



دستور وزیر برای رفع
مشکل مرعداران نهبندان

[صفحه ۷]

معاون تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی خبر داد :

۹۰ میلیارد برای زیرساخت هزارهکتار گلخانه

[صفحه ۲]

سرمایه گذار، گرفتار

در چرخه اداری

[صفحه ۲]

قاینات رکودار در خرید

توافقی زرشک

[صفحه ۷]

دبیر خانه صنعت و معدن:
کسی حال گلخانه ها
را نمی پرسد

[صفحه ۲]

آزادسازی ۵۰۰ هزار هکتار

عرصه برای چرای دام

[صفحه ۲]

۴ انتصاب در ۳ شهر

[صفحه ۷]

تذکر فرماندار بشرویه
به اعضای ستاد بازآفرینی

۷

قصه تمام نشدنی کتاب، «عبیری»
و کودکان روستایی!

شباهت های بیماران سرطانی
و فضا نوردان

سایه بازی

[زندگی سلام]

ثبات قیمت گوشت قرمز
زمزمه گرانی دام

[صفحه ۲]



طلای سیاه نهبندان، سومین معدن دنیا

[صفحه ۷]

عکس: مهديار

جناب آقای معتمدیان استاندار محترم پر تلاش و محبوب استان
جناب آقای مهندس جرجانی مدیر کل محترم دفتر جذب سرمایه گذاری استانداری
جناب آقای مهندس شهرکی رئیس محترم سازمان صنعت، معدن و تجارت استان
جناب آقای مهندس زنگنه مدیر عامل محترم صندوق کار آفرینی امید استان
جناب آقای مهندس امینی مدیریت محترم بانک صنعت و معدن استان
جناب آقای مهندس عابدینی سرپرست محترم شرکت شهرکهای صنعتی استان
جناب آقای مهندس شفیعی فرماندار محترم شهرستان بشرویه
جناب آقای مهندس براتی معاونت محترم صندوق کار آفرینی امید استان
جناب آقای مهندس پارسا معاونت محترم سازمان صنعت، معدن و تجارت استان
جناب آقای اسدی مسئول محترم صندوق کار آفرینی امید شهرستان بشرویه
جناب آقای مهندس عباسی کارشناس محترم دفتر جذب سرمایه گذاری استانداری
جناب آقای حسن زاده میدانی رئیس محترم اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بشرویه
جناب آقای مهندس خدایی رئیس محترم اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان بشرویه
جناب آقای هلالی رئیس محترم تامین اجتماعی شهرستان بشرویه
جناب آقای مهندس بلالی شهردار محترم بشرویه
جناب آقای مهندس یاری شهردار محترم ارسک
جناب آقای جهانطلب رئیس محترم دفتر نماینده مجلس شورای اسلامی در شهرستان بشرویه
جناب آقای خاکشور معاونت محترم اداره امور مالیاتی بشرویه
رئیس و اعضای محترم شورای شهر بشرویه و ارسک

از لطف شما در کمک به اجرای طرح توسعه شرکت تعاونی تولیدی سنگ قصر کویر بشرویه در سال حمایت
از تولید ملی که کمک شایانی در تثبیت، تداوم و توسعه اشتغال در شهرستان محروم، مظلوم و در بن بست
جاده ای بشرویه خواهد داشت بینهایت سپاسگزارم.

دکتر مهدی حسینی نژاد محبتی - رئیس هیئت مدیره و مدیر کارخانه سنگبری قصر کویر بشرویه

قصه تمام‌نشدنی کتاب، «عیری» و کودکان روستایی!

آرزو و دغدغه خانم «عیری» که هر ماه تعدادی کتاب برای کودکان روستایی می‌خرد و برای شان می‌برد، این است که بچه‌ها با کتاب بزرگ شوند

راضیه حسینی | خبرنگار

پرونده

همه‌ما جملاتی مانند «کتاب، بهترین دوست ماست»، «کتاب، یار مهربان» و... را زیاد شنیده‌ایم اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چند درصد از والدین لزوم خرید کتاب برای بچه‌ها را درک می‌کنند؟ چند درصد از کودکان و نوجوانان به مطالعه کتاب‌های غیردرسی علاقه‌مند هستند و ضرورت آن را متوجه شده‌اند؟ و چند نفر از کودکان سرزمین ما، توانایی خرید کتاب دارند؟ در گوشه و کنار کشورمان و در مناطقی که شاید کمتر مورد توجه مسئولان قرار بگیرد، مدارسی هستند با کودکانی تشنه و مشتاق یادگیری. کودکانی که شاید یک کتاب بتواند دنیای آن‌ها را دگرگون و پنجره‌ای را برایشان باز کند و به جهانی تازه و پر از اتفاقات شگفت‌انگیز. در پرونده امروز زندگی سلام به بهانه هفته کتاب و کتاب‌خوانی با خانمی همراه و هم‌مسیر می‌شویم که یک کارمند معمولی است اما دغدغه‌اش، آینده کودکان و نوجوانان سرزمین‌اش است و بسیاری علاقه دارند آن‌ها را با کتاب آشنا کند. آسیه عیری، کارمند علوم پزشکی رشت است. کارشناسی پرستاری دارد و ۱۰ سال در بیمارستان مشغول به کار بوده و اکنون ۱۴ سال است که کارمند علوم پزشکی شده است. اطرافیانش که شناخت بهتری از او دارند، آسیه را بانویی خستگی‌ناپذیر معرفی می‌کنند که بی‌وقفه در حال تلاش برای ساختن دنیایی بهتر برای اطرافیانش به خصوص کودکان است. او سال‌ها پیش یک گروه کتاب‌خوانی راه‌انداخت و بانوان همسن و سال و آشنای زیادی را به مطالعه و خواندن کتاب علاقه‌مند کرد. در ضمن او مربی بدن‌سازی هم هست و هرگز ورزش را فراموش نمی‌کند. شاید باورش سخت باشد اما میان این همه کار از سال ۹۵ تا کنون برای کودکان مناطق روستایی هم کتاب تهیه می‌کند و با هر سختی که هست به دست‌شان می‌رساند. در پرونده امروز زندگی سلام با او همراه می‌شویم تا درباره این تصمیم‌اش و حس و حال دانش‌آموزان مناطق محروم را از حدیه گرفتن یک کتاب بدانیم. با او راهی دو مدرسه در مناطق و اطراف شهر رشت می‌شویم.



کتاب، سرنوشت کودکان ما را

تغییر خواهد داد

شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های رایانه‌ای، شرایط اقتصادی، همه و همه باعث شده است تا ما وقت کمتری برای انجام کارهای خیرخواهانه داشته باشیم اما نقش اول قصه امروز ما، همت بلندی داشته است. از عیری می‌پرسم که چه شد در کنار شغل، رسیدگی به کارهای فرزندان، خانه و... به فکر تهیه کتاب برای بچه‌ها افتاده است و خودش برای رساندن کتاب‌ها به دست بچه‌ها اقدام می‌کند؟ می‌گوید: «من به کتاب و کتاب‌خوانی علاقه زیادی دارم و بچه‌های خودم را هم به همین شیوه بزرگ کرده‌ام. من معتقدم که کتاب، سرنوشت کودکان ما را تغییر خواهد داد. کتاب‌هایی که از کودکی تا نوجوانی بچه‌ها خریده بودم، تعداد قابل توجهی می‌شد و بی‌استفاده در خانه مانده بود. با مشورت دخترم تصمیم گرفتم این کتاب‌ها را به جایی بدهیم تا بچه‌های دیگر بتوانند استفاده کنند. بعد به این نتیجه رسیدیم که در گروه‌های دیگری که عضو هستم، فراخوانی بدهم و از دوستانی که تمایل به همکاری دارند و دارای کتاب‌های تازه یا در حد نو برای کودکان و نوجوانان هستند، دعوت به کمک کنم. استقبال خوبی شد. بعضی از دوستان کتاب هدیه دادند و بعضی به صورت نقدی برای خرید کتاب کمک کردند. آن‌ها را تهیه و به صورت کتاب‌های مخصوص دبستان، راهنمایی و دبیرستان دسته‌بندی کردم. خواستم با مدارس داخل شهر شروع کنم ولی گفتم که شاید کودکی در مدارس حاشیه شهرها و روستاها باشد که نیاز بیشتری به این کتاب‌ها داشته باشد بنابراین تصمیم گرفتم به مدارس حاشیه شهر و روستاها بروم. به جاده‌های فرعی می‌رفتم و روستاها را پیدا می‌کردم. نشانی مدرسه را می‌پریدم، در کوچه‌های غیر قابل تردد با خودرو می‌رفتم اما از هفتم دست نمی‌کشیدم. استقبال مدیران این مدارس هم خوب بود. با رویی باز پذیرای من می‌شدند و اجازه می‌دادند به کودکان کتاب هدیه بدهم. تا امروز به بیش از ۲۵ مدرسه روستایی متفاوت رفته‌ام و حدود ۱۰ تا ۱۵ مورد از این مدارس هستند که به صورت متناوب به آن‌ها سر می‌زنم و برای دانش‌آموزان شان کتاب می‌برم. معمولاً ماهی یک بار به این مدارس سر می‌زنم.»



