

منابع سفر معاون رئیس جمهور به محور بیرجند - قاین آب رفت

شرکای ناخواسته اعتبار محور دلهره

[صفحه ۷]



استاندار در بازدید باغ های
یاقوت سرخ شاخن اعلام کرد:
فراوری زرشک در استان
فقط ۱۰ درصد

[صفحه ۲]

رئیس کل دادگستری:

زیر کوه معضل
قضایی ندارد

[صفحه ۷]

۹۰۰ تخلف حادثه ساز
در ۷ روز جاده های استان

[صفحه ۲]

۸

سرویس های
بدون مراقب

۷

۶۲ درصد بیابان های
استان در طَبَس

۲

۲۳۵۰ فرصت شغلی
بدون متقاضی ماند

مدیر در مان دانشگاه علوم پزشکی خبر داد:

۷۱ پزشک متخصص سه میه امسال

[صفحه آخر]

خط خطی های خلاقانه

از عوامل زخم معده چه می دانید؟

[زندگی سلام]



مصوبات بازدید استاندار از شمال بیرجند منتظر تبادل موافقت نامه ها

بازدید استاندار از شمال
شهر بیرجند در مرداد
امسال انجام شد و در این
بازدیدها «معمدیان»
از رسیدگی بیشتر به
این مناطق و تامین
زیرساخت های...
عکس: رضایی

[صفحه ۲]

عکس: رضایی



برای سومین سال متوالی

تندیس زرین برنده محبوب ایرانی به افق کوروش تعلق گرفت

برای سومین سال متوالی، شرکت فروشگاه های زنجیره ای افق کوروش موفق
به دریافت تندیس زرین برنده محبوب مصرف کنندگان شد.

در حاشیه ی این مراسم، محمود محمدیان دبیر علمی جشنواره
برنده محبوب مصرف کنندگان ضمن تبریک به مناسب انتخاب
برنده افق کوروش به عنوان برنده محبوب مصرف کنندگان برای
سومین سال متوالی، گفت: کسب بیشترین رای در گروه
فروشگاه های زنجیره ای نشان می دهد که افق کوروش توانسته
نظر مردم را جلب نماید و در جهت ارتقای نظام توزیع و
استاندارد زندگی مردم گام بردارد.

محمد ناطق رئیس شورای سیاست گذاری جشنواره برنده
محبوب مصرف کنندگان نیز مشتری مداری را عامل
اصلی محبوبیت برنده افق کوروش دانست و گفت:
مهمترین ماموریت هر برنده، افزایش سطح اعتماد مصرف
کنندگان در سطح بازار است و هر برنده

می بایست مسیری را طی کند که بتواند
پاسخگوی اعتماد مصرف کنندگان باشد و
تندیس زرین برنده محبوب مصرف کنندگان به
شرکت های تعلق می گیرد که بیشترین
رضایت مشتریان را جلب کرده باشند و این
این برترین جایگاهی است که یک برنده در
بازار به آن دست پیدا می کند.



به گزارش روابط عمومی شرکت فروشگاه های زنجیره ای
افق کوروش، ششمین دوره نظرسنجی برنده محبوب مصرف
کنندگان به عنوان گسترده ترین نظرسنجی مردمی در
حوزه برنده نگ به همت پژوهشکده دانشگاه صنعتی شریف
با حضور بیش از ۳۶۰۰ برنده و در ۱۵۲ گروه کالا و
خدمات و مدیران ارشد برنده های منتخب، جمعی از اساتید
حوزه برنده و مقامات عالی کشوری برگزار شد.

در این جشنواره، شرکت فروشگاه های زنجیره ای افق
کوروش به عنوان برنده محبوب ایرانی منتخب مردم معرفی
شد و توانست برای سومین سال متوالی عنوان "محبوب
ترین فروشگاه زنجیره ای ایرانی" را در گروه فروشگاه های
زنجیره ای کسب نماید.

گفتنی است؛ در این رقابت بیش از ۲ میلیون و ۵۰۰
هزار رای از سوی مصرف کنندگان ثبت و برنده های
برگزیده با رأی مستقیم مردمی انتخاب شدند؛
شرکت فروشگاه های زنجیره ای افق کوروش نیز
در رقابت با ۲۰ برنده شرکت کننده در این گروه
توانست بیشترین آراء مردمی را از آن خود نماید.

تحلیل های روز را **رصد** کنید

www.Rasad.org

۹۸۰۹۶۵۲۷

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم ندا صابر فرزند محمد رضا به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده وارده
بشماره ۹۸/۰۷/۰۳-۱۳۹۸۲۱۷۰۸۰۲۷۰۰۳۵۰
المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعیست سند مالکیت موازی دویست هزار سهم مشاع معادل بیست
هکتار از کل چهارده میلیون و ششصد و هفده هزار و چهارصد و سی و هفت سهم شش دانگ بقطعه زمین موات
پلاک ۹ فرعی از شماره ۳۷۴- اصلی واقع در بخش سه شهرستان بشرویه که متعلق به وی می باشد به علت
جایابی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ثبت ۵۸۲۴ صفحه ۲۷۸ دفتر
املاک جلد ۳۹ چاپی ۰۵۷۲۹۱ بنام آقای حسن رحیمی فرزند عباس ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده
است. سپس نامبرده تمامی مورد ثبت را طی خلاصه سند ۱۱۴۸۸-۱۶/۰۲/۸۶ دفتر ۱۰۷ مشهد به خانم ندا
صابر فرزند محمدرضا انتقال قطعی نموده سپس مالک اخیر الذکر تمامی مالکیت و مورد ثبت را به انضمام سهام
دیگر مشاعی خود از پلاک مذکور را برابر خلاصه سند ۵۰۷۶-۱۳/۰۸/۸۷ دفتر ۴۶ بشرویه در رهن بانک
کشاورزی قرار داده که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت
مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده میبایست
تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه سند مالکیت یا سند معامله تسلیم
نماید. اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود
اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.
تاریخ انتشار ۱۳۹۸/۰۷/۲۹
سید رضا صفایی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه
۹۸۰۹۶۵۲۷

در تبلیغ باید
تصاویر، کلمات و مفاهیم
روشن و گویا باشند

مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در
آنها اصالت، انسان گرایی، واقع بینی،
صداقت، همخوانی با دنیا، مخاطب
و همدلی با او بیشتر است



جذب نیرو

دانشگاه آزاد اسلامی فردوس به منظور تکمیل کادر هیأت
علمی گروه علوم پزشکی خود از بین دارندگان مدارک دکتری یا
فوق لیسانس پرستاری در گرایش های پرستاری، داخلی جراحی،
پرستاری بهداشت روان و پرستاری ویژه نیرو جذب می کند.

*متقاضیانی که دارای لیسانس اتاق عمل باشند در اولویت خواهند بود.
*دارندگان مدارک فوق در خواست کتبی ومدارک را به کار گزینی هیأت
علمی دانشگاه ارائه دهند.

تلفن تماس: ۰۵۶۳۲۷۲۴۹۰۱-۴ داخلی ۲۱۳

روابط عمومی دانشگاه آزاد واحد فردوس

۹۸۰۹۶۵۲۷

خط‌خطی‌های خلاقانه

یک طراح امضا در گفت‌وگو با ما درباره اهمیت «امضا»، تکنیک‌های طراحی امضا و شغل متفاوتش می‌گوید

ZENDEGI - SALAM

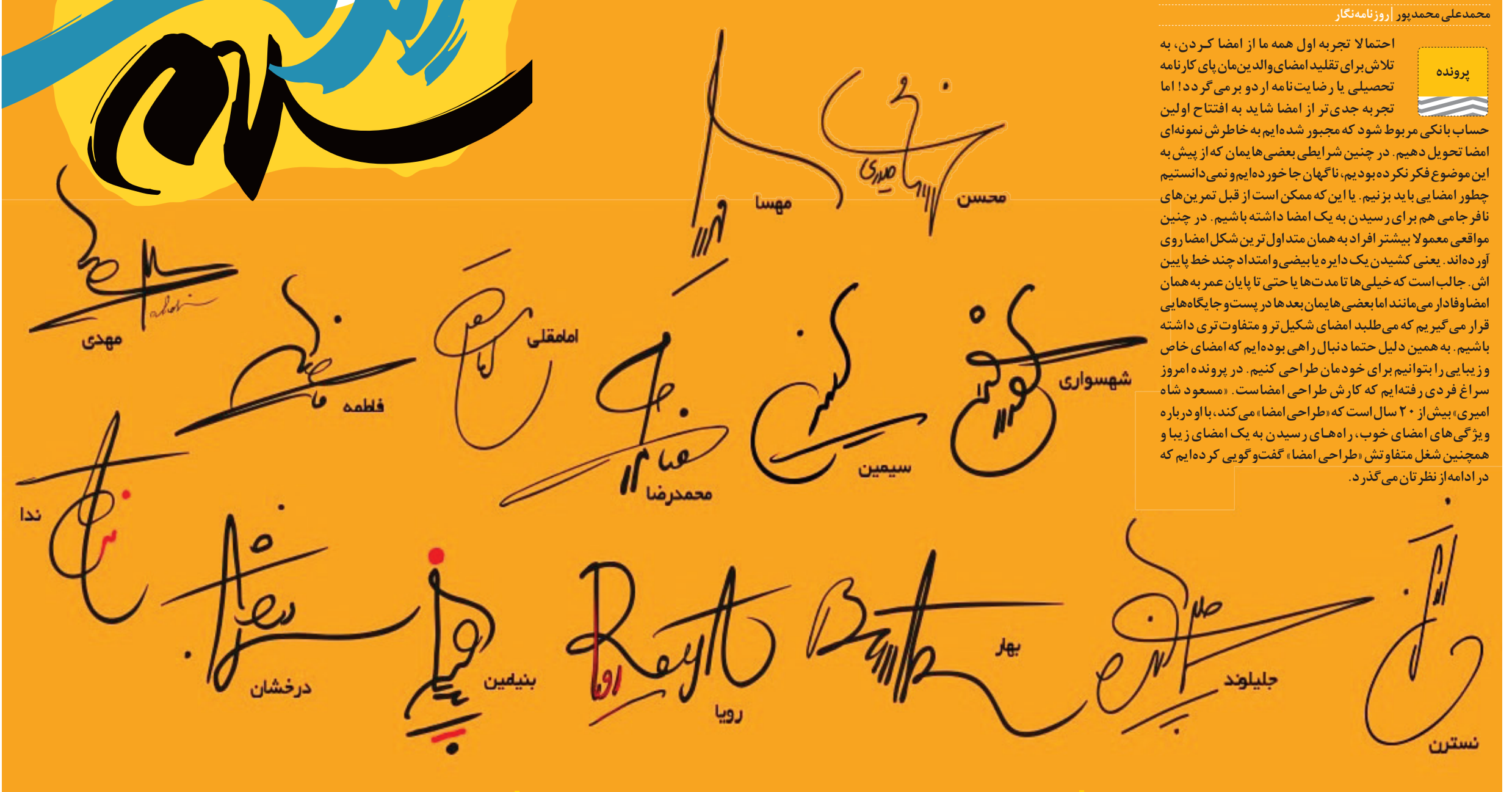
ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۹ مهر ۱۳۹۸

