

**آشپز خانه مهدیه**  
آماده عقد قرارداد با ارگان‌ها، ادارات و سازمان‌های دولتی  
بیهترین کیفیت نازلت‌ترین قیمت  
ابتدای مدرس - خیابان شیرین جنب مهدیه  
تلفن: ۰۹۱۵۸۶۲۴۱۱۰-۰۹۱۵۳۵۰۹۱۰

هیچ نگرانی در مورد کیفیت آب شرب  
بیرجند وجود ندارد



صریبہ ندانم کاری ها به تهرانان باور لیقیتیگ



تغییرات کاینیه پاسخ به افکار عمومی / ۶



# عزل، پاسخ ایجادهای بنی اسرائیلی

ای کشور با تأکید بر این که در مقابل کسانی که برای این دو طرح تعطیل می‌کنند بی رحمانه برشورد کنید، افزود: در گذشته می‌گفتند پس از نیست، اکنون که پس از هست و فرمایش رهبر معظم انقلاب، مصوبه مجلس و آبروی دولت در میان است. به هیچ عنوان کوتاه نیامده و با قوت هم پشت استانداری ایستاده ایم وی با تأکید بر اجرای دو طرح مهارت آموزی و اشتغال پایدار روسایی تصریح کرد: هیچ مسئول ملی و استانی حق ایستادن در مقابل این طرح ها را ندارد. طبق دستور و امرزو جلسه ای با مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه گذاری استانداری و پانک ها برای بررسی مشکلات برگزار خواهد شد.

مدیران بانک هایی که ایرادهای بنی اسرائیل را پرداخت نشدن تسهیلات اشتغال بیاورند عزل می شوند. به گزارش امروز خراسان جنوی، معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه ای کشور دیروز وقتی در دهمین کارگروه شخصی اشتغال متوجه شد که از طرح راهنمای شده ۹۷ طرح موقق به دریافت تسهیلات اشتغال شده است، از روند پرداخت ها در استان به شدت انتقاد و تأکید کرد: حتماً مشخص کنید که چرا به قیمه طرح ها تسهیلات پرداخت نشده است. اگر بانکی ایراد بنی اسرائیلی گرفت یعنی غرضی داشته و شما باید مقابله آن ها بایستید. یعنی پرست با اشاره به اینکه ممکن است

۵	<b>طنز امروز</b> طلاهایم برای تو	۳	<b>بادداشت</b> تروت حقیقی و سرایی که ما را گرفتار می کند	۲	<b>سرعقاله</b> چه کسی مقصراست؟ مردم یا مدیران؟
۴	دو نظر در استخرهای فردوس جان باختند	۱	مشکلات آبی در میان و ۸ روستا مرتفع می شور	۱	خرین مهلات ارائه اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده

## هتل داری با هیچ ۵/۴

مراسم تشییع پیکر مرحوم مغفور شادروان

حاج محمد رضا زاده

را به اطلاع کلیه دوستان، آشنايی و همشهريان محترم می رسانيم. مراسم  
نشييع آن مرحوم امروز (دوشنبه) مورخ ۱۱/۴/۹۷ از ساعت ۱۹:۰۰ صبح در  
 محل سالن اجتماعات آرامستان "نسالخانه" برگزار می گردد.  
 ضمنا مجلس سوم آن مرحوم فردا (سه شنبه) مورخ ۱۲/۴/۹۷ ساعت ۱۷:۳۰  
در محل هيات حسیني واقع در خيابان انقلاب برگزار می گردد.