تمایل اطرافیانم برای کار خیر، متعجبم کرد

حالا به طور کامل از شهر خارج شده‌ایم و همچنان در مسیر رسیدن به این دو مدرسه هستیم. از فرصت استفاده می‌کنم و درباره مشکلاتی که در این راه برایش پیش آمده است، می‌پرسم که می‌گوید: «قبل از هر چیز باید بگویم که در این راه دوستان عزیز می‌هستند که هر ماه برای این کار مبلغی از ۳۰ هزار تا چند

صدهزار تومان به حساب من واریز می‌کنند. ۵۰ تا ۶۰ نفر هم از ابتدای این کار تا به حال کمک کرده‌اند که به صورت موردی بوده است. راستش در ابتدای کار، من فقط می‌خواستم کتاب‌های خانه خودم را به بچه‌ها بدهم و قرار نبود این تصمیم ادامه‌دار شود ولی استقبال دوستان و تشویق آن‌ها و همین‌طور حمایت خانواده‌ام (همسر و دو فرزندم) که در این راه هر کمکی از دست‌شان برآمد، انجام دادند باعث شد تا به امروز این کار را ادامه بدهم. واقعا تمایل اطرافیانم برای کار خیر، متعجبم کرد. تا اوایل امسال حدود ۱۹ میلیون تومان را صرف خرید بیش از سه هزار جلد کتاب کرده‌ام. در کنار آن مبلغی را هم به خرید وسایل ورزشی مانند توپ و تور و لیبال، فوتبال و بسکتبال، توپ وراکت، دمینتون، حلقه هولاهوپ و... مسواک، بچگانه، نوشت افزار، ماژنتو برای دانش‌آموزان بی‌بضاعت و بسته‌های دفتر، ماژیک، کتاب... اختصاص داده‌ام. در اوایل بیشتر مدیران باور نمی‌کردند که من به عنوان یک شهروند معمولی برای این کار به مدارس آن‌ها آمده‌ام و مجبور می‌شدم برای اثبات مستقل بودن و وابسته نبودنم به هیچ سازمان و نهادی، توضیحات بسیاری بدهم. مجبور بودم بگویم من نه دنبال نمایندگی شور و مجلس هستم نه برای تبلیغ آمده‌ام. فقط یک آدم معمولی هستم که دوست دارد، بچه‌ها کتاب بخوانند و با کتاب بزرگ شوند. اثبات همین موضوع، انرژی بسیاری از من می‌گرفت. با این حال و کم‌کم با مدیران بعضی از مدارس آشنا شدم و کار راحت‌تر شد. حالا دیگر بعضی از آن‌ها خودشان می‌آیند منزل من و کتاب‌ها را می‌برند برای بچه‌ها.»



کتاب‌ها را با وسواس زیادی

انتخاب می‌کنم

انتخاب کتاب مناسب در بازار نشر، کار ساده‌ای نیست. آن هم وقتی می‌خواهیم بهترین و مفیدترین کتاب‌ها را به دست کودکانی برسانیم که شانس کمتری برای خواندن کتاب‌های متعدد دارند. عیری در این باره می‌گوید: «همه کتاب‌ها را از انتشارات و کتاب‌فروشی‌های معروف شهر تهیه می‌کنم. من در کتاب‌فروشی «شهر کتاب» یک صندلی مخصوص دارم. وارد می‌شوم، زنبیل را برمی‌دارم، کتاب‌ها را انتخاب می‌کنم و می‌نشینم و مشغول خواندن تک‌تک آن‌ها می‌شوم. این کار

یکی، دو ساعت وقتم را می‌گیرد. هر کتاب را که خواندم توی زنبیل می‌اندازم و بعدی را شروع می‌کنم. کتاب‌ها را با دقت برای گروه‌های سنی مختلف انتخاب می‌کنم و این‌طور نیست که هر فردی هر کتابی را که برایش آورد تا به بچه‌ها هدیه بدهم، بپذیرم. معمولاً کتاب‌هایی با موضوعات روان‌شناسی، تاریخی، علمی و حفاظت از خود را برای گروه‌های سنی اول تا ششم ابتدایی انتخاب می‌کنم. تصمیم هم دارم تا هر وقت که توان داشته باشم و خداوند یاری‌ام کند، به این کار ادامه دهم. به قول دخترم، هر کتاب می‌تواند یک آغاز باشد؛ شاید این کتاب‌ها بتوانند برای بعضی از کودکان آغازی باشند برای رسیدن به آرزوهای بزرگ و کشف دنیایی تازه. من خودم با کتاب بزرگ شده و تأثیر آن را روی زندگی خودم حس کرده‌ام. روزی نیست که بدون خواندن کتاب سپری کنم. هر چقدر وقت کم از نیم ساعت تا سه یا چهار ساعت در روز کتاب می‌خوانم. کتاب در کودکی روی ذهن من تأثیر زیادی گذاشت و شخصیت بزرگ سالی‌ام را شکل داد. می‌خواهم تا جایی که می‌توانم به کودکان وطنم کمک کنم تا همین تأثیر مثبت را از کتاب بگیرند، با آن آشنا شوند و به خواندن‌اش عادت کنند.»



شوق بچه‌ها برای خواندن بیشتر را در

چشمان‌شان می‌بینم

بعد از طی مسافتی به بخشی روستایی و البته سرسبز به نام «شکار اسطوخ» می‌رسیم. دبستان این بخش یکی از دو مدرسه‌ای است که برای اهدای کتاب به آن جاسر خواهیم زد. مدیر مهربان این مدرسه به عنوان یکی از معلم‌ها هم مشغول به کار بود. این دبستان فقط دو معلم برای مقطع ابتدایی داشت و یک معلم هم برای پیش‌دبستانی. دختر و پسرهای اول و سومی با هم در یک کلاس نشسته بودند و سر جمع ۱۵ نفر می‌شدند. وارد کلاس شدیم. بچه‌ها قد نیم‌قد کنار هم نشسته بودند. کتاب‌ها را که می‌گرفتند، شوق در چشمان‌شان برق می‌زد. یکی بلند شد و گفت: «خانم، کتاب قبلی که بهم دادین همنش رو تا آخر خوندم». همان جا کتاب‌ها را باز کردند و ورق زدند. بعد به کلاسی که پنجم و ششمی‌ها با هم بودند، رفتیم. آن‌ها هم کتاب‌ها را گرفتند و با اشتیاق نگاه کردند. کنار در ایستاده بودیم که یکی از بچه‌ها بیرون آمد و با تعجب به تصویری از انسان‌های اولیه که در کتاب بود اشاره کرد و گفت: «خانم، این جارو نگاه کنین. اینا چرا این شکلی هستن؟» به کتاب‌های همدیگر نگاه با ذهن کودکانه خودشان تجزیه و تحلیل می‌کردند. مدیر مدرسه با این که دست‌تنها بود با روی باز پذیرای ما شد. این مدرسه کلاس چهارم نداشت و دومی‌هایش هم غایب بودند. همان ابتدای

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۹ آبان ۱۳۹۸
۲۲ ربیع الاول ۱۴۴۱ • ۲۰ نوامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۴۶

۱۴۶۷

آه چه درونی‌گی سلام امروز می‌خوانید

توصیه‌هایی برای محافظت از

کلیه‌ها در سرما

سرما می‌تواند بیماری‌های کلیوی را تشدید کند

۲

اخطار کتبی بهتر است یا اخراج

موقت؟!

بررسی یکایک شیوه‌های جایگزین تنبیه‌دنی در مدارس که مدیر کل پاسخ‌گویی به شکایات آموزش و پرورش اعلام کرده است

۳

سوپر ننگین کمان

یک داستان تصویری جذاب برای کودکان

۴

ورودمان یک دختر کوچولوی پیش‌دستانی زیبا با مادرش آمد که مدیر گفت کلاسش تشکیل نمی‌شود، چون هم‌کلاسی‌اش نیامده است. پیش‌دستانی این مدرسه فقط دو دانش‌آموز داشت و با غیبت یکی از آن‌ها کلاس منحل می‌شد. دختر کوچولو با مادرش به سمت خانه حرکت کردند ولی نگاهش هنوز به در

مدرسه بود و دوست داشت در مدرسه باشد.»