۲۲ صفر ۱۴۴۱ • ۲۱ اکتبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۳۵

۱۴۴۴



محمدعلی محمدپور | روزنامه‌نگار

پرونده

احتمالا تجربه اول همه ما از امضا کردن، به تلاش برای تقلید امضای والدین‌مان پای کارنامه تحصیلی یا رضایت‌نامه ار دو برمی‌گردد! اما تجربه جدی‌تر از امضا شاید به افتتاح اولین حساب بانکی مربوط شود که مجبور شدیم به خاطرش نمونه‌ای امضا تحویل دهیم. در چنین شرایطی بعضی‌ها می‌مانند که از پیش به این موضوع فکر نکرده بودیم، ناگهان جا خورده‌ایم و نمی‌دانستیم چطور امضایی باید بنویسیم. یا این که ممکن است از قبل تمرین‌های ناآرامی هم برای رسیدن به یک امضا داشته باشیم. در چنین مواقعی معمولاً بیشتر افراد به همان متداول‌ترین شکل امضای روزی اکتفا می‌کنند. یعنی کشیدن یک دایره یا بیضی و امتداد چند خط پایین آن. جالب است که خیلی‌ها مدت‌ها یا حتی تا پایان عمر به همان امضا وفادار می‌مانند اما بعضی‌ها بعد از مدت‌ها در جست‌وجوی جایگزینی قرار می‌گیریم که می‌تواند امضای شکل‌تری و متفاوت‌تری داشته باشیم. به همین دلیل حتماً دنبال راهی بوده‌ایم که امضای خاص و زیبایی را بتوانیم برای خودمان طراحی کنیم. در پرونده امروز سراغ فردی رفته‌ایم که کارش طراحی امضاست. «مسعود شاه امیری» بیش از ۲۰ سال است که «طراحی امضا» می‌کند، با او درباره ویژگی‌های امضای خوب، راه‌های رسیدن به یک امضای زیبا و همچنین شغل متفاوتش «طراحی امضا» گفت‌وگویی کرده‌ایم که در ادامه از نظر آن می‌گذرد.

سرمایه شغل من ابتکار است

یکی از اولین سوال‌هایی که به ذهن مان می‌آید، این است که اوضاع کسب و کار طراحی امضا این روزها چگونه است؟ «شاه امیری» توضیح می‌دهد که برای طراحی هر امضا ۹۵ هزار تومان دریافت می‌کند و دو نمونه امضا به همراه ویدئوی آموزش نحوه کشیدن آن امضاها را تحویل می‌دهد. او درباره شرایط کاری اش می‌گوید: «این روزها شرایط اقتصادی برای خیلی از شغل‌ها و افراد بد است و در این سال‌ها مشتری‌های من هم کمتر شده‌اند. متوسط زمانی که برای طراحی و تحویل هر امضا صرف می‌کنم حدود چهار تا ۱۰ روز است که کار را به نحوی انجام می‌دهم که هم‌رو کار مشتری وقت گذاشته باشم هم صاحب امضا زبانی معطل نشود. البته مواردی هم هست که شخص از امضای خاصی نیست و برای اصلاح کار ممکن است تحویل نهایی وقت بیشتری ببرد. در کل شغل من به گونه‌ای است که حتی برای مدتی ممکن است درآمد صفر شود. به خصوص این روزها که من دو نفر را برای پاسخ‌گویی به سفارش دهنده‌ها و آماده‌سازی عکس و فیلم امضا استخدام کرده‌ام بنابراین تقریباً نیمی از درآمد خودم را برای پرداخت دستمزد آن‌ها باید صرف کنم. البته من به طراحی امضا به عنوان شغل نگاه نمی‌کنم. در اصل شغل‌های دیگری دارم. اما خوبی‌اش این است که به خودی خود خیلی نیاز به سرمایه ندارد. سرمایه اصلی این کار «ابتکار» است. مواد مصرفی هم روان‌نویس است و کاغذ و عکاسی کردن».

داشتن سلیقه، اصلی‌ترین تکنیک طراحی امضاست

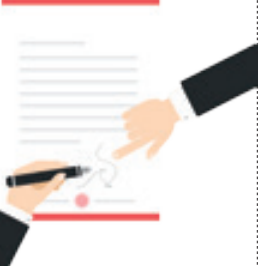
نباشد. یک جورهایی مثل طراحی دکوراسیون یک خانه است و سلیقه باید به خرج داد تا همه چیز به بهترین شکل کنار یکدیگر قرار بگیرند. حروف را به شکلی متفاوت می‌نویسم مثلاً اگر دال باشد آن را طوری می‌کشم که با کلیت اسم هماهنگی داشته باشد. به طور کلی این کار کاملاً ابتکاری و تجربی است. انسان هر کاری را تکرار کند شاخ و برگ‌های مختلف پیدا می‌کند».

او با سال‌ها تجربه در این حوزه درباره این که چه کسانی می‌توانند در شغل طراحی امضا آدم‌های موفق باشند، می‌گوید: «این کار نیاز به خلاقیت و دید هنری دارد. مثلاً کسی که نقاشی‌های مدرن می‌کشد می‌تواند طراح امضای خوبی شود. یک خطاط هم ممکن است بتواند در این کار فرد موفق‌تری شود. البته تجربه را نیز نباید نادیده بگیریم».

هر کاری طبیعتاً تکنیک‌ها و روش‌های خاص خودش را دارد. از «شاه امیری» می‌خواهم تکنیک‌هایی را که یک نفر باید به کار برد تا امضای خوبی داشته باشد برای ما شرح بدهد که او در جواب می‌گوید: «افرادی که هنرمند هستند و در زمینه‌های خاصی فعالیت می‌کنند در واقع آن سبک را در هیچ دانشگاهی فراتر گرفته‌اند بلکه توانایی و ابتکارش را داشته‌اند که بتوانند آن سبک را ارائه دهند. امضا کردن را هم در هیچ آموزش‌گاه یا دانشگاهی آموزش نمی‌دهند که یک امضا چه مشخصاتی باید داشته باشد. مثلاً شبیه هنر خطاطی نیست که یک سری نکات آموزشی خاص داشته باشد، بشود فراگرفت. چیزی که من رویش کار می‌کنم استفاده از حروف نام‌شخص و بازی کردن با شکل حروف است. معمولاً از خطوط ساده استفاده می‌کنم که برای شخصی که امضای او خواهد بود بگیرد دشوار

ویژگی‌های یک امضای خوب به کار بردش برمی‌گردد

در میان امضاها گوناگونی که هر روز می‌بینیم سر و کار داریم حتماً بعضی امضاها هستند که بیشتر نظرمان را جلب می‌کنند و توی دلمان سلیقه صاحب امضا را تحسین می‌کنیم. از «شاه امیری» که سال‌هاست زندگی اش با امضاها گوناگون عین شده است درباره ویژگی‌های یک امضای خوب می‌پرسیم که می‌گوید: «کاملاً سلیقه‌ای است. امضا به طور کلی هم به شخصیت افراد می‌تواند ربط پیدا کند هم به شغل و جایگاهی که در جامعه دارند. بعضی‌ها به دلیل شغلی که دارند روزانه باید سند‌های خیلی مهمی را امضا کنند و به هر صورت جایگاه مالی و مدیریتی دارند که جعل شدن امضایشان می‌تواند آن‌ها و جایگاه‌شان را به خطر بیندازد. چنین اشخاصی معمولاً امضای پیچیده‌ای می‌خواهند. اما عده‌ای هم هستند که زمینه کارشان هنر است. عکاس، نقاش، نویسند یا... که باید امضای خودشان را پای کارشان بگذارند، برای این گروه شاید زیبایی از همه چیز مهم‌تر باشد. بعضی دیگر هم مثلاً کارمند بانک هستند که در روز تعداد زیادی رسید و سربرگ را باید امضا کنند. این افراد نیازمند به امضایی سریع هستند که خیلی وقت‌شان را بگیرد و پیچیده هم نباشد همچنین چون شغل دولتی دارند برایشان مهم است که زبان نگارش امضایشان فارسی باشد. عده‌ای از مدیران دوست دارند امضایشان سنگینی و ساختار محکمی داشته باشد و شخصیت مدیریتی از آن‌ها به نمایش بگذارد. در کل خواسته افراد از امضاها خیلی متفاوت است».



داستان ورود «شاه امیری» به این شغل متفاوت!

وقتی اسناد را نگاه می‌کردم متوجه شدم ۷۰ درصد امضاها شبیه هم هستند. امضای متداولی که ما بهش می‌گوییم امضای بادکنکی. همین موضوع باعث شد که دست به کار شوم و سعی کنم امضاها متنوع‌تری طراحی کنم. البته پیش‌زمینه ورود به این حرفه از همان بچگی در من وجود داشته است. مثلاً وقتی دوم را انتخاب می‌کردم ما یک روز نامه دیواری درست کرده بودیم که در قسمت مشخصات با قلم متفاوت و جذابی کار شده بود روزنامه دیواری ما آن سال به دلیل خلاقیت اش مقام آورد و همین باعث تشویق من برای ورود به این عرصه شد».

داستان ورود هر کدام از ما به شغل‌ها و حرفه‌های مختلفی که در پیش می‌گیریم می‌تواند جذاب و متفاوت باشد. داستان ورود این طراح امضا هم به حرفه‌اش جالب و شنیدنی است. او قصه ورودش به حرفه طراحی امضا را این گونه روایت می‌کند: «شاید همه چیز به روزی برگردد که برای کاری به دفتر اسناد مراجعه کردم. آن روز به دلیل دنیال شماره سندی بودم و باید کل بایگانی اسناد دفتر خانه را جست‌وجو می‌کردم. آن جای یک کارمند در اختیار من گذاشتند و البته گفتند که باید حقوق یک روزش را به او بدهم».

امضای جعل ناپذیر نداریم

معمولاً در زمان امضای چک یا خودمان فکر می‌کنیم امضای ما نباید به راحتی قابل جعل باشد. این وسواس در باره آدم‌هایی که مجبورند اسناد مهمی را امضا کنند بیشتر هم می‌شود. از «شاه امیری» درباره راه‌های ضد جعل کردن امضا می‌پرسیم که با پاسخ اش خیال‌مان را راحت می‌کند و توضیح می‌دهد: «ببینید به اعتقاد من امضای غیر قابل جعل نداریم. سخت‌ترین و پیچیده‌ترین امضاها هم توسط افرادی که خبره جعل باشند، قابل جعل و تقلید کردن است. طبیعتاً شخصی هم که در پی جعل امضای ما باشد می‌تواند از شخص خبره برای جعل امضای ما کمک می‌گیرد. در کل وسواس برای کم کردن احتمال جعل، امری طبیعی است اما باید این را هم در نظر بگیریم که تمام امضاها قابل جعل هستند. البته ممکن است تشخیص جعلی یا اصلی بودن با شگردهای کارآگاهی و پلیسی امکان‌پذیر باشد اما می‌خواهم بگویم خیلی هم نباید همه چیز امضا را در شاخص ضد جعل بودن خلاصه کرد».

