

[صفحه آخر]

در عتبات

[صفحه ۲]

اقتصادی در تابستان

[صفحه ۲]

[صفحه آخر]

[صفحه ۷]

[صفحه ۲]

۵۰ کیلومتر باقی مانده از دو بانده سازی محور بیر جند- قاین از پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی برخوردار است و ۲۰ کیلومتر آن تا پایان امسال و اردیبهشت سال آینده تکمیل و آماده بهره برداری می شود. معاون وزیر راه و شهر سازی در بازدید از اولین پروژه بار سازی بتنی در محور بیر جند- قاین، هدف از این بازدید را ...

[صفحه ۷]

نقش اساسی کمبود ۲ ویتامین بر پوست

نایلون لازم نیست

[زندگی سلام]



[صفحه ۷]

شرکت تعاونی عمرانی سجاد فرهنگیان بیرجند در نظر دارد ملک مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید.

۱- اخذ پاکت های پیشنهادی به همراه اصل چک بانکی تضمینی قابل وصول به میزان ۳٪ قیمت پایه ملک مورد نظر طبق فرم شرایط شرکت در مزایده همه روزه در ساعات تعیین شده قابل انجام است.

۳- شرایط فروش ملک ۳۰٪ نقد، ۶۰٪ در زمان تحویل ملک و ۱۰٪ باقیمانده در زمان انتقال سند پرداخت خواهد شد.

۳- شرایط فروش ملک ۳۰٪ نقد، ۶۰٪ در زمان تحویل ملک و ۱۰٪ باقیمانده در زمان انتقال سند پرداخت خواهد شد.

۴- پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و امضاء پشت و روی فرم تقاضا ضروری است.

۵- کلیه هزینه های محضر (حق الثبت، حق التحریر، انتقال و درج آگهی) برعهده خریدار خواهد بود.

۶- اخذ اطلاعات از شرایط مزایده و بازدید از ملک لازم و ضروری می باشد بدیهی است در صورت عدم بازدید و اخذ اطلاعات لازم، مسئولیتی متوجه این تعاونی نخواهد بود.

۷- یک دهم درصد قیمت پایه ملک به عنوان هزینه های مربوطه از برنده مزایده نقداً دریافت می گردد.

▲ - کلیه مراحل تفکیک و انتقال و تنظیم سند برعهده خریدار می باشد.

ملاحظات: کلیه واحدها قابلیت دسترسی به آسانسور و سایر فضاهای مشاعی دارند. مشاعات حدوداً در طبقه همکف تجاری ۱۵۳ مترمربع و زیرزمین تجاری ۱۳۱ مترمربع و در مجموع طبقات اول الی پنجم (دفاتر تجاری) ۴۲۵ مترمربع می باشد. واحدهای تجاری پاساز زیرزمین دارای امتیازات گاز مستقل و امتیازات آب و برق مشترک می باشند. واحدهای تجاری پاساز همکف دارای امتیازات گاز و برق مشترک می باشند. واحدهای دفاتر تجاری طبقات اول لغایت پنجم دارای امتیازات آب و برق مستقل و لوله کشی گاز و لوله کشی سیستم گرمایشی شوفاژ و سرمایشی اسپیلیت و فاقد کلید و پریز و نصبیحات می باشند.

ج/۹۸-۹۲۲۴.

فرماندهی محترم نیروی انتظامی قاینات

شرکت خدماتی سپید گستر قاینات

جواد اسدالہی

ج/۹۸.۹۱۲۸.

پاکستان انسٹیٹیوٹ آف سائنس اور ٹیکنالوجی

واگذاری به اجاره مکان داروخانه اورژانس و بخش

سرپای بیمارستان علی ابن ابیطالب سریشه (۳۷ - ۹۸)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی بیرجند در نظر دارد در راستای اجرای دستورالعمل و انگاری داروخانه بیمارستانی به بخش غیر دولتی، محل داروخانه سربایی بیمارستان علی ابن ابیطالب سربیشه را با مشخصات ذیل از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir به شماره فراخوان (۵۰۹۸۰۳۰۲۵۹۰۰۰۰۰۰۰۰) به کلیه سازشگران و شرکتهای دارای مجوز از کمیسیون قانونی داروخانه های دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و اگذار نماید لذا متقاضیان واجد شرایط میتوانند حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۵:۳۰) روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۵ با مراجعه به آدرس فوق نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمایند.

(۱) مدت و محل انجام کار: یکسال کامل شمسی- بیمارستان علی ابن ابیطالب (شهرستان سرپیشه)

۲) نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ضمانتنامه معتبر بانکی به مبلغ ۱۴/۲۰۰/۰۰۰ ریال و یا اریز نقدی وجه به حساب شماره ۲۶۴۳۸۵۶ بانک رفاه شعبه معلم بیرجند به نام سیرده جاری دانشگاه (شرکت در مزایده)

(۳) مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۷/۲۸
(۴) محل تحویل اسناد (تضمین): خراسان جنوبی - دبیرخانه دانشگاه علوم پزشکی
بجانب چند تحویل به سید د. بافت گ. د.

(۵) محل و تاریخ شروع فرآیند بازگشایی پاکتها: سالن معاونت توسعه دانشگاه - یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۸ ساعت ۱۲:۰۰

در ضمن هزینه چاپ و نشر آگهی بر عهده برنده مزایده بوده و دانشگاه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات تابع آئین نامه مالی معاملاتی خویش مختار می باشد.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

98.92244

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۷ مهر ۱۳۹۸
۱۰ صفر ۱۴۴۱ • ۱۹ اکتبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۱۶

۱۴۳۹

بوی کافور، حس مرگ*

در پرونده امروز زندگی سلام به جایی سرزده ایم که مجوز ورود به آن، جواز فوت است

چم و خم مرده شویی

تمام مدتی که توی سالن زنان بودم، خودم را جای پیرزنی تصور می کردم که روی سنگ، بی اختیار واراده از این شانه به آن شانه می شد. نمی شود شاهد چنین صحنه ای باشی و به آن وجهی شخصی ندهی. مواجهه با مرگ وقتی هنوز قدرت درکت را از دست نداده ای، شاید یکی از دلایل داوطلب های افتخاری غسالی برای انتخاب شان باشد. از جلیل می پرسم تا حالا خودش را روی آن تخت دیده است می گوید: «بله. حتی یک بار آخر وقت که کسی نبود، پلاستیک پهن کردم و روی تخت دراز کشیدم. ترسی نداشت. می دانم یک روز بالاخره برای من هم پیش می آید. به یکی از همکارها سفارش کرده ام که حتما مرا بشوید. دلبستگی که مانع مرگ بشود، ندارم. راستش شست و شوی جنازه، روزهای خوب زندگی ام است. تا قبل از این شاید به خودم ظلم می کرده ام. حالا خوشحالم از لحظه ای که کار مرا شروع می کنم، در حال ثواب کردنم». با این تعریف ها که جلیل از شغلش می کند، شاید بعضی ها و سوسه شوند غسالی را امتحان کنند. از روند استخدامش می پرسم می گوید: «اول چکاپ می شویم که بیماری نداشته باشیم؛ واکسن های هیپاتیت، پنج گانه و کزاز را احتما باید بزنیم. تسلط به احکام شرعی هم لازم است. البته ناظر شرعی به کارمان نظارت می کند و اگر در شرایط خاص نتوانیم در بار نحوه غسل تصمیم بگیریم، کمک مان می کند؛ تکلیف را مشخص می کند که بر اساس شرایط جنازه، باید غسل بدهیم یا فقط قنوت. ولی به هر حال ما هم باید اطلاعات مذهبی داشته باشیم. بعد از مصاحبه، مدتی به صورت آزمایشی کار می کنیم تا مطمئن شوند از پیسش بر می آییم. هنگام کار هم باز به صورت دوره ای چکاپ می شویم. شرایط البته تغییر کرده، حالا قرار است بیشتر تحصیل کرده ها را استخدام کنند».



ضجه های ناتمام

توانی که اول گزارش از ش حرف زدم، در موقعیت های دشوار محک نخورده و خیلی بعید است با دیدن جسم متلاشی یک آدم، باز هم بتوانم سر پا بایستم. از جلیل درباره این جنبه کارش می پرسم، البته با احتیاط. نمی پرسم چطور در این کار دوام آورده است، فقط می پرسم: تا حالا گریه هم کردی؟ می گوید: «بله! گاهی به حال خودم و بعضی وقت ها دلیل معصومیت جنازه. خیلی حالم بد می شود وقتی جوانی که می توانسته است سال ها زندگی کند، سر یک اشتباه - به دلیل دعوا یا تصادف - روی سنگ دراز می کشد. برای بچه ها هم خیلی غمگین می شوم. وقتی پدری به دلیل از دست دادن بچه دوساله اش داد می زند، تو این طرف پنجره نمی توانی گریه نکنی. صدای ضجه و ناله خانواده های داغدار، همیشه توی گوش مان است و هیچ وقت عادی نمی شود. شستن جنازه های آسیب دیده هم خیلی سخت است؛ بعضی های شان حتی قابل غسل نیستند چون اگر آب بهشان بخورد، از هم می پاشند. این طور وقت ها باید تیمم شان بدهیم. با دست، بدون دستکش، می زنیم روی خاک و می کشیم روی صورت و دست های جنازه. با همه این ها، برای ما فرقی ندارد چه کسی بیاید زیر دست مان؛ پول دار و بی پول و بی کس و مجهول الهویه، همه دست ما امانت اند. هر شغلی صاحب کاری دارد. صاحبکار ما هم خداست. من فقط به این فکر می کنم که امانتی اش را خوب و باصوری تطهیر کنم. برای همین وقتی خانواده های داغدار، فحش می دهند، به در دیوار می کوبند و دعوا راه می اندازند، می توانم تحمل کنم. قدیمی ها تعریف می کنند قبلا که نگهبانی نبوده است، حتی از دست خانواده متوفی کتک هم خورده اند. بدتر از این ها هم سرشان آمده است؛ بیماری های پوستی و عفونی و مشکلات روانی. من که تازه کارم و هنوز دچار عوارض نشده ام ولی همکاری دارم که بر اثر کار کردن زیاد با مواد شست و شو، تنگی نفس گرفته است. این ها را بگذارد کنار سختی های کار، مثل ایستادن طولانی و فعالیت فیزیکی و گرم. هوای داخل سالن شرحی است، از لحظه اول شروع می کنی به عرق ریختن و با آن همه لباس و پیشبند باید به کارت ادامه دهی.»



تستر برگرفته از نام فیلمی است ساخته بهمن فرمان آرا

عکاسی: سید سراج

الیه توانا | روزنامه نگار

یک شغل

سالن سفید کوچکی است شبیه حمام. در ورودی و خروجی اش، دو دریچه قرار دارد شبیه دستگاه سی تی اسکن. به هر کدام شان تختی چسبیده است که روی نواری حرکت می کند، یکی به داخل سالن می آید و دیگری به بیرون راه دارد. سه تا تخت سنگی هم هست، قد یک آدم. چیز بیشتری نیست جز چند تکه پارچه و یک آینه و روشویی و یک گلدان پتوس که معلوم نیست چطور بدون نور و هوای سالم، این همه به خودش پیچیده و تا سقف رفته است. دو هواکش قوی، پرسرو صدا کار می کند ولی حریف بوی بد و ناشناسی نمی شود که به کف زمین و کاشی ها و تخت ها و برک های پتوس و حالا سر تا پای من چسبیده است. دوزن میان سال، مانتو و جکمه سفید پوشیده،

عالمی دیگر و از نو آدمی

من می آمدم سالن. مجبور که نبودم، خودم دوست داشتم. بعد از مدتی، دیگر کاملاً به کار وارد شده بودم. سازمان نیرو می خواست، بچه ها به مدیر معرفی ام کردند. مصاحبه و تست پزشکی دادم و جذب شدم. اوایل که گفتم برای ثوابش می آمدم ولی وقتی غسالی، شغلم شد خیلی چیزها تغییر کرد. وابستگی هایم کم رنگ شد؛ خانه و خودرو و این چیزها را می گویم. خلق و خوی تندم، آرام شد. دوست داشتم به اطرافیانم تازه دهنه هستند، اهمیت بدهم. وقتی رفتند که دیگر کار از کار گذشته است. می دیدم خانواده های آیند دم در سالن و حاضرند برای یک ثانیه دوباره دیدن عزیزشان هر کاری بکنند. با خودم گفتم چرا قدر خانواده ام را ندانم. شاید باور نکنید ولی این ها از سرترس نیست. حالا دیگر آن قدر با مرگ آشنا شده ام که هیچ ترسی از ش ندارم».