خوشحالم که بچه‌ها کتاب‌ها را بعد

از خواندن با هم عوض می‌کنند

مقصود بعدی مان دبستانی در منطقه «گرم» است. بخش‌گرم کمی بالاتر از شکار اسطوخ بود و دبستانی داشت که تأسیس آن سال ۴۷ بود. مدرسه قدیمی بود ولی کلاس‌ها منظم و تمیز بودند. تعداد دانش‌آموزان و معلمان این مدرسه بیشتر از قبلی بود. عیری کتاب‌ها را برای هر کلاس به تناسب سن و سال‌شان دسته‌بندی کرده بود. این‌جا هم دختر و پسر کنار هم بودند و دو سال با هم در یک کلاس حضور داشتند. کلاس اول و دوم با هم نشسته بودند. الیکا دختر کوچولوی کلاس اولی را کنار در ورودی کلاس دیدم. با پدرش ایستاده بود و نمی‌خواست داخل برود. هر چه اصرار کردم نیامد. داخل رفتم و عیری که قبلاً هم چندبار به این مدرسه آمده و کتاب آورده بود، مشغول پخش کتاب‌ها شد. بچه‌ها به محض این که او را دیدند، شناختند، سریع از سر جایشان بلند شدند و به افتخار دست زدند. نه از سر اجبار بود و نه قانون. لبخندها و صدای بلند تشویق‌ها این را ثابت می‌کرد. داشتم عکس می‌گرفتم که دیدم الیکا، آرام آمد داخل و سر جایش نشست. با چشمان زیبایش به من خیره شد و عکس‌اش را گرفتم. سر کلاس بچه‌های سوم و چهارم رسیدیم. چقدر مشتاق گرفتن کتاب بودند. چند نفری هم قرار گذاشتند، بعد از خواندن، کتاب‌ها را با هم عوض کنند. وارد کلاس پنجم و ششمی‌ها که شدم. صحنه جالبی دیدم. وسط کلاس و بین نیمکت‌ها، ردیفی از گلدان‌های کوچک گذاشته شده بود که احتمالاً بچه‌ها آورده بودند و برای‌شان خیلی باارزش بود. از معلم‌شان درباره این کار پرسیدم، به نکته جالبی اشاره کرد و گفت: «این‌ها را گذاشته‌ام این‌جا تا بچه‌ها یاد بگیرند منظم راه بروند و مدام به هم نخورند و مارپیچ نروند. وقتی حواس‌شان به گلدان‌ها باشد و مراقب آن‌ها باشند، خودبه‌خود منظم و آرام راه می‌روند». ایده خوبی برای یاد دادن نظم و ترتیب به بچه‌ها بود. رنگ تفریح به صدا در آمد و بچه‌ها به حیاط نه‌چندان بزرگ مدرسه رفتند. تا قبل از امروز تجربه شیرین و لذت‌بخش بودن کنار این بچه‌ها، تصور نمی‌کردم دانش‌آموزان، به خصوص در این مدارس حاشیه شهر، این قدر به کتاب و کتاب‌خوانی علاقه داشته باشند. با گرفتن هدیه‌ای به نام کتاب خوشحال شوند و همان لحظه شروع به خواندن‌اش کنند. این کتاب‌ها می‌توانند کودکان را مشتاق یادگیری و تحصیل کنند و شاید واقعا این کتاب‌ها آغازی نو برای کودکی باشند. شاید استعداد نهفته دانش‌آموزی را شکوفا کنند و آینده‌ای روشن برایش بسازند.



پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

آیا از نظر طب سنتی سنگدان مرغ ارزش غذایی دارد؟ چگونه از سنگدان به بهترین نحو استفاده کنیم؟

طبخ چرخ شده سنگدان مرغ با دنبه گوسفندی و نخود و مصرف آن می تواند بخش زیادی از انرژی مورد نیاز مردان و زنانی را که مشغول کارهای سخت هستند تامین کند. ترکیب پودر ازبانه و ادویه جات اصلاح مزاج شده یا ادویه های در دسترس شما می تواند به عنوان مصلح این غذا استفاده شود. اضافه کردن پودر غوره، رب انار و رب نارنج، طعم و مزه این غذا را بیشتر می کند. **همسرم علاقه زیادی به شیره انگور دارد. گرم مزاج است و می ترسم برایش ضرر داشته باشد. لطفاً مصلح آن را بفرمایید.**

شیره انگور سرشار از خاصیت است. خون ساز و مولد خون صالح، مقوی بنیه بدن به ویژه برای کودکان و نوجوانان، حاوی ویتامین های ضروری A، B، C و املاحی ضروری مثل آهن، فسفر و منیزیم، مقوی و غلیظ کننده شیر مادران، مفید در درمان صرع، سرفه مزمن، تپش قلب، لاغری مفرط، ضعف احشاء، یرقان، افسردگی و... است. شیره انگور در مان بسیاری از بیماری های است که منشأ سردی دارد. ترکیب آن با ارده کجند خواص شیره را صدچندان می کند و بهترین وعده صبحانه برای تمام افراد محسوب می شود. مصلح: افراد خیلی گرم مزاج بعد از خوردن ارده شیره می توانند کمی آب لیمو میل کنند.

سواد سلامت

علت و علایم سندروم شیهان

که بر اندام هایی مانند تیروئید، کلیه ها و اندام های تولید مثلی مانند رحم اثر می گذارد. وقتی غده هیپوفیز آسیب می بیند و این هورمون ها به اندازه کافی تولید نمی شود، عملکرد اندام های تحت تاثیر نیز افت می کند. سندروم شیهان به نام کم کاری هیپوفیز پس از زایمان نیز معروف است.

علائم

علائم سندروم شیهان گوناگون است و در هر

فردی متفاوت است و بستگی به میزان افت عملکرد غده هیپوفیز در تولید هورمون ها دارد. علائم سندروم شیهان به تدریج و طی یک دوره از زمان بروز می کنند. در موارد نادر و بسیار جدی تر که به آن سندروم شیهان حاد می گویند، این علائم فوری بعد از زایمان ظاهر می شود.

خستگی

خستگی پوست

– افزایش وزن
– بیوست
– قطع قاعدگی یا قاعدگی نامنظم
– توقف رشد موهای زاید
– فشار خون پایین
– ناتوانی در تولید شیر و شیردهی
– مقاومت به انسولین
– کاهش میل جنسی
– گرگرفتگی
– کاهش انداز ه سینه ها

سندروم شیهان به همان شیوه ای در مان می شود که کم کاری هیپوفیز در مان می شود، یعنی با در مان جایگزینی هورمون. پزشک، سطح هورمون ها را در خون بیمار می سنجد و تعیین می کند کدام یک از این هورمون ها نیاز به در مان جایگزینی با هورمون دارد و این چیزی است که در هر بیمار متفاوت است

سلامت

محافظت از کلیه ها در سرما

سرما ی هوا می تواند بیماری های کلیوی را تشدید کند؛ به همین دلیل مراقبت از کلیه ها در فصل سرما نیاز مند توجه بیشتر است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت اکنون حدود ۸۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری های مختلف کلیوی مبتلا هستند. بیش از ۱۳ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به آسیب شدید کلیه (AKI) به عنوان یکی از مهم ترین عوامل بروز بیماری مزمن کلیه هستند که ۸۵ درصد این افراد در کشورهای کم درآمد یا در آمد متوسط زندگی می کنند.

برای محافظت از کلیه ها در فصل سرما رعایت چند نکته الزامی است:

- **کلیه ها را گرم نگه دارید**
کلیه ها نباید در معرض هوای سر قرار بگیرد، پوشیدن کمر بندهای پهن گزینه مناسبی برای گرم نگه داشتن کلیه ها است؛ کمر بند نباید خیلی تنگ باشد و بدن را تحت فشار قرار دهد.
- **به میزان کافی آب بنوشید**
معمولاً در زمستان به دلیل تعریق پایین بدن، تمایل زیادی به نوشیدن آب وجود ندارد و ولی عملکرد صحیح کلیه ها نیازمند آب کافی است.
- **غذاهای سالم بخورید**



بیشتر بدانیم

ریزش موها بعد از بارداری

بانوان

اگر در دوران بارداری موهای شما پر پشت تر شده، ممکن است بعد از زایمان دسته دسته بریزد. این مسئله برای برخی از تازه مادران در چند ماه اول پس از زایمان رخ می دهد و نگران کننده نیست. در دوران بارداری، سطح بالای هورمون استروژن ممکن است مرحله رشد موی شما را طولانی تر کند که ریزش موها کمتر از حد معمول می شود. بعد از زایمان، سطح استروژن در بدن پایین می آید و موها شروع به ریختن می کند که این ریزش شدید، معمولاً بعد از سه تا چهار ماه پس از زایمان متوقف خواهد شد. با گذشت زمان بیشتر، معمولاً میزان رشد موهای جدید به حالت اولیه پیش از بارداری باز می گردد. اگر شما در دوران بارداری و در نتیجه افزایش هورمون اندروژن، از رشد بیش از حد مو در صورت و بدن رنج می برید، به احتمال زیاد ظرف شش ماه پس از زایمان از بیشتر این موها راحت می شوید.

ماسک پیشنهادی برای تقویت مو:

ماسک سیرو روغن نارگیل

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را با یک قاشق غذاخوری آب سیر ترکیب کنید. این مخلوط را روی کف سر و موهایتان به آرامی ماساژ دهید تا پوست سر و موهایتان بتواند مواد مغذی سیر را جذب کند. بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و بعد با آب ولرم آبکشی کنید. می توانید روغن نارگیل را گرم با سیر مخلوط کنید و بعد از سرد شدن از آن استفاده کنید.

ماسک سیرو روغن زیتون

سیر ها را پوست و له کنید. روغن زیتون را در تابه گرم کنید و سپس روی پوره سیر بریزید و هم بزنید تا یکدست شود. مخلوط سیر و روغن را در یک بطری شیشه ای بریزید و بگذارید دو تا سه روز بماند. هفته ای دوبار این ماسک خانگی را روی پوست سرتان بگذارید و ماساژ دهید. باید ماسک به مدت یک ساعت روی موهایتان بماند سپس با آب ولرم بشویید.

دانستنی ها

همه چیز درباره جراحی زیبایی گردن

در صورتی که پوست گردن انعطاف پذیری خود را از دست بدهد و چربی هم در آن ناحیه تجمع داشته باشد دچار افتادگی می شود که منظره نا زیبایی ایجاد می کند. امروزه به شیوه های مختلف این افتادگی پوست قابل در مان است. یکی از روش ها جراحی است.

انواع جراحی زیبایی گردن

جراحی زیبایی گردن به روش های مختلفی انجام می شود که عبارت است از:

لیپوساکشن گردن

در این روش معمولاً چربی های اشباع شده و اضافه از ناحیه گردن حذف می شود.

کشیدن پوست گردن

کشیدن پوست گردن در روش های مختلفی انجام و با توجه به شرایط بیمار انتخاب می شود.

پلا تیسما پلاستی

در این روش معمولاً به حذف خطوط و چین و چروک روی گردن اقدام و پوست گردن سفت تر می شود.