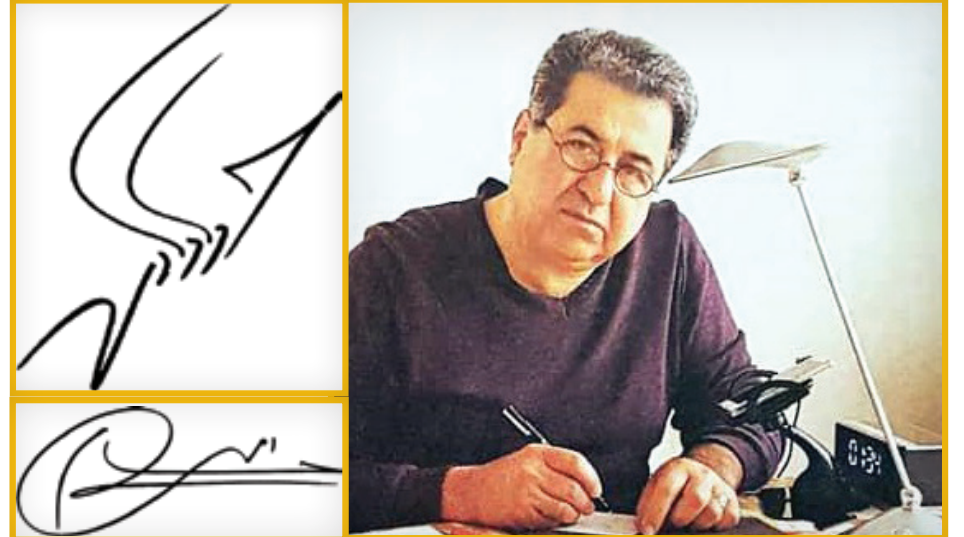
امضا معرف آدم‌هاست

زشت و زیبا بودن یا پیچیده و ساده بودن امضا برای آدم‌های مختلف، فرق دارد. ممکن است خیلی‌ها به شکل امضای خودشان اهمیتی ندهند اما در مقابل عده‌ای هم هستند که روی آن حساس‌اند. این طراح امضا درباره نیاز به امضای شکل‌یافته توضیح می‌دهد: «به نظر من یک نیاز واقعی وجود دارد. مثل لباس پوشیدن که سعی می‌کنیم لباس خوب بپوشیم، یا در کلام دقت می‌کنیم از کلمات خوبی استفاده کنیم یا سعی می‌کنیم با زدن ادکلن خوشبو باشیم. به نظر من امضا هم مرتبط با شخصیت می‌شود. آدم خیلی جاها ممکن است خودش را نشان ندهد ولی امضایش هست و معرف اوست. در این بیست و اندی سال که در این کار هستم، سعی می‌کنم این فرهنگ‌سازی را درباره پدیده امضا ایجاد کنم. امضای زیبا مهم است. مثلاً خیلی‌ها یک دایره، بیضی یا مثلث یا یک سین را که به سمت بالا کشیده و چرخانده شده است به عنوان امضا استفاده می‌کنند. این که خیلی‌ها این امضای را می‌کنند هم برمی‌گردد به اولین باری که به امضا نیاز پیدا کرده‌اند. مثلاً وقتی که برای اولین بار می‌خواهند فرم بانکی را امضا کنند. فوری این امضای ساده را می‌کشند و فکر می‌کنند اجباری وجود دارد که تا آخر عمر همان را باید ادامه دهند. در حالی که از نظر قانونی هم می‌شود رفت بانک و آن را تغییر داد. به نظر من افرادی که شخصیت مهمی دارند و متخصص بزرگی هستند اجازه ندارند از این امضاها معمولی استفاده کنند».

اطلاعات لازم برای طراحی یک

امضای جذاب

از آن جایی که امضای هر شخص معرف اوست و باید حتماً با سلیقه‌اش هماهنگ باشد، حالا این سوال پیش می‌آید که برای طراحی امضا چه سوالاتی از سفارش دهنده امضا دریافت می‌شود که امضا تا حد زیادی با سلیقه او جور دربیاید؟ «شاه امیری» در این باره می‌گوید: «ما داخل وب سایت یک پرسش‌نامه داریم. اطلاعات اولیه‌ای مانند نام و نام خانوادگی، سن، شغل، شهر و... را می‌پرسیم. سپس از سفارش دهنده پرسیده می‌شود که آیا دوست دارد نامش در امضا گویا باشد یا خیر؟ چون بعضی خیلی برایشان اهمیت دارد که نام‌شان در امضا آورده شود. همچنین این که آیا دوست دارد نام کوچکش فقط در امضا بیاید یا نام خانوادگی یا هر دو؟ آیا می‌خواهد زبان نگارش اسم فارسی باشد یا انگلیسی یا تلفیقی از هر دو؟ یا این که امضا چقدر پیچیده باشد و در آن از خطوط شکسته بیشتر استفاده شود یا منحنی؟ بدین ترتیب به نوعی با سلیقه شخص آشنا می‌شویم. در یک سوال دیگر هم مورد مصرف امضا را که می‌خواهند برای موارد تجاری، اداری یا هنری استفاده کنند هم سوال می‌کنیم. در پایان هم یک قسمت گذاشته‌ایم که هر توضیح بیشتری نیاز است به ما بگوید. بدین ترتیب سعی می‌کنیم امضا به بیشترین حد ممکن به آن چه مشتری می‌خواهد نزدیک شود».



امیر حسام

پرسش و پاسخ

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

دکتر زهرا کریمی پور

متخصص ارتوپدی

از سن نوجوانی به بعد کمرم حالت قوز پیدا کرده است. قوز بند هم استفاده کردم ولی فایده‌ای نداشت. لطفاً راهنمایی کنید.

در کنار استفاده از قوز بند حتماً باید تمرینات اصلاحی هم انجام دهید تا عضلات ضعیف نشود و از طرفی کوتاهی عضلات بر طرف شود.

مادر م خار پاشنه دار دو خیلی اذیت می شود. شما چه در مانی توصیه می کنید. آیا با انجام فیزیوتراپی به طور قطع درمان می شود؟

درمان قطعی برای خار پاشنه وجود ندارد و حتی بعد از جراحی هم ممکن است باز گشت داشته باشد. استفاده از کفی طبی ژله‌ای، کفش و صندل روفرشی مخصوص و انجام فیزیوتراپی می تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.

کار من طوری است که همه اش پای سیستم می نشینم و گردن در دردم. دیگر این درد امانم را بریده است. توصیه شما چیست؟

فیزیوتراپی در درمان دردهای ناحیه گردن و کمر بسیار موثر است. دوره های فیزیوتراپی معمولاً ۱۰ جلسه ای است.

تازه ها

تشخیص ۵۲ نوع بیماری متابولیک با یک قطره خون نوزاد

در روز سوم تولد نوزاد، با یک قطره خون می توان ۵۲ نوع بیماری متابولیکی را تشخیص داد.

بیماری های متابولیک، بیماری های ارثی است. یک دسته از این بیماری ها قابل تشخیص است که با رژیم درمان می شود و یک دسته از آن ها قابل تشخیص است ولی درمان ندارد و اگر این بیماری ها را از تشخیص دهیم و درمان کنیم، می توانیم از ضایعاتی که ایجاد می کند، جلوگیری کنیم. تمام بیماری های متابولیک زمینه ژنتیک دار و اهمیت تشخیص زود تر پس این بیماری ها بسیار مهم است.

تغذیه

چرا قند زیاد برای سلامت مضر است؟

از آن جایی که غذاها حاوی قند زیادی است، بخش فراوانی از کالری دریافتی روزانه را قند این غذاها به خود اختصاص می دهد. در ایالات متحده آمریکا ۱۷ درصد از کل کالری دریافتی بزرگ سالان و ۱۴ درصد از کل کالری دریافتی کودکان

چاقی و بسیاری از بیماری های مزمن از جمله دیابت نوع دو بر می شمارند. از جمله دلایلی که نباید قند اضافی دریافت کرد موارد زیر است:

- قند اضافی سبب افزایش وزن می شود
- سرخ چاقی در سراسر جهان رو به افزایش است و مصرف قند اضافی، به ویژه قند موجود در نوشیدنی هایکی از اصلی ترین دلایل آن است. مصرف زیاد فروکتوز سبب مقاومت بدن نسبت به لپیتین می شود؛

از عوامل زخم معده چه می دانید؟

در شرایطی که شیوع زخم معده در ایران حدود ۴۱ درصد برآورد می شود، هنوز بسیاری از افراد اطلاعات کافی درباره این بیماری ندارند



زخم معده از جمله بیماری هایی است که هر چند در ایران شیوع بالایی دارد اما سوء تفاهم های زیادی درباره آن وجود دارد و افراد شناخت درستی از عوامل خطر ساز این بیماری ندارند. در این مطلب با ما همراه شوید تا اطلاعاتی درباره این بیماری، عوامل ایجاد آن و دو موردی که علائم آن را تشدید می کند، آشنا شوید. زخم معده در واقع آسیب به

پزشکی

مخاط داخلی معده است. هر چند بین میزان ترشح اسید معده و آسیب به مخاط ارتباط وجود دارد اما متخصصان بر این باورند که عامل اصلی این بیماری، وجود باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری است. اگر این باکتری در معده فرد در مان نشود، باعث آسیب به مخاط داخلی معده می شود و طی زمان بیماری زخم معده بروز می کند. اما جدای از وجود این باکتری، عوامل دیگری نیز می تواند احتمال بروز این بیماری را تشدید کند. از جمله:

سیگار و قلیان

مطالعات نشان می دهد که سیگار کشیدن و البته استفاده از قلیان می تواند احتمال بروز زخم معده را افزایش دهد و البته علائم آن را تشدید کند. بد نیست بدانید که در ایران شیوع زخم معده در زنان حدود ۳۰ درصد و در مردان حدود ۶۰ درصد است. پژوهشگران عامل اصلی ابتلای دوبرابری مردان به زخم معده در ایران را میزان مصرف بیشتر سیگار می دانند. اما این که با توجه به افزایش مصرف قلیان بین مردان و زنان در سال های اخیر، در آینده چه تغییری در این آمار رخ می دهد، موضوعی است که هنوز از آن اطلاعی نداریم اما پیش بینی خوبی از این شرایط نمی توان داشت.

مصرف طولانی مدت برخی مسکن ها

نتایج مطالعات نشان می دهد، مصرف طولانی مدت و به ویژه خودسرانه و حساب نشده برخی داروهای تواندا احتمال بروز زخم معده را افزایش دهد. از جمله داروهایی که میزان خطر ابتلا به زخم معده را افزایش می دهد می توان به آسپرین و مسکن های غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن اشاره کرد. متأسفانه این روزها افرادیون توجه به توصیه های متخصصان و بنا به توصیه دوست و آشنا شروع به مصرف مسکن می کنند و بر این مبنا این روزها مصرف مسکنی چون ایبوپروفن، افزایش یافته است. اگر شما نیز از جمله افرادی هستید که با هر سردرد و دل دردی سراغ این گزینه می روید، بهتر است در این باره احتیاط بیشتری داشته باشید.