خانواده رضازاده

## آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) شماره (۹۷-۱۴)

- (۱) دستگاه برگزار کننده مناقصه: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرون چند

(۲) موضوع مناقصه: خرید پرسی غذای بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) در میان

(۳) شرایط شرکت در مناقصه: کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای مجوز و پروانه صلاحیت از مراجع ذیربط

(۴) مدت و محل انجام کار: یکسال کامل شعمسی از تاریخ انعقاد قرارداد - بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) در میان

(۵) مدارک لازم جهت خرید استناد مناقصه:

  - (الف) واریز مبلغ ۱۵۰.۰۰۰ ریال برای هر یک از مناقصات به شماره حساب ۲۱۷۸۱۶۲۱۹۸۰۰۷ بانک ملی (سپیا) و ارائه فیش آن به انتشارات نسبت به خرید استناد اقدام نمایند.
  - (ب) دریافت رایگان استناد از پایگاه ملی مناقصات به آدرس : <http://iets.mporg.ir>
  - (ج) جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۳۹۵۲۵۲-۰۵۶، تماس حاصل فرمایید.

(۶) نوع و مبلغ تعیین شرکت در مناقصه: خدماتنامه معتر بانکی به مبلغ ۱۵۰.۰۰۰ ریال یا چک تعیین شده بانکی یا واریز نقدی وجه به حساب شماره ۲۶۴۳۸۵۶ بانک رفاه شعبه معلم بیرون چند نام سپرده جاری دانشگاه (شرکت در مناقصه)

(۷) مهلت خرید استناد: ۹۷/۰۴/۱۲ تا ۹۷/۰۴/۱۶

(۸) مهلت تحويل استناد: ۹۷/۰۴/۲۷ تا ساعت ۹ صبح

(۹) محل تحويل استناد: خراسان جنوبی - بیرون چند - خیابان غفاری - دبیرخانه مرکزی تحويل و رسید دریافت گردد.

(۱۰) محل و تاریخ شروع فرآیند بازگشایی پاکت ها: بیرون چند - سازمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی - سالن جلسات معاونت تحقیقات - مورخ ۹۷/۰۴/۲۷ - ساعت ۱۰ صبح در ضمن هزینه چاپ و نشر آگهی بر عهده برنده مناقصه بوده و دانشگاه در رد یاقبوی یک یا کلیه بیشنهادات تابع آئین نامه مالی معاملاتی خوش مختار می باشد.

توجه: جهت دریافت پیامک های مناقصات خرید غذا می توانید عدد ۳۰۰۰۴۸۴۸۷۷ را به شماره ۳۰۰۰۴۸۴۸۷۷ رسان فرمایید.

**مقدم مسئولین ، تولید کنندگان ، صاحبان صنایع ، تجار ، بازرگانان و عموم مردم را در هفدهمین نمایشگاه صنعت ساختمان و خانه مدرن ایران گرامی می داریم**  
۱۱ لغایت ۱۵ تیرماه - نمایشگاه بین المللی بیرجند - شرکت راه رشد آسیایی  
**افتتاحیه: دوشنبه ۱۱ تیرماه ساعت ۱۷**

## فرآخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خدمات

پارک علم و فناوری خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه عمومی کالاهای / خدمات (شرح مختصر کالا/خدمات) به شماره (۰۳۰۰۰۰۷۴۷۲۰۹۰۹۰۰۳) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت استناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. لازم به ذکر است که مناقصه به شماره فوق به مدت ۱۰ ماه (از تاریخ ۰۱/۰۳/۹۷ تا پایان سال جاری) می باشد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۱/۰۴/۹۷ روز دوشنبه ساعت ۷ صبح می باشد. مهلت زمانی دریافت استناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴:۳۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴/۰۴/۹۷ مهلت زمانی راهانه پیشنهاد: ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه تاریخ ۲۶/۰۴/۹۷ زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۲۷/۰۴/۹۷ طلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص استناد مناقصه و ارائه پاکت های مناقصه الف: آدرس: بلوار مدرس- چهارراه سیلو- خیابان امام موسی صدر شرقی - دبیرخانه مرکزی و تلفن: ۰۵۶-۳۲۴۶۲۱۲۱. آدرس دفتر خدمات جهت راهنمایی مناقصه گران محترم: ابتدای خیابان مطهری - سازمان صنعت، معدن و تجارت شماره تماس: ۰۵۶۳۲۲۱۲۲۰. نوع ضمانت نامه: ضمانت نامه بانکی

## آگهی مزايدة فروش املاک (مرحله اول)

شهرداری بیرون یک یا کلیه پیشنهادات مختار بوده و شرایط شرکت در مزایده در فرم مربوطه لحاظ گردیده است.