همسرم از انتخابم استقبال کرد

هم حاضر نیستند دست به جنازه بزنند. بعضی ها هم به نظرشان کار چندش آور و حال به هم زنی است. یک بار جایی مهمان بودیم. صاحبخانه به شوخی از من پرسید: «چه خبر؟ جنازه ها چطورند؟» یکی از مهمان ها این جمله را که شنید، یک متری از من فاصله گرفت. بهش گفتم: «بابا عزرائیل که نیستم، همکارشم» (با خنده). از این طور چیزها پیش می آید. فکر می کنند غسل، نجس است چون به جنازه دست می زند. در حالی که ما با روپوش و دستکش و ماسک و جکمه، کاری می کنیم. من باخنده و شوخی از این رفتارها می گذرم ولی خانواده ام ناراحت می شوند». غسل دیگری که راضی به مصاحبه نشده بود تمام مدت در سکوت به حرف های ما گوش می داد، به حرف می آید: «یکی از همکارهای ما، چند وقت پیش دوروبر همین جاسوار به خودروی گذری میشه. طرف ازاش می پرسه کارت چیه، این بنده خدا هم طفره میره. راننده های اصرار می کنه و بالاخره بهش میگه غسلالم. طرف هم می زنه روترمز. و وسط بیابون پیاده اش می کنه».

جلیل، ۱۰ سال است که از دواج کرده است و یک فرزند پنج ساله دارد. تغییر مسیر، برای کسی که شرایط زندگی اش تقریباً مشخص و تثبیت شده است، کار راحتی نیست بهویژه وقتی راهت را به سمتی کج کنی که برای خیلی ها عجیب و درکشناشدنی است: «همسرم با انتخابم مشکلی نداشت. خیلی هم استقبال کرد اتفاقاً. پسرم هم شغلم را می شناسد. خودم بهش گفتم که کار ما کمرباره نباشد و بعد از زبان دیگران نشنود. حالا البته بچه است و هنوز درکی ندارد. بیشتر با هم شوخی می کنیم و بعضی وقت ها که حرصش را در می آورم بهم می گوید: «مرده شور» (با خنده). اطرافیانم هم می دانند. بعضی ها فکر می کنند همه جنازه هایی که زیر دست ما می آیند، و تلور گل و رگل اند. می گویند: «ای بابا! ماهی فلان قدر میدان ما هم می توانیم مرده بشویم» ولی وقتی می فهمند بین شان تصادفی و سوخته و له شده هم هست؛ اعدامی و خودکشی کرده و به قتل رسیده هم هست، نظرشان عوض می شود و می گویند با ما هی ۱۰ میلیون

حرف های مان تمام نشده است که تلفن زنگ می خورد. جنازه آورده اند و جلیل باید برود. وقتی برمی گردد ازاش می خواهم روال یکروز کاری اش را برایش تعریف کند: «از هفت صبح شروع می کنیم تا چهارونیم بعد از ظهر. تعطیلی نداریم، درعوض هفته ای یکروز استراحت بهمان می دهند و ماهی دوسه روز مرخصی. معمولاً از صبح که می رویم داخل سالن، تا اذان ظهر بیرون نمی آییم. میانگین، روزی ۵۰ تا جنازه می آید. شستن جنازه سالم، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه کار دارد. جنازه آسیب دیده اما زمان بیشتری می گیرد، انرژی بیشتری هم؛ یکی تصادف

کرده و هر لحظه ممکن است متلاشی شود، یکی چندروز توی چاه بوده و چیزی ازش نمانده، یکی شب قبل رفته آرایشگاه و لباس نو پوشیده، یکی بدنش پر از کرم و مگس است، از همه بدتر جنین ها و نوزادها هستند. این طور وقت ها خستگی از تن آدم بیرون نمی رود. بوی تعفن تمام روز توی مشام مان است. این وسط، اگر وقت خالی پیدا کنیم، توی محوطه نفسی می کشیم و برمی گردیم. من وقتی شهر می روم، می گویم «به به! آدم های زنده» (با خنده). کارمان با شنیدن صدای اولین تابوت روی نوار شروع می شود. بلافاصله بعدش زنگ می زند و جنازه

از ریچه می آید تو. می گذاریم اش روی برانکار دومی پریم اش روی سنگ شست و شو. لباس هایش را با تیغ در می آوریم. چون دست ها خشک اند و تکان نمی خورند و نمی شود بدون تیغ، این کار را کرد. اگر مانعی روی پوست باشد، مثل چسب یا رنگ، با پنبه بنزینی پاکش می کنیم. آب می ریزیم روی جنازه. با لیفو صابون، جنازه را پشت و رو، می شویم. دوباره آبکشی و پوست را بررسی می کنیم. غسل اول با آب سرد است؛ سروگردن، سمت راست و سمت چپ. غسل بعدی با آب کافور است و غسل سوم با آب کر. بعد از این بدن کاملاً تطهیر شده است و اگر به جنازه

دست بزنی، غسل به گردنت نمی ماند. بعد نوبت قنوت است. کافور را به قسمت هایی از بدن که موقع سجده روی زمین قرار می گیرد، پیشانی، کف دودست، دوسر زانو و دو انگشت شست پامی مالیم. توی دهان و بینی پنبه می گذاریم که چیزی از شان ترشح نکند و کفن کثیف نشود. روی برانکار دیگری کفن پهن می کنیم. برای تصادفی ها و بیمارستانی ها که احتمال خونریزی هست، قبل از کفن یک لایه پلاستیک روی جنازه می کشیم؛ باز هم برای تمیز ماندن کفن. سر آخر، بندهای کفن را دور بدن سفت می کنیم و تمام».



۳ دقیقه تا پایان!

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مجید کلاهدوزان

متخصص تغذیه



من و شوهرم به یک اندازه غذا می‌خوریم. اما اضافه‌وزن داریم. چرا؟
این مقایسه مبنایی ندارد و شاخص‌های زیادی در اضافه‌وزن دخیل است و در هر شخص با دیگری متفاوت است اما به‌طور کلی عواملی همچون یار داری و شیردهی نا کامل به نوزاد، ریزه خواری حتی اگر داری شغل و فعالیت یکسانی باشید از عوامل چاقی بیشتر در زنان نسبت به مردان است. چرا که متابولیسم پایه خانم‌ها از آقایان کمتر است.

۲ سال است فشار خون دارم و نمی‌توانم مصرف نمک را در غذایم کم کنم، پیشنهاد شما چیست؟

سعی کنید هنگام پختن غذا نمک نریزید و به جای آن هنگام صرف غذا نمک را روی آن بپاشید. این عمل مصرف نمک را به مقدار زیادی کاهش می‌دهد. همچنین می‌توانید به جای نمک از دیگر چاشنی‌ها مانند انواع ادویه، سبزیجات، ترشی‌ها و رب‌ها برای طعم غذا استفاده کنید.

چهاراهی برای کاهش گرسنگی پیشنهاد می‌کنید؟

روش‌های متعددی برای کاهش دادن و به‌باخیر انداختن گرسنگی بیولوژیک وجود دارد که برخی از آن‌ها عبارت از: مصرف غذاهای پر فیبر و کم کالری همچین خوردن میان‌وعده‌ها به‌صورت منظم و تفاوت قائل شدن بین گرسنگی و اشتهاست.

بیشتر بدانیم

درمان گرفتگی صدا با طب سنتی

افرادی که بر اثر سرماخوردگی یا آلرژی به گرفتگی صدا دچار شده‌اند، باید از نوشیدن آب یخ و نوشیدنی‌های خیلی سرد و همچنین مصرف انواع ترشی‌ها پرهیز کنند؛ مواد غذایی رطوبت بخش که دارای لعاب و روغن باشد هم به رفع خشکی حنجره و گرفتگی صدا کمک می‌کند؛ از مواد غذایی مفید برای رفع گرفتگی صدا می‌توان به باقالا، اسفناج، کلم، گشنیز و شنبلیله اشاره

نقش اساسی کمبود ۲ ویتامین بر پوست

به‌طور کلی کمبود ویتامین گروه B نشانه‌های پوستی دارد که با خشکی معمولی در فصل پاییز اشتباه گرفته می‌شود

پوست و مو

گاهی ممکن است با سرد و خشک شدن هوا اطراف ناخن‌تان پوسته‌شود. به‌خصوص زمانی که خانم‌ها از وسایل بهداشتی متنوع بیشتر از همیشه استفاده می‌کنند. این پوسته‌ها خطرناک نیست اما گاهی ممکن است علامت مشکلی پنهان باشد. اولین احتمالی که به‌نظر می‌رسد، کم‌آبی بدن است یعنی شما به اندازه کافی آب مصرف نکرده‌اید و به همین دلیل لایه‌شاخی روی پوست ایجاد می‌شود. در این شرایط چربی محافظ پوست کم و پوست خشک می‌شود. این اتفاق می‌تواند باعث ترک خوردن و پوسته‌شدن اطراف ناخن‌ها شود. خشکی پوست علائم دیگری مانند خارش و قرمزی هم دارد که همراه با سفت شدن پوست است.



دلایل خشکی پوست

کمبود ویتامین‌ها تأثیر مستقیم بر خشکی و پوسته‌شدن ناخن‌ها دارد. از جمله مهم‌ترین این ویتامین‌ها می‌توان به ویتامین B3 و B7 اشاره کرد.

ویتامین B3 یا نیاسین مهم‌ترین ویتامین برای سلامت پوست است. کمبود آن باعث بیماری پلاگر می‌شود.

بیماری پلاگر با علائمی مانند التهاب پوست، فلسی شدن و درد در ناحیه پوست و ترک آن همراه است. وقتی پوست ترک‌بری دارد ناخودآگاه خون‌ریزی هم می‌کند.

بیماری پلاگر در کسانی دیده می‌شود که رژیم غذایی‌شان از نظر نیاسین و تربیتوفان کمبود دارد. پلاگر می‌تواند باعث زوال عقل و درماتیت نیز شود.

مواد غذایی حاوی نیاسین شامل ماهی‌تن، مرغ، سالمون، گوشت بره، بوقلمون، ساردین، نخود سبز، مارچوبه، بروکلی، سبزیجات کلمی، اسفناج، بادمجان و کدو حلوابی است.

ویتامین B7 (بیوتین)

ویتامین B7 هم وظیفه حفظ سلامت پوست و هم مو و ناخن را به عهده دارد. کمبود بیوتین باعث فلسی شدن و خشکی پوست می‌شود.

جالب است بدانید لایم‌پسوریازیس واگما با کمبود این ویتامین تشدید می‌شود.

در صورت کمبود این ویتامین منظر غلایمی مانند قرمزی چشم‌ها، ترک خوردن لب‌ها، خستگی، افسردگی، بی‌خوابی و از دست دادن اشتها باشید.

کمبود این ویتامین در افرادی که مبتلا به کرون هستند بیشتر دیده می‌شود.

این ویتامین در هویج، گوجه‌فرنگی، پیاز، آووکادو، تخم مرغ، بادام، گردو، پسته، دانه کنجد، شیربز، سالمون، برگ چغندر و موز دیده می‌شود.

افزون بر کمبود ویتامین عوامل دیگری هم باعث پوسته‌شدن و خشکی اطراف ناخن‌ها و لب‌ها می‌شود از جمله: **رفتارهای نادرست:** عادت‌های ناخوشایندی مانند جویدن یا کندن ناخن‌ها می‌تواند به پوست آسیب بزند و ایجاد عفونت کند.

شستن زیاد دست‌ها: وسواس در شستن دست‌ها می‌تواند باعث خشکی و پوسته‌شدن آن‌ها شود، استفاده زیاد از صابون یا مایع دست‌شویی، باعث سایش سطح پوست می‌شود.

