱- منشی ۲- گرافست
مزایا: حقوق + بیمه آدرس: بین توحید ۱۱۰۹ ساختمان افرا واحد ۴۴
تلفن پذیرش: ۰۹۰۳۴۷۱۵۸۳۴
و ۱۱۱ و ۳۲۴۳۰۱۱۳

مصلح ساختمانی پارسپار
(سبمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)
بیرجند - تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ - دباهی

ایزوگام سلیپ مانی
آدرس: چهار راه اول توحید، روبروی مدرسه نواب
۰۹۱۵۱۶۰۵۴ - ۳۲۴۴۲۵۰۵۴

لوله بازکنی با فنر برقی
عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح
به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان
۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶
آدرس: مهرشیر - ولی عصر (عج) ۱۸ - رسولی ۱۰۰ درصد تضمینی

نمی توانم فرمول موفقیت را برای شما بیان کنم؛ اما اگر فرمول شکست را می خواهید آن است که بکوشید همه را راضی نگه دارید. (اسوپ)

آسیب های کینه به دل گرفتن

کینه اما می توانیم با آگاهی بیشتر از احساس ناراحتی تا سر حد نفرت، راحت تر با آن کنار بیاییم. نفرت یکی از انواع هیجانات است که از بدو تولد همراه انسان است. هیجانات از جمله هیجان نفرت، زمانی در وجود آدم ها شدت می گیرد و به حسی دائمی تبدیل می شود که افراد خیلی با آن درگیر می شوند حتی در اوقاتی که افراد نمی خواهند این حس آزاردهنده در وجودشان باشد در چنین مواقعی می کوشند تا آن فرد یا شرایط آزاردهنده را از خود دور کنند.

فکر و ذکر و هیجان و در نتیجه رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. کینه دشمن آرامش است، تا وقتی ما از فردی رنجیده خاطر باشیم، تا این رنجش را برطرف نکنیم نه جدا شدن از آن نفر و نه انتقام از او آرام مان نمی کند یعنی به هر حال «رنجیدن» به عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما، باقی می ماند و آرامش زندگی مان را بر باد می دهد. این که دیگران اشتباه می کنند و باعث رنجش خاطر ما می شوند، در کنترل ما نیست که از آن ها جلوگیری

به سوی آنان بازگرد که قطعاً سپاهیانی بر [سر] ایشان می آوریم که در برابر آنها تاب ایستادی نداشته باشند و از آن [دیار] به خواری و زبونی بیرون شان می کنیم. (سوره نمل / آیه ۳۷)