سوء تفاهمی رایج درباره زخم معده

برخی عوامل هستند که به صورت سنتی جزو دلایل بروز زخم معده در نظر گرفته می شود، در حالی که در واقعیت آن ها نقشی در بروز بیماری ندارد اما می تواند علائم بیماری را که شامل سوزش سردل و درد در معده هست، به شدت افزایش دهد. دو مورد شناخته شده و معروف این فهرست عبارت است از مصرف غذاهای تند و استرس و اضطراب کنترل نشده. مطالعات نشان می دهد مصرف غذاهای تند به خودی خود یا داشتن استرس به تنهایی باعث بروز زخم معده نمی شود اما اگر کسی به واسطه وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری، زخم معده داشته باشد، این دو عامل می تواند علائم را افزایش دهد.

ترفندها

راهکارهایی برای رهایی از بوی بد یخچال



بانوان

فاطمه قاسمی - با هر بار باز کردن در یخچال، بوی بدی به مشام می رسد. این در حالی است که به ظاهر یخچال شما از تمیزی برق می زند. این بوی نامطبوع افزون بر این که برای شما آزار دهنده است، زمینه آلودگی و انتشار میکروبی است که به علت بی توجهی به خوراکی های فاسد داخل یخچال، باعث پخش این بو در فضای یخچال می شود. اگر تمیز کاری و رسیدگی مواد داخل یخچال، مرتب و به موقع نباشد، این بوممكن است ماندگار شود.

ابتدا یخچال را از برق بکشید و تمام مواد غذایی و خوراکی داخل آن را خالی کنید. مواد خارج شده را درون محفظه ای سرد قرار دهید تا کارتان به اتمام برسد. خوراکی های تاریخ گذشته و فاسد را جدا کنید. ظرف های شیشه ای مر یا روغن را که چسبناک و چرب هستند بشویید.

طبقه ها، قفسه ها، کشوها و قسمت های جداشونده یخچال را بیرون بیاورید. این اجزا را با آب گرم و شوینده تمیز بشویید و آن ها را کاملاً خشک کنید.

یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب گرم حل و دیواره داخلی یخچال را با آن تمیز کنید. در نهایت با یک دستمال یا اسفنج مرطوب آن را شست و شویید و کاملاً خشک کنید. از پدهای زبر که ممکن است به دیواره یخچال صدمه بزنند استفاده نکنید و از مسواک دست دوم برای تمیز کاری گوشه های باریک و غیر قابل دسترس کمک بگیرید. اگر بعد از شست و شو همچنان بو در فضای داخل یخچال احساس می شد، توصیه می شود به مدت یک روز یخچال را خاموش کنید و در آن را با باز بگذارید. اگر باز هم بوی بد یخچال رفع نشد شاید مجبور شوید پاک سازی با جوش شیرین را دوباره تکرار کنید.

از شستن سینی یخچال غافل نشوید. هنگام خارج کردن آن مراقب باشید.

برای جذب بوی بد، می توانید ظرف بدون در کوچکی از محلول جوش شیرین و آب را در یخچال نگهدارید، روی آن تاریخ بزنید و سه ماه بعد مجدداً آن را با محلول تازه تری جایگزین کنید یا از چند تکه اسفنج خیس شده در محلول و اتیل برای طبقه های یخچال استفاده کنید. دانه های قهوه هم خوشبو کننده طبیعی و مناسب برای داخل یخچال هستند.

برای پیشگیری از بوی بد، باقی مانده خوراکی ها را در ظرف های در دار نگهداری کنید.

هفته ای یک بار مواد داخل یخچال را با زبینی کنید و مراقب تاریخ مصرف شان باشید. موادی را که تاریخ انقضای شان نزدیک یا در حال خراب شدن است، خارج یا زودتر مصرف کنید.

اگر درای از مواد غذایی در قفسه های یخچال ریخته باشد، فوری تمیز کنید.

منبع: goodhousekeeping, aftermath

سلامت

ظروفی که نباید داخل مایکروویو گذاشت

بعضی از ظروف نباید داخل مایکروویو گذاشته شود به همین دلیل در زمان استفاده از آن ها باید محتاط بود. ظروف فلزی و استیل به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو بروند. در زمان استفاده از برخی ظروف دیگر نیز باید محتاط بود. به عنوان مثال ظروفی که تنها بخش کوچکی از آن ها، مانند دسته، فلزی است، ظروف یک بار مصرف آلومینیومی یا فویل های آلومینیومی که به عنوان محافظ دور غذا کشیده می شود، به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو گذاشته شود. فراموش نکنید که بخش فلزی ظروف می تواند باعث ایجاد جرقه در آتش سوزی شود.

ظروف یک بار مصرف پلاستیکی و فومی

دقت داشته باشید که ظروف یک بار مصرف پلاستیکی و فومی به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو قرار بگیرد. زیرا باعث آزاد شدن مواد شیمیایی شبه استروژن با نام BPA و ورود آن به مواد غذایی می شود. اگر می خواهید ظرفی پلاستیکی را داخل مایکروویو بگذارید، مطمئن شوید که مناسب این کار است و البته فراموش نکنید که به صورت کلی ظروف شیشه ای و سرامیکی مناسب مایکروویو، گزینه های ایمن تری برای استفاده است.

چینی های قدیمی یا خاص

بهتر است ظروف چینی قدیمی خود را به ویژه اگر مدتی است از آن ها استفاده نکرده اید، داخل مایکروویو قرار ندهید. افزون بر ظروف چینی قدیمی، ظروف سفالی خود را نیز اگر از جای معتبری نخریده اید بهتر است داخل مایکروویو قرار ندهید. چرا که ترکیب مواد تشکیل دهنده این ظروف می تواند حاوی فلزات سنگین باشد و قرار دادن آن هادر مایکروویو خطراتی را برای شما به دنبال داشته باشد. افزون بر آن، اگر ظروف چینی شما تزیینات طلائی دارد، بهتر است آن ها را داخل مایکروویو قرار ندهید، چرا که احتمال وجود ترکیبات فلزی در این نوع چینی ها زیاد است و در آخر یادتان باشد برای جلوگیری از خراب شدن دستگاه، به صورت مرتب آن را تمیز و البته از روشن کردن آن زمانی که خالی است، خودداری کنید.

منابع: سایت های فرارو، thehealthy

اشپزی من

توپک ما کارونی و پنیر برای بچه های بهانه گیر



میان وعده

- ما کارونی فرمی - ۴۵۰ گرم
- پنیر چدار - ۴۰۰ گرم
- شیر - یک و یک
- چهارم فنجان
- آرد - نصف فنجان
- کره - یک چهارم فنجان
- تخم مرغ - ۲ عدد
- پودر سوخاری - ۳ فنجان
- نمک و فلفل - به میزان دلخواه
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم

● ما کارونی فرمی را طبق دستور روی بسته حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب جوش بپزید تا نرم شود. ● سپس آبکشی کنید و کنار بگذارید.

● پنیر چدار را درشت رنده کنید و کنار بگذارید. ● ماهی تابه بزرگی را روی حرارت متوسط قرار دهید و کره را در آن بپزید تا باز شود. ● سپس آرد را اضافه کنید و با کره تفت دهید تا رنگ آرد گرم می شود. یک فنجان شیر اضافه کنید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. ● پنیر رنده شده را کم کم اضافه کنید. به این صورت که هر بار با دست کمی پنیر بپزید و هم بزنید.

● ماهی را هم بزنید تا پنیر کاملاً حل و مایه نرم و یکدست شود. ● ما کارونی پخته شده را به مایه پنیری اضافه، خوب ترکیب و به میزان دلخواه با نمک و فلفل آن را مزه دار کنید.

● ما کارونی و پنیر را در یک ظرف در دار بپزید و ظرف را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً سرد شود. ● کف سینی، کاغذ روغنی بیندازید یا کمی روغن آن را چرب کنید. به اندازه گردو از ما کارونی و پنیر بردارید و با دست آن را گلوله کنید. ● توپک های

سلام کودکانه

شور ولی خوشمزه

امروز بعد از ظهر مامان بیرون کار داشت. خدا حافظی کرد و رفت. به بابا گفتم: «بابا بیا واسه شام، غذایی رو که مامان دوست داره درست کنیم و مامان رو غافلگیر کنیم.» بابا قبول کرد. من و داداش پویا رفتیم و از توی یخچال مواد لازم رو آوردیم، بابا هم رفت پای گاز. هر سه تایی به کمک همدیگه غذا رو آماده کردیم. البته غذا مون کمی شور شده بود ولی وقتی مامان اومد و دید ما به خاطر این که اون رو غافلگیر کنیم، این کار رو کردیم، از ما تشکر کرد. بعد هم گفت: «این غذا خیلی خوشمزه است! مزه مهربونی میده!»

ارسال نقاشی، قصه
خاطره، عکس و ...
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
۲۰۰۹۹۹



تصویر سازی ها : سعید مرادی

با من یاد بگیر آموزش انگلیسی

دوستان خوبم می خوام چند تا لغت رو همراه با شعر بهتون معرفی کنم تا با این لغات و معادل انگلیسی شون آشنا بشین.



سر مدادت چرا
رفته تو خونه ش انگار
برای تیز کردنش
مداد تراش رو بیار



با اون تومی نویسی
تا که بشی باسواد
رنگ و وارنگ و خوشگل
اسم قشنگش مداد



شاعر: سحر بهجو

شعر

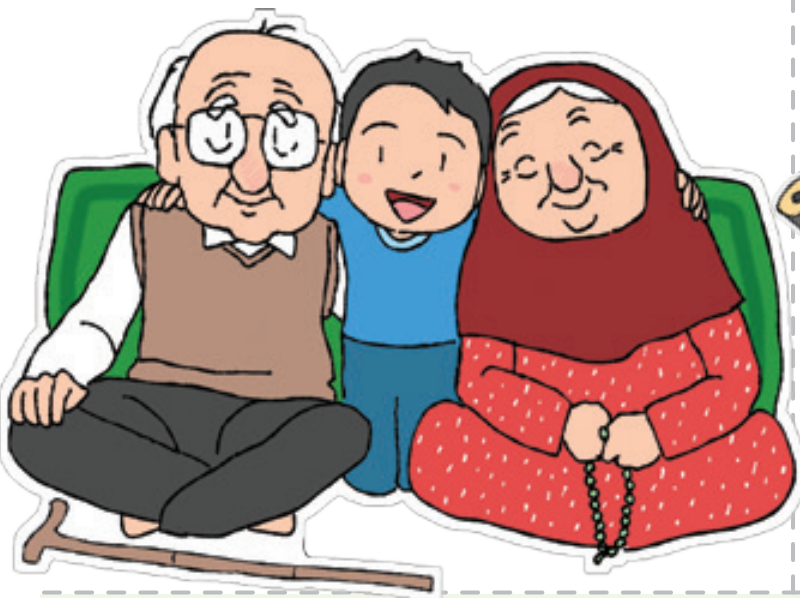
پدر بزرگ و مادر بزرگ

مامان بزرگ خوبت
نشسته توی خونه
دونه های تسبیحو
می شماره دونه دونه

دلش برات تنگ شده
اما کمر درد داره
پدر بزرگ خوبت
چشاش ضعیف و تاره

دست مامان بابا رو
بگیر ببر خونه شون
باید که باشی دایم
با هر دوشون مهربون

شاعر: سحر بهجو



شهر قصه

درخت غرغر

مهسا دختر خوبی بود اما یک عیب بزرگ داشت که باعث می شد کارهای خوبش کمتر به نظر بقیه بیاد؛ مهسا غرغرو بود. مثلا وقتی به خواهرش تو کاردستی کمک می کرد کلی غر می زد، اون قدر که خواهرش از کمک گرفتن از اون پیشمون می شد. یک روز مهسا و خواهرش به همراه مامان و بابا به گردش رفتن. مهسا تو پهن کردن زیرانداز و آوردن تنقلات از داخل ماشین کمک کرد اما همین که همه نشستن تا از طبیعت لذت ببرن، مهسا شروع به غرغر کرد و گفت: «چرا اومدیم؟ این جا گرم و پر از گرد و خاکه! آفتاب زیاده! تلویزیون هم نیست،

اینترنت هم نداره! پشه هم داره!» در همین لحظه بادی اومد و غرغرای مهسا رو با خودش کمی اون طرف تر برد. جایی که یک چاله بود. غرغرها داخل خاک رفتن و بعد هم بارون گرفت. چند ماه بعد که مهسا و خانواده اش دوباره به همان جا رفتن، دیدن یک درخت زشت سبز شده. درخت غرغر که میوه های زشت و بدبویی داشت.