آفتاب سوختگی: قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور مستقیم آفتاب می‌تواند شمار را دچار آفتاب سوختگی و پوست‌تان را خشک کند.

حساسیت‌ها: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند لاتکس، نیکل، پودر شوینده یا حلال‌های شیمیایی باعث پوسته‌شدن اطراف ناخن‌ها می‌شود.

عفونت‌های قارچی: عفونت قارچی موجب خشکی و پوسته‌شدن پوست اطراف ناخن‌ها می‌شود. **کمبود کلسیم:** خشکی پوست می‌تواند علامت کمبود کلسیم باشد که باعث پوسته‌شدن اطراف ناخن می‌شود.

درمان‌های خانگی خشکی پوست

خامه و لیمو
چند قطره آب لیمو، یک قاشق چای‌خوری شیر و دو قاشق چای‌خوری خامه را با هم مخلوط کنید. این ترکیب را روی پوست بزنید. این کار را یک بار در روز انجام دهید.

خامه و آرد

خامه را به سه تا چهار قاشق غذاخوری آرد اضافه کنید تا خمیری سفت به دست‌آید خمیر به صورت، دست‌ها و پاهای خود بزنید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند و سپس آن را با آب و لرم آبکشی کنید. این کار را یک بار در روز انجام دهید.

پزشکی

سرطان دهانه رحم کشنده نیست

سرطان دهانه رحم ناشی از HPV (ویروس پاپیلومای انسانی) است. واکنس HPV به شکل موفقیت

بانوان

آمیزی از این بیماری پیشگیری و CDC (مرکز پیشگیری و کنترل بیماری) تزریق این واکسن را برای همه افراد پیش از نوجوانی توصیه می‌کند. در مراحل اولیه سرطان سرویکس، فرد متوجه هیچ علامتی نمی‌شود بنابراین زنان باید به‌طور مرتب آزمایش یا پاپ اسمیر سالانه را انجام دهند.

شایع‌ترین علائم سرطان دهان رحم

- *خون‌ریزی میان دوره‌های قاعدگی
- *خون‌ریزی بعد از رابطه جنسی
- *خون‌ریزی در زنان یائسه
- *ناراحتی در طول رابطه جنسی
- *ترشحات بد بوی واژن
- *ترشحات آغشته به خون واژن

در دلگن

این علائم همگی می‌تواند بر اثر عوامل دیگری نیز ایجاد شده باشد، مانند عفونت. در صورتی که یک فرد هر کدام از این عوامل را تجربه می‌کند باید فوری به پزشک مراجعه کند.

عوامل خطر ابتلا به HPV

- *سیگار کشیدن: این عامل خطر می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سرویکس و سرطان‌های دیگر را افزایش دهد.
- *سیستم ایمنی ضعیف: در افراد مبتلا به HIV یا ایدز خطر ابتلا به این بیماری بیشتر است.

- *قرص‌های ضد بارداری: استفاده طولانی مدت از برخی قرص‌های پیشگیری از بارداری، خطر ابتلا را می‌تواند تا حدودی افزایش دهد.
- *بیماری‌های آمیزشی (STD): کلامیدیا، گنور و سیفلیس خطر سرطان دهانه رحم را افزایش می‌دهد.

درمان سرطان دهانه رحم

معمولاً زمانی که سرطان سرویکس شناسایی شد، انجام جراحی توصیه می‌شود. رادیوتراپی می‌تواند پس از جراحی انجام شود البته اگر پزشک بر این باور باشد که همچنان سلول‌های سرطانی در بدن وجود دارد. به گزارش فرارو، رادیوتراپی می‌تواند برای کاهش عود (خطر بازگشت سرطان) انجام شود. در صورتی که جراح بخواهد تومور را منقبض کند تا عمل آسان‌تر انجام شود، شخص ممکن است شیمی درمانی نیز انجام دهد اگر چه این یک روش خیلی معمول نیست. هنگامی که سرطان فراتر از دهانه رحم گسترده می‌شود، جراحی معمولاً یک انتخاب مناسب نیست. پزشکان همچنان سرطان پیشرفته را به عنوان سرطان مهاجم می‌شناسند، زیرا ممکن است به دیگر اندام‌های بدن حمله کند. این نوع سرطان نیاز به درمان گسترده‌تری دارد که معمولاً شامل رادیوتراپی یا ترکیب رادیوتراپی و شیمی درمانی می‌شود.



سواد سلامت

عوارض سیروز مری چیست؟

واریس مری در واقع نوعی التهاب و تورم است که در مری ظاهر می‌شود. این نوع عارضه بر اثر نارسایی کبدی ایجاد خواهد شد. مری، لوله‌ای است که حلق را به معده وصل می‌کند. در این حال با بسته شدن جریان خون به کبد واریس شدت می‌گیرد و موجب پارگی مری می‌شود. در نتیجه خون‌ریزی زیادی رخ می‌دهد. واریس مری معمولاً علامتی ندارد مگر این که خون‌ریزی کند. استفراغ خونی، مدفوع سیاه یا خونی، (اگر شوک خطرناکی به فرد وارد شود) همچنین زردی چشم و پوست، حتی تجمع تعدادی از رگ‌های خونی ریز روی پوست، قرمز و ملتهب شدن کف دست و گاهی آب آوردن شکم از علائم این نوع عارضه است. علل واریس مری بسته شدن جریان خون است که موجب پارگی و خون‌ریزی می‌شود؛ افرادی که سابقه چند بار خون‌ریزی داشته‌اند، دوباره هم به آن مبتلا می‌شوند و حتماً باید تحت مراقبت‌های ویژه پزشک باشند.

سلامت

نیاز واقعی ما به پروتئین

بدن برای رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز اساسی دارد. غذاهایی که پروتئین زیادی دارند، مثل لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا در معده هضم و به اسیدهای آمینه تبدیل و در روده کوچک جذب می‌شود و وظیفه کبد است که تصمیم بگیرد کدام یک از این اسیدها برای بدن الزامی است. به بزرگ سالانی که فعالیت خاصی ندارند توصیه می‌شود روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن حدود ۷۵/۰ گرم پروتئین مصرف کنند.

سهم مردها ۵۵ گرم
سهم زن‌ها ۴۵ گرم

عوارض مصرف پایین پروتئین
مصرف کمتر از نیاز پروتئین می‌تواند به ریزش مو، خشکی پوست و کاهش وزن منجر شود. کمبود پروتئین باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شود. برخی از کارشناسان حتی عقیده دارند که مصرف نکردن پروتئین بعد از ورزش ممکن است باعث شود تاروند تخریب عضلات سریع‌تر شود به همین دلیل ترکیبات حاوی پروتئین تجویز می‌کنند. ولی حتی اگر بپذیریم تقویت پروتئینی شاید برای ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای مفید باشد، به این معنی نیست که آن‌ها باید سراغ مکمل و شیک بروند. کوین تیپتون، استاد تربیت بدنی دانشگاه استرلینگ، می‌گوید: بیشتر مردم بیش از حد توصیه شده از غذای روزانه خود پروتئین جذب می‌کنند. بنابراین بهتر است پروتئین به جای مکمل‌ها از طریق غذا جذب شود. مصرف پروتئین می‌تواند برای سالخورده‌گان هم مفید باشد. دلایلش



این است که هرچه سن مان بیشتر می‌شود، پروتئین بیشتری هم برای حفظ عضلات مان لازم داریم اما هرچه پیرتر می‌شویم، علاقه غدد چشایی ما هم به مزه شیرین بیشتر می‌شود و میل کمتری به خوردن پروتئین نشان می‌دهیم، برای همین باید برای حفظ عضلات خود تلاش کنیم. سالخورده‌گان باید سعی کنند به ازای هر کیلوگرم وزن ۱/۲ گرم پروتئین مصرف کنند.

منبع: برترین‌ها

اشتباه من

نوشیدنی

دمنوش‌های پاییزی رزماری و زنجبیل



- برگ خشک رزماری
- یک قاشق غذاخوری
- آب داغ - یک لیوان

- برگ‌های رزماری را در آب داغ بریزید و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.
- سپس زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. دمنوش را صاف کنید و روزانه دو تا سه فنجان از آن بنوشید.

خواص:

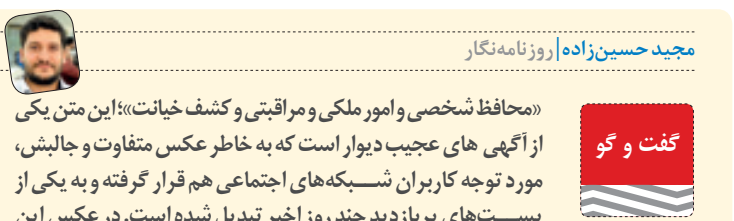
رزماری حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C است. این ویتامین در گل‌ها و برگ‌های آن وجود دارد. این دمنوش در صورت ابتلا به پرفشاری خون، صرع یا گاستریت (ورم معده) توصیه نمی‌شود.

- آب داغ - یک لیوان
- عسل - ۲۵ گرم
- آب لیموترش - یک قاشق چای‌خوری
- زنجبیل آسیاب شده - نصف قاشق چای‌خوری
- دارچین - ۱/۵ قاشق چای‌خوری

- زنجبیل و دارچین را در یک لیوان آب جوش بریزید و هم بزنید.
- آب لیموترش و عسل را نیز اضافه کنید.
- اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند.
- نکته:
- اگر فشارخون تان بالاست قبل از مصرف زنجبیل یا پزشک مشورت کنید و در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

کشف خیانت ۱۵ روزه ۵ میلیون تومان!

با ارائه دهنده یکی از آگهی‌های عجیب دیوار که در شبکه‌های اجتماعی هم پرباز دید شده به عنوان مشتری تماس گرفتیم و ...



آگهی، مردی با شکم بزرگ دیده می‌شود که با محافظ شخصی بودن، همخوانی ندارد و کاربران درباره‌اش به شوخی نوشته‌اند: «لعتنی با اون شکمت می‌خوای محافظ شخصی بشی؟ (شکلک خنده)». در توضیح این آگهی در دیوار نوشته بود: «لطفاً ابتدا درخواست خود را مطرح کنید، ما با شما تماس می‌گیریم، که در خواست کشف خیانت را برای‌شان ارسال کردیم ولی تماسی گرفته نشد. بیش از ۲۰ بار هم با شماره صاحب آگهی تماس گرفتیم که بالاخره به یکی از تماس‌های آخر پاسخ داد. در ادامه، گفت‌وگوی ما را به عنوان یک مشتری با صاحب این آگهی خواهید خواند.

❖ برای اثبات خیانت همسرم تماس گرفتیم. او آدم خیلی زرنگی است. واقعاً توانایی کشف خیانت را دارد؟

در خدمت‌تان هستیم و اصلاً یکی از کارهای ما همین کشف خیانت است. البته اگر واقعیت داشته باشد و همسر شما واقعاً خیانتکار باشد، آن را کشف خواهیم کرد چون مواردی هم هست که افراد تصور اشتباهی درباره همسرشان دارند که طبیعتاً ما هم به نتیجه‌ای نمی‌رسیم.

❖ کارشناسان‌تان در این حوزه مرد هستند یا زن؟ همه کارشناس‌های ما مرد هستند چون این کار نیاز به یک سری توانمندی‌هایی دارد که مردها بهتر از عهده‌اش برمی‌آیند. ❖ از زمان شروع به این کار، چند تماس در حوزه خیانت داشته‌اید؟ بیش از ۵ هزار نفر در این باره با ما تماس گرفته‌اند که در همین چند وقت اخیر، ۱۰۰



فرقه تشکیل پرونده در این باره داشته‌ایم. یعنی ۱۰۰ نفر هزینه انجام این تحقیقات را پرداخت کردند و ما هم وظیفه‌مان را انجام دادیم.