ردیف	شماره قطعه	پلاک ثبتی	نوع کاربری	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه هر مترمربع(ریال)	قیمت پایه کل هر قطعه(ریال)	% سپرده هر قطعه(ریال)	آدرس ملک
۱	۱	۳۲۱	مسکونی	۵۹۷/۳۸	۱۱/۰۰/۰۰۰	۶/۵۷۱/۱۸۰/۰۰۰	۳۲۸/۵۵۹/۰۰۰	خیابان غفاری- خیابان قدس شرقی- خفر ۲۴ - چهارراه دوم
۲	۲	۳۲۲	مسکونی	۵۹۶/۷۲	۱۰/۵۰/۰۰۰	۶/۲۶۵/۵۶۰/۰۰۰	۳۱۳/۲۷۸/۰۰۰	خیابان غفاری- خیابان قدس شرقی- خفر ۲۴ - چهارراه دوم
۳	۳	۳۲۳	مسکونی	۵۹۴/۳۳	۱۰/۵۰/۰۰۰	۶/۲۴۰/۴۶۵/۰۰۰	۳۱۲/۰۲۳/۲۵۰	خیابان غفاری- خیابان قدس شرقی- خفر ۲۴ - چهارراه دوم
۴	۴	۳۲۴	مسکونی	۵۹۱/۹۵	۱۰/۵۰/۰۰۰	۶/۲۱۵/۴۷۵/۰۰۰	۳۱۰/۷۷۲/۷۵۰	خیابان غفاری- خیابان قدس شرقی- خفر ۲۴ - چهارراه دوم
۵	۵	۲۹۱	مسکونی	۳۶۷/۰۶	۱۱/۰۰/۰۰۰	۴/۰۵۹/۶۶۰/۰۰۰	۴۰۲/۹۸۳/۰۰۰	خیابان غفاری- خیابان قدس شرقی جنب نیروگاه برق - خفر ۲۲



## ژرون حقیقی و سوابی که ما را گرفتار می کند

امروز خراسان جوبی - زنگویی ir - zangoei@birjandtoday.ir

گزرنگده باره می کنیم بعضی از مها... همین که

بیبیم یک نفر مثلاً خودروی خوبی سوار است.

به حوف می آییم که هتماً چه و چه شده

است که این توانسته بشدت فرمان چینی ماضی

بسیارند. واقعیت این است که حسادت از حرف

همان من تراوید نگاه مان ازمه برتری و از بخل

پرمی شود حال آنکه از واقعیت ها بی خبریم

ازداد و ستود که انجام شده بی اطلاعیم و با همه

ناگاهی، حرف من زنیم حال آنکه شاید قصه چیز

دیگری باشد. من این پست را که در فضای مجازی

منتشر شده بود سرشوار از حقیقت یافتم که: هرگز

به کس حسادت نکن برای نعمتی که خداوند به او داده

است: زیرا تو نمی دانی خداوند چه چیزی را از او گرفته

است... بله این عالم عرصه تعامل است. هر چیزی

حساب و کتابی دارد که دقیق در جای خود انجام

می شود. در جهانی که برگی بی اذن از درخت نمی

افتد مگر می شود دن نعمت و گرفتن آن بی

تدیر و حکمت باشد... نه، نمی شود. این را اگر

کسی نفهمد دیگرها سانگ ترازوی دیگران داشته

های خود را و نداشته هایش را وزن نخواهد کرد و

همین مرور که در تبلیغاتی تلویزیونی می دیدیم.

باطن زنگی خود را با ظاهر زندگی دیگران، نخواهد

ستیند. این ظاهری و ظاهر سنجی به نیجه

منطقی نخواهد رسید که منطق راه خود و رسم

خود را دارد. از برآهه کسی به مقصود نمی رسد.

