

پویش «چشم به راهیم» از امروز  
آغاز می شود

۲

ویژه برنامه های متنوع شبکه اترک  
در ماه مبارک رمضان

۲

ضارب طلافروش شیروانی دستگیر شد

۲

با کسب ۲ مدال طلای مسابقات قهرمانی بانوان کشور  
اتفاق یافت؛

راهیابی مج انداز شایسته هم استانی  
به اردوی تیم ملی

۲

سلامت

هشدار درباره آغاز خاموشی وی صدای نارسایی مزمن کلیوی

آن چه باید درباره بیماری های کلیوی بدانیم

تغذیه روزه داران مبتلا به اختلال  
در سطح چربی های خون

تأکید بر آماده باش کامل مراکز بهداشتی و  
درمانی در تعطیلات نوروز

۳

جلوه هایی ماندگار از چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم خراسان شمالی

## می خوانمت

صفحه ۴



### فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه ارزیابی کیفی

اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه پروژه عمرانی جدول ذیل اقدام نماید لذا از کلیه شرکتهای واجد شرایط دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه مربوط حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) اقدام نمایند

پروژه	محل اجرا	نوع پیمان	مدت پیمان	برآورد براساس فهرست بهای ۱۴۰۲	تضمین ارجاع کار (ریال)	زمان بازگشایی اسناد	رشته گواهینامه صلاحیت پیمانکاری	توضیحات
تکمیل سالن ورزشی کهنه جلگه <td>شهرستان مانه روستای کهنه جلگه <td>بخشنامه سرجمع به شماره ۱۳۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ <td>۶ ماه <td>۲۳.۶۴۱.۵۸۲.۲۶۷ ریال <td>۱.۱۸۲.۰۷۹.۱۱۳ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td></td></td></td>	شهرستان مانه روستای کهنه جلگه <td>بخشنامه سرجمع به شماره ۱۳۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ <td>۶ ماه <td>۲۳.۶۴۱.۵۸۲.۲۶۷ ریال <td>۱.۱۸۲.۰۷۹.۱۱۳ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td></td></td>	بخشنامه سرجمع به شماره ۱۳۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ <td>۶ ماه <td>۲۳.۶۴۱.۵۸۲.۲۶۷ ریال <td>۱.۱۸۲.۰۷۹.۱۱۳ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td></td>	۶ ماه <td>۲۳.۶۴۱.۵۸۲.۲۶۷ ریال <td>۱.۱۸۲.۰۷۹.۱۱۳ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td>	۲۳.۶۴۱.۵۸۲.۲۶۷ ریال <td>۱.۱۸۲.۰۷۹.۱۱۳ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td>	۱.۱۸۲.۰۷۹.۱۱۳ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td>	۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td>	اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td>	ارزیابی کیفی دارد
تکمیل سالن ورزشی یکه صعود <td>شهرستان رازو جرجان شهر یکه صعود <td>بخشنامه سرجمع به شماره ۱۳۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ <td>۶ ماه <td>۳۷.۸۸۴.۲۴۹.۰۰۷ ریال <td>۱.۸۹۴.۲۱۲.۴۵۱ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td></td></td></td>	شهرستان رازو جرجان شهر یکه صعود <td>بخشنامه سرجمع به شماره ۱۳۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ <td>۶ ماه <td>۳۷.۸۸۴.۲۴۹.۰۰۷ ریال <td>۱.۸۹۴.۲۱۲.۴۵۱ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td></td></td>	بخشنامه سرجمع به شماره ۱۳۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ <td>۶ ماه <td>۳۷.۸۸۴.۲۴۹.۰۰۷ ریال <td>۱.۸۹۴.۲۱۲.۴۵۱ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td></td>	۶ ماه <td>۳۷.۸۸۴.۲۴۹.۰۰۷ ریال <td>۱.۸۹۴.۲۱۲.۴۵۱ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td></td>	۳۷.۸۸۴.۲۴۹.۰۰۷ ریال <td>۱.۸۹۴.۲۱۲.۴۵۱ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td></td>	۱.۸۹۴.۲۱۲.۴۵۱ ریال <td>۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td></td>	۱۴۰۳/۰۱/۱۸ ساعت ۰۸ صبح <td>اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td> </td>	اینه <td>ارزیابی کیفی دارد</td>	ارزیابی کیفی دارد

داشتن گواهی صلاحیت پیمانکاری حداقل با پایه ۵ و با تاریخ معتبر در رشته های مورد اشاره الزامی می باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیک را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**تاریخ انتشار مناقصه در سامانه:** تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

**مهلت زمان دریافت اسناد مناقصه از سایت:** ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ روز یکشنبه ساعت ۱۴ بعد از ظهر

**مهلت ارائه پیشنهاد:** ساعت ۱۳ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۶

**زمان بازگشایی پاکتها:** از ساعت ۰۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ لغایت اتمام بازگشایی پاکتا

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه (ارائه پاکت الف و ارزیابی کیفی):

آدرس: بجنورد کمربندی مدرس - مدرس ۵۸ اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۳۶۵۹۲

**اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی**

شماره آگهی: ۱۶۸۲۶۵۱

### آگهی حق تقدم افزایش سرمایه شرکت سهامی خاص

آگهی حق تقدم شرکت غزل سفر تابان سهامی خاص ثبت شده به شماره ۶۶۳۸ شناسه ملی ۱۴۰۱۱۰۲۴۷۵۲ به اطلاع کلیه سهامداران شرکت غزل سفر تابان سهامی خاص ثبت شده به شماره ۶۶۳۸ می رساند.  
که با عنایت به مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۶ و تفویض اختیار عملی نمودن افزایش سرمایه به هیات مدیره، نظر به اینکه مقرر است سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی با نام یا توأم از طریق آورده نقدی افزایش یابد از کلیه سهامداران محترم شرکت درخواست می شود از تاریخ نشر این آگهی به مدت ۶۰ روز از حق تقدم خود نسبت به افزایش سرمایه استفاده نمایند و مبلغ رسمی خرید سهام را به حساب جاری شماره ۸۷۰۳۳۵۳ شرکت نزد بانک ملی شعبه امام خمینی با کد ۷۰۳ و اربز و فیش مربوطه را به دفتر شرکت واقع در بجنورد میدان دفاع مقدس بزرگراه مدرس ترمینال واحد ۱۲ کد پستی ۹۴۱۷۷۱۴۳۵۱ تسلیم نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر هیات مدیره می تواند سهام باقیمانده را به سایر متقاضیان واگذار نماید.