❖ و خیانت چند نفر ثابت شد؟ اگر درست یادم باشد، ۴۰ مورد را با مستندات کافی اثبات کردیم و بقیه‌شان ثابت نشد که به نظر ما، اصلاً خیانتی در کار نبود. ❖ شبیه جمع‌آوری مستندات‌تان چگونه است؟ آیا وارد خانه فرد هم می‌شوید یا شندو ...؟ ما ۱۵ روز کاری برای فردمد نظر شما، مراقب تمام وقت می‌گذاریم. شش نفر هستند که ۲۴ ساعته در سه شیفت و در هر شیفت دو نفر، همسر شما را با موتور یا خودرو تعقیب خواهند کرد. یکی از این دو نفر، عکاس است که مستندات را با دقت و ملاحظه بالا، ثبت می‌کند. ❖ هزینه‌ای‌کن چقدر می‌شود؟

+۱۸ تنوع طلبی زیادی دارم!

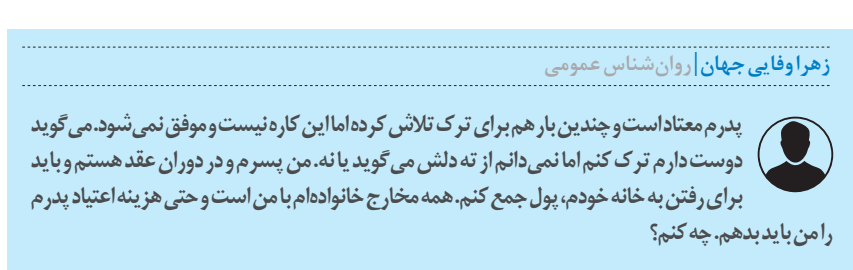


دختری ۳۹ ساله و مجردم. نمی‌توانم فقط با یک نفر باشم و تنوع‌طلبی زیادی در این خصوص دارم، جوری که خودم هم خسته شده‌ام و نمی‌دانم باید چه کار کنم تا از این وضعیت نجات یابم. ظاهراً یک جور اعتیاد دارم، لطفاً کمکم کنید.

مخاطب گرامی، موضوع مطرح شده خیلی تخصصی است و نمی‌شود به صورت کلی و کلیشه‌ای به آن پاسخ داد چون نیاز به مصاحبه و ارزیابی بالینی دارد و نمی‌توان یک راهکار کلی برای درمان این مشکل ارائه داد. بنابراین در ابتدا لازم است به کمک یک متخصص مشاوره و روان درماتی، علل این سبک رفتاری را بررسی و مشخص کنید. با این حال، این اختلال از منظر و دیدگاه روان‌شناختی قابل بررسی است که در ادامه نکاتی در این باره مطرح خواهد شد.

❖ دلایل اجتناب از روابط تعهد دار معمولاً وقتی به نیازهای اساسی و به خصوص

در عقدم و هزینه اعتیاد پدرم را هم من باید بدهم!



بسیاری از شرایط و موقعیت‌های زندگی ما توسط خودمان انتخاب نشده است؛ برای مثال هیچ کدام از ما خودمان انتخاب نکرده‌ایم که در چه خانواده‌ای متولد شویم. برخی افراد در خانواده مرفه متولد می‌شوند و برخی در خانواده فقیر. خلاصه کلام این که شما خودتان انتخاب نکرده‌اید در خانواده‌ای باشید که پدرتان اعتیاد داشته باشد. بعضی از شرایطی را که انتخاب ما نبوده‌اند، نمی‌توان تغییر داد اما می‌توان بر بسیاری از موقعیت‌های زندگی تأثیر گذاشت و در آن نفوذ

کرد. گفته‌اید شاغل هستید و با درآمد خود می‌توانید خانواده پدرتان و حتی هزینه‌های ازدواج خودتان را تأمین کنید. هم اکنون تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، همین است و انتخابی جز این ندارید. به شما توصیه می‌کنم شرایط زندگی‌تان را بپذیرید و سپس تلاش کنید بر این شرایط تأثیر بگذارید اما نباید مورد سوء استفاده پدرتان قرار بگیرید.

❖ مانع ادامه اعتیاد پدرتان شوید

ناگفته نماند تا زمانی که حمایت شما ادامه داشته باشد، پدرتان هم به اعتیاد خودش ادامه خواهد داد.

در انتهای این مسیر از آرامش خبری نیست!

روانشناسان به ۳ دلیل مخالف استفاده از کارآگاهان خصوصی برای کشف خیانت همسر هستند

استفاده از کارآگاهان خصوصی برای کشف خیانت، یکی از روش‌هایی است که در بسیاری از کشورها انجام می‌شود. البته در غالب کشورهایی که این خدمات ارائه می‌شود، قانون محدوده اختیارات این افراد را مشخص کرده است و همین می‌تواند حقوق افراد درگیر را تا حدی تأمین کند. با این حال و حتی در شرایطی که پشتیبانی قانونی نیز وجود دارد، باز هم روان‌شناسان مخالف استفاده از این روش هستند اما چرا؟ بسیاری از افراد زمانی که شک می‌کنند یا به همسرشان پیغامی می‌کنند و می‌خواهند تکلیف‌شان مشخص شود، سراغ این گزینه می‌روند. آن‌ها از این تردید و دودلی در رنج‌اند و همین باعث می‌شود تا حاضر شوند هزینه‌های سنگینی را بپردازند تا حقیقت کشف شود اما آیا این روش می‌تواند آرامش از دست‌رفته افراد را به آن‌ها بازگرداند؟

❖ وقتی نتیجه کار اطمینان بخش نیست اعتماد به مجموعه‌ای ناشناس در چنین موارد حساسی آسان نیست. این اعتماد شکننده، باعث می‌شود غالباً نتیجه این تجسس هر چه باشد، فرد باز به اطمینان کامل نرسد. یعنی وقتی خیانت اثبات می‌شود، فرد به شک می‌افتد نکند اشتباهی صورت گرفته باشد. وقتی هم که خیانت اثبات نمی‌شود اوضاع بسیار پیچیده می‌شود. در این شرایط فرد نه فقط این موضوع را باور نکرده که ممکن است حتی درگیری ذهنی بیش‌تری نیز با این موضوع پیدا کند، چرا که تصور می‌کند اگر انرژی بیشتری صرف کند در نهایت می‌تواند این موضوع را اثبات کند. این نبود اعتماد و باور نکردن نتیجه نیز به کلافگی بیشتر و اضطراب شدیدتر منجر خواهد شد.

❖ آیا من به اعتماد همسرم خیانت کرده‌ام؟ احساس گناه از خیانت به اعتماد همسر یکی دیگر از مشکلاتی است که افراد ممکن است بعد از استفاده از این خدمات تجربه کنند چرا که دادن اطلاعات شخصی همسر به فردی ناشناس بدون اطلاع او، در واقع نوعی خیانت به اعتماد اوست. شاید در مواقعی که همسر واقعاً خیانت کرده باشد، این چالش اخلاقی کمتر پیش بیاید اما وقتی شواهدی از خیانت همسر یافت نمی‌شود، این موضوع پررنگ می‌شود و آرامش فرد را به هم می‌زند.

❖ نکند کسی بخواد از من جاسوسی کند احساس بدبینی به اطرافیان یکی دیگر از مشکلاتی است که ممکن است افراد بعد از استفاده از این خدمات دچار آن شوند. وقتی افراد از این خدمات استفاده می‌کنند، تصور این که ممکن است فرد دیگری برای کسب اطلاعات از آن‌ها کارآگاهی را اجیر کرده باشد، بیشتر به سراغ‌شان می‌آید. این ترس از شکسته شدن حریم خصوصی، می‌تواند احساس ترس و نگرانی زیادی را در فرد ایجاد کند.



مسئولیتی ندارد و قبل از این که از سمت طرف مقابل طرد شود، می‌تواند هر زمانی که بخواهد رابطه را ترک و طرفش را رها کند و این گونه آن درد رنج و حس‌های بد گذشته، تجربه نمی‌شود چون بر اساس تجربیات گذشته، هر بار که خواسته و نیاز داشته به فردی مثلاً مادر نزدیک شود، طرد شده و آسیب و بد رفتاری دیده است. در نتیجه اکنون به واسطه تجربیات کودکی‌اش از صمیمیت و نزدیکی عمیق به دیگران به شدت می‌ترسد که میاد آن حس و تجربیات در داور تکرار شود بنابراین باید به گونه‌ای جلوی این درد و تجربه مجدد آن را بگیرد که گاهی بدترین راه ممکن را انتخاب می‌کند.

❖ به تنهایی نمی‌توانید این مشکل را حل کنید البته می‌توان از دیدگاه‌های دیگری چون روان‌تحلیلی و ... نیز به ریشه‌یابی این مشکل پرداخت که نیاز به ارزیابی بالینی دارد و باید بیشتر در باره کیفیت زندگی، شرایط خانوادگی و ... بدانیم. شما باید در اسرع وقت تحت روان‌درمانی فردی قرار بگیرید چون مشکل‌تان عمیق و ریشه دار است و به تنهایی نمی‌توانید این مشکل را حل کنید.

شما به خانواده‌تان کمک کنید اما پدرتان باید در مان شود. پدرتان در صورتی به در مان اعتیادش پایبند می‌ماند که پذیرفته باشد راهی جز این ندارد و در غیر این صورت حمایت نمی‌شود. با حمایت نکردن پدرتان توسط خانواده سرزنش خواهید شد و به شما احساس گناه دست می‌دهد. صورت باشید و برای درمان ایشان قاطعیت داشته باشید. اگر پدرتان با شما همکاری کرد، حتماً حمایتش کنید در غیر این صورت شما موظف نیستید هزینه‌های اعتیادش را بدهید. هر چند باید احترام ایشان را حفظ و البته بعد از درمان، ایشان را حمایت کنید.

❖ از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید بعد از ازدواج تمام توجه و حمایت مالی و عاطفی شما برای همسرتان و مازاد آن برای خانواده‌تان است. از همین حالا، خانواده‌تان را برای کمتر کردن حمایت‌تان آماده کنید زیرا اگر هم نتوانید این کار را بکنید، هنگام رفتن به خانه خودتان و هزینه‌های مراسم و ماه‌های اول ازدواج با وضعیت پر تنشی مواجه خواهید شد. اگر برادر یا خواهری دارید، از آن‌ها هم کمک بگیرید تا این مشکل‌تان را هر چه زودتر مدیریت و حل و فصل کنید.

نظر کارشناس



❖ کاش در پرونده‌تان به گروه‌های مفایبی کشور خودمان هم اشاره می‌کردید، هر چند ظاهراً همه‌شان چراغ خاموش هستند که لومنی‌روند! ❖ به جای توصیه‌هایتان برای جوان شدن دل بانوان مسن، یک کرم ضد چروک خوب معرفی می‌کردید، بهتر نبود؟ ❖ پرونده‌های مجهول که در صفحه نوجوان چاپ می‌شود، جالب است و پنج‌شنبه‌ها حتماً می‌خوانم‌شان. ❖ از اون گروه مفایبی موتورسوارها که تو پرونده معرفی کردید، تو محله ما هم هست. کاش از این‌ها هم گزارش می‌گرفتید. ❖ مطلب خوراک‌های مینه‌ساز پر خاشگویی و اضطراب در صفحه سلامت خیلی جالب بود. چیپس و گوجه هم باعث عصبانیت میشن! ❖ چاپ عکس غذای دنده کباب در صفحه سلامت، بدترین تصمیم روز نامه خراسان در شرایط اقتصادی فعلی بود. چرا با اعصاب ملت بازی می‌کنید؟ ❖ نماینده مجلسی که از خودش تشکر می‌کند، دنبال جمع کردن رای است و گر نه می‌دانسته که این جور تشکر، روان‌شناسی شده نیست. ❖ در عکس صفحه خانواده و مشاوره، دلم برای نگاه کودک به پدرش و بی‌توجهی او خیلی سوخت. عجب عکس خارق‌العاده و جالبی بود.