این پست در ادامه من نویسد: عگنی نباش و قنی

خداوند حکیم چیزی را تو گرفت... زیرا تو نمی دانی

حضرت رحیم چه چیزی را عوض آن به تو خواهد

داد. پس سعی کن همیشه شاکر باشی. این شکر

است که قاعده ها را سامان می دهد و به شکر

افزا من شود. کسی که این را بهمید و به شکر

مدام دست دل و زبان داشته باشد، کار خود را به

خدای خوبی خواهد سپرد و در امامش تولک، عمل

خواهد کرد و به موقعیت خواهد رسید بیبینید

دوچماران بخش آیسک و درمز آیسک سه قاعده بیده

شکاف های ۸۰ متری عرض ۲۵ متر

ای همسنگ آن گذاشت.

ثروت هم این است نه آنچه در حساب های بالکی

می خواهد و خواب آدمی را اشتفت می کند. نه

دارایی هایی که انسان را تماشی می کند. ثروت

واقعی را باید فهمید و باز چنانکه در این پست

من خواهیم: اگر روزی تصمیم به محاسبه توت گرفتی

بول هایت را شمار لبکه حواست باشد وقتی قطره

اشکی بر روی گونهای می ریزد، تعداد دستانی که آن را

پاک می کند چه تعداد دارد. این ها توت واقعی

ادمند نه آنچه پایدار نمی ماند و گاه هوس

فروز خواهی آن فرد را به سردار هم کشاند.

کم نخواهد اید ایم از خبر مرگ و بردار شدن افرادی

که ثروت را باشند پول از هر راهی می دانستند

اما در همان راه به چاله افتادند و هستی خود را

باختند. ثروت های حقیقی را بشناسیم تا شکار

سراب ثروت دروغین نشویم.

میوه و تره بار مهدی

موز و هلو به قیمت میدان بار

عرضه کننده انواع میوه

تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه

انتقال یافته به: خیابان محلاتي - روپروري اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامي

میوه و تره بار مهدی

میوه و تره بار

سبزیجات تازه روز و درجه یک

با نازلترين قيمت

آدرس: بین مدرس ۳۱ و ۳۳ همراه: ۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱

خانه نوین

عرضه کننده: هود، سینک، گاز، شیرآلات

روشويي گايتى و لوازم فاتري، سرويس بهداشتى و آشپزخانه



## یادداشت

## دورنمای آب در اعماق زمین

امروز خراسان جنوبی - رجب زاده

خبرهای مطالعه خفرچاه های ژرف در خراسان جنوبی این روزها بیشتر تکرار می شود. خفرچاه های ژرف در برخی نقاط جهان چون لیبی پیامدهای ناگواری در پی داشته است. به گفته کارشناسان هنوز در این حوزه در ایران مطالعات استرالیک انجام نشده است. پس نتیجه چندان مشخص نیست و این نگران کننده است. پارسال مسئولان استان اعلام کردند که طرح مطالعاتی خفر نخستین چاه ژرف استان را در دستور کار قرار داده ایم و ۱۴ میلیارد تومان اعتبار برای آن در نظر گرفته شده است. مسئولان حوزه اب استان اما گویی چهار ای جر اجرای این طرح نم بینند.