اولین غرغر رشد کردن! مهسا گفت: «من از این جا بدم میاد» میوه ها باز بزرگ تر شدن. خواهر مهسا گفت: «وای مهسا این میوه ها با غرغرای تو بزرگ تر میشن!» مهسا تعجب کرد و گفت: «دلم می خواد غر بزوم! چه کار به من داری؟» و میوه ها باز بزرگ تر شدن. مهسا فکری به ذهنش رسید و گفت: «وای چه قدر هوا خوبه! چه پروانه های قشنگی! چه خوب شد اومدیم تو فضای باز! چه آسمون زیبایی...» همون طور که مهسا حرف های خوب می زد، میوه های غرغر پلاسیده تر می شدن تا این که...
نویسنده: دایمی مصطفی

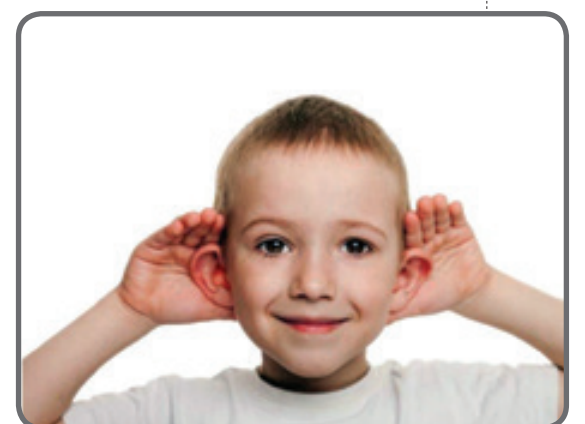
دوستان فرغره ای با توجه به تصاویر جاهای خالی رو پر کنین و تصاویر رو رنگ آمیزی کنین

سرگرمی و رنگ آمیزی

کامل کنین

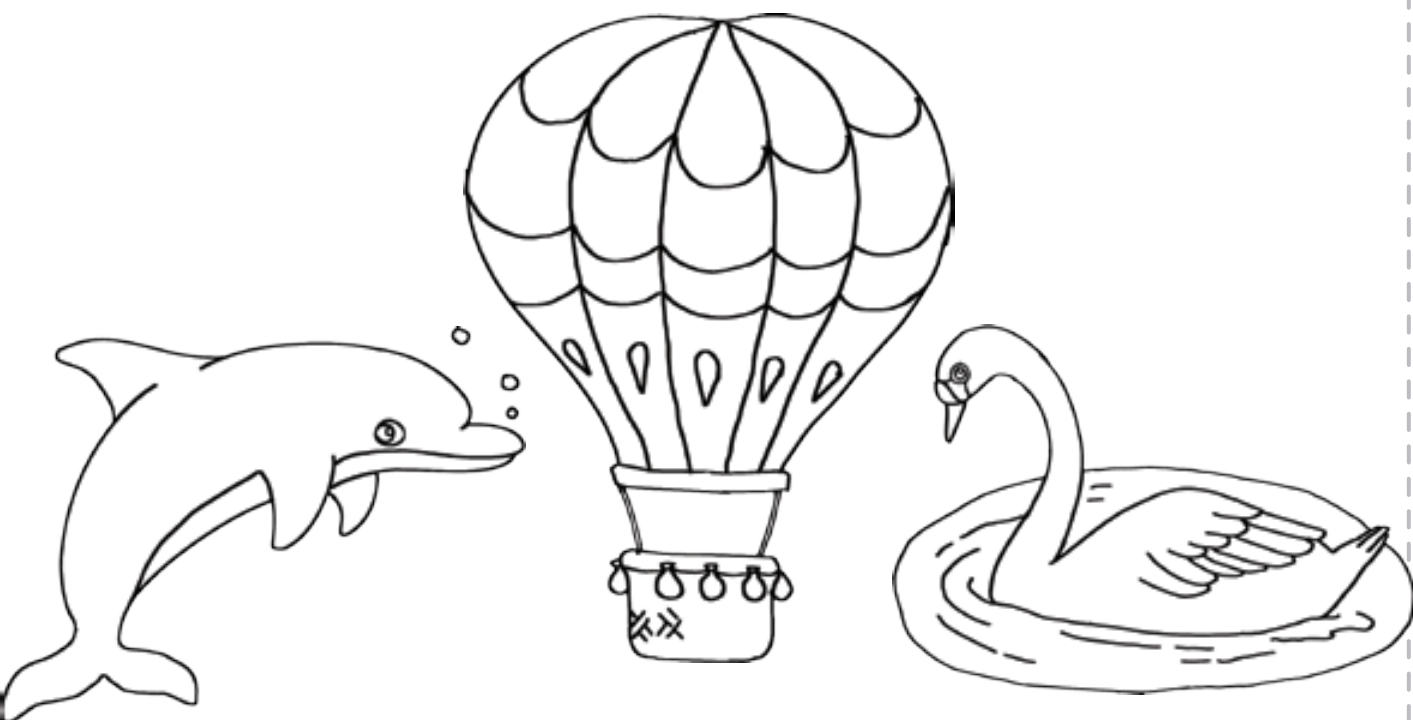
میای بازی

گوشای کی تیزتره؟



یه بازی جالب برای بچه هایی که می خوان گوش های قوی داشته باشن!
برای این بازی باید بخشی از یک برنامه رادیویی یا مثلا مسابقه تلویزیونی رو ضبط کنین (بهتره خودتون گوش ندین فقط بگذارین ضبط بشه).
بعد به کاغذ و قلم دستتون می گیرین و هر صدایی که می شنوین رو می نویسین.
شخص یا گروهی که صداهای بیشتری رو بنویسه برنده است. یادتون باشه ترتیب

مهمه یعنی صداها رو به ترتیبی که می شنوین بنویسین.
یک کار دیگه هم می تونین بکنین، یک روز که مهمون داریسن و دور هم جمعین یا گروهی رفتین بیرون (مثلا پارک یا رستوران) از یک بزرگ تر بخواین دو دقیقه صداهای محیط رو با گوشای ضبط کنه.
بعد سرفرصت با خانواده یا دوستان بازی رو انجام بدین. (مثلا به ترتیب بنویسین صدای دایمی، صدای زنگ گوشی، صدای بابا، صدای در و... خلاصه هرچی می شنوین رو بنویسین)
راضیه قلی زاده



ل-ی-ن

با-ن

و-

خراسان جنوبی

منابع سفر معاون ر رئیس جمهور به محور بیرجند – قاین آب رفت



رئیس‌جمهور ایران در حال سفر به بیرجند، خراسان جنوبی

تومان به علاوه ۵۰ میلیارد تومان از محل ماده ۵۶ به آن تخصیص یابد تا غلنک راه سازی در این محور با سرعت بیشتری به حرکت در آید و سال آینده رویان بهره برداری کامل از این بزگراه بریده شود. اما گفته های نماینده مردم قاینات وزیر کوه در مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با «خراسان جنوبی» از موضوع دیگری حکایت دارد و بر اساس آن قرار است منابع

انصاری

کار سازترین مصوبه ای که روزه های امید را برای اتمام محور دلپره که در این سال ها به یکی از چالشی ترین شریان های مواصلاتی خراسان جنوبی مبدل شده است، روشن کرد مصوبه سفر رئیس سازمان برنامه و بودجه به استان بود. قرار شد ۹۰ میلیارد

رئیس کل دادگستری:

زیرکوه معضل قضایی ندارد

دروگر – رئیس کل دادگستری استان در ادامه سفرهای دوره ای خود به شهرستان ها روز گذشته به زیر کوه رفت تا از نزدیک حوزه قضایی این شهرستان بررسی شود.
حجت الاسلام والمسلمین «حمیدی» در گفت و گو با «خراسان جنوبی» به هدف از این بازدید را بر گزاری نشست با همکاران و مشکلات قضایی شهرستان و رسیدگی به پرونده ها اعلام کرد و گفت: در کنار آن به دنبال فراهم کردن زیرساخت ها در شهرستان هستیم تا دستیابی اهداف به مرحله عمل نزدیک تر شود. وی با بیان این که زیر کوه با معضل و مشکل خاص قضایی مواجه نیست، افزود: فقط یکی دو تا موضوع وجود داشت که در جلسه با مدیران شهرستان مورد بررسی و پیگیری قرار گرفت البته اگر معضل قابل حلی در شهرستان نباشد به طور حتم در مرکز استان پیگیری می شود. او، با تاکید بر رفع مشکل مردم حاجی آباد با منابع طبیعی ادامه داد: با توجه به این که زیر کوه، توانمندی های فراوانی در محصولات

اعتباری مصوب، برای پروژه به سازی محور تربت حیدریه – گناباد – قاین – بیرجند و فیض آباد – بجستان – فردوس – دیهوک که بین خراسان های جنوبی و رضوی مشترک است تخصیص یابد که اگر چنین شود به طور حتم از سهم محور قاین – بیرجند، کاسته خواهد شد و عملیات اجرایی پروژه را باز هم دچار چالش می کند. بنا به گفته «فلاحتی»، از محل مصوبه های سفر رئیس سازمان برنامه و بودجه به استان در مرحله اول ۵۰میلیارد تومان برای جاده بیرجند – قاین، اختصاص یافت اما وا کاوی این مصوبه نشان می دهد که اعتبار مصوب برای ۲۷۰ کیلومتر است که قسمتی در حوزه استحفاظی خراسان جنوبی نیست و مربوط به محور تربت حیدریه – گناباد – قاین – بیرجند و فیض آباد و بجستان – فردوس – دیهوک است و اگر قرار باشد منابع برای این محور و در سرصل اعتباری آن تزیق شود به طور حتم سهم کمی به محور قاین – بیرجند می رسد. وی تصریح کرد: در خواست اعتبار از دکتر نوبخت، برای ۵۰ کیلومتر باقی مانده محور بیرجند – قاین بود اما خلاف آن چه خواسته میبود اتفاق افتاده است. او در ادامه سخنانش به بازدیدی که به همراه معاون وزیر راه و شهر سازی و تیمی از سوی معاون اول رئیس جمهور از محور بیرجند – قاین انجام شد اشاره و اظهار کرد: در این بازدید که با حضور شرکت پیمانکار همراه بود موضوع هایی مانند بدهی های دولت به پیمانکاران، معوقات کار گری، پیشرفت فیزیکی کار و منابع اعتباری مطرح شد. به گفته او در این بازدید مقرر شد ۹۰میلیارد تومان برای تکمیل محور اختصاص یابد.