❖ با این که سنت نامه‌نویسی با ظهور فناوری‌های جدید با تهدید جدی مواجه شده اما تا زمانی که انسان قادر به نوشتن است، نامه‌نویسی نمی‌میرد و نباید هم بگذاریم از بین برود. وقتی می‌گوییم نامه بنویسید یعنی هدف‌مان این است که در فضایی آرام و اختصاصی برای فردی که برای‌تان مهم است مثل پدر یا مادر، فرزند، همسر، همکار یا حتی یک دوست، بنویسید و او هم در فضای آرام و اختصاصی بنشیند و نامه شما را بخواند. اما چرا گاهی باید از نامه برای گفتن حرف‌هایمان استفاده کنیم؟

❖ می‌کند. اما در نامه نوشتن با کمی دقت می‌توان این نقطه ضعف گفت‌وگور را تبدیل به نقطه قوتی برای حل مسئله کرد. ❖ به شکسته نشدن حریم‌ها کمک می‌کند: گاهی فرزند یا همسرتان کار اشتباهی کرده است که شما مصلحت نمی‌دانید آن را به صورت رودررو به او تذکر دهید زیرا نمی‌خواهید حریم میان خودتان و او شکسته شود. در این موارد، نوشتار کمک بسیار خوبی به شما می‌کند.

❖ چند نکته برای نوشتن نامه به چند نکته دقت کنید تا تأثیر گذاری نامه‌تان بیشتر شود. ❖ اثر نامه‌ای که با خط خودتان نوشته می‌شود حتی اگر خط‌تان زیبا هم نباشد، خیلی بیشتر از نامه‌هایی است که به صورت تایپی یا با خط فرد دیگری نوشته می‌شود. ❖ لازم نیست محبت نوشتاری به فرزند و همسر، یک متن طولانی باشد. نوشتن دو کلمه که یک جمله بسیار زیبا خلق می‌کند هم برای ابراز محبت نوشتاری کافی است. آن دو کلمه عبارت است از؛ دوست دارم. البته اگر بیش از این هم نتوانید بنویسید که چه بهتر. ❖ نکته مهم: نامه اگر چه اثر قابل توجهی دارد اما بهتر است به روش دایم مادر ابراز محبت تبدیل نشود. از نوشتار، به صورت مقطعی و در زمان‌های خاص برای ابراز محبت استفاده کنیم. منبع: نمناک، برترین‌ها



زندگی‌سلام • چهارشنبه • ۱۷ مهر ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۴۹

مشاوره

سلام کودکانه

نایلون لازم نیست

امروز من و داداش پویا همراه مادرم به فروشگاه رفتیم و کلی خرید کردیم. وقتی خانم فروشنده می‌خواست خریده‌های مان را توی نایلون بگذاره، مامانم گفت: «نایلون لازم نیست». بعد از توی کیفش سه تا کیسه پارچه‌ای در آورد و وسایلی رو که خریده بودیم داخلش گذاشت.

هر کدوممون یکی رو برداشتیم و به سمت خانه راه افتادیم. مامان برای ما توضیح داد: «ما هر چی کمتر از فروشنده‌ها نایلون بگیریم، بهتره چون تجزیه این نایلون‌ها خیلی طول می‌کشه. این طوری به سلامت محیط زیست هم کمک کردیم.»



تصویر سازی ها: سعید مرادی

شعر

نی‌نی شکم قلمبه

نی نی کوچولوی با نمک
چاردست و پا میره جلو
به به و به به می‌کنه
تا بخوره گوشت و پلو

خوراکی‌ها رو می‌ریزه
خورش رو تو ماست می‌کنه
سالاد می‌ریزه رو پلو
هرکاری که خواست می‌کنه

توی دل نی نی پر از
سالاد و گوشت و دنبه شد
از پس که اون خورده غذا
نی نی شکم قلمبه شد

مریم زارعی

معرفی شغل

پستچی

من پستچی یا همون نامه‌رسان هستم. من برای اداره پست کار می‌کنم؛ دقت بالایی دارم و حواسم هست که هر نامه به دست صاحبش برسه.

همه چیزایی که پست میشن نامه نیستن بعضی وقتا چیزای دیگه‌ای مثل کتاب، لباس، ساعت و عروسک هم مردم برای همدیگه پست می‌کنن. من باید امانت‌دار خوبی هم باشم تا وسایلی رو که پست میشه، سالم به مقصد برسونم. برای این کار من با دقت آدرس و کدپستی رو می‌خونم و اون بسته رو به موقع به دست صاحبش می‌رسونم. من وظایف زیادی دارم مثل مرتب کردن نامه‌ها، آماده کردن بسته‌ها توی جعبه‌های ویژه، نگهداری از نامه‌هایی که وقتی میرم تحویل بدم کسی خونه نیست تا تحویل بگیره، همکاری با بخش‌های دیگه اداره پست و مدیریت کردن زمان. من شغلم رو دوست دارم. راستی ۱۷ مهرماه هر سال روز جهانی پست هست.

مرجان ساعدی



شما فرستادید

یک کار قشنگ

بچه‌های کلاس سوم دبستان استقلال مشهد به مناسبت روز جهانی کودک در کلاس یک جشن کوچک گرفتن و معلم مهربونشون خانم ظریف

روحبخش، این کارت‌های تبریک زیبا رو که خودشون درست کردن به دانش آموزان هدیه دادن.

ارسال نقاشی، قصه، خاطره، عکس و ...

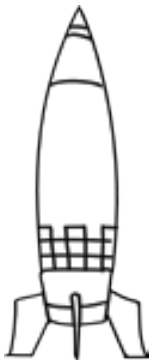
۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶
۲۰۰۰۹۹۹



سرگرمی و رنگ آمیزی

کامل کنین

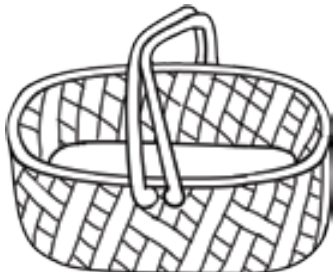
دوستان فرفره‌ای با توجه به تصاویر جاهای خالی رو پر کنین و تصاویر رو رنگ آمیزی کنین



ش ... ش ک



ق ... د ... ن



س ... د

هنرمند کوچولو

یک سبد گل زیبا

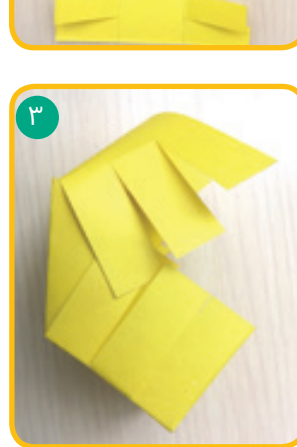
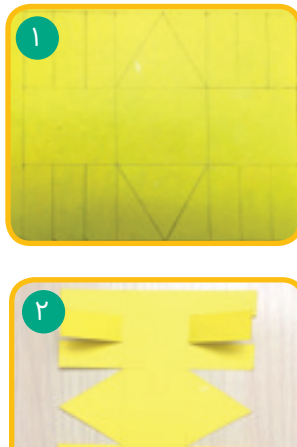
چی لازم داریم؟

مقوای رنگی، قیچی، مداد، خط کش، چسب

چطوری درست کنیم؟

اول باید روی مقوا، یک مستطیل به اندازه ۱۵ در ۱۸ سانت بکشین. بعد طول و عرض رو به سه قسمت تقسیم کنین. الان ۹ تا مربع دارین که باید اونا را مثل شکل تقسیم بندی کنین و برش بزنین. بعد قسمت‌های بریده شده روی یکی یکی همون طور که تو شکل می‌بینین به هم بچسبونین. وقتی سبد تموم شد، براش یک دسته برش بزنین و دوتا دایره کوچک روی قسمت‌هایی که روی هم چسبونده شدن، بچسبونین.

منصوره گلی



قصه تصویری

رنگ دامن مهتاب

مامان مهتاب تصمیم داشت یک دامن قشنگ و خوش رنگ برای مهتاب بدوزد، بالاخره لباس آماده شد...



تیغ زنی ۱۰۰۰کیلومتر راه‌بایک راننده

نیاز به ۲ بار تیغ زنی در سال

این گلابه هایی از برخی اهالی یک‌روستای نهبندان است که خواهان رسیدگی به مشکلات خود هستند. رئیس اداره اهداری و حمل و نقل جاده‌ای نهبندان در این باره گفت که این شهرستان بیش از هزار و ۱۸ کیلومتر مسیر خاکی دارد که در سال هر معبر خاکی روستایی حداقل به دو بار تیغ زنی احتیاج دارد و این اداره با سه دستگاه گردیز و یک راننده، مشغول خدمات رسانی است و در مواقع بحرانی یک راننده بولدوزر هم به کارگیری می‌شود تا کار خدمات رسانی تسریع شود. به گفته «افقهی» از سه دستگاه موجود، دو دستگاه به حالت نیمه فعال و به تعمیرات جزئی نیازمند است. همچنین عمر مفید این دستگاه‌ها ۱۰ تا ۱۲ سال است در حالی که بیشتر عمر مفید خود به کارگیری شده‌است و با بالا رفتن عمر این دستگاه‌ها استهلاک آن هم زیاد می‌شود که پیمانکاران راغب به کار نیستند.

پراکندگی روستاها

اوافزون بر فرسوده بودن دستگاه‌هاو کمبودنیروی کار، معضل دیگر در این شهرستان را پراکندگی بیش از حد روستاهایمی‌داند که سبب کندشدن خدمات‌رسانی‌می‌شود. وی اظهار می‌کند که برای هر کیلومتر تیغ‌زنی از نوع یک تیغه ۱۲۰ هزار تومان و دو تیغه تا ۲۰۰ هزار تومان و گاه حتی بیشتر از این هزینه می‌شود که اگر در مسیر خدمات رسانی و هموارسازی معبرهای خاکی، مشکلی ایجادنشود هر گردیز روزانه ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر را تیغ‌زنی‌می‌کندو با این حساب حداقل چهار مایل طول

۲ پیمانکار محور بیرجند– قاین ۱۰۹ میلیارد تومان به کارگران بدهکارند

۷۰ درصد پیشرفت در ۵۰ کیلومتر از محور دلهره

۵۰ کیلومتر باقی‌مانده از دو بانده سازی محور بیرجند– قاین از پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی برخوردار است و ۲۰ کیلومتر آن تا پایان امسال و اردیبهشت سال آینده تکمیل و آماده بهره‌برداری می‌شود. معاون وزیر راه و شهرسازی در بازدید از اولین پروژه باروسازی بتنی در محور بیرجند – قاین، هدف از این بازدید را بررسی وضعیت این نوع روسازی پس از دو سال تردد خودروها، شناسایی نقاط قوت و ضعف آن و استفاده از تجربه آن در پروژه‌های بعدی اعلام کرد. مهندس «خادمی» احداث باند دوم محور بیرجند–قاین را یکی از اولویت‌های شرکت ساخت و توسعه راه‌های کشور برشمرد و افزود: با توجه به اهمیت این محور در ترانزیت کالا و مسافر، مقرر شد ۵۰ کیلومتر باقی‌مانده در دولت

بشرویه مرکز برک بافی کشور می شود

انصاری – احیای هنر دست گذشتگان مدتی است ممر در آمدی برای بانوان دوستدار این هنرها در استان شده، که یکی از این هنرها برک بافی است و در بشرویه جمعی از بانوان مشغول به کار بافت آن شده‌اند. آن‌طور که برخی از بانوان مشغول به کار در این هنر می‌گویند: برک بافی، آوازه‌ای چند صد ساله در بشرویه دارد و زمانی در همه خانه‌های این شهر مکانی به بافت این پارچه اختصاص داشت. به گزارش خبرنگار ما، شش ماه است به همت یکی از بانوان بشرویه کارگاه‌های قدیمی این هنر جانی تازه گرفته‌است و هر ماه حدود ۳۰ متر پارچه از این نوع تولید می‌شودو احیاکنندگان این هنر هم از درآمد آن رضایت دارند اما مهم‌ترین مشکلی که از آن سخن به میان می‌آورند خام فروشی است و خواستار راه اندازی کارگاهی هستند تا پارچه‌ها را به لباس تبدیل کنند. مسئول میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری بشرویه می‌گوید: تلاش بر این است که خانه برک شهرستان تا پایان امسال در یکی از خانه‌های تاریخی راه اندازی و در این کارگاه تولید پارچه برک انجام شود. به گفته «سلیمانی» در پنج کارگاه برک بافی بشرویه سه نوع پارچه کج راه، تک رنگ و ساده بافته می‌شودو قرار است این شهرستان به عنوان مرکز اصلی برک بافی کشور معرفی شود.

