



حدیث

میوند خویشی نگه دار [وصله رحم به جای آرا]، گرچه با
برعه ای آب باشد.

امام رضا عليه السلام، تحف العقول

تفأل

به عزم توبه سحر گفتم استخاره کنم
بهار توبه شکن می رسد چه چاره کنم
سخن درست بگویم نمی توانم دید
که می خورند حریفان و من نظاره کنم

امتیاز:
فرہنگی ہنری
سئل و سردبیر:
حیم پور

دفتر مرکزی: مشهد،
بلوار شهید صادقی
صندوق پستی:
۹۱۷۳۵-۵۱۱



■ یک شنبه ۲۴ خرداد ۱۴۰۵ ■ شماره ۶۱۰۰ ■ ۲۸ ذی الحجه ۱۴۴۷

روزنامه سیاسی، اقتصادی
فرهنگی، اجتماعی
خراسان رضوی

کشف ۵۱ کیلوگرم مواد مخدر صنعتی در مرز تایباد

فرماندهی مرزبانی خراسان رضوی گفت: بیش از ۵۰ کیلوگرم مواد مخدر صنعتی از نوع شیشه و هروئین در محدوده مرزی شهرستان های تایباد و خواف توسط هنگ مرزی تایباد کشف شد. سردار مجید شجاع روز شنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: بر اساس گزارش های دریافتی مبنی بر فعالیت یک باند حرفه ای و با سابقه از قاچاقچیان مواد مخدر در شهرستان های تایباد و خواف در عقبه مرزهای با افغانستان و کنترل محموله مورد مخدر به شهرستان های مرزی از مراتب در دستور کار اطلاعاتی و عملیاتی مرزبانان قرار گرفت. وی گفت: مرزبانان نسبت به کنترل مسیرهای احتمالی تردد قاچاقچیان اقدام کرده و با اشراف اطلاعاتی و عملیاتی پس از شناسایی سوزده یک دستگاه خودروی نیسان را توقیف کردند. فرمانده مرزبانی خراسان رضوی گفت: مرزبانان در بازرسی از خودروی مذکور موفق شدند، ۴۸ بسته به وزن ۴۸ کیلو و ۹۰۰ گرم مخدر از نوع شیشه و ۲۴۰ کیلو و ۲۴۰ گرم مواد مخدر از نوع هروئین را که به صورت ماهرانه ای از جاساز شده بود، کشف کنند و مته نیز به همراه مواد کشف شده تحویل مراجع ذیصلاح شد.

مرگ تلخ مرد ۴۷ ساله
در ارتفاعات کوه سرخ

سرپرست جمعیت هلال احمر شهرستان کاشمر از وقوع یک حادثه کوهستانی در ارتفاعات کوهسرخ خبر داد و گفت: در این حادثه، مردی ۴۷ ساله جان خود را از دست داد. احمد رضا پور در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: پس از اعلام گزارش از طریق سامانه ۱۱۲ مبنی بر وقوع حادثه کوهستان در ارتفاعات روستای بنده قراء از توابع شهرستان کوهسرخ، بلافاصله تیم امداد و نجات کوهسرخ با جمعیت هلال احمر شهرستان کاشمر به محل حادثه اعزام شد. وی ادامه داد: متأسفانه مشخص شد که مرد ۴۷ ساله در این حادثه جان خود را از دست داده است.

گزارشی درباره مشکلات محور فیض آباد به کاشمر که تصادفات منجر به فوت زیادی در آن رخ می دهد

جاده‌ای بین شهری با مشخصات روستایی



باند دوم واقدامات لازم جهت کاهش سرعت وسایل نقلیه در این مسیر است.

● **جاهد ایلامشخصت راهروستایی**

رئیس اداره راه‌آباداری و حمل‌ونقل مه‌ولات با بیان این که این محور در گذشته به‌عنوان راه‌روستایی احداث شده، گفت: محور فیض آباد-همت آباد (عارف آباد) (کاشمر) به طول ۳۵ کیلومتر که ۱۸ کیلومتر آن در حوزه استحفاظی مه‌ولات و باقی مانده در حوزه استحفاظی کاشمر قرار دارد؛ در سال ۱۳۷۶ با مشخصات فنی راه‌روستایی توسط جهاد سازندگی وقت احداث و آسفالت شده است. محمود کبیر افروز: با توجه به تراфик بسیار زیاد و عبور کامیون و اتوبوس به مقصد تهران، در سال ۱۳۸۶ عملیات به‌سازی و تعریض محور مذکور طبق مشخصات راه اصلی شروع شد و ۸ کیلومتر ابتدایی آن با عرض آسفالت ۱۱ متر مورد بهره‌برداری قرار

گرفت و ۵ کیلومتر دیگر آن زیرسازی و ابنیه فنی آن اجرا شده و آماده اجرای یک لایه آسفالت است که به دلایل تأمین نشدن اعتبار، پروژه عملاً از سال ۱۳۹۲ متوقف شده است. در ۵ کیلومتر پایانی آن نیز هیچ گونه عملیات راه سازی انجام نشده است. روی بابیان این که در سال های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ مبلغ ۳ میلیارد در دو سال گذشته یک میلیارد اعتبار

از محل کمیته برنامه‌ریزی شهرستان تخصیص یافته و هزینه شده است، افزود: همین قطعه در حوزه شهرستان مه‌ولات حداقل به ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد. رئیس اداره راه‌آبادی مه‌ولات خاطر نشان کرد: احداث محور جدید یا باند دوم در حیطه اداره کل راه و شهرسازی استان خراسان رضوی است.

● **پیگیری تخصیص اعتبار ۲۰۰ میلیاردی هستیم**
فرماندار مه‌ولات نیز در این باره گفت: باند دوم سراهی شادمهر به کاشمر از وضعیت پیشرفت خوبی برخوردار است و بیش از ۴۰۰ میلیارد تومان طی سال گذشته تاکنون اعتبار تخصیص پیدا کرده است. ریحانه شریعتی اصل در باره وعده تخصیص ۲۰۰ میلیاردی وزیر راه برای تعریض محور فیض آباد به کاشمر که خبر آن در جلسه شورای اداری شهرستان اعلام و در روزنامه خراسان نیز درج شده بود، افزود: پیگیری تخصیص این اعتبار هستیم و به محض اتمام باند دوم محور شادمهر به کاشمر، جاده فیض آباد به کاشمر در دستور کار قرار دارد، اگر چه در چند سال اخیر اقدامات خوبی در حوزه استاندارد سازی و افزایش عرض این محور در حوزه شهرستان مه‌ولات انجام شده است.

فرماندارمه ولات در توضیح اعتبارات به سازی

<p>تراشکار و جوشکار</p> <p>شرکت معتبر در شهرک صنعتی ماشین ستری و فناوریهای برتر به ۱۵ نفر تراشکار ماهر و نیمه ماهر نیازمند است. ۰۹۳۵۴۲۰۸۲۴۰</p>	<p>حمل و نقل</p> <p></p>	<p>تزیینات داخلی (تقانی، پوشش های سلولزی و البانی)</p> <p>فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴</p>	<p>ضایعات قاینی خرید انواع آهن آلات کارآمدو ضایعات ساختمانی درب و پنجره آلومینیوم خرده ریز انباری بالاترین قیمت در مشهد ۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱ ۰۹۰۱۱۳۳۹۲۲۳</p>	<p>خدمات ساختمانی</p> <p></p>
<p>کارگر ماهر</p>	<p>جرثقیل - لیفتراک</p>	<p>خدمات منزل و تعمیرات</p> <p></p>	<p>ضایعات صادقان حمل و بازدید رایگان خرید آهن، آلومینیوم، استیل مس، برنج و انواع فلزات صنعتی و ساختمانی کلی و جزئی آماده شرکت در مزایده ۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶ ۰۹۱۵۱۰۰۲۸۲۶</p>	<p>آهن آلات و ضایعات</p>
<p>به چند تعمیر کار دستگاه اسپر سوساز با حداقل یکسال سابقه کار از ساعت ۱۹ الی ۱۹ در تعمیرگاه مجاز ویشکا کافی نیاز مندیم . محدوده طلاب ۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹</p>	<p>جرثقیل و لیفتراک دوستان شبانه روزی، جرثقیل سبک وسنگین ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷</p>	<p>نظافتی</p>	<p>ضایعات صدقت خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶</p>	<p>ضایعات صدقت</p>
<p>گوناگون</p> <p></p>	<p>استخدام</p> <p></p>	<p>گلپاک شستوشی تخصصی مبلمان خوشواب نظافت کلی با دستگاه (به روش اسلامی کر) پله و پیولت (با جت فلش) ۳۷۲۵۱۵۷۶ رضازاده ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰</p>	<p>درب و پنجره</p> <p>تولید پنجره دوجداره آلومینیوم، UPVC توری پلیسه و ثابت (و تعمیرات) ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳</p>	<p>ضایعات بیرجندی خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳</p>
<p>گمشده</p>	<p>امور رستوران</p>	<p>لوازم و اثاثه</p> <p></p>	<p>عایق رطوبتی</p>	<p>ضایعات بیرجندی ضایعات آهن آلومینیوم، مس، برنج، خرید به بالاترین قیمت بازدید و حمل رایگان ۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴ ۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰</p>
<p>کارت کار اینجاب محمد طاهری فرزند سلیمان به شماره پزنت سلیمان به شماره ۲۱۰۳۹۵۱۹۷ شناسه فراگیر ۰۰۴۵۰۶۳۰۴۳۳۱۱۰۴ در رده ی شغلی باربری مفقود و فاقد اعتبار است.</p>	<p>به یک باریستای حرفه ای کافی شاپ جهت سرو نوشیدنی و فروشندگی تجهیزات کافی شاپ</p>	<p>خرید و فروش لوازم</p>	<p>دفتر فروش کارخانه ایزوگام شرق ۶۷۳۶ مشهد کد ۲۰۴ نصب و فروش ایزوگام شرق با ضمانت نامه ۷ ساله، آسفالت قیر گونی یسکه ی قیر اسفهان ارسال به سراسر مشهد و کشور ۰۹۱۵۱۲۴۵۹۴۴ ۰۹۳۸۸۲۳۱۳۷۰</p>	<p>ضایعات بیرجندی خریدار انواع ضایعات آهن، مس، چدن، آلومینیوم، شیرآلات برنج، شوفاژ را دایتنار، بکچ، آبگرمکن، کابینت، لوازم منزل و خرده ریز انباری در تمام نقاط شهر مشهد ۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶</p>
<p>آهن خورده - توات خاه مورخ</p>	<p>از ساعت ۵ صبح الی ۹ شب با حقوق حداقل ۲۵ میلیون تومان به بالا نیاز مندیم . محدوده طلاب ۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹</p>	<p>خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن یخچال، کابینت، بخاری شوفاژ، موتورخانه، بکچ شیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴</p>	<p>تخلیه چاه</p>	<p>ضایعات عدالت خرید کالاهای ضایعات آهن آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، شوفاژ، بکچ، آبگرمکن، کابینت و خرده ریز انباری به قیمت بالا بازدید و حمل رایگان ۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰</p>

بیت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رس

[illegible]

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف و وضعیت نشئی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

۱۸۸۶۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, supervised walking program on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled trial. The subjects were 40 sedentary, middle-aged women who were randomly assigned to either a supervised walking program or a control group. The walking program consisted of 12 weeks of supervised walking, 3 times per week, for 30 minutes per session. The control group consisted of 20 women who did not participate in the walking program. The subjects were assessed at baseline and at 12 weeks. The walking program had a significant positive effect on the physical and psychological health of the subjects. The walking program significantly improved the subjects' physical health, as measured by the 6-minute walk test, and their psychological health, as measured by the Beck Depression Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory. The walking program also had a significant positive effect on the subjects' quality of life, as measured by the SF-36. The walking program was well tolerated and had no adverse effects. The results of this study suggest that a supervised walking program can be an effective intervention for improving the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women.