۵۰ درصد مصوبه‌های سفر استاندار به در میان اجرایی شد
انصاری
رئیس‌کل دادگستری: فرصت میزوفراوری محصولاتکشورزی ۴ مزیت فراموش شده زیرکوه است که مسئولان باشد

نیمی از مصوبه های سفر استاندار به شهرستان در میان اجرایی شد. فرماندار در میان در گفت و گو با خبرنگار ما با اشاره به سفر استاندار به شهرستان در اسفند سال گذشته، گفت: این سفر ۴۰ مصوبه داشت که برخی از آن‌ها پیشرفت های خوبی دارد. «بشیری زاده»، با بیان این که اجرای پروژه های آبیاری نوین ۱۰۰، احدث پل گزیک ۷۰ و طرح های آب رسانی روستایی ۶۵ درصد پیشرفت دارد، افزود: فعالیت های عمرانی به منظور قرار گرفتن شهرستان روی ریل توسعه در حال انجام است به عنوان مثال طی چند سال اخیر با نهضتی که در گازرسانی به این شهرستان آغاز شده است تا پایان امسال قرار داد گازرسانی به همه روستاهای بالای ۲۰ خانوار در میان منعقد می شود.

شهرستان ها | ۷

باخبرنگاران

۸ سازه آبخیزداری اجرا می شود

۶۲ درصد بیابان های استان در طیس

اکبری – طیس شهری در دل کوب و با وسعت ۵/۶ میلیون هکتار، وسیع ترین شهرستان کشور است که ۳/۴ میلیون هکتار از وسعت آن را عرصه های بیابانی تشکیل می دهد. رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری طیس، گفت: ۶۱ درصد وسعت شهرستان، اراضی بیابانی است که ۱۰ درصد بیابان های کشور و ۶۲ درصد بیابان های استان را شامل می شود. به گفته «محمدیان»، ۲ میلیون هکتار از اراضی بیابانی طیس تحت تاثیر فرسایش بادی است که از این سطح ۵۹۷ هزار و ۴۳۵ هکتار در محدوده شش کانون بحران فرسایش بادی قرار دارد و نهال کاری شده است. او، با بیان این که عرصه های بیابانی طیس به دلیل استمرار خشکسالی کیفیت مناسبی ندارد و نیاز به احیا و مراقبت دارد، افزود: با اختصاص منابع مناسب می توان برای احیا و اصلاح و بیابان زدایی اقدام کرد. وی ادامه داد: ۳۴ هزار و ۶۰۰ هکتار نهالکاری در عرصه های بیابان شهرستان انجام شده است که با توجه به وسعت بیابان ها از همخوانی مناسبی برخوردار نیست و نیاز به تزریق منابع ملی و استانی بیشتری در این بخش است. رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری طیس با بیان این که سال گذشته برای مقابله با بیابان زدایی از سر فصل منابع ملی به شهرستان اعتباری اختصاص نیافت، افزود: منابع استانی این پروژه بیش از ۷۵۰ میلیون ریال بود که در مقابل وسعت بیابان ها بسیار کم است. او، نهالکاری همراه با آبیاری، حفاظت و مراقبت و تولید نهال گلدانی، جلوگیری از قطع بی رویه درختان و جمع آوری و ذخیره نزولات آسمانی را از جمله اقدامات انجام شده برای مقابله با بیابان زایی در این شهرستان اعلام کرد. وی با اشاره به طرح اجرای هشت سازه آبخیزداری سنگ و ملات و دیوار ساحلی از محل منابع صندوق توسعه ملی برای امسال اظهار کرد: اعتبار پیش بینی شده برای این پروژه ها ۳۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال است که در حوضه سدهای کریت، نهرین و دیهوک احداث می شود. وی به بهره مندی ۷۵۰ نفر در قالب ۲۶۱ خانوار از اجرای این پروژه ها اشاره کرد و ادامه داد: احداث این سازه ها تاثیر مستقیم بر میزان آب دهی شش قنات و چشمه این دو حوضه خواهد داشت. محمدیان، کنترل روان آب ها، جلوگیری از تخریب و فرسایش خاک ناشی از سيل، افزایش آب دهی قنات ها، چشمه ها و جلوگیری از انباشت رسوبات به داخل سدهای حوضه را از جمله اهداف اجرای این پروژه ها بر شمر د.

۲ چالش دامداران در میان

قیمت پایین خرید شیر و نرخ بالای نهاده های دامی دو مشکل اساسی دامداران در میان است. مدیر جهاد کشاورزی در میان، گفت: این مدیریت به منظور کاهش هزینه های تولید از ابتدای امسال برای توزیع بیش از ۲۴۰ تن سیوس یارانه ای بین دامداران شهرستان اقدام کرد. مهندس «وحید ضیائیان احمدی»، ادامه داد: در میان با داشتن بیش از دو هزار راس دام سبک و بیش از ۱۵۰ هزار راس دام سنگین از نظر تعداد دام و تولید شیر در استان حائز رتبه چهارم است. به گفته او، سال قبل تولید شیر خام شهرستان حدود ۹ هزار تن بود که پیش بینی می شود امسال به بیش از این رقم برسد. او همچنین از برداشت ۳۲۵ تن انگور از باغ های شهرستان خبر داد.

همشهریان گرامی

به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای خراسان جنوبی چاپ میشود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد می باشد، لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام داد و ستد، با روشهای مقضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید.

فرهنگی و آموزشی	تدریس ریاضی توسط استاد خاتم ۰۹۱۵۹۶۵۳۹۸۲	آموزش و راه اندازی فست فود سراسر کشور با قیمت مناسب تولید و فروش تجهیزات فست فود،درستوران و کافی شاپ ۰۹۱۵۸۶۱۹۰۳۰	آموزش و راه اندازی فست فود سراسر کشور با قیمت مناسب تولید و فروش تجهیزات فست فود،درستوران و کافی شاپ ۰۹۱۵۸۶۱۹۰۳۰	خدمات شهری	شاگرد سنگنکار ماهر ونیمه ماهر نیازمندم ۰۹۱۹۲۱۷۳۸۹۹	تعمیر یخچال فریزر در منزل...ناصری نژاد ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵	مشرقه	
آموزش خوشنویسی توسط استاد مهدی اسماعیلی مود حکیم نزاری .ساختمان حکیم نزاری ساعت مراجعه ۵ تا ۷ عصر۰۹۱۵۴۹۸۸۸۱۴	آموزش و استعدادیابی هندبال بصورت کاملا رایگان، برای پسران نوجوان و جوان.با کادر مجرب مربیان تراز اول کشوری و نظارت هیات هندبال استان. ۰۹۲۹۵۶۱۸۷۳۹	نیازمندیم به یک نفر نیروی کارشناس صنایع غذایی جهت کار در شهرک صنعتی خوسف ترجیحا با سابقه کار در صنایع غذایی ۰۹۱۵۵۰۰۰۴۶۲	نیازمندیم به تعدادی نیرو آقا جهت تکمیل کادر توزیع و فروش در شرکت پخش در شهرستان بیرجند نیازمندیم (راننده ، بازار یاب) + روابط عمومی بالا + ترجیحا مجرد + سن زیر ۳۰ سال ۰۹۱۲۰۹۳۰۴۰۰	چاپ ۲۴ ساعته اعلامیه ترحیم ابراز همدردی و... مرکز تخصصی خدمات مراسم ترحیم راجعون ۲۲۲۲۵۱۵۱ ۰۹۱۵۶۶۶۶۱۱۵	جوشکاری سیار علی دوست نصب چهارپایه کولر سایبان برای ماشین کولر انباری نصب ترده بروی درب وپنجره وراه پله بالکن ساخت سردری و تعمیرات و تغییرات،ساخت حفاظ درب اپارتمان (دریهای اکار دونی) تعویض قسمتهای پوسیده درب و پنجره نصب قفل وغیره ۰۹۱۵۸۶۰۰۷۹۹	خان نشین نارین عرضه انواع پشתי های سنتنی، ترعه،رومیزی، پشتی سه گوش، مبل و نگین و... بیرجند -خیابان مدرس ۲۰متری دوم شرقی سمت پاسداران-پلاک ۱۸ ۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰ ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲	تولید انواع لوله ازبست بخاری درسایز های ۰.۱۲،۱پاناز لترین قیمت .لوله سالم تحویل در محل ادرس قاین شهرک صنعتی ۰۹۱۵۷۰۴۶۲۶۴	۳ نانکر آبی ۱۷۰۰ ورق سیاه دوتا ۲ هزاری ورق سفید ۰۹۰۱۵۰۳۵۳۹۲
مشاوره پروپوزال و پایان نامه و انجام پاورپوینت پایان نامه همراه با تحلیل ۰۹۲۷۱۱۴۷۲۵۴	استعدادیابی - آموزش مکان:استادیوم آزادی مفتح ۲۷ ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۶۸	تعدادی راننده اژانس نیازمندیم(فوری) کار کرد بالا(ضمانتی) پورسانت پایین محدوده بلوار جماران ۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۵	شرکت پخش مواد غذایی جهت تکمیل نیروی انسانی در بخش جمع آوری مطالبات و توزیع مواد غذایی یک نفر آقا ترجیحا با سابقه کار و آشنایی با سوپر مارکتهای سطح شهر بیرجند باروابط عمومی بالا نیازمند می باشد حقوق توافقی +بیمه +حق ماموریت شهرستان ابتدای بلوار صیاد شیرازی جنب فرش مشهد پلاک ۴۲ ۰۹۱۵۹۵۳۰۶۷	پولیش واکس ماشین انجام پولیش واکس ماشین همراه با دو بار شست و شو جهت پولیش زدن کارواش :قیمت:۹۰ ۰۹۰۵۵۱۶۲۱۴۴	نقاشی ساختمان اجرای انواع رنگهای پلاستیک روغنی آکرلیک شابلون ۰۹۹۰۹۲۷۰۹۵۷ و ۰۹۱۵۷۲۸۸۰۵۴ میرزایی درمیان	رنگ امیزی ساختمان با نازلترین قیمت اتواع رنگهای روغنی پلاستیک آکرلیک پلیستر و طرح کاغذ دیواری وغیره...پذیرفته میشود ۰۹۱۵۳۶۲۱۴۶۶	ماشین لباسشویی دو.قفل.سالم فی ۷۵۰ هزار ۰۹۰۳۱۸۳۲۶۸	
کلاسهای موسسه فرهنگی قرآن و عترت تقلین در رشته های فرهنگی . برای سنین خردسال و بزرگسال همه روزه صبح ها خیابان توحید ۹ پلاک ۷ از ساعت ۸ الی ۱۳ ۰۹۲۹۳۷۸۷۴۲۶	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۲۲۲۲۹۲۲۳	یک نفر شاگرد ماهر جهت کار در کارواش باحقوق عالی با تجربه و کارکرده ادرس کارواش خیابان عدل ۰۹۱۵۶۶۵۶۱۵۹	قاین - اژانس شهرما ویژه بیمارستان بطور ۲۴ ساعته در خدمت همشهریان عزیز می باشد ۰ سرویس دهی به تمام نقاط کشور ۰ جذب رضایت شماسات مژده هر ۱۰ سرویس ۱ سرویس رایگان از انتخاب شما منتشکریم ۰۹۹۱۷۹۷۰۰۸۲ ۰۹۳۴۷۴۹۰۰۸۶ ۰۵۶۳۲۵۲۲۷۲۸ ۰۵۶۳۲۴۹۷۰۳۰ ۰۹۱۵۱۶۴۵۵۶۰ پیشنهادات خیابان ابن سینا جنب نگهبانی بیمارستان شهدا۶۱ بامدیریت شرافتی	نقاشی و دکوراتیو امیرعلی ساده وطر حدار کاغذ دیواری قابل شستشو طرحهای برجسته دکوراتیو نقاشی روی کفاب و... ۰۹۱۵۷۰۱۶۶۵۴	ماشین ظرفشویی اصل کنوود فی ۴ میلیون ۰۹۲۳۷۵۲۸۶۰۰	شیرینی زنجبیلی خانگی بصورت کلی و جزئی هر کیلو ۹۰۰۰تومان بسته های ۵کیلویی ۴۲۰۰۰تومان ارسال درب منزل ۰۹۳۹۶۶۴۳۶۱۳	ماشین ظرفشویی	
ماشین لباسشویی دو.قفل.سالم فی ۷۵۰ هزار ۰۹۰۳۱۸۳۲۶۸	ماشین ظرفشویی اصل کنوود فی ۴ میلیون ۰۹۲۳۷۵۲۸۶۰۰	تدریس ریاضی ۰۹۱۵۱۶۳۸۶۹۲	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۲۲۲۲۹۲۲۳	مشاوره پروپوزال و پایان نامه و انجام پاورپوینت پایان نامه همراه با تحلیل ۰۹۲۷۱۱۴۷۲۵۴	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۲۲۲۲۹۲۲۳	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۲۲۲۲۹۲۲۳	تدریس عربی و ادبیات ۰۵۶۲۲۲۲۹۲۲۳	