تاکید بر تعریف الگوی کشت در چاهک موسویه

تعریف الگوی کشت منطقه ای در دشت چاهک موسویه مورد تاکید قرار گرفت. به گزارش «خراسان جنوبی»، در سومین میز خدمت امور منابع آب قاینات و زیرکوه که در دشت چاهک موسویه برگزار شد، بر ضرورت تعریف الگوی کشت منطقه ای در قاینات تاکید شد. مدیر امور منابع آب قاینات و زیرکوه، گفت: به منظور بررسی مشکلات بخش آب در دشت چاهک موسویه، پس از هماهنگی‌های لازم با بخشدار ی سده و اطلاع رسانی به کشاورزان و بهره برداران، میز خدمت با حضور مدیر و کارشناسان این امور در روستای تیغاب برگزار شد. «محمدعلی شهابی» افزود: در این جلسه مسائل و مشکلات بهره برداران در حوزه‌های کنتور هوشمندآب و برق و همچنین رودخانه‌ها بررسی شد.



می‌کشد تا دستگاه به معبر اول برگردد بنابراین بر اساس امکانات، برخی مسیرها هر ۶ ماه یک بار و دیگر مسیرها بر اساس نیاز هر سه ماه یک بار تیغ زنی و هموار می‌شود که به دلیل کمبود امکانات و همچنین ناآشنا بودن برخی رانندگان به مسیرها و تفاوت در عرض تیغ‌های گردیز، گاهی مسیرها با عرض سه متر با عرض چهار متر، تیغ زنی می‌شود. به گفته او، گاه بر اساس جمعیت روستا و رفت و آمدها دوبار تیغ‌زنی در جاده انجام و همین تفاوت‌ها سبب ناراضیاتی مردم می‌شود. «افقهی» می‌افزاید: اکنون نیز هموارسازی مسیرهای خاکی در حال انجام است و طی شش ماه گذشته از سال همه مسیرها به دلیل بارندگی حداقل دو بار اصلاح شده‌و برخی مسیرها هم تاسه‌بار بنا به رف و آمد تیغ‌زنی شده‌است. این مسئول همچنین در خصوص مسیرهای عشایری ادامه می‌دهد: این اداره کار هموارسازی مسیرهای عشایری را نیز انجام می‌دهد اما اداره عشایری هم به این موضوع رسیدگی می‌کند.

«بشقاب سالم» در خوسف

مشمولی – جشنواره بشقاب سالم به مناسبت روز جهانی کودک و تخم مرغ با همکاری پژوهش سرای دانش آموزی دکتر شکوهی خوسف بر گزار شد. «دانایی»، مدیر آموزش و پرورش خوسف در این جشنواره گفت: این نوع کارها سبب آشنایی بیشتر دانش آموزان با انواع مواد غذایی و آموزش هنر آشپزی می‌شود. «عارف زاده» رئیس اداره سلامت و تندستی اداره کل آموزش و پرورش نیز با تاکید بر تقدیه و صحنه سالم ادامه داد: «نیز با تاکید بر تغذیه و صحنه سالم ادامه داد: دانش آموزان باید از مصرف غذاهای بازاری و حاضری، چیپس و پفک و خوراکی‌های غیر مفید خودداری کنند.

شهرستان‌ها ۷۱

مطالعه ۳ طرح بیابان زدایی

یک سوم وسعت زیر کوه بیابان است

۱۸ هزار هکتار از عرصه‌های بیابانی زیر کوه نیاز به عملیات بیابان زدایی دارد که برای مقابله با این پدیده، سه طرح در شهرستان مطالعه شده‌است. به گزارش خبرنگار ما، عرصه‌های بیابانی زیر کوه ۲۸۰ هزار هکتار و معادل ۳۷ درصد مساحت شهرستان است که با این احتساب، یک سوم این منطقه را کویر، دق و تل‌های ماسه بادی و ... در بر می‌گیرد. هر چند سه طرح بیابان زدایی همت آباد، آهنگران و کریران در این شهرستان مطالعه شده‌است اما سه کانون بحران فرسایش بادی یا چشمه‌های ریز گرد با سطح ۱۳۰ هزار هکتار در این محدوده‌ها قرار دارد که در متن این کانون‌ها ۱۲ روستا، ۲۰ حلقه چاه کشاورزی، تأسیسات آب و برق و راه‌های مواصلاتی و... واقع شده‌است. برابر این گزارش برای مقابله با روند بیابان زدایی و جلوگیری از فعال شدن این کانون‌ها، تاکنون هفت هزار هکتار عملیات بیولوژیکی شامل بذرپاشی، نهال کاری، پخش سیلاب و یک راننده، گونه‌هایی مثل تاغ، قیچ، آتر پیلکس، اسکنبیل، عجمه، جفنه و دیودال در این عرصه‌ها انجام‌شد.

نیاز به عملیات بیابان زدایی

آن‌طور که رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری زیر کوه گفت: ۱۸ هزار هکتار از عرصه‌های بیابانی شهرستان نیاز به عملیات بیابان زدایی دارد و در دو سال اخیر حدود ۲۵۷ هکتار عملیات بیابان زدایی (کاشت نهال) در این عرصه‌ها انجام‌و در سال اول، ۶۰۰ در و سال دوم سه دور آبیاری شد. مهندس «رجبی» از دیگر عملیات‌های انجام‌شده جمع‌آوری سه تن بذر و تولید ۵۰۰ هزار اصله نهال برای مقابله با بیابان زدایی را نام برد و افزود: عرصه مرتعی شهرستان ۶۵۲ هزار هکتار در قالب ۳۹ سامانه مرتعی است که در این سامانه‌ها بیش از پنج هزار بهره‌بردار دارای پروانه با ۲۹۴ هزار واحد دمی مجاز موجود است. وی با اشاره به این که قبل از وقوع خشکسالی، دام‌های موجود این شهرستان ۵۰۰ هزار واحد بود اما در این سال‌ها به کمتر از ۲۸۰ هزار واحد کاهش یافت، اجرای ۱۰ طرح مرتع‌داری به مساحت ۱۲۸ هزار هکتار را نام برد و اظهار کرد: برای ادامه‌ی سامانه‌ها پیش از پنج هزار بهره‌بردار دارای سال‌های قبل اقدام به حفر و راه اندازی ۱۰ حلقه چاه مرتع‌داری شد. او اجرای عملیات بوته کاری در حدود ۱۰ هکتار، تولید حدود پنج هزار اصله نهال گل‌دانی، ایجاد یک باب آبشخور دامی و ۶ دور آبیاری را از جمله فعالیت‌های انجام‌شده طی سال گذشته در عرصه‌های مرتعی زیر کوه اعلام کرد.

ذخیره‌گاه‌های جنگلی

بنا به گفته رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری زیر کوه، عرصه‌های جنگلی شهرستان، شامل ۶۷ هزار هکتار است که ارتفاعات دامنه‌های آهنگران و شاسکوه را در بر می‌گیرد که این عرصه‌ها شامل دو ذخیره‌گاه جنگلی داشگران با دو هزار و ۲۵ هکتار و گونه‌های پنه، بادامشک، ارغوان و... و دیودال با ۱۰۰ هکتار که گونه‌ای منحصربه‌فرد دانمیک است. وی افزود: گونه‌منحصربه‌فرد دیودال، «برروی تپه‌های ماسه‌ای و شن‌های روان» رشد می‌کند به همین دلیل بهترین گزینه برای تثبیت شن‌های روان به حساب می‌آید. وی گفت: فعالیت‌های انجام‌شده در این حوزه‌در دو سال اخیر شامل کشت محصولات غیر چوبی در حدود ۹۰ هکتار و تولید نهال و نگهداری فضای سبز به مساحت ۴۸ هکتار، آبیاری عرصه‌های نهال کاری‌شده در مساحت ۱۳۰ هکتار است. از سال گذشته در زیر کوه با پیگیری‌های انجام‌شده و با هدف ارتقای پوشش گیاهی و حفظ عرصه‌های منابع طبیعی به محوریت مشارکت مردم توانمندسازی جوامع محلی عملیات اجرایی پروژه‌ترسب کرین آغاز شد که در این مدت ۷۵ هکتار عملیات نهال کاری و هلالی آبگیر، تولید ۹ هزار اصله نهال، تجهیز و احداث پنج باب آبشخور، نصب ۶ دستگاه تلمبه‌دستی و یک دستگاه تلمبه بادی و جمع‌آوری دمن‌وز بندز از جمله کارهای اجرا شده‌است.

همشهریان گرامی

فرهنگی و آموزشی	مشاوره پروپوزال و پایان نامه و انجام پاورپوینت پایان نامه همراه با تحلیل۰۹۳۷۱۱۴۷۲۵۴	آموزش و استعدادیابی هندیال بصورت کامل رایگان. برای پسران نوجوان و جوان.با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندیال استان.۰۹۳۹۵۶۱۸۷۳۹	نیازمندیم راننده پایه یک برای کامیون یخچالی۰۹۱۵۵۶۱۵۶۹۹	خدمات شهری	خان نشین نارین عرضه انواع پشתי های سنتی، ترمه،رومیزی، پشתי سه گوش، مبل و تگین و... بیرجند-خیابان مدرسی ۲۰متری دوم شرقی سمت پاسداران-پلاک ۱۸۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲	مژده مزده ازدواج آسان نشریات عروسی با بهترین کیفیت با قیمت استثنایی امیلیون وپانصد۰۹۱۵۶۰۴۷۳۰۵. ادرس نیش طالقانی۵ مزون ترمه طبقه فوقانی اتلیه افرو دیت	نقاشی ساختمان اجرای انواع رنگهای پلاستیک روغنی آکرلیک شابلون ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴ میرزایی درمیان	نقاشی ساختمان اجرای انواع رنگهای پلاستیک روغنی آکرلیک شابلون ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴ میرزایی درمیان	کلیدسازی توفیقی باز کردن قفل انواع درب منازل و ... تعویض انواع مغزی درب ها و ماشین ها. ساخت انواع کلیدور بموت کددار آدرس خ مطهری نیش مسجد ۳۲۳۲۱۴۳۴۰۹۱۵۱۶۱۱۸۳۵	نقاشی ساختمان مجری انواع رنگهای ساختمانی با قیمت عالی رنگ پلاستیک رنگ آکرلیک در و پنجره با مصالح درجه یک رنگهای برجسته طرح کاغذ با رنگ ۰۹۳۷۱۵۰۲۸۶۹۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	گچ خاک و گچ کاری ساختمان پذیرفته میشود همراه با مدرن ترین طرح ها اعم از ابزار اوین نور مخفی و- دارای گواهینامه مهارت ۰۹۱۵۸۶۱۲۵۵۰۰۹۱۲۴۳۱۴۴۵۱	میز فروشی ۴کشو شیک و تمیز فی ۳۰۰ هزار ۰۹۳۴۴۵۶۶۶۶۷	مانتو طرح عروسکی .رنگ قرمز سایز ۳۶ فی ۴۰ هزار ۰۹۰۵۶۱۱۷۵۹۸	هدفون بلوتوثی رم خور سالم کیفیت صدا عالی باتری بسیار قوی فی ۵۵ هزار تومان ۰۹۱۵۶۶۳۴۰۳۱																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
متفرقه	پشتی گل برجسته فی جفتی ۱۴۰ هزار تومان ۰۹۳۸۹۵۹۱۶۷۵	چراغ پژو s۱x نیاز به به یه پولیش داره ۰۹۹۰۱۶۴۵۴۲	چکمه دخترانه سایز ۳۲ برای ۵یا۶سال ۴۰ هزارت ۰۹۱۵۷۲۰۲۱۷۰	ماتیتور ال جی پسمار سالم و تمیز توافقی ۰۹۱۵۵۶۳۱۷۳۷	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۲۲۲۲۲۲۲۳	تدریس ریاضی توسط استاد خاتم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۶۹۲	کلاسهای موسسه فرهنگی قرآن و عترت تقلین در رشته های فرهنگی ، قرآنی ، علمی و هنری برای سنین خردسال و بزرگسال همه روزه صبح ها خیابان توحید ۹ پلاک ۷ از ساعت ۸ الی ۱۳ ۰۹۳۹۳۷۸۷۴۲۶	آموزش خوشنویسی توسط استاد مهدی اسماعیلی مود حکیم نزاری .ساختمان حکیم نزاری ساعت مراجعه ۵ تا۷ عصر۰۹۱۵۴۹۸۸۸۱۴	تدریس زبان انگلیسی توسط کارشناس ارشد ساعتی ۲۰هزار تومان تقویتی و پایه جلسه ای و رفع اشکال ۰۹۱۵۷۶۸۲۱۹۲۰۹۱۵۱۶۳۷۱۵۵	نیرو جهت کار سقف شیروانی و آلاچیق ماهر و نیمه ماهر آشنا به برشکاری و جوشکاری هستیم.۰۹۱۵۵۶۲۸۵۴۴	۳۲۴۳۵۶۸۶	۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴	۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰	۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰	۰۹۳۴۷۴۹۰۸۶	۰۹۹۱۷۹۷۰۰۸۲	۰۵۶۳۲۵۲۲۷۲۸	۰۵۳۳۴۴۹۷۰۳۰	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰۹۱۵۱۶۳۴۴۰۷	۰