شاید ما درباره و خامت اوضاع اب در خراسان جنوبی انقدر که ان ها من داند، نمی دانیم اما اجرای این طرح در خراسان جنوبی هم موافقان و مخالفان بسیاری دارد. پارسال پس از گزارش ها و مواقف ازدادی از دستگاه های اجرایی با پیشنهاد مروط به استخراج آب های عمیق ایران که در عمق ۵۰۰ تا هزار متری سطح زمین قرار دارد، بالآخر هیئت دولت با صدور گشته شده ای جدید خطاب به حمید چیت چیان، امیر کرد مبلغ ۲۵ میلیارد ریال اعتبار احتمالی قانون تشکیل سازمان مدیریت بحران کشور، برای تأمین آب شرب اضطراری استان سیستان و بلوچستان در قالب انجام حفاری آب ژرف در اختیار وزارت نیرو قرار گیرد. وزارت نیرو از آغاز پروژه ۲۵ میلیون دلار برای اکتشاف آب در ذخایر ژرف ایران را مشارکت روس ها برخوردار و اسلام کرده بود؛ مطالعات شناسایی ذخایر جدید آب در مناطق ژرف و عمیق ایران آغاز شده و بعد از شناسایی طوفت های اینی کشور، از طریق نقشه های سطحی زمین شناسی، مطالعات ژئوفیزیک و در نهایت حفاری چاه در بلوک های اکتشاف آب در نقاط عمیق و ژرف انجام خواهد شد. طبق این تصمیم، انجام مطالعات عملیات ژئوفیزیک برای شناسایی آب های ژرف در عمق بیش از هزار متری زمین خواهد بود و عملیات حفاری در جست و جوی متابع تجدیدیزیر آب در مناطق اولویت بندی شده کشور انجام می گیرد. برآوردها نشان می دهد که در مناطقی اندک خراسان جنوبی، کوستان، سیستان و بلوچستان، اولویت فخاری برای رسیدن به آب ژرف وجود دارد. این اطلاعاتی است که در گفتگوهای مختلف با مسئولان کشوری اعلام شده است و همچنان اصرار بر اجرای این طرح جها وجود دارد. شاید برخی مسئولان مخالف با خفرچاه های ژرف برای اولین بار است که از تأمین نشدن اهنجارات برای شروع این پروژه ها شادمانند. از سوی موافقها عنوان می کنند که بحران کم آبی و خشکسالی کار را به جایی رسانده است که اکنون هر تکنیک و راهکاری پیشنهاد می شود تا شاید از وضعیت بحرانی سال های پیش رو کاسته شود. همین راهکارهایست که اگرچه در کشور ما نویا و جدید است اما در کشورهای دیگر سال هاست که اجرا می شود. اما برخی تاییج در این کشورها، پیش بینی وضعیت اینده یکند. واهمه خشکاندن زمین در اعماق گویی دشوارم را به ویژه در منطقه ای خشک چون خراسان جنوبی دشوارم چشم های امید برای اینده اب خراسان جنوبی را منی بلعد.

نکاهی ووصیت نامه شهد

پرسشن خداوند یکتا: به نام توای خالق بی همتا می دانم که به خودم ظلم کردم و بند خوبی برایت نبودم. احکام رازبری اگذاشتم و بایه آنها بعنادم و بی اینکه سبل شمردم و شکر هیچ یک از نعمتها را به جانیاردم.

پیروزی انقلاب اسلامی و استکبار سنتیزی: ملت عزیز و شجاع ایران: امروز خون حسین (ع) و دیگر شهدای مظلوم ما رامی خواندیم. تعزیز جهان مارایی باری می طلب امروز سیاهان آفریقا، اورگان فلسطینی و دیگر مظلومان جهان همه وهمه از ماکمل می خواهند کیست که ساكت پنهان و حرکتی نکند. بس شمامعزیزان برای باری اسلام چون گذشته به پا خیزید و شرط المان را از سرمهل مسلمان و مستعف کوتاه کنید که دلایل صورت خاشمار ایران خواهد گردید.

تاكید به نماز جمعه و جماعات: وحدت رایه هرقیمتی که شده حفظ کنید که دشمنان به شدت از آن می ترسند. مساجد را بکنید و درسیچ شرکت کنید. تعلیم و تربیت و تکریه نفس: برادران پاسدار و پسچی این را بدانید که تنهاییان چهاد و جنگ نیست که بالاتر از آن خودسازی و خداهنسانی است. جهاد اکرم برازه با نفس است که امیدوارم به این هم نائل شوید.