با درج آگهی رنگی و طراحی شده در

روزنامه خراسان جنوبی

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

تلفن دفتر مرکزی: ۳۲۴۴۵۰۹۰

ارسال پیامک ۳۰۰۰۴۹۳۴۹۳

نگاه
مصرف خودسرانه دارو

بدون مراجعه به پزشک و فقط به توصیه یکی از دوستان و با بررسی بیشتر از طریق اینترنت، برای تهیه یک بسته قرص گیاهی راهی داروخانه شد. تصور این که مصرف داروی گیاهی آن هم بدون تجویز پزشک ممکن است عوارض جبران ناپذیر و حتی خطری برای او داشته باشد، برایش سخت بود. برای همین با خاطری آسوده، سراغ بسته قرص رفت و یکی از آن را مصرف کرد. می گوید: مدتی بعد از مصرف، ابتدا پاهایم شروع به خارش و مشکل به بقیه نقاط بدنم سرایت کرد و بعد از مراجعه به پزشک عمومی و تزریق آمپول ضد حساسیت؛ نه تنها مشکل رفع نشد بلکه بعضی از نقاط بدنم دچار ورم و به شدت قرمز شد. او به پزشک طب ایرانی هم مراجعه می کند تا شاید با حجامت مشکل برطرف شود اما به دلیل شرایطش، حجامت تجویز نمی شودو برای درمان مقداری داروی گیاهی توصیه می شود. وی ادامه می دهد: با گذشت دوروز از مصرف قرص و مراجعه به پزشک، نه تنها عوارض داروی گیاهی رفع نشد بلکه شدت بیشتری گرفت و روز سوم، تورم از دست و پاها به دیگر نقاط بدنم سرایت کرد که با مراجعه به بیمارستان، بستری شدم و پزشک با دیدن بسته حاوی قرص، از نداشتن استاندارد لازم آن سخن گفت. این دارو هر چند گیاهی و به گفته متصدی یکی از داروخانه ها دارای تاییدیه بهداشتی است اما به دلیل انجام نشدن تحقیقات کامل ووجود برخی ترکیبات گیاهی، دارای عوارض است که برای برخی شدت بیشتری دارد.

توزیع ۱۰۸ هزار دفتر دولتی

۱۰۸ هزار جلددفتر دولتی بین مدارس استان توزیع شد.رئیس اداره پشتیبانی اداره کل آموزش وپرورش از توزیع بیش از ۱۰۸ هزار جلددفتر دولتی در مرحله اول بین مدارس شهری،روستایی وعشایری از ۴۰۰ هزار جلدسهمیه اعلامی خبر دادو به خبرنگار ما گفت: این دفاتر بر اساس جمعیت دانش آموزی وسهمیه درخواستی در ۱۲ منطقه آموزش و پرورش استان توزیع شد. به گفته «حسنی» مرحله دوم توزیع دفاتر دولتی به زودی آغاز می شودتا۱۰ آبان ادامه دارد.

	اذان قهبر ۱۱۱۸	دو شنبه
موسسه فرهنگی هنری خراسان	غروب آفتاب ۱۶:۵۴	۲۹ مهر ۱۳۹۸
مدیر مسئول:	اذان قهبر ۱۷:۱۳	۲۲ مهر ۱۴۴۱
محمد سعید احدیان	اذان صبح فردا ۴:۱۱	شماره ۳۱۱۹
	طلوع آفتاب فردا ۵:۴۲	



یک ماه از سال تحصیلی گذشت

سرویس های بدون مراقب

زهرآخسروی

ماه های پایانی سال گذشته بود که خبر فوت دانش آموز هفت ساله بیرجندی بر اثر عبور سرویس مدرسه از چراغ قرمز و پرت شدن او از مینی بوس خبر ساز شد. در پی این حادثه تلخ که داغ فرزند را برای همیشه بر دل خانواده باقی گذاشت، امسال به منظور افزایش ایمنی دانش آموزان، آسودگی خاطر والدین و … تدابیری اندیشیده شد و اوایل مهر از برچسب سرویس مدارس برای صحت سنجی اطلاعات خودرو و راننده رونمایی شد. از طرفی بنا بر ابلاغیه وزارت کشور، کاربران در حوزه حمل و نقل دانش آموزی اعم از شهرداری، آموزش و پرورش، شرکت های حمل و نقل درون شهری،مدارس، رانندگان و اولیای دانش آموزان متقاضی سرویس، باید در سامانه سیند ثبت نام می کنند. افزون بر این، بنا به تصویب کارگروه ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی حمل و نقل دانش آموزان مدارس، حضور مراقب برای ناوگان های

توصیه های پاییزی

فصل پاییز از نظر طب سنتی دارای مزاج سرد و خشک است و در افرادی با این مزاج می تواند به بروز مشکلاتی به ویژه در سنن بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی منجر شود. در مناطق دارای آب و هوای سرد و خشک، امکان بروز مواردی مانند خشکی و خارش پوست، افسردگی، دردهای عضلانی و مفصلی و استخوانی، توده های مزمن و بدخیم، انواعی از بیماری های گوارشی مانند سوء هاضمه، بیماری

	دفترمز کزی: مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب)	دو شنبه
مندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵	مدرس: خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷	۲۹ مهر ۱۳۹۸
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰	تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹	۲۲ مهر ۱۴۴۱
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۴۳۹۳۹	تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴	شماره ۳۱۱۹
پیمان: ۰۵۰۰۹۹۹۲۰۰	نمابر تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴	

شرکت پیمانکار مراقب را به مدرسه معرفی کند تا به نتایج نهایی برسد.وی اطلاع از جزئیات سرویس های مدارس را به اداره آموزش و پرورش بیرجند محول می کند.

پرداخت هزینه مراقب

مدیر آموزش و پرورش بیرجند هم با تاکید بر پرداخت هزینه مراقب توسط والدین، از الزام جدی سرویس های مدارس به نصب برچسب داشتن مراقب در مقاطع ابتدایی خبر و ادامه می دهد: در صورت مشاهده سرویس بدون مراقب به طور قطع بر خود خواهد شد.
ایکته خاصی با اشاره به ثبت نامه ۱۵ مدرسه و ۱۲ شرکت در سامانه سیند، اضافه می کند: هنوز مراقبان به طور جدی ورود نکرده اند و با توجه به نشست برگزار شده در این باره، تاکید شد بار آینده های متخلف بر خود شود و جریمه و مواخذه شوند. به گفته وی، ۱۸۵ سوار، ۲۵ مینی بوس و پنج اتوبوس در سامانه سیند ثبت نام شده است و به دانش آموزان خدمات ارائه می دهند.

نبود مراقب گزارش شود

رئیس پلیس راهور استان نیز با اشاره به این که پلیس فقط تخلفات رانندگی را اعمال قانون می کند، نظارت بر حضور یا نبود مراقب در سرویس هاو گزارش تخلفات را بر عهده مدیران مدارس می داندومی گوید: برابرتصره یک ماده ۴ آیین نامه اجرایی حمل و نقل دانش آموزان؛ تا مین، انتخاب و آموزش مراقبان بر عهده پیمانکار و تایید، نظارت و کنترل آن ها بر عهده آموزش و پرورش است و باید مدیران و خانواده ها هنگام سوار و پیاده شدن فرزندان استفاده از مراقب را در سرویس مقطع ابتدایی کنترل کنند و در صورت نبود مراقب با سامانه ۱۱۰ تماس بگیرند یا نام مدرسه را در شماره قید شده روی برچسب سرویس مدارس قید کنند تا پلیس بر خود د کند. سرهنگ «عباسی» با تاکید بر این که سرویس های بدون برچسب هم از نظر پلیس راهور غیر مجاز محسوب می شوند، از ثبت نام ۲۵۱ راننده در سامانه سیند خبر می دهد که ۱۹۳ نفر تایید صلاحیت و موفق به دریافت مجوز فعالیت شده اند و ۱۶۵ بر چسب سرویس مدارس هم توزیع و نصب شده و بقیه در دست اقدام است. به گفته وی، پلیس راهور در صورت نداشتن مجوز و برچسب سرویس های مدارس، اضافه سرنشین، نداشتن معاینه فنی و … راننده اعمال قانون می کند، اگر چه با اضافه سرنشین جدی تر به پیاده موارد بر خورد می شود.