### هیات مدیره شرکت

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶  
**دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده**  
جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی به شماره ثبت: ۱۷۸۷ و شناسه ملی تعاونی ۱۴۰۰۲۷۱۳۴۱۰ در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ رأس ساعت ۰۹:۳۰ در محل نمازخانه سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی به آدرس بلوار مدرس جنب استانداری سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی برگزار میگردد.

از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم، کارت و یا دفترچه عضویت رأس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند.  
ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء و کالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی میبایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ لغایت تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ در محل دفتر شرکت تعاونی مسکن واقع در سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید و کالت برود به مجمع را دریافت دارند.

### دستور جلسه:

۱- ارائه گزارش هیئت مدیره  
۲- تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت تعاونی مسکن سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی  
**هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی**

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶  
**دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده**

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی به شماره ثبت: ۱۷۸۷ و شناسه ملی تعاونی ۱۴۰۰۲۷۱۳۴۱۰ در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ رأس ساعت ۱۰:۳۰ در محل نمازخانه سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی به آدرس بلوار مدرس جنب استانداری سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی برگزار می گردد. از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم کارت و یا دفترچه عضویت رأس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند. ضمناً به اطلاع میرساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی میبایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ لغایت تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ در محل دفتر شرکت تعاونی مسکن واقع در سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید و کالت برود به مجمع را دریافت دارند ضمناً داوطلبان عضویت در سمت هیأت تصفیه موظفند حداکثر پنج روز از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده، فرم داوطلبی را تکمیل و به همراه مدارک مربوطه را به هیأت مدیره تحویل نمایند. دستور جلسه: ۱- گزارش کتبی هیأت مدیره ۲- گزارش کتبی بازرس ۳- انتخابات اعضای هیأت تصفیه ۴- تعیین محل تصفیه ۵- تصمیم گیری در خصوص حق الزحمه

**هیأت تصفیه هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی**

حرف مردم

نظارت بر فروش شیرینی

بازرسان بر کیفیت و بهداشت و همچنین قیمت شیرینی هایی که به صورت بسته بندی در بازار بجنورد به وفور در حال فروش است نظارت کنند.

تمیز نکردن پیاده روها

بعضی از گل فروشی ها و فروشندگان سبزی جلوی فروشگاه خود را کثیف می کنند و رفت و آمد برای عابران سخت می شود اما برای تمیز کردن پیاده رو اقدام خاصی انجام نمی دهند.

اخبار

ضارب طلا فروش شیروانی

دستگیر شد

جواد حشمتی- فرمانده انتظامی شیروان از دستگیری ضارب سابقه دار طلافروش شیروانی توسط مأموران کلانتری ۱۲ این شهرستان خبر داد. سرهنگ «مجید یگانه پور» در این خصوص اظهار کرد: در پی تماس تلفنی یکی از شهروندان مبنی بر ضرب و شتم شدید وی توسط چند نفر، موضوع با جدیت در دستور کار قرار گرفت. وی افزود: مأموران با انجام اقدامات اطلاعاتی موفق به شناسایی یکی از ضاربان شدند و در کمتر از ۲۸ ساعت این فرد را دستگیر کردند و به مقر پلیس انتقال دادند. وی با بیان این که دو نفر دیگر که به ضرب و شتم این شخص اقدام کرده بودند نیز شناسایی شدند، بیان کرد: متهم پس از تشکیل پرونده به مراجع قضایی معرفی شد و تحقیقات برای یافتن زوایای پنهان این ماجرا همچنان ادامه دارد.

با کسب ۲ مدال طلای مسابقات قهرمانی بانوان کشور اتفاق یافت؛

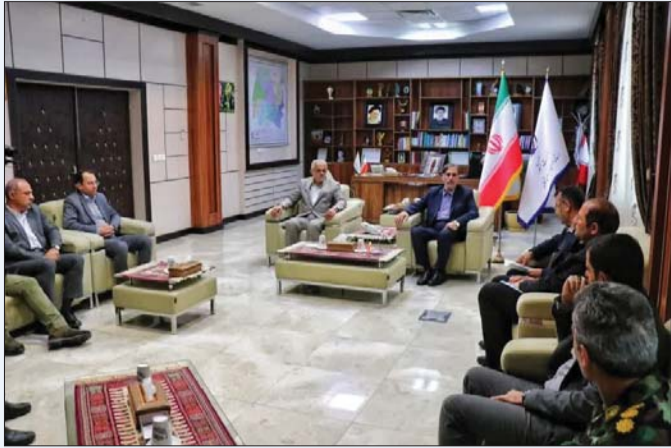
راهیابی مج انداز شایسته هم

استانی به اردوی تیم ملی

مسابقات مج اندازی قهرمانی بانوان کشور انتخابی تیم ملی برای حضور در رقابت های آسیایی در جزیره کیش به میزبانی گرگان و با حضور ورزشکاران از سراسر کشور برگزار شد. «شکوفه شجاعی» بانوی مج انداز خراسان شمالی در وزن ۵۵ کیلوگرم در چپ دست به نشان طلا و در راست دست نیز به مدال طلای این رقابت ها دست یافت. ورزشکار توانمند و شایسته استان با کسب این ۲ نشان طلا به اردوی تیم ملی راه یافت.

استاندار:

مردم استان در طرح کاشت درخت مشارکت کنند



استاندار خراسان شمالی گفت: در مردم استان درخواست می کنیم که در طرح کاشت درخت مشارکت کنند. به گزارش روابط عمومی استانداری خراسان شمالی، «محمدرضا حسین نژاد» در دیدار رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور اظهار کرد: طرح کاشت یک میلیارد درخت در کشور، طرحی مطلوب است که در استان نیز دنبال می شود اما نباید صرفاً به صورت دولتی ادامه یابد و از مردم نیز انتظار می رود که در این خصوص مشارکت داشته باشند. وی تأکید کرد: البته باید توجه داشته باشیم که در طرح کاشت درختان آسیبی به زمین های کشاورزی به عنوان منابع اصلی امنیت غذایی وارد نشود. وی تغییرات اقلیم را از مزایای کاشت درخت اعلام کرد و افزود: طرح کاشت درختان سبب تقویت، احیا و بازسازی اکوسیستم طبیعی می شود و ضمن جلوگیری از تخریب منابع طبیعی، بر کاهش انتشار گازهای گلخانه ای نیز تأثیر گذار است. استاندار خراسان شمالی گفت: موضوعات مرتبط با آبخیزداری و منابع طبیعی همیشه جزو اولویت های استان بوده است چرا که استان خراسان شمالی دارای دشت های ممنوعه بسیاری است و باید این موضوع را مدیریت کنیم که در این خصوص بر تقویت اعتبار تأکید داریم. «عباسعلی نوبخت» رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور نیز در این دیدار با توضیح این که امروز شهرداری های کشور با قدرت برای توسعه فضای شهری، پای کار اجرای طرح کاشت یک میلیارد درخت آمده اند، بیان کرد: با توجه به تغییرات اقلیمی و هجوم آفات و از طرفی محدودیت های مبارزه شیمیایی، کاشت درخت متناسب با اقلیم هر منطقه می تواند مقابله طبیعی با آفات را دو چندان کند.

ساعت کار موزه ها و بناهای تاریخی استان در نوروز

معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان شمالی گفت: ساعت کاری موزه ها و بناهای تاریخی خراسان شمالی تحت پوشش وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در نوروز ۱۴۰۳ اعلام شد. «محمد رضا قهرمانیان» خاطرنشان کرد: در بخشنامه وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، ساعت کاری موزه ها، پایگاه های میراث فرهنگی، بناها و محوطه های تاریخی استان در نوروز ۱۴۰۳ از ساعت ۹ تا ۱۸ اعلام شد. وی بیان کرد: در «شب های قدر» ساعت بازدید موزه ها و پایگاه های ملی از ۹ صبح تا ۱۷ است. فردای شب قدر، ساعت فعالیت موزه ها از ۱۰ صبح خواهد بود. «قهرمانیان» افزود: تمامی موزه ها و اماکن تاریخی در روز ۱۳ فروردین، همزمان با روز طبیعت و سالروز شهادت حضرت امام علی (ع) تعطیل هستند. وی گفت: تهیه بلیت هم تا یک ساعت قبل از بسته شدن موزه ها امکان پذیر خواهد بود. وی تأکید کرد: در حال حاضر ۶ موزه فعال در استان وجود دارد که شامل موزه مردم شناسی عمارت مخمخ بجنورد، موزه اسناد و نسخ خطی آینه خانه بجنورد، موزه گرمابه و تاریخ شهر فاروج، موزه گرمابه و تاریخ شهر جاجر، موزه قلعه جلال الدین گرمه و موزه فرش شیروان است.



شهر دار بجنورد موضوع زباله گردهارا ساماندهی کند

محیط زیست خراسان شمالی، در این جلسه، معضل پسماند را یکی از بزرگ ترین چالش های زیست محیطی استان بیان کرد و با اشاره به وظایف مطرح در قانون مدیریت پسماند برای هر یک از دستگاه های اجرایی، راه حل برون رفت از این معضل را اجرای صحیح این قانون دانست. دکتر «شکاریان» همچنین با اشاره به تأکید ویژه معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان محیط زیست به اجرای برنامه پوشش ملی مسیر سبز -ایران پاک، از دستگاه های متولی از جمله دهیاری ها، بخشداری ها، راهداری و شهرداری ها خواست در اجرای این برنامه با توجه

به فرارسیدن عید نوروز، همت ویژه ای داشته باشند. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار نیز در این جلسه با اشاره به تأکید وزیر کشور در موضوع تفکیک پسماند از مبدأ از شهرداران مراکز شهری استان خواست برنامه عملی خود را برای تفکیک زباله از مبدأ به استانداری و دبیرخانه کارگروه ارائه و در سال ۱۴۰۳ این موضوع را ساماندهی کنند. مهندس «رشیدی» با اشاره به این که زباله در آمد پنهان است از شهردار مرکز استان خواست موضوع زباله گردها و مراکز خرید ضایعات مرکز استان را ساماندهی نماید.

سومین جلسه کارگروه مدیریت پسماند خراسان شمالی به ریاست معاون هماهنگی امور عمرانی خراسان شمالی و دبیری اداره کل حفاظت محیط زیست استان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی، بحث تفکیک از مبدأ پسماند شهری، مدیریت پسماندهای دارویی (ویژه) استان، مدیریت پسماندهای پزشکی و بیمارستانی و بررسی معضلات پسماندهای کوه بابا موسی از مهم ترین موضوعات مطرح شده در آخرین جلسه کارگروه مدیریت پسماند استان در سال ۱۴۰۲ بود. مدیر کل حفاظت

از میان خبرها

ویژه برنامه های متنوع شبکه اترک در ماه

مبارک رمضان

شبکه اترک با ویژه برنامه های متنوع در افطار و سحرهای ماه مبارک رمضان مهمان خانه های روزه داران شده است. به گزارش روابط عمومی صدا و سیمای مرکز خراسان شمالی، سیمای استانی اترک با ویژه برنامه های «بوی باران» و «سحر گهان» در وقت افطار و سحر مهمان روزه دارن و سحرخیزان است. «بوی باران» کاری از سیمای شبکه اترک به تهیه کنندگی «علی حسن نیا» برنامه ۶۰ دقیقه ای است که قبل از افطار با بخش هایی همچون گزارش مردمی، معرفی مساجد، آشتی کنان، دعوت از کارشناسان مذهبی، احکام رمضان، ایران مهربان (ارتباط با خیران و انجمن حمایت از بیماران خاص در جهت معرفی خیران و تشویق برای کمک رسانی)، سفره های افطار و غیره، همراه روزه داران است. «سحر گهان» نیز عنوان برنامه ای ۷۰ دقیقه ای به تهیه کنندگی «سیدمحمد باقر سجادی» است که از سیمای شبکه اترک در ماه مبارک رمضان، هر سحر تا آذان صبح همراه با روزه داران است و شامل بخش های مختلف مانند کلام مجری (گفتارهای ادبی و عارفانه)، گفت و گو با مهمان و کارشناس، گزارش مردمی، درهای حکمت (تفسیر و تشریح یکی از حکمت های نهج البلاغه)، شعر خوانی، مناجات (مناجات های آوازی با غزل های عارفانه شاعران در برنامه به صورت ضبطی)، پندی از بزرگان، توضیح و غیره است. صدای اترک نیز با ویژه برنامه های «ضیافت» و «نسیم سحری» به ترتیب هنگام افطار و سحر با شنوندگان روزه دار همراه شده است. «ضیافت» به تهیه کنندگی «سمیرا شرافتی نژاد» و «زهره تیموزاده»، با بخش هایی نظیر برای افطار (معرفی غذاهای مخصوص افطار)، صدای سلامت، گزارش مردمی، دعوت از کارشناسان مذهبی، سخن بزرگان (بخش هایی از بیانات امام و رهبری)، معرفی آداب رمضان در بین اقوام استان، رسم مولاکمک های مردمی، نان و خرما (معرفی غذاهای محلی استان در ماه مبارک)، دعای روز و توضیح و غیره در تلاش برای فراهم کردن فضایی معنوی برای مخاطبان است که قبل از افطار به مدت ۹۰ دقیقه میهمان خانه های شنوندگان است. «نسیم سحری» هم ویژه برنامه سحرگاهی صدای اترک در ماه مبارک رمضان است که به تهیه کنندگی «ابراهیم نسیمی» و «مجید حمزائولوی»، همراه شنوندگان سحرخیز شده است. این برنامه در سحرگاهان ماه مبارک رمضان در قالب بخش های آداب و رسوم سحرخوانی، گزارش از مشاغل شب کار، آواهای عرفانی سحرگاهی، شرح دعای روز، روایت داستان و غیره تلاش می کند تا بستر مناسبی را برای ورود شنوندگان و روزه داران به یک روز تازه از ماه مبارک رمضان ایجاد کند.

پویش «چشم به راهیم» از امروز آغاز می شود

به منظور ارتقای ایمنی سفرهای نوروزی، اجرای پویش طرح نوروزی چشم به راهیم در خراسان شمالی از ۲۶ اسفند (امروز) آغاز می شود. به گزارش روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی، «محمد مشتری» مدیر این اداره کل گفت: اجرای پویش طرح نوروزی ۱۴۰۳ با نام «چشم به راهیم» در استان به منظور ارتقای ایمنی سفرهای نوروزی همزمان با سراسر کشور از ۲۶ اسفند سال جاری آغاز می شود و تا ۱۳ فروردین ۱۴۰۳ ادامه دارد. وی کاهش سوانح رانندگی و افزایش فرهنگ ترافیک جاده ای را از جمله اهداف اجرای این طرح دانست و افزود: پویش طرح نوروزی در مجتمع خدماتی رفاهی بین راهی عمارت صدرا در محور جنگل گلستان -چمن بیداجرمی شود. مشتری اظهار کرد: در پویش فرهنگی - ایمنی طرح نوروزی ۱۴۰۳ از ظرفیت های صدا و سیما استفاده خواهد شد تا فرهنگ ترافیکی مسافران و کاربران جاده ای ارتقا یابد.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی در نظر دارد بنابر قانون برگزاری مناقصات نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط جهت مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرح جدول ذیل اقدام نماید:

شماره مناقصه	عنوان پروژه	بر آورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	مهلت تحویل اسناد	زمان بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی	زمان بازگشایی پاکات مناقصه
۰۲/۳۲/۸۶	خرید یکدستگاه پیل مکانیکی چرخ زنجیری-نوبت دوم	۲۵.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱.۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰	روزیکشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ساعت ۱۹:۰۰	ارزیابی ساده	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۴:۰۰
۰۲/۳۲/۳۱	احداث، بهسازی و آسفالت محور قلعه بیک- پیردانلو-قلعه حسن-نقدو - دولو در شهرستان شیروان نوبت نهم	۱۰۳.۶۱۶.۰۹۹.۹۵۸	۵.۱۸۰.۸۰۰.۴۹۸	روزیکشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ساعت ۱۹:۰۰	ارزیابی ساده	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰
۰۲/۳۲/۹۰	خرید یک دستگاه پیل مکانیکی چرخ زنجیری و سه دستگاه لودر	۲۲۵.۶۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۱.۲۸۰.۰۰۰.۰۰۰	روزیکشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ساعت ۱۹:۰۰	ارزیابی ساده	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۴:۰۰
۰۲/۳۲/۸۹	احداث روکش آسفالت و ایمن سازی چهاربرج، شیخ به قوری دره-نوبت دوم	۳۰.۱۷۷.۵۷۰.۹۲	۱.۵۰۸.۸۵۲.۸۵۵	روزیکشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ ساعت ۱۹:۰۰	ارزیابی ساده	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰
۰۲/۳۲/۹۱	لکه گیری و روکش آسفالت توپکا لایه نازک محور بجنورد - شیروان	۵۳۹.۴۱۶.۲۰۷.۷۸۳	۱۹.۴۸۸.۳۲۴.۱۵۶	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۹:۰۰	روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ ساعت ۰۸:۰۰	روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ ساعت ۱۴:۰۰
۰۲/۳۲/۹۲	لکه گیری و روکش آسفالت توپکا لایه نازک محور پیش قلعه - راز	۲۰.۱۷۳.۰۰۰.۰۰۰	۱۰.۰۸۶.۵۰۰.۰۰۰	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۹:۰۰	روز سه شنبه ۱۴۰۳ /۰۱/۲۸ ساعت ۰۹:۰۰	روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ ساعت ۱۴:۳۰
۰۲/۳۲/۹۳	لکه گیری هندسی در نقاط دارای نشست، سازه ای و خرابی شدید و روکش آسفالت لایه نازک پیلمری در محور بجنورد - اسفراین(حداصل تونل - پلیس راه اسفراین)	۱۷۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۸.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۹:۰۰	روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ ساعت ۱۰:۰۰	روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ ساعت ۱۴:۰۰
۰۲/۳۲/۸۵	بهسازی و آسفالت راههای روستایی مانه و سلقان(احداث بخشی از مسیر دشتک علیا به سمت محور شهرآباد و گلانه فتح ا... ) نوبت دوم	۷۵.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۳.۷۵۰.۰۰۰.۰۰۰	روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ساعت ۱۹:۰۰	روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ ساعت ۱۱:۰۰	روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ ساعت ۱۴:۳۰

\* زمان انتشار در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir روز شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۶

\* مهلت دریافت اسناد: جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir تا ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۰۹ مراجعه نمایید.

\* مهلت و محل تحویل اسناد: مطابق با جدول فوق در سامانه درج نمایند و پاکات مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت اداری همان روز تحویل دبیرخانه اداره کل نمایند.

\* ساعت، روز و محل بازگشایی پیشنهادها: مطابق با برنامه زمان بندی مندرج در جدول فوق و در محل دفتر مدیر کل.

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی

## پیک سلامت

## تأکید بر آماده باش کامل مراکز بهداشتی و درمانی در تعطیلات نوروز



رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بر آماده باش کامل مراکز بهداشتی و درمانی در ایام تعطیلات نوروز تأکید کرد و در جلسه آمادگی سلامت نوروزی ۱۴۰۳، توصیه‌های لازم را به واحدهای مربوطه تحت پوشش دانشگاه در راستای ارائه خدمات مطلوب به مردم و مسافران نوروزی ارائه داد. دکتر «جواد شاهین‌فر» در دومین جلسه آمادگی سلامت نوروزی ۱۴۰۳ که با حضور جمعی از معاونان و مدیران دانشگاه و نیز سازمان‌های مربوطه تشکیل شد، اظهار کرد:

در ایام تعطیلات نوروزی، تمام خدمات اورژانسی در مراکز درمانی ارائه می‌شود. وی با بیان این که حضور متخصصان در رشته‌های مختلف در بیمارستان‌ها مورد تأکید است تا خدمات مطلوب درمانی به بیماران ارائه شود، تصریح کرد: واحدهای فعال خدمات‌رسان حوزه سلامت باید به مردم اطلاع‌رسانی شود.

## آخرین وضعیت پروژه بیمارستان شهرستان رازوجر گلان



مدیر فنی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، آخرین وضعیت پروژه بیمارستان ۶۴ تخت خوابی شهرستان رازوجر گلان به عنوان یکی از بزرگ‌ترین پروژه‌های درمانی در حال اجرا در استان را تشریح کرد. به گفته «مهندس اسماعیلی»، عملیات احداث پروژه بیمارستان ۶۴ تخت خوابی رازوجر گلان، در زیربنای ۷۷۳۰ متر مربع بهمن سال گذشته آغاز شد. وی از پیشرفت فیزیکی ۳۵ درصدی این پروژه مهم درمانی خبر داد و تصریح کرد: تاکنون حدود ۶۰ میلیارد تومان برای این پروژه هزینه شده است. وی ابراز امیدواری کرد که فاز نخست این پروژه در درمانی در شهرستان رازوجر گلان، تا اردیبهشت سال آینده تکمیل شود. وی نیز ۱۴۰۴ را موعده تکمیل نهایی و آماده بهره برداری از این پروژه نام برد و افزود: برای تکمیل پروژه بیمارستان ۶۴ تخت خوابی رازوجر گلان، حدود ۲۵۰ میلیارد تومان مورد نیاز است. گفتنی است بیمارستان ۶۴ تخت خوابی رازوجر گلان به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای درمانی اهالی این شهرستان به شمار می‌رود که طی یک سال اخیر با پیشرفت فیزیکی قابل ملاحظه‌ای همراه بوده است و می‌توان امیدوار بود که در آینده نه چندان دور تکمیل شود و آماده ارائه خدمات در حوزه سلامت و به ویژه درمانی باشد.

## نکاتی مهم درباره روغن



یکی از مصاد غذایی مصرفی روزانه ما در وعده‌های غذایی روغن است که این امر نشان دهنده این است که باید دقت زیادی در انتخاب این ماده غذایی کنیم. یکی از مهم‌ترین ایراداتی که به هرم غذایی قبلی وارد شده است این است که این هرم تمام چربی‌ها را نامناسب برای سلامتی معرفی می‌کرد و به مردم توصیه می‌کرد دریافت چربی رژیم غذایی خود را کاهش دهند. اما در واقع این چنین نیست. در حالی که چربی‌ها نیز دارای فواید بسیاری هستند، اما «چربی‌های خوب» و «چربی‌های بد» هستند. اما بر اساس هرم جدید، کدام نوع چربی مناسب است؟ چربی رژیم غذایی در دو نوع مناسب و نامناسب تقسیم می‌شوند. دکتر «احمد اسمعیل زاده» مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نکاتی قابل تأمل و مهم در خصوص روغن را بیان کرده است.

## چربی‌های نامناسب برای سلامتی کدامند؟

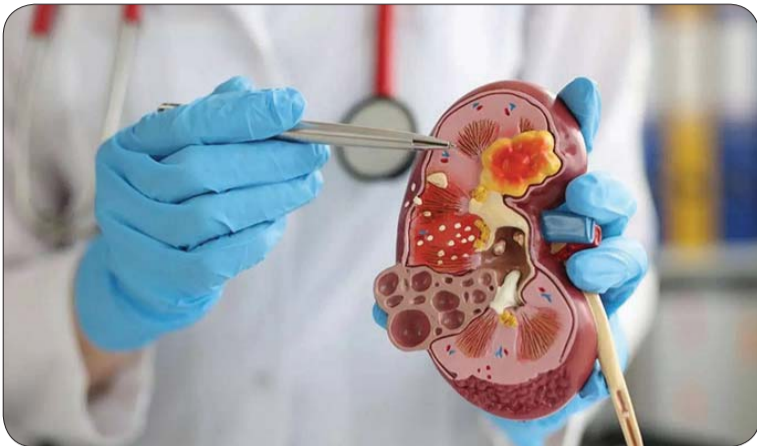
هر جا که چربی جامد وجود داشته باشد این چربی برای سلامتی نامناسب است. بیش از ۴۰ سال است که تحقیقات علمی این موضوع اثبات کرده است. چربی جامد در روغن‌هایی از قبیل کره، مارگارین، روغن حیوانی و روغن‌های هیدروژنه (روغن نباتی هیدروژنه) به دلیل وجود چربی‌های اشباع است. چربی‌های اشباع در حالت کلی منجر به افزایش کلسترول خون می‌شود. افزایش کلسترول خون در نهایت به تصلب شرائین و سکنه‌ها منجر می‌شود. پوست مرغ و چربی‌های گوشت نیز از نوع چربی‌های اشباع است. اما مشکل دیگری که در برخی روغن‌های جامد وجود دارد، اسیدهای چرب ترانس است. اسیدهای چرب ترانس در حالت طبیعی در مقادیر بسیار اندکی در غذاها وجود دارند اما در محصولات صنعتی که در آن‌ها فرایند هیدروژناسیون انجام می‌شود به مقادیر بسیار زیاد تولید می‌شوند. فرایند هیدروژناسیون روی روغن‌های گیاهی انجام می‌شود که طی آن برای افزایش طول عمر ماندگاری روغن‌های مایع گیاهی، چربی‌های غیراشباع آن‌ها را به وسیله هیدروژن، اشباع می‌کنند و چون این هیدروژناسیون به طور کامل صورت نمی‌گیرد و هیدروژناسیون جزئی یا نسبی رخ می‌دهد طی این فرایند علاوه بر تولید اسیدهای چرب اشباع، مقادیر زیادی چربی ترانس نیز تولید می‌شود. این حالت در مارگارین، روغن‌های نباتی و روغن‌های مخصوص سرخ کردنی که حالتی نیمه جامد دارند رخ می‌دهد. بنابراین تأکید می‌شود که از مصرف روغن‌های جامد (کره، روغن‌های حیوانی و چربی گوشت حیوانات) یا جامد و هیدروژنه (مارگارین، روغن‌های نباتی هیدروژنه و روغن‌های سرخ کردنی) اجتناب شود. در این بین، مارگارین، روغن‌های نباتی هیدروژنه و روغن‌های سرخ کردنی به دلیل محتوای بالای اسیدهای چرب ترانس بسیار مضرت‌تر از انواع چربی‌های حیوانی هستند. یافته‌های تحقیقاتی در کشور نشان می‌دهند که اگر مردم ایران روغن‌های نباتی هیدروژنه را مصرف نکنند امیدمی بیماری‌های قلبی - عروقی در ایران ۸ تا ۳۹ درصد کاهش می‌یابد. روغن‌های نباتی که در صنایع شیرینی‌سازی استفاده می‌شود از نظر اسیدهای چرب ترانس مقادیر بالاتری اسید چرب ترانس دارند. این روغن‌ها اگرچه طعم مطلوبی به غذا و شیرینی می‌دهد اما این طعم مطلوب باعث از دست رفتن سلامتی می‌شود.

## از کدام روغن‌ها استفاده شود؟

اشاره شد که روغن‌های جامد برای سلامتی مناسب نیستند بنابراین توصیه می‌شود که از روغن‌های مایع گیاهی استفاده شود. هر روغنی که از منبع گیاهی گرفته شود، روغن غیر اشباع و برای سلامتی مناسب است. معروف‌ترین روغن‌های مایعی که وجود دارد شامل روغن آفتابگردان، سویا، هسته انگور، کنجد، زیتون و گل‌زاست.

## هشدار درباره آغاز خاموش‌وبی صدای نارسایی مزمن کلیوی

## آن چه باید درباره بیماری‌های کلیوی بدانیم



کلیه ناشی از بیماری‌های زمینهای (دیابت، پرفشاری خون، روماتیسمی و غیره) اشاره کرد. به گفته وی، برخی از اختلالات عملکرد کلیه نیز در اثر مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، نمک زیاد و غذاهای فرآوری شده و در نتیجه آسیب کلیه‌ها ایجاد می‌شوند. این استادیار دانشگاه با بیان این که گاهی بیماری‌های مزمن کلیه بر اثر بیماری‌های زمینهای نظیر دیابت و پرفشاری خون بروز می‌کنند، یادآور شد: ۵۰ درصد از بیماران دیابتی، نارسایی مزمن کلیه را تجربه می‌کنند. پرفشاری خون نیز باعث آسیب به کلیه‌ها می‌شود. دکتر «یساری»، دیابت و پرفشاری خون (شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک جهان) را از علل مهم نارسایی مزمن کلیه برشمرد و چربی خون بالا، چاقی، استعمال دخانیات، سبک نادرست زندگی، مصرف بی‌رویه نمک، عدم تحرک، مصرف خودسرانه داروهای مانند مسکن‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌های بدنسازی را از دیگر فاکتورهای خطر بیماری‌های کلیه بیان کرد. به گفته این فوق تخصص نفرولوژی، بسیاری از مکمل‌هایی که جوانان برای بدنسازی استفاده می‌کنند متأسفانه منجر به آسیب‌های کلیوی می‌شود که حتماً باید تحت نظر پزشک و متخصص تغذیه تجویز

شود. این عضو حیاتی علمی دانشگاه با اشاره به علایم بیماری‌های کلیوی گفت: متأسفانه اکثر اوقات بیماری‌های کلیوی بدون علامت هستند و زمانی علامت‌دار می‌شود که بیماری بسیار پیشرفت کرده است. وی افزود: گاهی بیماران کلیوی با علایم بسیار حاد و شدید به اورژانس مراکز درمانی مراجعه می‌کنند اما در مراحل اولیه بیماری (مرحله بی صدا و خاموش)، اکثر افراد به واسطه یک آزمایش خون یا ادرار غیر طبیعی که به دلیل دیگری انجام دادند به پزشک متخصص کلیه اشاره به فشار خون بالا به عنوان یکی از علایم بیماری نرمل و طبیعی را شامل فشارخون ماکزیمم زیر ۱۳۰ میلیمتر جیوه و فشارخون مینیمم را زیر ۸۵ برشمرد و بیشتر از این مقادیر را پرفشاری خون تلقی کرد. وی با اشاره به فشار خون بالا به عنوان یکی از علایم بیماری کلیه تأکید کرد: بیماران که حمله اول پرفشاری خون آن‌ها بسیار شدید است یا با مشکلات قلبی شدید و فشارخون بسیار بالا مراجعه می‌کنند بدون وجود سابقه خانوادگی فشارخون بالا باید حتماً از نظر علل ثانویه فشارخون از جمله بیماری‌های کلیه مورد بررسی قرار گیرند. به گفته دکتر «یساری»، «ورم یا ادما، پاپ زف

## تغذیه روزه داران مبتلا به اختلال در سطح چربی های خون



نمی‌شود چرا که قند زیاد این غذاها در بدن به تری‌گلیسرید تبدیل می‌شود. افطار نیز بهتر است حاوی آب جوشیده، چای ولرم، بیسکویت سوسوس دار، نان سوسوس دار، سبزی خوردن، پنیر خوراک سبزیجات پخته شده مانند کدوآب‌پز، های خون برای روز داری در ماه رمضان، نکاتی تغذیه‌ای را باید رعایت کنند. این نکات را در دکتر «احمد اسمعیل زاده» مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مطرح کرده است که در ادامه مرور می‌کنیم: بیماران مبتلا به اختلال در سطح چربی‌های خون (افزایش کلسترول، LDL و تری‌گلیسرید) با داشتن یک الگوی غذایی مناسب در سحر، افطار و شام می‌توانند به بهبود بیماری خود کمک کنند. برای این بیماران نیز همانند افراد سالم توصیه می‌شود که سحری، افطار و شام صرف کنند و در فاصله افطار تا سحر ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند. افطار مبتلا به هیپرکلسترول می‌تواند تمام ملاحظات رژیم‌های شام را بایستی در تمامی وعده‌ها رعایت نماید. برای این افراد، سحری بهتر است حاوی ۲ عدد خرما، شیر کم چرب (۱/۵ درصد چربی و کمتر) نان سوسوس دار (سنگک، بربری، تافتون و نان جو کامل)، سبزی خوردن، پنیر، ۲ عدد گردو، ۲ تا ۳ عدد میوه فصل و آب لیمو ترش تازه باشد و از مصرف غذاهای پر کلسترول و چرب بایستی پرهیز نماید. استفاده از خوراک‌های حیوانی برای این بیماران نیز مفید است ولی از مصرف تخم‌مرغ، نیمرو، املت، حلواز لوبیا و مایه‌بایستی پرهیز نمایند.

به هنگام افطار نیز مصرف آب جوشیده ولرم، چای ولرم، بیسکویت سوسوس دار، نان سوسوس دار، سبزی خوردن، آب لیمو ترش تازه، ۲ عدد خرما، گوجه فرنگی تازه، خوراک‌های سبزیجات پخته شده مانند لوبیا سبز، هویج پخته شده، بروکلی یا کرچ پخته شده و کدوسبز آب‌پز که با آب لیمو یا ماست طعم داده می‌شود نیز توصیه می‌شود.

یک ساعت پس از افطار: ۲ عدد میوه فصل به همراه یک قاشق غذاخوری سرصاف آجیل سویای بی‌نمک و ۵ تا ۷ عدد بادام خام (بی‌نمک) توصیه می‌شود.

شام: برای این بیماران بهتر است تمامی پرهیزهای رژیمی در حالت عادی لحاظ شود و یک شام سبک که به روش آب‌پز، بخارپز، پخت در فر آماده شده استفاده شود و از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز شود. به همراه شام توصیه می‌شود یک کاسه ماست خوری، ماست کم چرب به همراه ۵۰ گرم گردو و کدوی خام‌رنده شده در آن مصرف شود. قبل از خواب نیز یک عدد سیب یا پوست بهتر است استفاده شود.

بیماران مبتلا به هیپرتری‌گلیسریدمی نیز بهتر است پرهیزهای غذایی خود در حالت عادی را در این ماه نیز ادامه دهند و با تنظیم یک رژیم غذایی مناسب هنگام سحر، افطار و شام به بهبود سطح تری‌گلیسرید خوششان کمک نمایند. بهتر است این بیماران به هنگام سحری، از آب جوشیده ولرم، نان سوسوس دار (سنگک، بربری، تافتون و نان جو کامل)، چای ۲ عدد خرما، خوراک حیوانات (عدسی)، ۲ تا ۳ عدد میوه فصل و آب لیمو ترش تازه استفاده نمایند.

استفاده از حلوا، حلوا شکر، شعله‌زرد، مر، عسل و سایر غذاهای حاوی قند زیاد برای این افراد به مقدار زیاد توصیه

## ۵ ماده غذایی برای مصرف روزانه

تمام توت‌ها رنگ خود را از فلاونوئیدها می‌گیرند؛ موادی که با بهبود سلامت مغز و کاهش زوال عقل مرتبط است. همچنین توت‌ها نسبت به میوه‌های دیگر مانند موز و انبه قند کمتری دارند.

## ۳ پروتئین‌های بدون چربی

پزشکان و متخصصان تغذیه در سراسر جهان شمارا تشویق می‌کنند مصرف گوشت قرمز خود را محدود و آن را با گزینهای سالم‌تر مانند پروتئین‌های بدون چربی از جمله ماهی سالمون، تخم‌مرغ و ماهی تن جایگزین کنید. ماهی سالمون در بین کارشناسان محبوب است چرا که به گفته دکتر «اوما تائیدو»، روان‌پزشک تغذیه در هاروارد و نویسنده کتاب «ذهن‌تان را با غذا آرام کنید»، سرشار از ویتامین‌های B است که برای سلامت مغز فوق‌العاده است. دکتر «الیزابت کلداس»، متخصص قلب و عروق نیز معتقد است که

## ۵ آجیل‌ها و دانه‌ها

به گزارش یورنویز، با این که آجیل‌ها و دانه‌ها اغلب نادیده گرفته می‌شوند، اما این خوراکی‌های کوچک سرشار از اسیدهای چرب امگا هستند. به گفته «لیزا جنوا»، متخصص علوم اعصاب از دانشگاه هاروارد، امگا ۳ به سلامت سلول‌های مغز کمک می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. دکتر «نائیدو» می‌گوید تخمه آفتابگردان هم یکی از بهترین منابع گیاهی ویتامین B5 است. او اشاره می‌کند که تنها ۳۰ گرم از این تخمه‌ها می‌تواند ۲۰ درصد از نیاز روزانه شما به این ویتامین را تأمین کند. دکتر «نائیدو» ادامه می‌دهد که آجیل به ویژه فندق و گردو، سرشار از پلی‌فنل هستند. او می‌گوید غذاهای غنی از پلی‌فنل بسیار مهم هستند زیرا دارای خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و فیبر و همچنین حاوی چندین ریزمغذی مورد نیاز بدن ما هستند.



## ۲ توت‌ها

متخصصان پیشنهاد می‌کنند در صورت امکان هر روز میوه بخورید. به نظر می‌رسد از بین همه میوه‌ها، توت‌ها از نظر فواید سلامتی در صدر قرار دارند. «نیل پاولوین»، محقق طول عمر، بلوری را به طور خاص مقیدترین غذای طول عمر نامیده است. او می‌گوید: این میوه سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مانند زهرای از بدن شما در برابر عفونت محافظت می‌کند. او همچنین می‌افزاید که توت‌ها برای سلامت چشم، بازپایی عضلات، سلامت مغز و تقویت سلول‌های شما عالی هستند.

## آگهی برگزاری مجمع عمومی و انتخابات هیات مدیره و بازرسان انجمن صنفی کارفرمایی آموزشگاه های آزاد شهرستان اسفراین

با توجه به اتمام اعتبارنامه هیات مدیره و بازرسان قبلی به استناد ماده ۱۰ آیین نامه چگونگی تشکیل، حدود وظایف و اختیارات و چگونگی عملکرد انجمن‌های صنفی موضوع ماده ۱۳۱ قانون کار مجمع عمومی عادی انجمن صنفی مربوطه در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ راس ساعت ۹ در محل -انجمن صنفی به آدرس اسفراین خیابان امام خمینی جنب بانک رفاه-دفتر انجمن صنفی برگزار میگردد. لذا از کلیه اعضای محترم تقاضا می‌شود در جلسه مذکور شرکت نمایند. ضمناً داوطلبان کاندیدا توری تقاضای خود را حداکثر تا یک هفته پس از ابلاغ این آگهی به هیات مدیره انجمن صنفی و یا به اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان اسفراین واقع در شهرک پارسیان-جنب رسالت ۶ تحویل دهند. (رعایت شرایط قانونی منطبق با اساسنامه برای کاندیداها الزامی است).

## دستور جلسه:

۱- گزارش عملکرد د سالیانه هیات مدیره و گزارش مالی بازرسان

۲-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسان

## هیات مدیره انجمن صنفی کارفرمایی آموزشگاه های آزاد شهرستان اسفراین

## جلوه‌هایی ماندگار از چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم خراسان شمالی

# می خوانمت

تواشیح از دیگر برنامه‌های جذاب این نمایشگاه بوده است. همچنین دانش آموزان در طرح بزرگ آموزش هنر برای همه، در قالب رویداد «یکصدای ایران» به عنوان دیگر برنامه جتبی نمایشگاه قرآن کریم خراسان شمالی حضور یافتند. در قالب این برنامه، هر روز دانش آموزان یک محله در مصلاي بخنورد حضور می‌یابند و با ثبت علاقه‌مندی خود در یکی از رشته‌های هنری، می‌توانند در کلاس‌های هنری که به همت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان شمالی برگزار می‌شود به صورت رایگان حضور یابند. جلوه‌هایی زیبا، ماندگار، دیدنی و خاطره‌انگیز از چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم خراسان شمالی را از نظر می‌گذرانیم.

از غرفه‌های قصه‌گویی قرآنی و نقاشی از جذابیت‌های نمایشگاه قرآن کریم خراسان شمالی به‌شمار می‌رود. در غرفه قصه‌های قرآنی این نمایشگاه که به همت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان شمالی فعال شده، دکور یک کشتی و یک نهنگ بزرگ ساخته و تعبیه شده و دو قصه قرآنی به همت مربیان، برای کودکان قصه خوانی می‌شود. گفتنی است با حضور استادان پیشکسوت عرصه خوشنویسی، کتابت خوشنویسی در چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم در مصلاي امام خمینی (ره) بخنورد انجام می‌شود. از سوی دیگر، محفل انس با قرآن کریم به عنوان یکی از برنامه‌های جتبی چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم برگزار شده است. اجرای گروه سرود و

نمایشگاه حضور دارند. همچنین ۱۱ غرفه از این نمایشگاه به عرضه انواع لباس‌های اسلامی و ایرانی اختصاص دارد که فرصت بسیار مناسبی برای خرید بانوان است. وی برپایی کرسی‌های تلاوت شامل قرائت نوجوانان و بزرگسال و گروه تواشیح و همچنین اجرای قصه‌های قرآنی به صورت زنده با نمادهای قرآنی را از جمله برنامه‌های جتبی در حال اجرای نمایشگاه قرآن کریم بیان کرد و افزود: ارائه طرح‌های مختلف حفظ ویژه بزرگسالان، دانش آموزان و طرح استعدادیابی، مشاوره‌های مذهبی و پاسخگویی به سئوالات شرعی، اجرای زنده کارگاه‌های هنری و غرفه ویژه کودک و نوجوان از دیگر برنامه‌های در حال اجرای این نمایشگاه است. حضور و بازدید دانش آموزان

خسروی- چهاردهمین نمایشگاه قرآن کریم از بیست و یکم ماه جاری در مصلاي امام خمینی (ره) بخنورد گشایش یافت و با استقبال چشمگیر مردم خداجوی و ولایت‌مدار استان خراسان شمالی مواجه شده است. فعالیت این نمایشگاه در دو نوبت صبح (۹ تا ۱۳) و بعدازظهر (۱۹ تا ۲۳) تا ۲۷ اسفند ادامه دارد. معاون فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان شمالی گفت: این نمایشگاه در ۳۲ غرفه با شعار «می خوانمت» برپا و در مجموع ۹ هزار و ۵۰۰ جلد کتاب و انواع محصولات فرهنگی در این نمایشگاه به نمایش گذاشته شده است. حجت الاسلام «عباس سرشته» اظهار کرد: ۱۷ ناشر کتاب از میان ناشران استان و ۷ ناشر کشوری در این