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

هادی عامل: می خواهم صدایم فقط برای کشتی باشد

حسین قربانی – صدای گرمش را بارها از رادیویا تلویزیون در هنگام رقابت های مهیج کشتی شنیده ایم. نوع گزارشگری اش به شنونده هیجانی خاص می دهد. بافتون کشتی به خوبی آشنایی داردودر گزارش هایش مستند از آن حرف می زند. هادی عامل این بار یک رقابت کشوری را از زیر چند برای دوستداران این رشته گزارش کرد. او می گوید: محل زندگی ما در خیابان عامل بود و کشتی گیر زیادداشت وهمین،سبب علاقه مندی ام به کشتی شد و تا قهرمانی جوانان و آموزشگاه های کشور هم پیش رفتم اما وقتی دست راستم شکست و چند بار آسیب دید دیگر نتوانستم کشتی بگیرم و عرصه مربگری و داوری را انتخاب کردم و به طور اتفاقی وارد گزارشگری این رشته شدم. در آن زمان مشهد، گزارش کشتی نداشت وبعد از انجام تست، گزارشگری کشتی را ابتدا در مشهدو بعد در تهران دنبال کردم. وی با اشاره به این که باید هر کسی در هر کاری که فعال است عاشق کارش باشد ادامه می دهد: عاشقانه گزارشگری را انجام می دهم و چون مردم را دوست دارم در هنگام گزارش با مردمی که آن هارأنی بینم ارتباط عاطفی برقرار وفکر می کنم در هر جایی که باشم در کنار آن ها هستم همین کار سبب شده است دچار روزمرگی و خستگی نشومو همیشه با انرژی گزارش کنم.وی می افزاید:وقتی هیجانی می شوم ایستاده گزارش می کنم که اتفاقی هایی در این زمینه به ویژه در رقابت های خارجی بر ایمن رخ داده است. عامل، با بیان این که تریبون گزارشگری را هدیه خدای دائم وتلاش می کنم با مردم همیشه صادق باشم از همکاری اش با روزنامه خراسان به عنوان خبرنگار از سال ۵۷ می گوید و می افزاید: در المپیک آتلانتا خبر ها وعکس های مربوط به رقابت هار ابر ای روزنامه ار سال می کردم. به دلیل این که کارم سنگین شده است و همیشه در سفر هستم وقت کمی برای همکاری دارم البته چون روزنامه خراسان، روزنامه مردمی است و با تیراژ زیادی منتشر می شود مردم با آن انس گرفته اند، خیلی دوست دارم با این روزنامه همکاری کنم.وی در باره پیشنهاد هایش غیر از گزارشگری ادامه می دهد: برای کار های تبلیغاتی ودیپلوری هم از من دعوت شد و لی این کار ها را دوست ندارم می خواهم صدایم، فقط برای کشتی باشد.



آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم حوا عبداللهی با ارائه دوبرگ استشهادهی گواهی امضا شده تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی گردیده که سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ثبتی ۲۰۷ / باقیمانده ۱۱۹ و ۱۵۷ و ۱۵۸ – اصلی واقع در بخش ۱۴ قاینات به علت جابجایی مفقود شده است لذا با بررسی ثبت دفاتر املاک و پرونده ثبتی معلوم گردید که شش‌دانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۱۹۹۰ صفحه ۱۷۸ دفتر ۱۵ به نام خانم حوا عبداللهی فرزند رمضان ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۳۱۳۸۸ الف ۹۰ صادر و تسلیم گردیده برابر سند شماره ۹۲۱۱-۱۲/۷/۱۳۸۶ دفتر ۱۵ قاین به مبلغ ۱۵۲۳۶۸۱۲۵ ریال بمدت ۱۴۴ ماه در رهن بانک سپه قرار گرفته و پرونده ثبتی سابقه ای بیش از این ندارد لذا مراتب به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مصوب ۸/۱۱/۸۰ یک نوبت آگهی و متذکر می گردد که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده که در این آگهی ذکر نشده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد .

علی صفایی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

ج/۹۸۰۹۲۰۱

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان

مدیر مسئول:
محمد سعید ابدیان

سردبیر: علی ولی‌زاده

اذان قهره ۱۱:۲۰
غروب آفتاب ۱۷:۰۸
اذان مغرب ۱۷:۲۶
اذان صبح فردا ۴:۱۳
طلوع آفتاب فردا ۵:۳۳

چهار شنبه
۱۷ مهر ۱۳۹۸
۱۰ مفر ۱۴۴۱
شماره ۳۱۱۰

۲۳ مهر؛ سوت آغاز لیگ برترکشتی

جدال کشتی گیران گروه مرگ ازبیرجند

حسین قربانی

تیم کشتی فرنگی استان، امسال برای اولین بار در لیگ برتر کشتی کشور حضور داردو کشتی گیران در گروهی که از آن باعنوان گروه مرگ یادمی شود با کشتی گیران استان های تهران، کرمان وقم پنجه در پنجه می شوند. این رقابت ها بر اساس برنامه ریزی انجام شده از ۲۳ مهر سوت می خورد و به شکل رفت و برگشت تا ۲۸ آبان ادامه خواهد داشت. رئیس سازمان لیگ برتر فدراسیون کشتی در حاشیه برگزاری مسابقات قهرمانی کشتی آزاد کشور در بیرجند به «خراسان جنوبی» گفت: امسال در لیگ برتر کشتی فرنگی، هشت تیم در دو گروه حضور دارند و کشتی گیران در ۱۰ وزن با هم به رقابت می پردازند و حضور تیم کشتی فرنگی خراسان جنوبی در این مسابقات سبب می شود که مردم استان با شورو هیجان بیشتری مسابقات لیگ کشتی را دنبال کنند. به گفته نصیرزاده «تیم هیئت کشتی خراسان جنوبی با تیم های بازار بزرگ ایران تهران، هیئت کشتی سیرجان کرمان ومدافعان حرم استان قم هم گروه است و کشتی گیران بر اساس برنامه ریزی انجام شده از ۲۳ مهر به روی تشک می روند. وی با بیان این که امیدواریم امسال لیگ متفاوتی نسبت به گذشته برگزار کنیم، افزود: این مسابقات به شکل رفت و برگشت برگزار می شودو شاید در یک هفته، یک کشتی گیر دوبار روی تشک برود. او با اشاره به این که هیئت کشتی خراسان جنوبی با افراد خوبی برای حضور در این رقابت ها قرارداد بسته است اظهار کرد : نتایج رقابت ها قابل پیش بینی نیست و امیدواریم این تیم از گروه خود به مرحله صعود کند. وی سطح رقابت های قهرمانی کشتی آزاد بزرگ سالان کشور، را از نظر کیفی خیلی بالا دانست وضمن یادآوری پیشرفت استان در رشته کشتی طی ماه های گذشته،

استعفای رئیس هیئت اسکیت

رحمان – رئیس هیئت اسکیت استان بعد از یک سال و ۱۰ ماه فعالیت استعفا داد. «حسن شبانی» به «خراسان جنوبی» گفت: نبود حامی مالی در استان و حمایت اندک مالی ورزش جوانان سبب شده به دلیل مشکلات مالی نتوانیم برنامه ریزی مناسبی برای هیئت داشته باشیم و از سوی دیگر بخش زیادی از زمانی که باید صرف برنامه ریزی شود به حل و فصل مشکلات بازیکنان و مربیان می گذشت که به جای قرار گرفتن در کنار هم در بعضی از موارد مقابل هم قرار داشتند. وی با اشاره به این که با همه مشکلات ۲۹ اعزام به مسابقات



افزود: کشتی دست کم نیاز به ۱۰ سال سرمایه گذاری دارد اما کشتی استان با توجه به این که در این مسیر قرار گرفته است نتیجه رشد آن را در سال های آینده شاهد خواهیم بود و فدراسیون هم با اعطای میزبانی مسابقات کشوری و کمکت نرم افزاری به خراسان جنوبی برای اعتلای آن تلاش می کند.

میزبانی بسیار خوب

به گفته رئیس سازمان لیگ کشتی کشور، میزبانی خراسان جنوبی در این رقابت ها بسیار خوب بود و بعد از چند سال برای اولین بار مسابقات کشتی قهرمانی کشور به شکل متمرکز در یک مکان برگزار شد و تیم های کشتی کشور در رشته آزاد حضور داشتند و مانند گذشته نبود که مسابقات به شکل منطقه ای برگزار شود. از سوی دیگر با انجام این کار زمینه توسعه کشتی کشور بهتر فراهم می شود. او که مدیریت تربیت بدنی دانشگاه های پیام نور

دفترمرکز: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)
مردوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵
پیکال: ۰۵۱-۲۰۰۰۹۹۹

کشور را هم بر عهده دارد از برگزاری هجدهمین دوره المپیاد کشتی دانشجویان دانشگاه های پیام نور کشور به میزبانی بیرجند خبر داد و افزود: با برگزاری موفق رویدادهای کشوری کشتی در خراسان جنوبی مقرر شد المپیاد کشتی دانشجویان دانشگاه های پیام نور هم به میزبانی این استان در بیرجند برگزار شود.

نیازمند حمایت تماشاچیان

رئیس هیئت کشتی استان نیز درباره چگونگی حضور تیم کشتی فرنگی استان برای اولین بار در لیگ کشتی کشور، گروه این تیم را سخت دانست و گفت: تیم استان باید در بازه ۳۶ روزه مسابقات با کشتی گیران تیم های بازار بزرگ ایران از تهران، سیرجان کرمان ومدافعان حرم قم سراخ شود. «عباس سروری» از علاقه مندان به کشتی خواست در زمان برگزاری مسابقات تیم استان در سالن حضور چشمگیر داشته باشند تا کشتی گیران با انگیزه بیشتری به مصاف حریفان خود بروند.

میزبانی در دور اول

دبیر هیئت کشتی استان هم با اشاره به این که تیم های بازار بزرگ ایران، سیرجان کرمان ومدافعان حرم قم برای برگزاری رقابت های خود با تیم خراسان جنوبی ۲۱ مهر به بیرجند می آیند، گفت: ۲۲ مهر وزن کشی انجام می شود و ۲۳ مهر فرنگی کاران روی تشک می روند. به گفته «مسعود سروری» در ترکیب تیم استان چهار کشتی گیر کارت ملی به نام خراسان جنوبی دارند که بومی استان هستند و حسن نژاد، مربی تیم ملی و سه مربی بومی مربیگری این تیم را بر عهده دارند. وی با اشاره به این که از ۲۰ مهر تمرینات اعضای تیم استان در بیرجند آغاز می شود محل برگزاری رقابت ها را به احتمال زیاد سالن ورزشی شهیدین قاسمی اعلام کرد.

دعوت بانوی استان به

اردوی تیم ملی سپک تاکرا

حسین قربانی– بازیکن سپک تاکرا ازبیرکوه به تیم ملی دعوت شد. به گزارش «خراسان جنوبی» نرگس محمدی نژاد به اردوی تیم ملی سپک تاکرای کشور دعوت شد. فاطمه صادقی بمرو، دبیر نائب رئیس هیئت انجمن های ورزشی زیر کوه و سرمربی تیم سپک تاکرای استان او را برای حضور در اردوی تیم ملی همراهی می کند.

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس،خیایان باهنر غربی،شماره ۷۷
تلفن سرپرست:۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵
نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

چاپ:شهرچاپ خراسان

روی خط ورزش

قول ۵۰۰ میلیونی وزیر برای ورزش قاین

وزیر ورزش و جوانان در سفر به قاین قول داد برای تکمیل مجموعه ورزشی شهدای انقلاب این شهر پنج میلیارد ریال تامین کند. رئیس اداره ورزش و جوانان قاینات به خبرنگار ما گفت: سلطانی فر در سفر به قاین از مجموعه ورزشی آزادی و چمن مصنوعی شهدای انقلاب بازدید کرد و برای تکمیل مجموعه ورزشی شهدای قاین قول کمک پنج میلیارد ریال داد. به گفته «قطبی» چهارم مصنوعی این مجموعه ورزشی سال ۹۳ نصب شد و نازک کاری ساختمان اداری، نصب برج نوری و اجرای سیستم آب و برق آن باقی مانده است که در صورت عملی شدن قول وزیر با این مبلغ ساختمان اداری تکمیل می شود.

مسابقات انتخابی تیم شطرنج استان

مسابقات انتخابی تیم شطرنج استان برای حضور در رقابت های لیگ دسته یک برگزار می شود. دبیر هیئت شطرنج استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات جمعه ۱۹ مهر در تالار شطرنج بیرجند در پنج دور به روش سوئیسی برگزار خواهد شد. به گفته «جواد میزانی» پنج نفر برتر به عنوان تیم منتخب استان به مسابقات لیگ دسته یک کشور در هرمزگان اعزام می شوند.

بانوان موتور سوار در پیست کشوری

تیم موتور کراس بانوان استان با چهار ورزشکار روز گذشته به مسابقات قهرمانی کشور در تهران اعزام شد. به گزارش خبرنگار ما رئیس هیئت موتور سواری ائو میبیرانی استان گفت: در کلاس ۸۵ سی سی ماتور، آوا صالحی و کلاس ۲۵۰ سی سی هارینه شکیبی از بیرجند، کلاس ۲۵۰ سی سی سمیه مختاری پور و کلاس ۲۵۰ سی سی ناظره مختاری پور از طیس از امروز تا ۱۹ مهر در پیست موتور کراس سرزمین ایرانیان تهران با حریفان خود رقابت می کنند. به گفته «ستوده» محمد خانی به عنوان مربی و ناظره مختاری پور به عنوان سرپرست تیم را همراهی می کنند.

«۴۰» در هرمزگان باخت

حسینی – تیم فوتبال مرکز آموزش ۴۰ امام رضا (ع) عصر روز گذشته به مصاف تیم خلیج فارس سیناب رفت. به گزارش خبرنگار ما، این دیدار به میزبانی استان هرمزگان انجام شد و در پایان تیم استان با ۲ گل بازی را واگذار کرد. تیم ۴۰ با کسب ۹ امتیاز از چهار دیدار در صدر گروه پنج این رقابت ها قرار دارد.

دعوت دوچرخه سوار به اردوی تیم ملی

«علی اختر» دوچرخه سوار رشته تیربال استان به اردوی تدارکاتی تیم ملی برای حضور در رقابت های قهرمانی ۲۰۱۹ آسیا دعوت شد. به گفته «علوی» رئیس هیئت دوچرخه سواری استان در پایان این اردو که با حضور ۹ برگزیده کشوری طی روزهای ۲۰ مهر تا اول آبان در کمپ تیم های ملی برگزار می شود، اعضای تیم ملی انتخاب و به رقابت های قهرمانی آسیا که از سوم آبان در اندونزی برگزار می شود، اعزام می شوند.

اتحادیه صنف فروشندگان لوازم بهداشتی و آرایشی و طبی (تجهیزات پزشکی)

بدینوسیله اعلام می گردد در اجرای تبصره ۵ ماده ۱۲ قانون نظام صنفی به افراد ذیل به مدت ۱۵ روز فرصت داده میشود تا نسبت به فعال سازی و یا رسیدگی و تمدید پروانه کسب خود به اتحادیه مراجعه و در صورت عدم مراجعه حضوری و پیگیری مراحل قانونی نسبت به ابطال پروانه کسب انجام می گردد و در صورت مراجعه بعد از فرصت یاد شده فرد صنفی جدید محسوب خواهند شد.

آدرس: خیابان جمهوری اسلامی ۸/۲ داخل سرای گلشنی

حن کمیلی

رئیس اتحادیه صنف لوازم بهداشتی و آرایشی

نام و نام خانوادگی	نام پدر	تاریخ اعتبار پروانه کسب	شماره صنفی	رسته واحد صنفی
رقیسه بهی	نامرضا	۱۳۵۱/۱/۱۹	۱۲۵۲۲۸	آرایشی و بهداشتی
مهری نظری زاده	فضل ا.	۱۳۸۵/۵/۲	۷۸۶-۳۹۲	آرایشی و بهداشتی
فاطمه صورت صافی زاده	محمد	۱۳۹۱/۵/۳	۱۵۲۱۷۲۴	آرایشی و بهداشتی
بدرام فرزین بیرجندی	عباس	۱۳۹۵/۳/۵	۱۲۵۲۲۵۲	آرایشی و بهداشتی
فاطمه ساغر	محمد	۱۳۹۷/۷/۲۱	۰۰۹۶۲۶۸۱۲۲	آرایشی و بهداشتی
مریم لولری	محمد	۱۳۹۵/۵/۱۹	۰۰۰۰۱۹۹۷۰۵۳	آرایشی و بهداشتی
امین دل زنده	علیرضا	۱۴۰۰/۷/۲۱	۰۲۶۳۶۹۸۲۷	آرایشی و بهداشتی
رضا کلوشی مطلق	محمد علی	۱۳۹۵/۹/۱۸	۱۲۵۲۲۵۷	آرایشی و بهداشتی
مرضیه خراط	علی	۱۴۰۰/۳/۲۴	۱۹۱۱۷۲۱۴	آرایشی و بهداشتی
فاطمه محمدی	امان ا.	۱۳۹۱/۹/۴	۰۳۸-۲۳۵۶۴۴	آرایشی و بهداشتی
معمومه اکبری	محمد	۱۳۹۱/۳/۲۷	۰۴۱۸۸۹۹۴۱۸	آرایشی و بهداشتی
علی سودی	محمد	۱۳۹۸/۷/۲۷	۰۲۵۲۲۴۲۰۸۵	آرایشی و بهداشتی
معمومه محقی تریش	محمدرضا	۱۳۹۱/۱/۱۹	۰۳۸۵۲۶۴۹۰۸	آرایشی و بهداشتی
مرتضی جمالی	ابراهیم	۱۴۰۰/۶/۱۶	۰۱۲۵۶۲۳۳۰۰	آرایشی و بهداشتی
زهراپور	حسن	۱۳۹۷/۵/۱۶	۰۰۹۶۲۶۵۰۳۳	آرایشی و بهداشتی
علیرضا قهرآزادی زاده	محمد	۱۳۹۸/۹/۱۱	۰۰۰۰۱۹۹۷۱۶۱	تجهیزات پزشکی
محمد حسین مزیدی	علی	۱۳۹۵/۱۲/۱۶	۱۵۳۳۵۹۱	تجهیزات پزشکی
صدیقه حسین پور	رحیم	۱۴۰۰/۱۱/۱۰	۰۱۲۵۶۳۱۷۲۰	تجهیزات پزشکی
عباس صناعی	لوگفضل	۱۳۹۶/۳/۱۰	۱۵۲۱۶۶۱	تجهیزات پزشکی
محمدرضا دهقان تنها	علی	۱۳۹۵/۱۱/۲۴	۱۳۶۷۵۰	تجهیزات پزشکی
علی فلاسی	اسماعيل	۱۴۰۰/۵/۲۱	۰۱۲۵۶۲۳۲۱۵	تجهیزات پزشکی

نام و نام خانوادگی	نام پدر	تاریخ اعتبار پروانه کسب	شماره صنفی	رسته واحد صنفی
فرحناز نجفی	احمد علی	۱۴۰۰/۱۰/۲۰۸	۲۳۹۱۲۲۰	آرایشی و بهداشتی
انید چرم پینه	حسن	۱۳۹۱/۵/۲۴	۰۰۰۰۱۹۹۷۲۴۴	آرایشی و بهداشتی
سمانه لولری	احمد علی	۱۴۰۱/۱/۱۰۰۴	۲۳۹۱۹۵۳	آرایشی و بهداشتی
کریم فقیه	اسد	۱۳۹۱/۱۲/۴	۰۲۳۵۲۸۸۱۸	آرایشی و بهداشتی
عباسکار نرنجی	نور محمد	۱۴۰۱/۱/۱/۱۹	۰۳۰۱۸۵۵۹۸۸	آرایشی و بهداشتی
سمانه صحرا گرد	ابراهیم	۱۳۹۸/۹/۲	۰۲۷۱۳۶۶۲۳۹	آرایشی و بهداشتی
حاجتی کتبی نیا	بهروز	۱۴۰۱/۱/۱/۴	۰۲۸۵۶۹۰۱۹۱	آرایشی و بهداشتی
زهرا قاسمی	نعمت ا.	۱۴۰۲/۳/۱۰	۰۲۱۸۱۶۰۰۸۲	آرایشی و بهداشتی
سیده فاطمه اسماعیل زاده	سید حبیب ا.	۱۳۹۸/۸/۳۰	۰۰۹۶۲۶۵۰۰۶	آرایشی و بهداشتی
سمانه طبری	محمد	۱۳۹۸/۱۲/۲۵	۰۴۱۰۰۲۷۲۴۵	آرایشی و بهداشتی
محترم قارسی	عباسعلی	۱۳۹۸/۱/۱/۲۰	۰۰۰۰۱۹۹۷۵۰۸	آرایشی و بهداشتی
سیده فاطمه موسوی	سید موسی	۱۳۹۵/۲/۲	۱۲۵۲۲۴۷	آرایشی و بهداشتی
سیده نفث حسینی	سید محمدرضا	۱۳۹۸/۳/۳۱	۰۲۶-۸۲۱۲۰۰	آرایشی و بهداشتی
سهراب پرتل نقاب	فلاححسین	۱۳۹۶/۳/۱۲	۱۵۳۱۸۸۴	آرایشی و بهداشتی
زهرا رحیمی	آرسلان	۱۴۰۲/۵/۲۷	۰۲۶۳۶۹۵۵۰۳	آرایشی و بهداشتی
فاطمه عباس زاده	علامرضا	۱۳۹۶/۹/۱۹	۱۵۸۴۹۰۰۶	آرایشی و بهداشتی
مریم قاسمی	عنایت ا.	۱۳۹۷/۹/۲۷	۰۲۶-۳۵۹۶۵۹۱	آرایشی و بهداشتی
مریم عزیزی	محمد علی	۱۳۹۴/۱۰/۱۱	۱۲۵۲۲۶۶	آرایشی و بهداشتی
زهرا رشایی	احسان	۱۳۹۸/۱/۲۴	۱۷۲۰۳۷۸	آرایشی و بهداشتی
علی خوشدل	محمد	۱۳۹۵/۳/۱۸	۱۲۵۲۴۴۹	آرایشی و بهداشتی
مهدی کاغذی	حیدر علی	۱۳۹۶/۵/۶	۱۵۲۱۶۵۳	آرایشی و بهداشتی
مینا قهر شجاعی	حمید	۱۳۹۶/۱/۱/۱۱	۰۴۴۴۰۹۰۰۰	آرایشی و بهداشتی

تحلیل های روز را

پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

www.Rasad.org

ج/۹۸۰۹۲۰۶۸

ج/۹۸۰۹۲۱۳۶