جنگ و جهاد: اکنون یوم الله دیگری است که پیرویون الله امام حسین (ع) است. امروز روز امتحان هر شخص و پاسخ به ندای هل من ناصیصتی حسین زمان است باید اسلام را بسازی کرد. امروز تمام کفرمکله اسلام برخاسته اند امروز اسلام عزیز است. دست ماسپرده شده است. خداوندیگر به من توفیق داده است. پاری حسین زمان بشناسیم راه امام حسین و انشاء الله پایان کار رسیدن به امام حسین (ع) است.

شیطان و هوا نفس: لحظه لحظه تمیم گیری و زمان حربت است. اگر یک دم غفلت کنم و هوا نفس ای بیمن چیزه شودنه این دنیا را خواهم داشت و نه آخرت. را دنیا محفل گذراست پس باید حکت کردو به صفحه جهادگران پیوست.

کنکره بزرگداشت دو هزار شهید استان

خوانندگان عزیز می‌توانند نظرات و پیشنهادات خود را در مورد مطالب این صفحه با ذکر تیتر مطلب به شماره ۳۰۰۷۶۵۰۰۹۹۹۶ پیامک یا به شماره ۰۹۳۸۲۲۲۰۷۷۰ آدرس کانال روزنامه: @emroozkhj

## علمی

تاثیر داروهای ضدافسردگی در بارداری بر مهارت‌های حرکتی کودک

تحقیق جدید نشان می‌دهد نوزادانی که در طول بارداری مادر در معرض داروهای ضدافسردگی قرار می‌گیرند با اختلال سپتا

بالاتر ابتلا به مشکلات حرکتی روبرو هستند. به گزارش خبرنگاران مهر، محققان استرالیایی

تایکید می‌کنند قبیل از ارائه هر گونه نتیجه گیری قطعی، نیاز به انجام تحقیقات بیشتری

است. دکتر «مکان گاریانی»، سرپرست تیم تحقیق از داشگاه مرداک، در این پژوهی می‌گوید:

«هنوز شخصی نیست که چقدر طیف رشدی می‌شود، یکی از این مواد خنک آب دفع خیار

می‌باشد که دارد باعث نگه داشتن انرژی در طول روز شده و فرد کمتر احساس گرسنگی می‌کند.

بین ۸.۵ تا ۱۱ درصد زنان در طول بارداری دچار افسردگی می‌شوند. در عین حال، میزان داروهای ضدافسردگی تجویز شده برای زنان باردار در طول ۱۱ تا ۱۵ گذشته، ۴ تا ۶ برابر افزایش یافته است. طبق اسلام محققان، در صورت عدم درمان افسردگی، این بیماری در طول بارداری با ترخ بالا مشکلاتی نظیر رژایمان روزهنجاران، وزن پائین هنگام زایمان و عوارض بعد از زایمان مرتبط است. در این مطالعه، تیم تحقیق ۱۸ مطالعه قبلى را که مربوط به برسی نوزادان یا کودکان بعد از قرارگیری در معرض داروی ضدافسردگی در طول بارداری مادرهشان بود، را بررسی کردند. آنها در این داروهای ضدافسردگی، غالباً از گروه داروهای موسوم به SSRI، می‌توانند بر رشد حرکتی نوزادان تأثیر گذارند،

چراکه سروتونین نقش مهمی در رشد غنیمت دارد.

## شریت به فرد گرماده نهدید!

زمانی که به فرد گرماده شریت شیرین می‌دهید حال او بدتر خواهد شد لذا شریت و آب قند به فرد گرماده نهدید، نوشیدن شیرین با افزایش خشارخون گرمادگی را تشدید می‌کند.

آب، آب انار، آب زرشک و شریت رقیق شده سکنجین پهدرین نوشیدن برای فرد گرماده است، اگر فردی گرماده شد آب و مایعات

خنک به او بدهید و فرد به حالت خوابیده قرار گیرد و با حمله نمدار سرد او را خنک کنید.

## گردو مردان را خوش اخلاق می‌کند

پژوهشگان طب سنتی دریافتند که مصرف روزانه گردو نه تنها موجب بهبود وضعیت اخلاقی

آنها هم خوب است، برای داشتن انرژی و نشاط مصرف گردو را فراموش نکنید و حافظ در روز را استفاده کنید همچین گردو با چربی

می‌باشد که دارد باعث نگه داشتن انرژی در طول روز شده و فرد کمتر احساس گرسنگی نماید.

است. دکتر «مکان گاریانی»، سرپرست تیم تحقیق از داشگاه مرداک، در این پژوهی می‌گوید:

«هنوز شخصی نیست که چقدر طیف رشدی می‌شود، یکی از این مواد خنک آب دفع خیار

است: آب دفع خیار را هر چند هضم می‌شود و به عنلت طبع خنکی که دارد عطش را رفع می‌کند و از خستگی و رخوت ناشی از گرمی هوا

می‌کاهد. این غذا برای کسانی که عطش دارند یا حراجت بدنشان با استرس بسیار مفید خواهد بود.

## عل صدای زانو

تناسب اندام بررسید

امروز خراسان جنوی - خوبی khooi@birjandemrooz.com

دیده می‌شود پیش از روی غیر اصولی نیز می‌تواند منجر به این عارضه شود التهاب کشک

زانو مهمترین دلیل این مشکل است. این عارضه گاهی سندروم پنلوفموروال نامیده می‌شود

- آسیب شدید به منیسک می‌باشد. منیسک یک ساختمان غضروفی رشته ای

محکمی است که در سمت داخل زانو، بالای استخوان درشت نی قرار داشته و باعث تطبیق

خبری میکمال ساینس، پیشترین وزن بدن روی زانو ها قرار دارد، بنابراین کاملاً بیفعی است

سمت داخل زانو می‌گردد. علاوه بر منیسک

داخلی، یک منیسک در خارج زانو به نام منیسک ازین ناحیه به مرور زمان و با افزایش سن

آسیب بینند صدای کلیک زانو می‌تواند دلیل مختالفی داشته باشد. زمانی که راه می‌روید، دو

زانو یا چهار زانو می‌شنبندید با یا های خود را علی‌رغم خنکی که دارد عطش را رفع می‌کند، صدای کلیک می‌تواند بازشود

از حباب های گاز باشد. زمانی که راه می‌روید، دو

زانو یا چهار زانو می‌شنبندید با یا های خود را علی‌رغم خنکی که دارد عطش را رفع می‌کند، صدای کلیک می‌تواند بازشود

تشکیل کیست میسک بعد از یاره شدن آن

اتفاق می‌کند. سپس داخل بافت چشمی و صدای

کلیک در ناحیه زانو می‌شنبندید منیسک

صدای کلیک زانو می‌تواند ناشی از کشیگی

تازه شدن یا رباط روی توده استخوانی باشد و

زمانی که این رباط از سراسل سطح داخلی آن را می‌شود، صدای کلیک شنبندید منیسک

یکی دیگر از دلایل این امر، وجود بافت اسکار

در مجاور استخوان است. تمام مواد دکر

شده کلیک زانو بدن کوچکترین درست است. ولی

زمانی که این صدای همراه با درد باشد، منی

تواند سالم داشته باشد که برخی از

این عوامل عبارتند از:

و وجود بافت اضافی در اطراف زانو

پس از آسیب جدی به زانو، در صورتی که عارضه

به طور کامل درمان نشود، ممکن است باعث

ایجاد بافت های اضافی در اطراف زانو شود. در

این صورت، هنگام حرکت این بافت اضافی

بین تسمیه های مختلف مثل گیرمی کند

و صدای کلیک شنبندید منیسک

سرعت مصرف کنید علاوه بر آن اگر معده

در صورت وارد کردن فشار شدید روی استخوان

درشت نی (tibia)، زانو هنگام حرکت صدایی

همراه با درد دارد. این حالت بیشتر در وزشکاران

و خواب کافی نداشته باشید و غذای خود را با

صدای کلیک و در زانو دونده

را با کربوهیدرات های تنش ایزی پر کنید

چار گرسنگی مکرر خواهیم شد لذا برای رفع

گرسنگی باید از این عادات دوری کرد تا به