سرویکوپلاستی

در این روش، بافت اصلی پوست گردن محکم و پایدار می شود و پوست اضافی گردن را حذف می کنند.

تغذیه

مولتی ویتامین ها چه موادی هستند؟

مولتی ویتامین ها، شامل انواع گوناگون ویتامین و مواد معدنی هستند. داروهای مولتی ویتامین به شکل های گوناگونی مانند قرص، کپسول، آدامس یا پودر و مایع به بازار ارائه می شوند. با توجه به برچسب طریقه مصرف و دوز آن ها، معمولاً باید دوبار در روز مصرف شوند. ۱۳ ویتامین و دست کم ۱۶ ماده معدنی به واکنش های آنزیمی بدن کمک می کنند و به آن ها سرعت می بخشند. همچنین به این مواد مغذی برای رشد و تنظیم فرایندهای بدن نیاز است. افزون بر انواع گوناگون ویتامین ها مواد معدنی، آمینو اسید ها و اسید های چرب مورد نیاز بدن را نیز تامین می کنند. اما از آن جایی که این مواد توسط سازمان غذا و دارو تنظیم نمی شوند، ممکن است مقادیر کمتر یا بیشتری از آن چه که روی برچسب نوشته شده داشته باشند.

با اضطراب این روزهای مان چه کنیم؟!

این روزها افزایش نرخ بنزین ممکن است باعث مضطرب شدن برخی از ما شود

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



چند دهه قبل، زمانی که مطالعات روان شناسی هنوز به گستردگی امروز نبود، گروهی از روان شناسان به فکر بررسی تاثیر اضطراب بر روابط افراد با دیگران افتادند. آن‌ها برای بررسی این وضعیت، دو گروه آزمودنی انتخاب و هر گروه را به اتاقی دعوت کردند. به یک گروه اعلام کردند که قرار است به زودی در آزمونی دشوار شرکت کنند اما به گروه دیگر گفتند برنامه بعدی آن‌ها فعالیت ساده‌ای خواهد بود. هدف روان شناسان از این برنامه، افزایش اضطراب در گروه اول همزمان با آرام نگه داشتن گروه دوم بود. آن‌ها می‌خواستند ببینند رفتار گروه مضطرب در زمان حضور در اتاق انتظار، چه تفاوت‌هایی

هفته‌ای پرماجرا برای همه‌ما حالا بیایید به حال خودمان در این روزها نگاهی بیندازیم. با مبادا جمعه، همه ما ناگهان متوجه افزایش قیمت بنزین شدیم. تصمیمی که با دلایل مختلف اتخاذ شد و از همان روز بهانه برای مضطرب شدن ما مهیا شد. به ویژه که این تصمیم به شکلی ناگهانی اعمال شد و توضیحات تکمیلی آن تا زاره برسد، یکی دوروزی طول کشید. داستان اضطراب ما هر چند با افزایش

اخطار کتبی بهتر است یا اخراج موقت؟!

بررسی یکا یک شیوه‌های جایگزین تنبیه بدنی در مدارس که مدیر کل پاسخ‌گویی

به شکایات آموزش و پرورش اعلام کرده است



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک



مدیر کل ارزیابی عملکرد و پاسخ‌گویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش، در جدیدترین صحبت‌هایش درباره تنبیه‌بدنی در مدارس گفته: «تنبیه دانش‌آموزان (نه تنبیه بدنی) در مواردی که قصور و سهل‌انگاری از سوی دانش‌آموز در انجام وظایف خود صورت بگیرد، تحت شرایط مجاز شمرده شده است. در این بین، تذکر و اخطار شفاهی به طور خصوصی، تذکر و اخطار شفاهی در حضور دانش‌آموزان کلاس مربوطه، تغییر کلاس، اخطار کتبی و اطلاع به ولی دانش‌آموز، اخراج موقت از مدرسه با اطلاع قبلی ولی دانش‌آموز حداکثر برای مدت سه روز، انتقال به مدرسه دیگر و ... از جمله تنبیه‌هایی است که می‌تواند جایگزین تنبیه بدنی شود.» (منبع خبر: تابناک). حالا سوال این جاست که آیا این شیوه‌های جایگزین از لحاظ روان‌شناسی مناسب هستند یا خیر؟

● بررسی شیوه‌های تنبیه جایگزین

در ادامه به تفسیر هر کدام از شیوه‌های تنبیه جایگزین از منظر روان‌شناسی می‌پردازیم.

تذکر و اخطار شفاهی به صورت خصوصی: به نظر می‌رسد این گزینه اصولی‌ترین راهکار برای مقابله با تخلفات دانش‌آموز باشد. بهتر است ابتدا معلم در باره مشکل دانش‌آموزان صحبت کند و بعد برای بررسی‌های بیشتر به مشاور مدرسه یا روان‌شناس ارجاع داده شوند.

تذکر و اخطار شفاهی در

حضور دانش‌آموزان کلاس مربوط: مطابق با گزینه‌های اطلاعاتیه هر گونه تنبیه روانی غیر مجاز دانسته شده است. در حالی که تذکر در حضور جمع

باعث تحقیر دانش‌آموز می‌شود و زمینه تمسخر و سرزنش توسط دانش‌آموزان دیگر را فراهم و اعتماد به نفس دانش‌آموز اخذ شده‌ای می‌کند.

تغییر کلاس: چنین راهکاری اساساً عملی به نظر نمی‌رسد. در بسیاری از مدارس، تنها یک کلاس از هر پایه وجود دارد. حتی در صورت انتقال به کلاس جدید، مشکلاتی در برقراری ارتباط دانش‌آموز با کلاس جدید ایجاد و همین نوعی تنبیه روانی محسوب می‌شود زیرا دانش‌آموزان آموزشی کلاس به ندرت دانش‌آموز جدیدی را در جمع خود راه می‌دهند.

اخطار کتبی و اطلاع به ولی: از دید رایج این راهکار در مدارس اجرا می‌شده است. اطلاع به والدین می‌تواند باعث پیگیری‌های آینده شود و زمینه را برای ارتباط بهتر با دانش‌آموز و حل مسائل بیشتر فراهم کند.

اخراج موقت از مدرسه با اطلاع قبلی والدین: این راهکار مانند یک شمشیر دولبه است. به‌سبب برای بسیاری از دانش‌آموزان که به دلایل اخلاقی مجازات شده‌اند حکم جایزه را داشته باشد و راهی برای فرار از درس و مدرسه محسوب شود. پس بر اساس نوع رفتار و کردار دانش‌آموز باید نوع مجازات متفاوت باشد.

انتقال به مدرسه دیگر: این راهکار هم مانند انتقال به کلاس دیگر، باعث نوعی برچسب برای دانش‌آموز می‌شود و زمینه را برای جلوگیری از ثبت اولیای



باشد. بدین ترتیب بر حسب شخصیت و مشکل (درسی و اخلاقی) می‌توان مجازات و تنبیه مناسب را انتخاب کرد.

● **نحوه صحیح تنبیه هم باید تعلیم داده شود** البته بهتر است شیوه‌های عملی ارتباط با دانش‌آموزان و نحوه صحیح تنبیه به صورت کاربردی و درست برای اولیای مدرسه توسط روان‌شناسان تعلیم داده شود چرا که در بسیاری از مواقع، اشخاص از نظر تئوری تمام مسائل را می‌دانند اما هنگام اجرای عملی آن به مشکل می‌خورند. به عنوان نکته آخر، صلاحیت روانی و میزان کنترل خشم دبیران قبل از استخدام باید توسط روان‌شناسان ماهر ارزیابی شود تا شاهد حملات خشم چه به صورت کلامی و چه به صورت فیزیکی نباشیم.



با گروه دیگر دارد. نتیجه این آزمون روان‌شناسی، یافته‌ای مهم را به دنیای روان‌شناسی ارائه کرد. گروهی که مضطرب بودند، به شکلی محسوس بیشتر شروع به گفت و گویا هم گروهی‌های خود کردند. در مقابل اما گروهی دیگر، چندان در پی آغاز گفت و گو در اتاق انتظار نبودند. بر اساس این مطالعه و دیگر مطالعات مشابه در این حوزه، روان‌شناسان به این نتیجه رسیدند که افراد مضطرب نیاز به گفت‌وگو و ارتباط اجتماعی با دیگران دارند. مطالعات بعدی تایید کرد که این افزایش ارتباط می‌تواند به افراد کمک کند تا اضطراب خود را کاهش دهند و حمایت اجتماعی – عاطفی لازم برای مدیریت شرایط دشوار را تا حدی پیدا کنند.