های رویی مانند آسم، انواعی از سکنه و صرع وجود دارد. متخصص طب سنتی ایرانی با تاکید بر این که مردم در این فصل باید از لباس گرم و پوشش مناسب با آب و هوادر طول روز وشب هنگام خواب استفاده واز مواجهه با جریانات هوایی شدید و سرد پرهیز کنند، به خبرنگار ما گفت: مناسب ترین دمای اتاق محل سکونت بین ۱۸ تا ۲۳ درجه سانتی گراد است و در صورت خشکی بیش از حد هوای می توان از وسایلی که به افزایش رطوبت هوا در منزل کمک می کند، استفاده کرد. به گفته دکتر «حقیقی»، سستن دست هاقبل از غذا، پرهیز از خوردن غذای داغ یا سرد، خوردن غذا در صورت وجود اشتهای واقعی، خوب چوبیدن و با آرامش غذا خوردن، استفاده از یک نوع غذا در ه وعده، فاصله ۳۰ دقیقه ای قبل ودو ساعت پس از غذا در مصرف مایعات و میوه ها از توصیه های این فصل است.

	سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیرجد،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷	واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴
تلفن سرپرست: ۰۵۴-۳۲۴۴۳۹۳۹	مدرس: خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷	مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴	تلفن سرپرست: ۰۵۴-۳۲۴۴۳۹۳۹	نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴
نمابر تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴	تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴	چاپ: شهرچاپ خراسان

مدیر در مان دانشگاه علوم پزشکی خیر داد:

۷۱ پزشک متخصص؛ سهمیه امسال

خسروی- ۷۱ پزشک متخصص؛ سهمیه امسال استان در طرح تعیین سهمیه استان ها شد. این آمار را مدیر در مان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند اعلام کرد و با اشاره به اعلام نیاز ۱۲۰ پزشک متصل توسط این دانشگاه به «خراسان جنوبی» گفت: سال گذشته از محل تعیین سهمیه پزشکان متخصص، تقریبا به همین تعداد سهمیه جذب شد که در نقاط مختلف مشغول به کار شدند. دکتر «ارجمندی» اعلام آمار قطعی پزشکان اعزامی به استان را به روزهای آینده موکول کرد چرا که به گفته وی، گاهی برخی پزشکان غیبت می کنند و با وجود معرفی، وی با اشاره به این که پزشکان در همه حوزه های تخصصی شامل داخلی، قلب، جراحی عمومی، چشم، رادیولوژی، زنان، اطفال، روان پزشکی، جراحی مغز و اعصاب و … جذب می شوند، از تغییرات امسال برای اختصاص سهمیه به استان خبر و ادامه داد: امسال وزارتخانه به بیمارستان های آموزشی مانند رازی، امام رضا (ع) و ولی عصر (عج) بیرجند، نیروی طرحی اختصاص نخواهد داد چون به نظر آن ها، باید از نیروهای طرحی سال قبل استفاده کرد اما با توجه به نبود جاذبه خاص در استان خراسان جنوبی، پزشکان رغبتی برای ماندگاری بعد از اتمام طرح ندارند و این موضوع مشکل ایجاد می کند و امیدواریم روز از خانه راهکاری برای ماندگاری نیرو در نقاط محروم پیدا کند. وی هر چند عددی از کمبود پزشک متخصص در استان و رسیدن تا فاصله مطلوب را ارائه نکرد اما افزود: با وضعیت موجود در تخصص هایی مانند زنان، رادیولوژی و قلب در بیرجند مشکل داریم ولی با اختصاص سهمیه به شهرستان ها، کمبود مشهودی در آن نقاط نخواهیم داشت به جز جراحی عمومی و رادیولوژی که کمبودها منحصر به استان نیست و کشوری است. به گفته وی، پزشکان از اوایل آذر به شهرستان ها اعزام خواهند شد.

۵۰ درصد تجهیزات بیمارستان ها به روز است

بیش از ۵۰ در صد دستگاه های بیمارستان ها و مراکز درمانی استان دارای تجهیزات جدید و به روز است. معاون در مان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، وضعیت تجهیزات پزشکی بیمارستان ها و مراکز درمانی را با توجه به راه اندازی مراکز تازه تاسیس در استان مطلوب دانست و به «خراسان جنوبی» گفت: تجهیزات پزشکی جدید و با فناوری روز دنیا وارد مرکز استان شده است. دکتر «احمدی» با اشاره به تأمین تجهیزات پزشکی جدید برای بیش از ۵۰ در صد تخت های بیمارستانی از سال ۹۲، افزود: بیش از ۵۰ در صد دستگاه ها دارای تجهیزات جدید است و برای بقیه تجهیزات هم هر سال به طور مداوم آزمایش کالیبراسیون انجام می شود که بنا بر آزمون کالیبراسیون دریافت شده سال ۹۷، حدود هشت درصد تجهیزات پزشکی مراکز استان مردود شد. وی ادامه داد: برای مرکز شیمی درمانی و رادیوتراپی بیرجند به دستگاه شتاب دهنده در طبس، فردوس و قاین هم به دستگاه MRI و در نهبندان به دستگاه سی تی اسکن نیاز است. وی به خرید تجهیزات پزشکی به طور متمرکز توسط هیئت امنای ارزی وزارت بهداشت از سال ۹۲ اشاره کرد و افزود: دستگاه های کشور از طریق این هیئت امنا نیز تجهیزاتی خود را بر طرف می کنند به همین دلیل اعتباری برای خرید تجهیزات پزشکی به دانشگاه های علوم پزشکی تخصص یافته است و با پیگیری انجام شده بیشتر تجهیزات پزشکی به طور رایگان تحویل شد. به گفته وی، هر چند ساختمان بیمارستان امام رضا (ع) قدمت بالایی دارد اما تجهیزات آن در وضعیت مناسب است و از نظر تجهیزات جنرال هم مشکلی ندارد.

«آگهی فراخوان شناسائی سرمایه گذار جهت ارزیابی کیفی به منظور تأمین منابع مالی، طراحی، ساخت واحداث، تأمین تجهیزات، نصب و راه اندازی تجاری تصفیه خانه فاضلاب واحداث و بهره برداری از شبکه جمع آوری و تصفیه خانه فاضلاب شهرهای فردوس – اسلامیة به روش بیع متقابل (Buy Back)»

مزایده شماره ۱۹۱۰۰/ق

شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی در نظر دارد براساس ماده ۳۷ قانون برنامه ششم توسعه، ماده ۲ قانون تشکیل شرکت‌های آب وفاضلاب مصوب ۱۳۶۹ و ائین‌نامه اجرایی تبصره ۱۹ قانون بودجه سال ۱۳۹۷، احداث تصفیه‌خانه فاضلاب شهرهای فردوس واسلامیه را در ازای تخصیص یساب تصفیه شده به منظور کاربری معین و با حجم مشخص برای دوره زمانی محدود و معین و به روش بیع متقابل و با شرایط ذیل، به سرمایه گذار واجد شرایط واگذار نماید.

الف- شرح مختصری از پروژه:

- تأمین مالی واحداث تصفیه‌خانه فاضلاب شهرهای فردوس واسلامیه به ظرفیت ۸۵۰۰ متر مکعب در شبانه روز و تکمیل شبکه جمع‌آوری فاضلاب محدوده تحت پوشش این تصفیه خانه و نصب انشعابات مربوطه و همچنین بهره برداری از کل طرح جمع آوری و تصفیه فاضلاب طی مدت قرارداد نهایی.
- تأمین مالی مازاد سایر طرحهای فاضلاب در سطح استان با صلاحدید سرمایه پذیر
- سرمایه پذیر: شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی
- حجم پساب قابل واگذاری: حداکثر ۹۲ لیتر در ثانیه(از سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۷ از ۱۰ لیتر در ثانیه افزایش می یابد و سپس تا پایان دوره واگذاری ۹۲ لیتر در ثانیه ثابت خواهد بود).
- مشاور سرمایه پذیر: شرکت مهندسی مشاور اقتصادآب مهتاب رایین
- دوره احداث تصفیه‌خانه: ۲ سال
- دوره تکمیل شبکه جمع‌آوری فاضلاب: ۳ سال
- دوره واگذاری امتیاز استفاده از پساب: ۱۵ – ۲۵ سال(با ارائه مدل مالی مربوطه)
- راندمان تصفیه: ۹۱ درصد
- جمعیت تحت پوشش: ۵۵ هزارنفر
- محل اجرا: استان خراسان جنوبی، شهرهای فردوس و اسلامیة (یک تصفیه‌خانه برای هر دو شهر)
- اخذ کلیه مجوزهای لازم جهت احداث تاسیسات بعد از خروجی تصفیه خانه از ارگان های ذیربط به عهده سرمایه گذار است.

شرایط سرمایه گذار و سرمایه پذیر در اسناد به طور کامل تشریح شده است.

شرایط کلی و دریافت و تحویل اسناد:

- تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی:سرمایه گذاران واجد شرایط می توانند از تاریخ ۳/۰۷/۹۸ لغایت پایان وقت اداری ۸/۰۸/۹۸ جهت دریافت اسناد ارزیابی با در دست داشتن نامه اعلام آمادگی جهت سرمایه‌گذاری در طرح به آدرس بیرجند، بلوار شهدای عبادی، روبروی پست برق شرکت آب وفاضلاب شهری استان خراسان جنوبی و یا سایت ملی مناقصات و یا سایت شرکت آب وفاضلاب استان خراسان جنوبی مراجعه نمایند.
- محل و زمان تحویل مدارک درخواستی:مهلت تحویل اسناد ارزیابی تکمیل شده، تا ساعت ۱۴ عصر روز یکشنبه مورخ ۲۰/۰۹/۹۸ و محل تحویل دبیرخانه شرکت آب وفاضلاب استان خراسان جنوبی می باشد.
- بدیهی است پس از بررسی مدارک ارزیابی که توسط شرکت کنندگان تکمیل و تحویل می شود، از سرمایه گذاران واجد شرایط جهت مذاکرات قراردادی دعوت بعمل خواهد آمد.
- سرمایه پذیر در رد یا قبول پیشنهادات فنی یا مالی سرمایه گذاران در تمام مراحل اختیار تام دارد. به استنادبند ماده۱۶قانون برگزاری مناقصات این شرکت ازدریافت اسنادومدارک بعداززمان تعیین شده معذومری باشد، هزینه درج آگهی در دو نوبت به عهده سرمایه گذار برنده خواهد بود.
- شرکت آب وفاضلاب استان خراسان جنوبی: بلوار شهدای عبادی روبروی پست برق ۲۲۴۴۸۷۶۲-۳۲۴۴۸۷۶۴ - ۰۵۶- اسناد ارزیابی در سایت شرکت آب وفاضلاب خراسان جنوبی و سایت ملی مناقصات قابل دریافت می باشد.

http://iets.mporg.ir

www.abfa-khj.ir

شرکت آب وفاضلاب استان خراسان جنوبی- دفتر قراردادها