قیمت بنزین آغاز شد اما با آن به انتها نرسید. بعد از آغاز تغییر نرخ بنزین و ایجاد یک سری اغتشاشات و تخریب اموال عمومی، اختلالات اینترنت آغاز و شبکه‌های اجتماعی خارجی از دسترس خارج شد؛ تصمیمی که برای پیشگیری از مشکلات بیشتر گرفته شده بود. این تصمیم هر چند توانست به آرام‌ماندن جو روانی جامعه کمک کند و مارا از گزند برخی مشکلات اساسی چون به هم خوردن امنیت دور نگه دارد اما از سوی دیگر

● **آینده و ابهامی که با آن دست به گریبانیم**

در روان‌شناسی مفهومی داریم به نام تحمل ابهام. منظور از این اصطلاح، توانایی افراد در مدیریت هیجانات خود در زمان مواجه شدن با موضوعی مبهم است یعنی این که فرد بتواند در عین حال که نمی‌داند چه چیزی انتظارش را می‌کشد، احساسات خود را مدیریت کند و بر نامه‌های خود را پیش ببرد. افزایش ناگهانی قیمت بنزین و نگرانی از این که اقتصاد بعد از این به کدام سو خواهد رفت، چالشی جدید برای هر کدام از ما در این روزهاست. حالا همه ما با وضعیتی روبه‌رو هستیم که نمی‌دانیم دقیقاً چه چیزی به لحاظ اقتصادی انتظار ما را می‌کشد. تحمل این وضعیت مبهم به خودی خود، کار آسانی نیست اما انگار داستان وضعیت مبهم بعد از افزایش بنزین، به ویژه در دو، سه روز ابتدایی این هفته، پیچیده‌تر از این حرف‌ها بود. از سویی دولت نیز در ابتدای هفته توضیحات مرتبط با این طرح را به صورت قطره‌چکانی اعلام می‌کرد. عجیب نیست که در چنین شرایط مبهمی، همه ما فشار دوچندانی را بر دوش خود حس می‌کردیم.

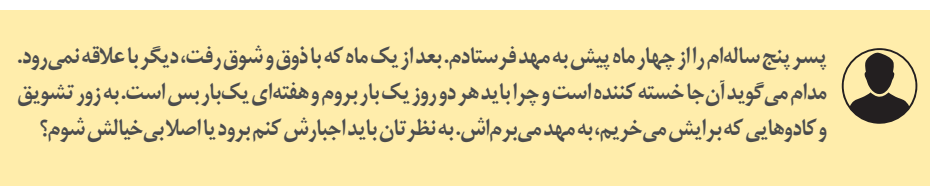
● **ما و این اضطراب فراگیر**

این روزها اما عوامل استرس‌زای دیگری نیز برخی از ما را تحت فشار گذاشته است؛ به رغم آن که از منافع کلان قطع اینترنت در شرایط فعلی برای جلوگیری از گسترش اغتشاش‌های رخ داده شده در این چند روز با خیریم اما برخی از ما در بستر شبکه‌های اجتماعی، فعالیت اقتصادی می‌کردیم، حالا با محدودیت دسترسی به این شبکه‌ها شاهد دست‌اندا زهای تازه‌ای در وضعیت اقتصادی خود هستیم. برخی از ما که به مدد شبکه‌های اجتماعی از حال اعضای خانواده و اقوام خود در خارج از کشور باخبر می‌شدیم، اکنون چند روزی است که از آن‌هایی خبریم باید به شیوه‌های قدیمی همچون پیامک و تماس از آن‌ها باخبر شویم.

● **حالا باید چه کار کنیم؟**

این روزها برخی از ما مضطرب هستیم و بهانه هم برای این موضوع کم نیست اما شاید با خود فکر کنید، چه می‌شود کرد؟ واقعیت این است که پاسخ دادن به این سوال، بسیار دشوار است. اما شاید دست‌ترین راه برای هریک از ما، همان چیزی باشد که ابتدای متن بنزین به آن اشاره شد؛ درباره اضطراب خود حرف بزنیم، بنویسیم و البته به درد دل‌های اطرافیان بدون این که بخواهیم به اجبار آن‌ها را آرام‌سازیم، گوش دهیم. گفت‌وگو داشتن رابطه عاطفی، قدیمی‌ترین حربه بشر برای کم کردن اضطراب خویش است.

پسر ۵ ساله ام با علاقه به مهد نمی‌رود!



پسر پنج ساله‌ام را از چهار ماه پیش به مهد فرستادم. بعد از یک ماه که با ذوق و شوق رفت، دیگر با علاقه نمی‌رود. مدام می‌گوید آن جا خسته کننده است و چرا باید هر دور روز یک بار بروم و هفته‌ای یکبار بس است. به زور تشویق و کادو هایی که برایش می‌خریم، به مهد می‌برم اش. به نظر تان باید اجبارش کنم بروم یا اصلا بی خیالش شوم؟



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

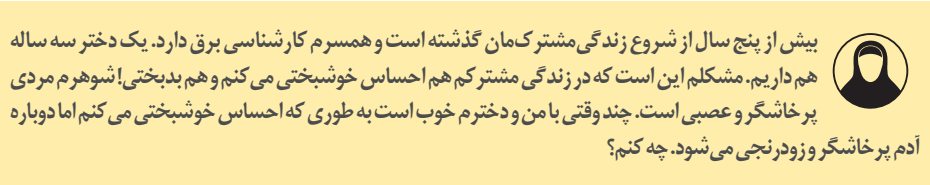


داشتن کودکی که هر بار برای مهد کودک رفتن قشقرق به پا یا هزار جور بهانه ردیف می‌کند، برای هر پدر و مادری می‌تواند کابوس باشد. این که کودک برای رفتن به مهد کودک علاقه نشان نمی‌دهد، می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد مثل اضطراب جدایی، اما برای کودکی که مدتی با اشتیاق به مهد کودک می‌رفته و حالا برای رفتن به مهد، بهانه می‌آورد باید به دنبال دلایل دیگری هم بود.

● **به روابط خودتان و همسر تان دقت کنید**

گاهی تنش‌های بین والدین سبب ایجاد ناامنی در کودکان می‌شود و از این رو کودکان تمایلی به جدا شدن از مادر و دور

در زندگی مشتر کم هم احساس خوشبختی می‌کنم و هم بدبختی!



بیش از پنج سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته است و همسرم کارشناسی برق دارد. یک دختر سه ساله هم داریم. مشکلم این است که در زندگی مشترکم هم احساس خوشبختی می‌کنم و هم بدبختی! شوهرم مردی پرخاشگر و عصبی است. چند وقتی با من و دخترم خوب است به طوری که احساس خوشبختی می‌کنم اما دوباره آدم پرخاشگر و زودرنجی می‌شود. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | مشاور



قبل از هر موضوعی لازم است شما و همسر تان به یک شناخت مناسب از روحیات همدیگر برسید تا بتوانید برای رفع نیازهای عاطفی و معنوی یکدیگر و کنش مناسب‌تری نشان دهید. برای کسب این شناخت هم بهتر است گاهی از زاویه دید طرف مقابل به قضایا نگاه و خود را در شرایطوی تصور کنیم.

● **در روزهای خوشی با شوهر تان متفاوت باشید**

نوشته‌اید شوهرتان چند وقتی با شما و دخترتان خوب است به طوری که احساس خوشبختی می‌کنید. یک نکته مهم

قرار و مدار

روز دادن غذای گرم به کارگران

هوا فیلـی سرد شده و بعضی از کارگرهای عزیز که یا سرگزها هستن یا در سافتمان‌های در مال سافت، از میل کردن یک وعده غذای گرم فیلـی فوشمال فواهند شد. هواس تون به اون‌ها هم باشه.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده دیروز زندگی سلام، می‌خواستم بگم من که حوصله خوندن همین کتاب‌های به قول شما مثل ساندویچ رو هم ندارم، باید چی کار کنم؟ * وای که چقدر عکس صفحه خانواده دلنشین بود. یاد پدرم افتادم که منو می‌برد بیرون و چه تفریحاتی داشتیم با هم. روحش شاد.

* در باره مطلب «رورو» که در ستون بانوان چاپ شده است، باید بگویم که تجربه شخصی من هم نشان می‌دهد رورو که در دمنی خورد.

* این آقایی که زنگ می‌زده به اورژانس، مریض بوده. چقدر لقمه رو بچپوندین دور سرتون. بعضی مردها با صدا هم تحریک می‌شوند.

* در مطلب «ممنوعیت‌های غذایی برای فرد سرماخور ده» گفته‌اید مربات نخوریم! یک عمر گفتن لیمو شیرین و پرتقال بخور تا خوب شی، شما میگین نخوریم؟

* پدری ۶۰ ساله‌ام و از دست خودم ناراحتم که چرا این قدر دیر با مطالبی مثل «کاری کنید که دخترتان بداند دوستش دارید»، آشنا شدم. لطفاً پدرهای دختر دار امروزی، حتما این موارد اجدی بگیرند.

* هر قدر تلاش کردم به کمیک امروز صفحه نوجوان درباره «درست رو بخون، اونم در کنارش ادامه ده...» بخندم، نتونستم. عذرخواهی می‌کنم از تون!!!

● **این ۵ نکته را فراموش نکنید**

در نهایت اگر هیچ کدام از دلایل بالا عامل مشکل نبود، به کودکان فرصت دهید. به یاد داشته باشید که ۱- با کودکان بحث و جدل و اوارا به دلیل نرفتن به مهد کودک شمامت‌وسرزنش نکنید. ۲- از مهد کودک به عنوان وسیله‌ای برای تنبیه استفاده نکنید. مثلاً اگر کودک کار خطایی کرد، او را با گفتن این که در مهد کودک به خاطر این کار بد به حسابت خواهند رسید، تهدید نکنید. ۳- احساساتش را به رسمیت بشناسید و او را به دلیل هیچ کدام از احساساتش شمامت نکنید. ۴- به یاد داشته باشید تحت هیچ شرایطی به کودکان باج ندهید. باج دادن نه تنها مشکل شما را رفع نمی‌کند بلکه بر رابطه‌تان با کودک اثر منفی دارد. ۵- به یاد داشته باشید که کودکان کارهایی را انجام می‌دهند که دوست داشته باشند.

شناخت محرک‌ها و شرایطی که باعث برهم خوردن تعادل و بدرفتاری در شوهرتان می‌شود، آن‌ها را رنگ و مشکل‌تان را حل کنید. در این شرایط می‌توان گفت شمار در موارد زیادی می‌توانید از بروز تنش پیشگیری کنید.

● **پر خاشگری شوهرتان را واکاوی کنید**

تقریباً هر رفتاری به دنبال علت‌های روانی و فیزیولوژیکی اتفاق می‌افتد و شوهر شما نیز از این امر مستثنای نیست؛ بنابراین سعی کنید در پی شناخت علت رفتارهای پر خاشگرانه‌وی باشید و به مرور چیزهایی که او را عصبی می‌کند، شناسایی و سپس برای رفع آن‌ها برنامهریزی و اقدام کنید.

● **شوهرتان را درک کنید**

شما هیچ اشاره‌ای به مشکلات شوهرتان نکرده‌اید. اگر به دلایل بد اخلاقی و پر خاشگری شوهرتان پی بردید، بهتر است به جای اذیت و طرد کردن او، تلاش کنید او را درک کنید و بدانید که احتمالاً خودش هم از این گونه رفتارها راضی نیست و در صورتی که شما و اطرافیان با حمایت و راهنمایی مناسب بتوانید اعتماد او را مبنی بر پشتیبانی به او اثبات کنید، به مرور از فشارهای روانی اش کم می‌شود و رفتارش بهتر خواهد شد.

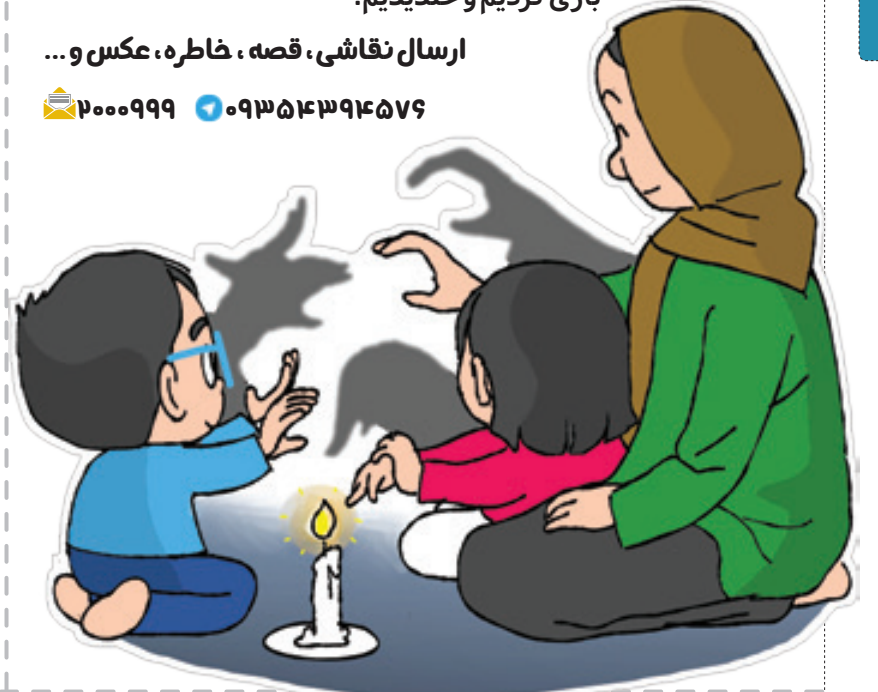
سلام کودکانه

سایه بازی

منتظر بودیم که برنامه مورد علاقه‌مان را از تلویزیون تماشا کنیم که برق رفت. اول خیلی ناراحت شدیم. ماما گفت: «حالا که همه جا تاریک شده بیاین با هم سایه بازی کنیم» بعد دست هایش را با فاصله کمی از چراغ قوه گرفت و طوری آن‌ها را حرکت داد که سایه‌شان روی دیوار شبیه فیل و گرگ و خرگوش بشود. من و پویا خیلی از این بازی خوشمان آمد. ماما به ما هم یاد داد چطور با دست‌هایمان این شکل‌ها را درست کنیم و سایه‌اش را روی دیوار بیندازیم. آن شب تا وقتی برق آمد، با هم بازی کردیم و خندیدیم.

ارسال نقاشی، قصه، خاطره، عکس و...

۰۹۳۵۱۴۳۹۱۴۵۷۶ • ۲۰۰۰۹۹۹



خبرنگار افتخاری

تصفیه آب



برای درس علوم به کمک معلم خوب و مهربونمون به گروه‌های مختلف تقسیم شدیم و آزمایش تصفیه آب رو انجام دادیم. من و گروهم پس از آزمایش، متوجه شدیم که آب پس از مراحل زیادی تصفیه و قابل آشامیدن میشه. من و دوستام تصمیم گرفتیم از این به بعد در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم و آب رو هدر ندیم.

ابوالفضل حمیدی - کلاس دوم
دبستان شهید ناصر صفری



شعر

تولدت مبارک

تو باغچه خونه ما
غنچه گل وا شده
باغچه ما
قشنگ‌ترین باغچه دنیا شده

صف کشیدن
تو باغچه‌مون
جیرجیرک و کفشدوزک و شاپرک
بهش بکن
تولدت مبارک

شاعر: اسماعیل
صوفی نژاد



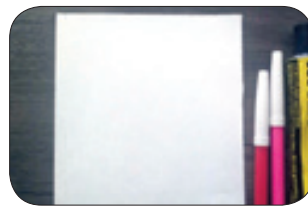
تصویر سازی ها : سعید مرادی

هنرمند کوچولو

نشان کتاب

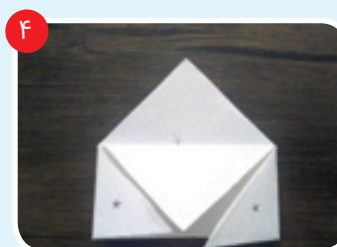
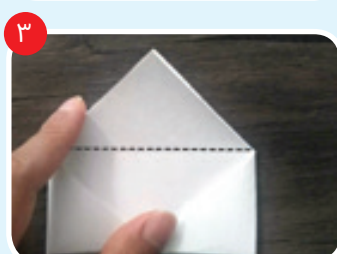
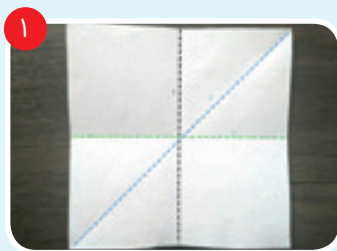
چی لازم داریم؟

کاغذ سفید، چسب، مداد رنگی یا ماژیک

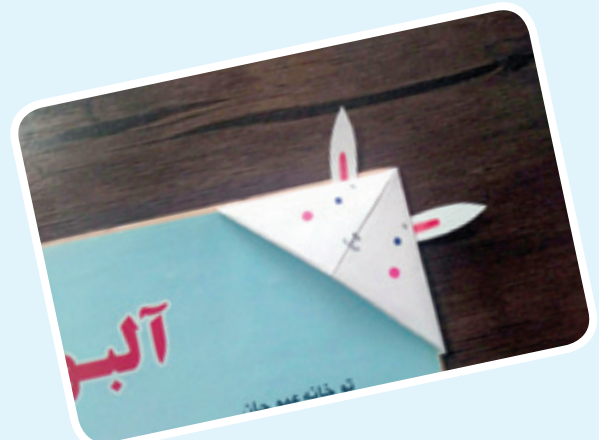


چطوری درست کنیم؟

کاغذ خود را به ترتیب از روی نقطه چین‌های ۱ و ۲ تا بزنید و باز کنید. سپس از روی نقطه چین ۳ تا بزنید. دو گوشه کاغذ خود را که به صورت یک مثلث درآمده است، از روی نقطه چین‌ها دوباره تا بزنید. حالا گوشه بالای کاغذتان را برگردانید. گوشه‌های کاغذ را که تازه بودید به شکلی باز کنید که قسمت‌های ستاره‌دار پشت قسمتی که بایک‌پایکان مشخص شده، قرار بگیرد. حالا می‌توانید با استفاده از ماژیک، چسب و کاغذ نشان کتابتان را به هر شکلی که دوست دارید درست کنید. برای نمونه من یک نشان کتاب خرگوشی آماده کردم.



عاطفه زینلی‌نیا



سرگرمی

پیدا کردن اختلاف



دوستان گلم با دقت به این دوتصویر نگاه کنید و ۱۷ اختلافی را که بین آن‌ها وجود دارد پیدا کنید.



قصه تصویری

سوپ رنگین کمان

گوش دراز بدجور سرما خورده بود و ماما خرگوشه برایش یک سوپ شلغم خوشمزه پخته بود، اما گوش دراز وقتی سوپ را دید...



نویسنده: نیلوفر نیک‌نیا - تصویرگر: سعید مرادی

شهرستان ها | ۷

طلای سیاه‌نهبندان،سومین معدن دنیا

وقتی عیار ماده معدنی، بالاوسومین گنجینه معدنی در جهان باشد حتی اگر این معدن در یکی از دور ترین و محروم ترین نقاط باشد مشتری خود را خواهد داشت. همان طور که متخصصانی از یک شرکت معدنی بعد از پژوهش به عیار بالای معدن آندالوزیت سر تل نهبندان پی بردند در حالی که می‌تواند علاوه بر تامین نیاز داخل، صادر شودو افزون بر استفاده این ماده نسوز در صنایع سیمان سازی وفولاد،بازارهای جهانی را نیز در اختیار گیرد. این جابادو خاک، دست به دست هم داده است تا در کنار خلق کوه های مریخی یا همان گنجینه های گردشگری طبیعی، گنج های معدنی خاص وبی نظیر نهبندان نیز پس از پشت سر گذاشتن دوره های مختلف زمین شنایی در دل و روی زمین، اهل تخصص را به سوی خود بکشاند تا در قلب نقاطی صعب العبور، میلیاردها تومان سرمایه گذاری برای پاسخ گویی به نیازهای داخل و خارج انجام شود. این جاحظ بصری کوه های مریخی در همسایگی گنج های معدنی سرمایه گذار و گردشگر را بهم فراخوانده است تا به کانونی برای توسعه اقتصادی، صنعتی، گردشگری، اشتغال زایی و... نهبندان تبدیل شود.

تیم اعزامی «خراسان جنوبی» قبل از این که به بار انداز اکتشافی، فراوری و... معدن آندالوزیت سر تل نهبندان برود که از آن به عنوان طلای سیاه یاد می شود واز نزدیک سرمایه گذاری و کندو کاو معدن داران را ببیند پای صحبت یکی از کارشناسان و نماینده شرکت آرشیا اورنگ، سرمایه گذار پروژه نشست تا با قابلیت هاو کم و کاستی ها آشنا شود. گفته های مهندس «گودزی»، حکایت از آن دارد که قبل از آن ها، شرکت های خارجی به منطقه آمده است و به بهانه های مختلف ادعا کرده اند که عیار آن بالا نیست و صرفه اقتصادی ندارد اما از سال ۹۴ باپژوهش هایی که متخصصان به نامومطر ح این شرکت انجام دادند به

عیاری رسیده اند که حتی می توان صادرات انجام داد. کارشناس شرکت آرشیا اورنگ، با اشاره به این که تعدادمعادن آندالوزیت در دنیا خیلی کم است طوری که فقط در فرانسه و آفریقای جنوبی از نوع مرغوب این ماده معدنی وجود دارد و معادن دیگر، چندان صرفه اقتصادی ندارد و معدن نهبندان سومین معدن خوب دنیاست می گوید که از این ماده معدنی، آجرنسوز به دست می آید که برای صنایع فولادوسیمان سازی مور استفاده قرار می گیرد. به گفته مهندس «گودزی»، به دلیل تحریم هاسرمایه گذاران، این ذخیره معدنی را برای ساخت و توسعه صنایع فراوری بامشکلاتی آماده می کنند. ظرفیت این پروژه در فاز اول هزار و ۵۰۰ تن در سال و در فازهای بعدی یعنی دو سال آینده، سه هزار و ۵۰۰ تا چهار هزار تن و در نهایت هفت تا هفت هزار و ۵۰۰ تن است. اورا ه اندازی فاز اول این پروژه را یادآور می شود با اشاره به این که برای ورود برخی از ماشین آلات خارجی به



دستور وزیر برای رفع مشکل مرغداران نهبندان

مرغداران نهبندان گلایه طولانی بودن فاصله جوجه ریزی پس از تخلیه سالن و تطابق نداشتن زمان اعلامی توسط سازمان جهاد کشاورزی و عدد موجود در سامانه سماسط وزارت جهاد کشاورزی (۱۵ تا ۲۱) را به نماینده مردم نهبندان و سر بیشه در مجلس منتقل کردند. به گزارش «خراسان جنوبی»،

دکتر «افضلی»، پس از دریافت این گلایه آن را با نامه و تذکر کتبی به مهندس «حجتی» در مجلس، به اطلاع وزیر جهاد کشاورزی رساند که وزیر نیز خطاب به رئیس سازمان جهاد کشاورزی، دستور رفع مشکل و لحاظ نکردن محدودیت را در نهبندان صادر کرد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۷/۳۰-۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۲۸۴۴ به موجب رای هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد نخعی فرزند کلوخ رضا به شماره شناسنامه ۱۳۹۸۰۷/۳۰-۰۶۴۰ صادره از بیرجند و شماره ملی ۱۳۹۸۰۷/۳۰-۰۶۴۰ نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۹۹/۴۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۶۰۳ فرعی از ۱۲۴ - اصلی بخش ۲بیرجند از محل مالکیت آقای ابوالفضل چهکندی نژاد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۸/۰۸/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۸/۰۸/۲۹

علی فضلی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک

ع/۹۸۱۰۱۳۲۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۷/۲۹-۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۲۸۲۰ به موجب رای هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عیسی خسروی فرزند محمد کلوخ به شماره شناسنامه ۲۳۱۴ و شماره ملی ۰۶۵۱۸۹۱۵۹۰ نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۱۷/۴۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲بیرجند از محل مالکیت زینل دستگردی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۸/۰۸/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۸/۰۸/۲۹

علی فضلی-رئیس ثبت اسناد و املاک

ع/۹۸۱۰۱۳۰۷

خراسان جنوبی



گزارش تیم اعزامی

نیست و این میزان هزینه در حالی است که هنوز فراوری مدنظر تحقق نیافته است واگر به چهار هزار تن برسد ماهانه حداقل ۳۰۰ میلیون تومان گردش مالی برای نهبندان خواهد داشت که می‌تواند چرخه اقتصاد این منطقه را به گردش درآورد. به گفته او، خودش تنها نیروی غیر بومی این بار انداز صنعتی و معدنی، سرمایه گذار است و بقیه نیروهای شرکت ا بومیان و تحصیل کردگان تشکیل می دهند.

ورود به بازارهای جهانی

وی، می‌گوید: این شرکت معدنی و صنعتی نمونه‌های تولیدی را به چین و ترکیه ارسال کرده است و آن‌ها نیز خواستار خرید آن هستند چرا که از این ماده معدنی به طلای سیاه یاد می‌شود و جزو صنایع مادر دنیاست همچنین، بار ایزنی هایی که با شرکت های فرانسوی فعال در حوزه این نوع ماده معدنی انجام شد در حال راهیابی به بازارهای اروپایی و دیگر نقاط جهان هستیم. او با اشاره به این که یک معدن آندالوزیت در دهسلم هم کشف شده است که به دلیل بعد مسافت کم می توان از آن استفاده کرد اظهار می کند: یک حلقه چادر ۱۵ کیلومتری معدن حفر کردیم که قبل از گرانی های شد با ۱۰۰ میلیون تومان تجهیز کرد اما اکنون با یک میلیارد تومان نیز قابل تجهیز نیست بنابر این آب مورد نیاز باتانکر تامین می شود و چهار تا پنج میلیون تومان در ماه هزینه خرید آب است. دیگر نیروهای شاغل در این معدن، هم که در باز دید سر دبیر روز نامه خراسان جنوبی، سرپرست روز نامه خراسان در استان و خبرنگاران این روز نامه از معدن و کار خانه فراوری آن حضور

داشتند این طور اعلام

کردند که آندالوزیت

نهبندان همانند گرانبث

آن جزو برترین هادر دنیا

و محدوده این معدن،

۱۶ کیلومتر است که

ذخیره قطعی آن ۲۰

میلیون تن و ذخیره

احتمالی ۳۰میلیون تن

برآورد شده است.



۴ انتصاب در۳ شهر

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرماندار و بخشدار م مرکزی نهبندان، بخشدار اسلامیه و شهر دار دیهوک با ابلاغ استاندار منصوب شدند. به گزارش «خراسان جنوبی»، بر اساس ابلاغ استاندار، حسن ارشادی به عنوان معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی و سعیده شاه بیگی به عنوان بخشدار م مرکزی نهبندان نبی. ... طاهری به عنوان بخشدار اسلامیه و مهدی اکبری به عنوان شهردار دیهوک معرفی شدند.

از گوشه و کنار استان

تذکر فرماندار بشرویه به اعضای ستاد باز آفرینی

پور غزنین - فرماندار بشرویه در ستاد باز آفرینی شهری این شهرستان به اعضای ستاد به دلیل بی تفاوتی به مصوبه های جلسه تذکر داد. «علی شفیعی»، گفت: دستگاه های اجرایی که طرح های خود را در قالب برنامه جامع اقدام مشترک به شهرداری بشرویه اعلام نکرده اند هر چه سریع تر این کار را انجام دهند. او خواستار پاسخ گویی مسئولان در باره بی تفاوتی به مصوبه های ستاد شد و پیگیری مسئولان برای اجرای مصوبه های این ستاد را الزامی دانست. به گفته او همه دستگاه ها موظف هستند در هر پروژه ای که شهرداری و راه و شهر سازی انجام می دهند، منابع اعتباری خود را هزینه کنند. شهردار بشرویه نیز ادامه داد: برخی اداره ها در پاسخ به مصوبه های این ستاد، کوتاهی می کنند که سبب افت عملکرد می شود. «حسین بلالی»، افزود: ارسک نیز در طرح باز آفرینی شهری قرار گرفته است و در صورتی که بافت فرسوده مصوب خود را اعلام کند اعتبار برای آن ها در نظر گرفته می شود.

قاینات ر کودار در خرید توافقی زرشک

قاینات با اتمام زمان خرید توافقی زرشک و اعلام آمار محصول خریداری شده از زرشک کاران، ر کودار خرید این محصول شد. به گفته رئیس سازمان تعاون روستایی با اتمام برداشت زرشک، خرید توافقی این محصول نیز به اتمام رسید. مهندس «ضیاییان احمدی»، با بیان این که امسال ۳۵۰ تن زرشک تر خریداری شد، افزود: خرید توافقی در مقایسه با سال قبل رشد چشمگیری داشت و بیشترین خرید با حجم ۱۰۳ تن مربوط به قاینات بود. او میزبان زرشک های خریداری شده سال قبل را ۵۵ تن اعلام و اظهار کرد که شهرستان های در میان، زیر کوه و سر بیشه در رتبه های ۱۰۳ تا ۱۰۲ هزار تومان به بالا شاخه بود. وی افزود: هزینه زرشک های خریداری شده از منابع داخلی تشکیل های تعاون روستایی استان پرداخت می شود و اگر دولت در این باره به استان اعتبار اختصاص دهد مقدار بیشتری زرشک از کشاورزان خریداری می شود.

خوسف با ۱۰۰ برنامه به استقبال هفته بسیج می رود

مشغولی- ۱۰۰ برنامه برای گرامیداشت هفته بسیج در خوسف تدارک دیده شد. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه خوسف در جمع خبرنگاران گفت: امسال هفته بسیج را در حالی جشن می گیریم که شاهد ۴۰ سال تلاش، خدمت، ایثار و جهاد در عرصه های مختلف بوده ایم و این تفکر ادامه دارد طوری که مردم مسئولان به این امر توجه ویژه دارند. سر هنگ «بشیری زاده»، به برگزاری یادواره شهدا، اعزام گروه های جهادی، عطر افشانی و گلباران گلزار شهدا، همایش پیاده روی، اجرای طرح خادم الشهدا، صبحگاه دانش آموزی، میقات الصالحین، نشست های روشنگری، رقابت های فرهنگی و ورزشی، همایش ستارگان مستور، افتتاح پایگاه بسیج، رزمایش شکوه اقتدار و مقاومت و قدر دانی از پیشکسوتان و الگوی های برتر بسیج، برپایی میز خدمت و رزمایش پداقند غیر عامل باواکسیناسیون بطور برای مبارز با بیماری نیوکاسل را از مهم ترین برنامه های پیش بینی شده برای بزرگداشت این هفته اعلام کرد. او ادامه داد: مقاومت، ایثار، شهادت، جهاد خدمت رسانی، توجه به علم و فناوری، سبک زندگی اسلامی ایرانی، معنویت و ... سر لوحه کار بسیجیان است و هر جاتفکر و روحیه بسیجی بوده مشکلات حل شده و کارها به خوبی پیش رفته است نافتشه های دشمنان نقش بر آب شود.



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۸/۱۲-۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۲۹۵۲ به موجب رای هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کامران شعبانی فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۱۲ و شماره ملی ۵۲۳۹۹۰۶۲۶۲ نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۳۰/۸۶ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲بیرجند از محل مالکیت رحمان مهرجو محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۸/۰۸/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۸/۰۸/۲۹

علی فضلی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک

ع/۹۸۱۰۱۲۰۰

مدیر ستادی بانک کشاورزی استان در بازدید از ((مجتمع تولید و بسته بندی قهستان)) اعلام کرد

بانک کشاورزی خراسان جنوبی آماده حمایت از واحدهای تولیدی برای رونق تولید است

بانک کشاورزی خراسان جنوبی آماده حمایت از فعالان بخش تولید استان برای رونق تولید است



«حسین مودی» مدیر ستادی بانک کشاورزی خراسان جنوبی روز دوشنبه به همراه معاون امور مشتریان این بانک از مجتمع تولید و بسته بندی آقای «محمود احتشام» که با برند قهستان فعالیت می کند، در آیین شهر بازدید کرد.

صادرات زعفران به ایتالیا

مدیر داخلی این مجموعه با ارائه گزارشی از فعالیت های انجام شده در این کارخانه شامل تولید، بسته بندی، توزیع محصولات که از مهم ترین آنها زرشک، زعفران و آلو می باشد، گفت: صادرات زعفران به کشور ایتالیا از مهم ترین اقدام های انجام شده در این مجموعه است و در خصوص بسته بندی منحصر به فرد محصول تازه زرشک برای عرضه در میدان تره بار کلان شهرهایی مانند تبریز و تهران و استقبال هموطنان از این محصول نیز اقداماتی انجام شده است.

ابتکار زرشک تازه

«احسان احتشام» با اشاره به این که بسته بندی و فروش زرشک خوشه و دانه انجام می شود و همچنین تولید و بسته بندی ویژه زعفران در اوزان مختلف به سفارش کشور ایتالیا انجام می شود افزود: ابتکار عرضه زرشک تازه از ۲۵ سال پیش توسط آقای «محمود احتشام» انجام پذیرفته است و تاکنون تداوم دارد که این امر سبب شناخت و استقبال مشتریان شده است.

حضور در دو نمایشگاه برون مرزی

به گفته وی حضور این مجتمع در دو نمایشگاه برون مرزی در کشور عمان و عرضه محصولات استراتژیک استان با برند قهستان مورد پسند بازدید کنندگان و شرکت های خارجی قرار گرفته است.

قدردانی از عملکرد مطلوب بانک کشاورزی

وی با قدردانی از عملکرد مطلوب و همکاری بانک کشاورزی با تولید کنندگان از جمله این مجموعه، تعامل سازنده را سبب رونق کسب و کار دانست و در ادامه گران بودن بیمه تامین اجتماعی، عدم پرداخت یارانه دستمزد کارگران و نبود معافیت مالیاتی واحدهای تولیدی را از موانع کار برشمرد. وی از برنامه خرید توافقی زرشک کشاورزان منطقه به ظرفیت ۳۰۰ تن که ۸۰ درصد آن انجام شده است خبر داد و اظهار امیدواری کرد که موافقت مسئولین با ظرفیت مذکور گامی موثر برای رونق منطقه است.

تلاش های قابل تقدیر در مجتمع قهستان

مدیر ستادی شعب بانک کشاورزی خراسان جنوبی هم با تقدیر از تلاش های انجام شده در این مجتمع و اعلام حمایت از اقدامات انجام شده در منطقه ای که قطب زعفران کشور است، استفاده کاربردی از محصولات استراتژیک را گامی موثر در زمینه تولید محصولات منطقه دانست.

«حسین مودی» با اعلام آمادگی بانک کشاورزی برای انجام هرگونه مساعدت و حمایت از بخش تولید استان افزود: امیدواریم هر روز شاهد رونق و پیشرفت بیشتر این بخش باشیم و در شرایط تحریم این امر اقدامی مهم در زمینه رونق تولید است.

وی در ادامه از بخش های مختلف این مجموعه شامل بارگاه زرشک، سالن تولید و بسته بندی، سورت، سردخانه و... بازدید کرد و از سوی مسئولان این واحد تولیدی مورد تقدیر و تجلیل قرار گرفت.

گزارش ویژه

فراخوان تشکیل اتاق فکر صنعت گردشگری استان خراسان جنوبی

براساس وظایف ذاتی وزارت میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی مبنی بر استفاده از ظرفیت افراد خلاق و ایده پرداز به منظور فراهم آوردن موجبات رشد توسعه صنعت گردشگری و ایجاد ساختارهایی برای برقراری ارتباط بین صنعت، دانشگاه و بازار، اتاق فکر صنعت گردشگری استان در معاونت گردشگری استان تشکیل می گردد. لذا از تمامی دانش آموختگان دانشگاهی رشته های مرتبط با گردشگری که دارای سابقه فعالیت در حوزه های صنعتی، حرفه ای، آموزشی و... مرتبط با صنعت گردشگری می باشند دعوت به عمل می آید تا از طریق ارتباط با آدرس h.skchto@gmail.com برای ثبت نام تا مورخ ۹۸/۹/۱۵ اقدام نمایند.

شایان ذکر است اطلاعات ثبت نام شامل:

نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره همراه و رزومه علمی ارسال گردد.

اطلاعیه

در راستای اجرای آیین نامه نحوه انتخاب رئیس هیات های ورزشی استان ها، اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی در نظر دارد مجمع عمومی انتخاب رئیس هیات والیبال استان را برگزار کند. لذا از تمامی علاقه مندان دعوت می شود حداکثر تا یک هفته پس از انتشار آگهی به نشانی: بیرجند-مفتح ۲۷ استادیوم آزادی- حوزه ورزشی اداره کل، شخصا مراجعه و ثبت نام کنند.

شرایط احراز:

۱. اعتقاد به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و یکی از ادیان رسمی کشور
۲. تابعیت جمهوری اسلامی ایران و اقامت در استان
۳. دارا بودن حداقل ۲۵ سال سن
۴. دارا بودن حداقل تحصیلات لیسانس
۵. نداشتن سوء سابقه کیفری
۶. متقاضیان نباید بازنشسته باشند.

در صورت اعتراض به فرایند انتخابات و نتیجه آن حداکثر به مدت ۱۰ روز پس از برگزاری انتخابات، شکایت خود را به همراه مستندات جهت ارجاع به امور مجامع وزارت ورزش و جوانان، به فدراسیون مربوطه ارسال نمایید.

۱۳۹۸/۸/۲۹

مدارک مورد نیاز:

۱. اصل شناسنامه و روگرفت آن
۲. آخرین مدرک تحصیلی و روگرفت آن
۳. ارائه خلاصه ای از سوابق ورزشی و مدیریتی
۴. اصل کارت پایان خدمت و روگرفت آن
۵. سه قطعه عکس ۳×۴
۶. تکمیل فرم های ثبت نام

۴ روز تا بزرگترین رویداد فرهنگی خراسان جنوبی (نمایشگاه کتاب) روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی