

تجهیز انواع سالن های ویدئو کنفرانس و همایش
سیستم های صوت و تصویر حرفه ای
پیام گستر شرق

حداقل ۹ و ۱۱
تلفن تماس: ۰۵۱-۳۲۲۰۷۴۴۴
مرکز: سورگ، ۰۵۱۳۶۱۸۲۴۰
WWW.PGOSTAR.IR

اولم فرساز جنوبی

تاسیسات پاسارگاد
تقدیر اقساط
نصب رایگان
طرح فروش کولرهای اکسترا

حال و هوای خوب / ۵۰ درصد بازده خنکی بیشتر / ۴۴ درصد صرفه جویی انرژی مصرفی / ۳۲ درصد صرفه جویی در مصرف آب / ۵ سال گارانتی طلایی (تعویض موتور) - حمل رایگان تا منزل مشتری / آدرس: خراسان جنوبی، بیرجند خیابان انقلاب، نبش انقلاب ۱
۰۹۱۵۵۶۱۸۳۹۸ - ۰۵۶۳۲۲۳۷۰۷۷

شنبه ۱۰ خرداد ۱۳۹۹ * ۷ شوال ۱۴۴۱ * ۳۰ می ۲۰۲۰

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۶۴۲

آغاز عملیات اجرایی نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی استان

باد چموش درخ در دستان وزیر نیرو



وزیر نیرو به استان سفر می کند تا باد سرکش مرز را در دست های قدرتمند عمران و آبادانی مهار کند. عملیات احداث نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی در حوالی درخ امروز در استان آغاز می شود تا خراسان جنوبی قدم های بلندتری در بهره برداری از انرژی های نو بردارد. وزارت نیرو اعلام کرده است که چهار پروژه صنعت آب و برق با اعتبار ۱۲۲۶ میلیارد تومان امروز در سفر وزیر نیرو به استان خراسان جنوبی افتتاح و کلنگ‌زنی می‌شود. در سفر روز شنبه رضا اردکانیان به استان خراسان جنوبی، عملیات اجرایی ساخت نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی منطقه سربیشه در "درخ" با ۷۰ میلیون یورو (معادل ۱۱۲۰ میلیارد تومان) آغاز می‌شود این نیروگاه شامل ۲۰ واحد توربین ۲.۵ مگاواتی است که سال آینده به بهره‌برداری خواهد رسید یکی از این تونل‌های بادی در مرز مشترک با افغانستان است که این پروژه در قالب کمیسیون‌های همکاری مشترک اقتصادی مطالعات این منطقه اجرایی خواهد شد. مدیر عامل شرکت تامین آتیه خراسان در این باره به تسنیم گفت: عملیات اجرایی این پروژه با استفاده از ظرفیت ساخت و احداث داخل کشور (گروه مینا) آغاز می‌شود و دارای تجهیزات نیروگاهی شامل ۲۰ توربین با ظرفیت هر کدام ۲.۵ مگاوات و ۸۰ متر ارتفاع برج توربین است. مساحت کل زمین این پروژه را ۴۸۶ هکتار و مساحت ساخت نیروگاه را ۲۲ هکتار و مدت زمان اجرای این پروژه نیز ۲۲.۵ ماه اعلام کرده‌اند و با اجرای این پروژه میزان صرفه‌جویی در مصرف سوخت معادل ۴۵ میلیون لیتر گازوئیل در سال و میزان اشتغال‌زایی نیز در دوره نصب ۶ هزار و ۶۵۰ نفر روز و دوره بهره‌برداری ۲۵ نفر به طور مستمر است که با اجرای این پروژه میزان صرفه‌جویی در مصرف آب نیز ۱۲۵ هزار متر مکعب در سال است. در این سفر، ۲ پروژه سد سیاهو، آبرسانی به شهر درمیان و روستاهای منطقه و طرح‌های آبرسانی به ۱۵ روستای استان افتتاح می‌شود و عملیات اجرایی نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی منطقه سربیشه نیز کلنگ‌زنی خواهد شد.

دستور بسیج دستگاه‌ها برای بهسازی ماهیروند ۵ بیمه اجتماعی روستاییان و عشایر لازمه پایداری تولید در روستاها ۶ کمک ۱۲۵ میلیونی فعالان اقتصادی به آسیب دیدگان کرونا ۶

وزیر دفاع:
نامانی در خلیج فارس
برای همه است
۲ صفحه

معصومه ابتکار:
منتظر تأیید لایحه حمایت از
اطفال و نوجوانان هستیم
۲ صفحه

صادق زیباکلام:
مجلس یازدهمی‌ها با بایدن
کنار می‌آیند یا ترامپ؟
۲ صفحه

سرمقاله
۵ رجب زاده

خانه پدری

خبر تلخی است، قلب آدم را فشار می‌دهد به جایی می‌رساند که در چشم باورهایت زل بزنی و چندی بعد اشک از دیدگان جانت سرازیر شود. کاش کر بودم و نمی‌شنیدم، کاش دیوانه بودم و نمی‌فهمیدم، زندگی با این همه تضاد، فرسایش روح است و تمنای مرگ وقتی دنیا آن قدر سرد و بی‌رحم می‌شود که در خانه پدری هم از نوازش که خبری نیست هیچ، واهمه از جان دردی، پدر، پدر این واژه ریشه دار و ... مشروح در صفحه ۲

جناب آقای محمد کسائی

با دلی سرشار از امید و اندیشه ای سرشار از احترام انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

مدیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند

که بیانگر کارآمدی، لیاقت و شایستگی های برجسته تان می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، موفقیت و سربلندی شما را از درگاه باری تعالی آرزو مندیم.

پدر، مادر، برادر و خواهران

آگهی جذب نیروی انسانی

یک شرکت فعال در زمینه اکتشاف و استخراج معادن به منظور تکمیل نیروی انسانی مورد نیاز خود در مجتمع زغالسنگ طبس، افراد واجد شرایط در مشاغل زیر را به همکاری دعوت می کند، علاقه مندان می توانند سوابق خود را تا تاریخ سه شنبه ۱۳ خرداد به نشانی الکترونیکی Resume.Tabas.Coal@gmail.com یا شماره فکس ۰۲۱-۸۸۳۷۳۸۲۵ ارسال نمایند:

- ۱- کارشناس مهندسی برق ۲- کارشناس مهندسی مکانیک
- ۳- کارشناس حسابداری مالی ۴- کارشناس مدیریت بازرگانی
- ۵- تکنسین برق ۶- تکنسین مکانیک ۷- پیکورچی و بیلدار
- ۸- چوبرسان ۹- استارت چی ۱۰- کارگر تخریب ۱۱- استادکار تخریب

جناب آقای مهندس محمد کسائی

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت

مدیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند

که بیانگر تعهد لیاقت و شایستگی های برجسته شما در خدمت صادقانه می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و از درگاه ایزد منان توفیقات روز افزونتان را آرزو مندیم.

مدیر عامل و هیئت مدیره
تعاونی مسکن مرکز آموزش ۰۴ بیرجند

نبودن هایی هست که هیچ بودنی
جبران شان نمی کند

یکسال

از درگذشت پدری مهربان

مرحوم حسن بر مقدم

گذشت، هنوز ناباورانه در فقدان او و به یاد خاطر آتش می سوزیم

و همچنین با این بهانه یاد و خاطره مادر عزیزمان

مرحومه معصومه امامداد را نیز گرمای می داریم،
روح این دو عزیز درگذشته را با ذکر فاتحه و صلواتی شاد می نمایم.

فرزندان و خانواده های وابسته

شرکت پخش سراسری تاپس جهت تکمیل کادر فروش خود فروشنده استخدام می نماید

۱- حدفل تجربه فروشنده گی ۲- مدرک تحصیلی دیپلم
شرایط: بیمه از روز اول - بیمه تکمیلی
حقوق اداره کار - پور سانت مکفی - هزینه ایاب و ذهاب
۰۹۱۵۴۵۱۸۲۲۰

آگهی استخدام

شرکت معدنی مواد نسوز بیرجند جهت تکمیل نیروی انسانی خود نیاز به یک نفر لیسانس یا فوق لیسانس (مرد) گرایش معدن، اکتشاف یا زمین شناسی دارد.

لذا متقاضیان محترم می توانند مدارک یا رزومه کاری خود را به آدرس دفتر سربیشه - بلوار امام علی (علیه السلام) روبروی آتش نشانی تحویل و یا ارسال نمایند. آخرین مهلت تحویل مدارک از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد.

شرکت معدنی مواد نسوز بیرجند

فراخوان مشارکت اشخاص حقیقی و حقوقی بخش خصوصی در اجرای طرح اقدام ملی مسکن

در راستای تحقق منویات مقام معظم رهبری در سال جهش تولید و پیرو دستورات ریاست محترم جمهور پیرامون تولید مسکن و کمک به اقشار نیازمند حمایت در این حوزه، وزارت راه و شهرسازی (اداره کل راه و شهرسازی استان خراسان جنوبی) در نظر دارد از ظرفیت بخش خصوصی در اجرای برنامه های بخش مسکن استفاده نموده و با ایجاد هم افزایی بین بخش های مختلف، ضمن کمک به رونق کسب و کار بخش خصوصی، برنامه های بخش مسکن را اجرایی نماید.

لذا کلیه سرمایه گذاران حقیقی و حقوقی مالک: - زمین در محدوده شهرها - واحدهای مسکونی نیمه تمام - واحدهای مسکونی تکمیل شده آماده فروش می توانند ضمن ارائه اسناد و مدارک مربوط به ملک مورد نظر، آمادگی خود را برای مشارکت و همکاری در طرح اقدام ملی مسکن تا پایان وقت اداری روز شنبه ۱۳۹۹/۳/۱۷ به دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی استان خراسان جنوبی به آدرس: بلوار شهید آوینی - میدان راه و شهرسازی - روبروی صدا و سیما تحویل فرمایند. در اجرای این طرح، وزارت راه و شهرسازی مشوق های لازم از جمله اعطای تسهیلات ساخت بدون سپرده یا تسهیلات خرید مسکن، معرفی متقاضی خرید واحد مسکونی و تامین هزینه ساخت در طول اجرا توسط متقاضیان، امکان پیش فروش، بعضا و در صورت امکان تغییر کاربری اراضی و ... را برای مشارکت کنندگان بخش خصوصی فراهم می نماید. جزئیات مشوق های مندرج در این آگهی پس از مراجعه و ارائه مدارک توسط مشارکت کنندگان بخش خصوصی به ایشان اعلام خواهد شد.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی خراسان جنوبی

یک شرکت معتبر در زمینه شبکه و زیر ساخت، نیروی برقرار نیمه ماهر نیازمند است. حقوق ثابت + اضافه کاری + بیمه ۰۹۰۱ ۸۳۷ ۴۸۰۰

بازسازی انواع ظروف تفلون و چدن
برای اولین بار در خراسان جنوبی

از قبیل:
قابلمه، تابه،
پلوپز، کیک پز،
اسنک ساز
و کف اتو

تفلوناندر

به صورت گرانیتی
با ۳ سال ضمانت

بیرجند، خیابان توحید، نبش توحید ۲۸
۰۹۳۶۱۵۲۰۲۹۱ - ۰۵۶۳۲۴۳۲۹۵۰

یکی از گام‌های مهم برای به حداقل رساندن استرس در فضای کار، برخورد با دید باز است. به عنوان مدیری که از مهارت‌های ضروری مدیریت برخوردار است باید بتواند با ایده‌ها و نظرات مختلف به درستی برخورد کنید. سرکوب ایده‌های مخالف خود عاملی است که منجر به تشدید تنش و استرس می‌شود. ضمن حفظ اهداف اصلی کسب‌وکار و مسیری که برای رسیدن به آنها در نظر دارید، به تمام نظرات چه موافق و چه مخالف گوش دهید. از این میان می‌توانید با مشورت و کمک اعضای کلیدی کسب‌وکار خود ایده‌هایی را که منجر به تغییرات مثبت می‌شوند کشف و از آنها دفاع کنید.

چرا همیشه خودمان را مقصر می‌دانیم؟

چرا فراموش کردند به ما یاد دهند با خودمان نیز به احترام و مهربانی صحبت کنیم؟ نحوه صحبت با خود موضوع مهمی است که کمتر به آن توجه کرده‌ایم. همیشه از خود انتظار داریم بهترین باشیم؛ اما بهترین نسبت به چه کسی؟ بهتر است یکبار بیندیشیم که آیا وجود خارجی دارند یا خیر. اغلب زنان قسمتی از این دیالوگ را حداقل یکبار با خود داشته‌اند. همین که جلوی آینه می‌ایستیم و شروع می‌کنیم به ایراد گرفتن و زمانی به خودمان می‌آییم که بسیاری از شادی‌های زندگی را از خود دریغ کرده‌ایم. از کودکی به تمام کودکان یاد می‌دهند که با دیگران به احترام و مهربانی صحبت کنید ولی چرا فراموش کردند به ما یاد دهند با خودمان نیز به احترام و مهربانی صحبت کنیم؟ وقتی جوان هستیم از خود انتظار داریم در همه چیز بهترین باشیم. در آشپزی، روابط زناشویی، خانهداری، محل کار و دیگر موارد! اما یک فاکتور را جا انداخته‌ایم، ما بی تجربه هستیم. از خودمان بابت موضوعاتی که نمی‌دانیم عصبانی می‌شویم و احساس می‌کنیم مقصر هستیم. خود را سرزنش می‌کنیم. چه باور بکنیم چه نه، اگر در نوجوانی و جوانی از زیبایی‌های خود غافل بودیم در میان سالی هم همانطور خواهیم بود. آیا دوست دارید بقیه زندگی خود را هم به همین شکل بگذرانید و به خاطر موضوعاتی که وجود خارجی ندارند خودتان را مقصر بدانید؟ برخی از زنان عادت به تخریب شخصیت و روحیه خود دارند. خود را با عکس‌های شبکه‌های اجتماعی و فیلم‌هایی که می‌بینند مقایسه می‌کنند.



یاد یاران

شهید علی عرب پور نام پدر: محمدحسین نام شهرستان: بیرجند هدفم کوری چشم منافقین است که فکر می‌کنند ما حمایت مان از حکومت اسلامی، از روی جهل یا رسیدن به آرزویی مادی است. اما می‌رویم تا با خون خود به این تبهکاران کور بفهمانیم خیرا سخت در جهلید و ما راه خود را آگاهانه برگزیدیم و در این راه هم از جان خود خواهیم گذشت و هیچ دریغی هم نخواهیم ورزید.

این جملات سَمی را هرگز به کودک نگوئید!

کمی حالت خصمانه دارد. این جمله یک نه محکم و قاطع است! این کار به کودکان یاد می‌دهد که بیش از اندازه نگران بدن خود شوند و ممکن است از دوستان و همسن و سال‌های خود برای خوردن چیزهای خاص سؤال کنند. تصویر بدن یک چیز بسیار شخصی و حساس است و ایجاد این نگرش نسبت به آن در سن‌های آسیب‌پذیر بسیار مضر است. این یک عبارت کلاسیک است. وقتی این جمله را به کودک خود می‌گویید ال‌زما به او نق یا غر می‌زنید که چقدر نیاز به گوشزد کردن دارد و در واقع این شیوه درست نیست.

انجام کاری که کودکان طبیعتاً انجام می‌دهند از نظر شما یا دیگران اهریمن جلوه کند. در واقع، وقتی شما به فرزندتان می‌گویید گریه نکنند احساسات او را بی‌ارزش جلوه می‌دهید. با این که حقیقت دارد پدر و مادرها برای فرزندشان کارهای زیادی انجام می‌دهند اما این که همیشه این موضوع را به یاد آن‌ها بیندازیم باعث می‌شویم آن‌ها فکر کنند بار سنگینی بر دوش شما هستند تا این که دوست شان داشته باشیم. معمولاً این جمله در زمان‌هایی گفته می‌شود که می‌خواهیم به بچه‌ها منظم بودن را یاد بدهیم، اما گفتن چنین چیزی

از آنجا که ما همیشه نمی‌توانیم کودکان خود را نسبت به کلماتی که در محیط پیرامون خود در معرض آن قرار می‌گیرند محافظت کنیم، اما می‌توانیم مطمئن باشیم کلماتی که خودمان در زمان صحبت کردن استفاده می‌کنیم پرورش دهنده، حمایت‌کننده و سرشار از عشق و محبت است. وقتی به کودک می‌گوییم دست از گریه کردن بردارد باعث می‌شود آن‌ها حس کنند در مورد ابراز احساسات خود اشتباه می‌کنند. هر قدر هم که برای والدین سخت و آزاردهنده باشد اما این باعث نمی‌شود کودک شما به دلیل



شکلات به کاهش وزن کمک می‌کند

این یک واقعیت است! «خوردن تکه کوچکی از شکلات، ۲۰ دقیقه پیش و پنج دقیقه پس هورمون‌هایی را در مغز ترشح می‌کند که به مغز پیام سر شدن می‌دهد و باعث می‌شود



کمتر غذا بخوریم.» شکلات باعث کاهش استرس زنان باردار می‌شود. اگر ۲۰ دقیقه پیش و پنج دقیقه پس از ناهار یا شام شکلات بخورید اشتیهای خود را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهید.

شستن تخم مرغ کار درستی است؟

زمانی که تخم مرغ پر از کثیفی است، این روش تمیز کردن آن است. در یک ظرف آب گرمتر از تخم مرغ بریزید تخم مرغ را درون آب فرو کنید و آن را به آرامی پاک کنید سپس تخم مرغ را بشوئید و به آرامی خشک کنید و داخل یخچال قرار بدهید یا فوراً استفاده کنید. در این روش از صابون یا مواد شیمیایی برای تمیز کردن تخم مرغ استفاده نمی‌شود برای تخم مرغ خیلی آلوده از سرکه استفاده کنید.



بشوئید و به آرامی خشک کنید و داخل یخچال قرار بدهید یا فوراً استفاده کنید. در این روش از صابون یا مواد شیمیایی برای تمیز کردن تخم مرغ استفاده نمی‌شود برای تخم مرغ خیلی آلوده از سرکه استفاده کنید.

علت دردهای ناگهانی شکم

نفخ و دردهای ناگهانی شکم مربوط به مصرف لبنیات است. در واقع بدن شما نمی‌تواند لاکتوز را تحمل کند. عدم تحمل لاکتوز، مشکل گوارشی است که بدن توانایی هضم و جذب لاکتوز (قند شیر) را ندارد. آن هم به دلیل تولید ناکافی آنزیم (شیر) را ندارد، آن هم به دلیل تولید ناکافی آنزیم لاکتاز در بدن است. عدم تحمل لاکتوز، مشکل گوارشی است که بدن توانایی هضم و جذب لاکتوز (قند شیر) را ندارد. آن هم به دلیل تولید ناکافی آنزیم لاکتاز در بدن است.



نفخ و دردهای ناگهانی شکم مربوط به مصرف لبنیات است. در واقع بدن شما نمی‌تواند لاکتوز را تحمل کند. عدم تحمل لاکتوز، مشکل گوارشی است که بدن توانایی هضم و جذب لاکتوز (قند شیر) را ندارد. آن هم به دلیل تولید ناکافی آنزیم لاکتاز در بدن است.

گریپ فروت برای کاهش اشتها و لاغری

گریپ فروت یک کاهنده اشتهاست و در مقابل سایر مواد و میوه‌ها عملکرد خوبی در کاهش اشتها دارد. بوی آن نیز می‌تواند حس گرسنگی را کاهش دهد و همین امر برای کاهش وزن مفید خواهد بود. مقادیر زیادی از فیبر موجود در آن می‌تواند گرسنگی را کمتر کند و از بروز حس گرسنگی کاذب در افراد چاق جلوگیری خواهد کرد. یک لیوان آب گریپ فروت اگر قبل از رفتن به رختخواب بنوشید موجب آرامش می‌شود.



مفید خواهد بود. مقادیر زیادی از فیبر موجود در آن می‌تواند گرسنگی را کمتر کند و از بروز حس گرسنگی کاذب در افراد چاق جلوگیری خواهد کرد. یک لیوان آب گریپ فروت اگر قبل از رفتن به رختخواب بنوشید موجب آرامش می‌شود.

اسفناج باعث سنگ کلیه می‌شود؟

شاید فکر کنیم که حداقل کلسیم ترکیب ماست و اسفناج، به خوبی جذب بدن می‌شود اما وجود ترکیب اسید اگزالیک در اسفناج، مانع جذب آهن و کلسیم می‌شود بنابراین یون‌های کلسیم را به اتم



خنثی تبدیل می‌کند و کلسیم‌های خنثی قابلیت رسوب کردن در کلیه را دارند. رسوب کردن در کلیه به معنای سنگ کلیه است. در صورت درمان نشدن سنگ‌های کلیه و بی‌اهمیتی به دردهای کلیوی و عفونت‌های ادراری ممکن است کلیه از بین برود.

فواید شگفت‌انگیز اهدای خون

هر فرد با اهدای یک واحد کامل از خون خود می‌تواند جان سه نفر را نجات دهد. این فقط یک بُعد این کار نیکوکارانه است. اگر تا به حال خون داده باشید حتماً می‌دانید که هر اهدا کننده باید پیش از این کار به لحاظ فیزیکی ارزیابی شود. این ارزیابی شامل بررسی فشار خون، نبض، دمای بدن و سطح هموگلوبین است. گاهی ممکن است سطح کلسترول نیز مورد بررسی قرار گیرد. درست است که این ارزیابی فیزیکی جایگزین برای یک معاینه جسمی کامل نیست، اما اهدای خون می‌تواند اطلاعات مفیدی در مورد سلامتی شما ارائه دهد و در صورتی که به عنوان مثال سطح کلسترول یا فشار خون بالا باشد، از این شرایط مطلع شده و به پزشک مراجعه خواهید کرد.



همشهریان محترم: در راستای ارتقای کیفی مصرف مواد پروتئینی در سطح تغذیه عمومی آحاد جامعه و توجه به خواص فوق‌العاده گوشت بوقلمون و به جهت پدیدار شدن ویروس منحوس کرونا و نیاز شدید سیستم ایمنی بدن به ویتامین‌های گروه B-D3-K-E-A و سلنیوم و اسید فولیک که همه به فراوانی در گوشت بوقلمون موجود می‌باشد و مقرون به صرفه بودن خرید آن در قیاس به دیگر گوشت‌ها به اطلاع می‌رساند عرضه ویژه گوشت مذکور به صورت لاشه کامل و نیم لاشه به قیمت مصوب دولتی به صورت گرم و تازه از تولیدات فرانسوی آغاز گردیده است.

درمان سریع زخم‌ها: بافت‌های صدمه دیده در بدن با استفاده از گوشت بوقلمون سریعاً بازسازی می‌شوند. در بوقلمون مقدار زیادی از پروتئین، کالژن و آلبومین موجود است. به این خاطر به درمان و بهتر شدن زخم کمک می‌کند. در صورتی که این زخم‌ها در برآیند عفونت و باکتری به وجود آمده باشند، رشد باکتری را زیاد شدن گلبول‌های سفید کنترل می‌شود.

رفع کننده مشکلات گوارشی: گوشت بوقلمون به عنوان یک داروی مهم برای مسائل گوارشی است. برای استفاده از این مزیت، خوب است گوشت بوقلمون را در سوپ استفاده کنید.

جلوگیری از کم‌خونی: گوشت بوقلمون سرشار از هموگلوبین و اسید فولیک است که در درمان کم‌خونی کاربرد زیادی دارد. بیشترین میزان هموگلوبین در ران بوقلمون است به همین دلیل به افرادی که کم‌خونی دارند توصیه می‌شود از گوشت ران استفاده کنند.

کنترل دیابت: گوشت بوقلمون دارای پروتئین بالا بوده و چربی کمی دارد به همین دلیل به افراد دیابتی که کلسترول پایین دارند توصیه می‌شود که از گوشت بوقلمون در رژیم‌های غذایی استفاده کنند.

مواد لازم برای تهیه بوقلمون مخصوص با سس رب انار: گوشت بوقلمون ۱ تکه / پیاز ۱ عدد / سیر ۳ حبه / هویج ۱ عدد / عصاره مرغ ۳ عدد / رب انار به مقدار لازم / زردچوبه به مقدار لازم / پودر سیر به مقدار لازم / نمک به مقدار لازم / آب به مقدار لازم / روغن یا کره به مقدار لازم / پیاز داغ ۱ قاشق غذاخوری / دانه انار ۳ قاشق غذاخوری / زرشک ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه بوقلمون مخصوص با سس رب انار: ۱- پس از شستن گوشت بوقلمون آن را در ظرف مناسب قرار داده و تاسه چهارم ظرف پر از آب کنید. پیاز را پوست کنده و برش داده در قابلمه بریزید. ۲- هویج را پوست کنده و حلقه حلقه کنید و داخل قابلمه بریزید. سیر را هم خرد کرده و اضافه کنید. زردچوبه و پودر سیر به مقدار لازم اضافه کنید و اجازه دهید آب جوش بیاورد. کمی نمک هم می‌توانید اضافه کنید اما نباید زیاد باشد چون مانع پختن گوشت می‌شود. ۳- اجازه دهید گوشت به مدت ۲۵ تا ۳۰ ساعت بپزد. در

تبله دیگری مقداری روغن یا کره ریخته و رب انار را کمی در آن تفت دهید. زرشک و دانه‌های انار را هم افزوده و کمی تفت دهید. سپس بوقلمون را پس از آبکشی در تابه قرار دهید و با روغن و سپس رب انار تفت دهید. ۴- آب بوقلمون را صاف کنید و به آن عصاره مرغ اضافه کنید و در تابه تا نصف آن بریزید. مقداری از عصاره مرغ و کمی نمک هم روی بوقلمون بمالید. پیاز سرخ شده را هم به آن اضافه کنید. نمک هم به مقدار کافی اضافه کنید. ۵- هویج‌های پخته شده را هم داخل سس بوقلمون بریزید. تعدادی دانه انار و زرشک سرخ

عرضه مستقیم گوشت بوقلمون تازه

جهت ارتقای سطح کیفی سلامت تغذیه مردم بر آن شدیم تا فروش ویژه‌ای را با قیمت تعاونی (از تولید به مصرف) در نظر بگیریم

لطفاً به فکر سلامتتان باشید

آیامی دانستید میزان فسفر موجود در گوشت بوقلمون ۴ برابر میگو است؟

آیامی دانستید سرانه مصرف گوشت بوقلمون در اروپا حداقل ۱۵ برابر ایران است؟

آیامی دانید با خوردن گوشت بوقلمون می‌توان به درمان چه بیماری‌هایی کمک کرد؟ در شماره بعدی آنگهی با ما همراه باشید

با قیمت مصوب دولتی از تولید به مصرف ۰۹۱۵۰۹۰۷۰۰۹ - ۳۲۲۲۱۱۰۱

خرید اتوماتیک میسر

جک پارکینگی، کرکره و سکوریت اتومات، خیابان شهید رجایی، نبش رجایی ۱۵، ۰۹۱۵۵۶۱۴۸۵

فروشگاه لوازم بهداشتی ساختمانی هاونگی

فروش انواع آبرگر مکن، کولر، هود و گاز سینک و شیر آلات و روشویی‌های کابینتی، تعویض شیر آلات کهنه با شیر آلات جدید، به مناسبت افتتاحیه با تخفیفات و اقساط بلند مدت ویژه " ۰۹۱۵۳۶۱۳۷۳۵

مشاور رسمی مالیاتی محمد علی واحدی

دارای مجوز از جامعه مشاوران رسمی مالیاتی ایران بدینوسیله آمادگی خود را به تمامی فعالان اقتصادی اعم از شرکت‌ها و اشخاص حقیقی جهت مشاوره امور مالیاتی اعلام می‌داریم.

آدرس: بیرجند - خیابان شهید اوینی - نبش ترنج ۶
تلفن تماس: ۰۹۱۵۳۶۱۳۷۳۵ - ۰۹۳۷۴۲۹۷۵۷۴

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب‌بندکننده‌های قوی، آب‌بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب‌های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

تدشک روپال آماپیش

انواع تشک طبی فئری و بیمارستانی فقط روزی ۵۰۰۰ تومان

خیابان ارتش، حدفاصل خیابان عدل و خیابان معلم، پلاک ۱۶۸ (عقب رفتگی)

لوله بازکن

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو * صد درصد تضمینی

شعبه روزی (مردان با تو)

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۳۲۴۳۵۶۸۶ - خسروی

توزیع اینترنتی ۱۳ تن کالا در استان

ایرنا - رئیس سازمان صمت استان گفت: ۱۳ هزار و ۸۵۰ کیلوگرم کالای اساسی و تنظیم بازار در ماه مبارک رمضان امسال به صورت اینترنتی در استان توزیع شد. دود شهرکی افزود: توزیع این کالاها از سوی ۶ فروشگاه توزیع اینترنتی دارای مجوز انجام شده است. وی بر نظارت دقیق به توزیع و قیمت کالاها در فروشگاههای اینترنتی تاکید کرد و افزود: مردم نیز می توانند با نصب اپلیکیشن روی گوشی تلفن همراه خود از خدمات این فروشگاهها استفاده کنند.

لزوم هماهنگی دستگاه ها در مدیریت بحران

رئیس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر گفت: نبود هماهنگی بین دستگاهها یکی از مشکلات موجود در مدیریت بحران است که این هماهنگی و هم افزایی باید در زمان آرامش، تمرین و تقویت شود. محمد گل شنان در این مباحثه و تکريم مديران عامل جديد و پيشين جمعيت هلال احمر استان خراسان جنوبي افزود: اميدواريم با هم افزايي بين دستگاههاي مختلف مشکلات کم شود چون در زمان بحران با همکاری بین بخشی مشکلات به خوبی رفع می شود. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار هم گفت: تغییر و تحول در سازمانها باعث پویایی، تزریق انرژی جدید و برنامه های نو برای رسیدن به اهداف سازمانی می شود. خوش خبر افزود: ۷۰ درصد استان در معرض آسیب سوانح و بلایای طبیعی است و نیروهای هلال احمر در تمامی صحنه ها و حوادث، خط مقدم هستند که این روحیه همواره باید حفظ شود. در این مراسم محمد رضاضایی به عنوان مدیر عامل جدید جمعیت هلال احمر استان منصوب شد.

حوادث

کشف ۷۱ هزار قرص قاچاق در قاینات

ایرنا - فرمانده انتظامی شهرستان قاینات از کشف ۷۱ هزار عدد قرص قاچاق از یک اتوبوس مسافربری خبر داد. سرهنگ محمود زال یکی گفت: مسافران در بازرسی از یک اتوبوس مسافربری این قرص ها را به ارزش ۵۸۶ میلیون ریال کشف کردند. در این رابطه یک دستگاه خودرو توقیف و یک نفر متهم دستگیر و به مراجع قضایی معرفی شد.

شناسایی ۱۱ مبتلا به کرونا در ۲ روز

تعداد مبتلایان به کرونا در خراسان جنوبی با شناسایی ۸ مورد در روز پنجشنبه و ۳ نفر جمعه به ۶۶۷ نفر رسید. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: در ۲۴ ساعت منتهی به پنجشنبه ۸ مورد جدید ابتلا به کرونا در خراسان جنوبی از ۸۶ آزمایش انجام شده و برای روز جمعه ۳ مورد دیگر از میان ۱۲۴ آزمایش شناسایی شد. مهدی زاده افزود: از ۱۱ مورد مبتلا در دو شبانه روز گذشته، ۳ نفر از قاین، دو نفر از بیرجند و ۴ نفر از شهرستان های نهبندان و سربان هر کدام ۲ نفر زودتر و در میان هر کدام یک نفر بوده اند.

آغاز عملیات اجرایی نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی استان

باد چموش دُرح در دست های وزیر نیرو

گروه خبر- وزیر نیرو به استان سفر می کند تا باد سرکش مرز را در دست های قدرتمند عمران و آبادانی مهار کند. عملیات احداث نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی در حوالی درح امروز در استان آغاز می شود تا خراسان جنوبی قدم های بلند تری در بهره برداری از انرژی های نو بردارد. وزارت نیرو اعلام کرده است که چهار پروژه صنعت آب و برق با اعتبار ۱۲۲۶ میلیارد تومان امروز در سفر وزیر نیرو به استان خراسان جنوبی افتتاح و کلنگ زنی می شود.

در سفر روز شنبه رضا اردکانیان به استان، گروه خبر- وزیر نیرو به استان سفر می کند تا باد سرکش مرز را در دست های قدرتمند عمران و آبادانی مهار کند. عملیات احداث نیروگاه بادی ۵۰ مگاواتی در حوالی درح امروز در استان آغاز می شود تا خراسان جنوبی قدم های بلند تری در بهره برداری از انرژی های نو بردارد. وزارت نیرو اعلام کرده است که چهار پروژه صنعت آب و برق با اعتبار ۱۲۲۶ میلیارد تومان امروز در سفر وزیر نیرو به استان خراسان جنوبی افتتاح و کلنگ زنی می شود.

این باره به تسنیم گفت: عملیات اجرایی این پروژه با استفاده از ظرفیت ساخت و احداث داخل کشور (گروه مینا) آغاز می شود و دارای تجهیزات نیروگاهی شامل ۲۰ توربین با ظرفیت هر کدام ۲.۵ مگاوات و ۸۰ متر ارتفاع برج توربین است. حکاک، مساحت کل زمین این پروژه را ۴۸۶ هکتار و مساحت ساخت نیروگاه را ۲۲ هکتار و مدت زمان اجرای این پروژه نیز ۲۲.۵ ماه اعلام کرد. به گفته وی با اجرای این پروژه میزان صرفه جویی در مصرف سوخت معادل ۴۵ میلیون لیتر

اخذت سد سیاهو در سربیشه، به اعتبار ۸۰ میلیارد تومان به منظور مهار، کنترل و ذخیره سازی جریان پایه و سیلاب های فصلی و تنظیم آن برای تأمین آب کشاورزی با ایجاد ۴۵۰ هکتار اراضی مدرن شبکه آبیاری و زهکشی احداث شده است. امروز همچنین عملیات اجرایی آبرسانی به شهر درمیان و روستاهای منطقه نیز با اعتبار ۱۵ میلیارد تومان و پروژه آبرسانی به ۱۵ روستا در سطح استان با اعتبار ۱۱ میلیارد تومان افتتاح می شود.

دستور بسیج دستگاه ها برای بهسازی ماهیرو



سید علی

ایرنا- معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار خراسان جنوبی با اشاره به جایگاه مرز در توسعه گفت: تأمین زیرساختها و اصلاح شرایط بازرچه و پایانه مرزی ماهیرو از اولویتهای استان است. مشیرالحق عابدی در نشست شورای ساماندهی مبادلات مرزی و کارگروه توسعه صادرات استان افزود: با توجه به تأکید استاندار همه دستگاههای متولی برای بهسازی وضعیت سایت مرزی ماهیرو پای کار آمدند. به گفته وی سفر سال گذشته استاندار به مرز

ماهیرو حدود ۳۰ مصوبه به همراه داشت که بخش عمده آن مصوبات محقق شده است. معاون استاندار گفت: عمران و آبادانی مرز از برنامه های اولویت دار حوزه اقتصادی استان در سال ۹۹ نیز است. عابدی افزود: در راستای بهسازی راههای منتهی به ماهیرو نیز اجرای تمهیدات اداره کل راه و شهرسازی در حال اتمام است. وی متذکر شد یکی از مهمترین مصوبات سفر، تسهیل شرایط صادرات بود که در این زمینه هم برای صادرات گاز به صورت

قید فوریت برای رفع مشکلات منطقه ویژه اقتصادی بیرجند

ایرنا - معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خراسان جنوبی گفت: رفع مشکلات منطقه ویژه اقتصادی بیرجند در سال جهش تولید به قید فوریت دنبال خواهد شد. میرجعفریان در نشست بررسی زیرساختهای منطقه ویژه اقتصادی بیرجند که با حضور مسئولان استانی و

مردمان منطقه ویژه اقتصادی برگزار شد، با اشاره به بازدید اخیر استاندار از منطقه ویژه اقتصادی بیرجند افزود: مدیران در خراسان جنوبی با تمام توان پذیرای سرمایه گذاران واقعی هستند و از هیچ کمکی فروگذار نخواهند کرد. به گفته وی در خصوص تأمین زیرساختهای برق منطقه

ویژه که مهمترین نیاز مطرح شده است باید در میان مدت چهار مگاوات و در بلند مدت ۶۰ مگاوات برق مورد نیاز تأمین شود. معاون استاندار گفت: هماهنگی مربوط به اصلاح موافقت نامه و تخصیص اعتبار با سازمان برنامه و بودجه صورت گرفته و در خصوص تأمین زیرساختها مشکل

اعتباری وجود ندارد. وی افزود: باید در کوتاه مدت و در فاز اول ۴۰۰ کیلووات به ظرفیت برق منطقه ویژه اقتصادی افزوده شود. میرجعفریان همچنین شهرداری بیرجند را مأمور کرد تا هر چه زودتر نسبت به بستر سازی و آماده سازی مسیر تیرهای برق و تأمین ایمنی لازم با همکاری اداره

همراهی شرکت برق استان برای "جهش تولید"

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی نقش صنعت برق در رونق اقتصادی، جهش تولید و ارتقای آسایش و رفاه اجتماعی را حیاتی دانست و گفت: این شرکت برای تحقق شعار سال "جهش تولید" از تمامی توان و پتانسیل خود برای همراهی با تولیدکنندگان استان استفاده می کند. وی تدوین برنامه های حمایتی از واحدهای تولیدی، صنعتی و کشاورزی استان را از جمله اهداف سال جاری شرکت توزیع برق خراسان جنوبی برشمرد.

اخبار کوتاه

- نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی در دیدار رئیس سازمان جوانان هلال احمر گفت: ویروس کرونا ثابت کرد که آمریکا، کشورهای اروپایی و مکتب لیبرال دموکراسی غرب در مقام انسانی هیچ ندارند.
- شمارجمعه در شهرهای حاجی آباد، زهان، نهبندان و شوسف با رعایت شیوه نامه های بهداشتی برگزار شد.
- معمدان استاندار خراسان جنوبی در دیدار رئیس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر بر توسعه پایگاههای جمعیت هلال احمر در استان تاکید کرد.
- شیوع ویروس کرونا و تعطیلی واحدهای گردشگری و اقامتی ۹۰ میلیارد و ۲۹۹ میلیون و ۸۷۰ هزار تومان به فعالان این بخش در استان خسارت وارد کرده است.
- در اولین شورای مشورتی استانی مشاوره در دادگاه اطفال و نوجوانان عنوان شد: سرقت بیشترین جرم ارتکابی کودکان و نوجوانان بزهارک در استان است.
- پنج هزار و ۴۱۱ بسته معیشتی در ادامه سومین مرحله از رزمایش کمک های مومنانه در استان توزیع شد.
- هواشناسی استان از ادامه روند افزایش نسبی دمای هوا در استان خبر داد.
- قرارداد مطالعه طرح آبرسانی به محلات عشایری ۶ شهرستان خراسان جنوبی منعقد شد.
- سرپرست شبکه بهداشت و درمان طبس گفت: نوجوان ۱۳ ساله در روستای دشتگران طبس دچار برق گرفتگی شد و فوت کرد.

فروش ویژه عسل طبیعی
باتخفیف ویژه
مرکز پخش عسل طبیعی باقران بیرجند
آدرس فروشگاه: بیرجند سجاد ۶- پلاک ۶۸ | تلفن: ۰۹۱۵۷۲۳۹۶۱۱

کرنیانی
سود کم تر / فروش بیشتر
عرضه انواع محصولات بهداشتی (شوینده، پوشک، دستمال به قیمت مناسب)
بیرجند- خیابان توحید نرسیده به توحید ۱۳ | همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۸۷ | زینلی

شرکت حسابداری و خدمات مالی تراز حساب فراین
گروه تخصصی و باتجربه
تنظیم و ارسال اظهار نامه مالیاتی
استقرار و اجرای سیستم حسابداری
مشاوره بیمه تأمین اجتماعی
۰۹۱۵۳۶۱۵۲۹۵ - ۰۹۱۵۶۶۵۴۲۱۳

لبنیات محلی
تولید کننده انواع: ماست، دوغ، کره، مسکه، پنیر، خامه، سرشیر، ماست چکیده، کشک چدنی و روغن
هلال HELAL

بیمه ایران نمایندگی محسن جمیع
صدور بیمه نامه اتموبیل، مسئولیت، آتش سوزی و... به صورت اقساطی
بیرجند: خیابان مدرس، نبش مدرس ۴ | تلفن: ۳۲۲۳۰۰۰۹ - ۳۲۲۳۰۰۰۸ - ۳۲۲۳۰۰۰۷

قالیشویی یاتریس
اولین دارنده دستگاه آبگیر جهاول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۲ نخته فرش بصورت کاملا مجزا
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان
صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک درجه یک / کاور شده
پیشرو در صنعت قالیشویی استان
۳۲۴۴۰۰۰۱ - ۳

قالیشویی ومبل شویی تریج
پاک و صاف مثل روز اول
بدون هرگونه چروک کاور شده
تلفن: ۳۲۲۵۵۵۵۶-۷
۳۱۱۰۴

قالیشویی ومبل شویی ایرار
www.iranwash.ir | دفتر: توحید ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵
صاف صاف لول لول تخت تخت
برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید
۳۲۴۴۶۶۶۶ - ۳۲۴۲۴۳۲۰



بیمه اجتماعی روستاییان و عشایر لازمه پایداری تولید در روستاها



استان اشاره و ادامه داد: با توجه به خشکسالی و پراکندگی بالای روستاییان استان به نسبت آمار جذب شده از میانگین کشوری بالاتر هستیم و امیدواریم با برنامه ریزی درصد بالاتری از این عزیزان را جذب کنیم. مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان عنوان کرد: " این صندوق براساس اصل ۲۹ قانون اساسی که در آن برخورداری از تأمین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بیکاری، پیری، از کارافتادگی، بی سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح و نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت پزشکی به صورت بیمه و غیره را حقی همگانی دانسته و دولت را مکلف می نماید طبق قوانین از محل درآمدهای عمومی و درآمد حاصل از مشارکت مردم، خدمات و حمایت های مالی فوق را برای یک یک افراد کشور تأمین کند" تشکیل شده است.

مهدی آبادی مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر خراسان جنوبی گفت: کشاورزان و عشایر در خط مقدم تولید حیاتی ترین نیازهای کشور قرار دارند. فرج زاده مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان به دیدار نماینده ولی فقیه در استان رفت. آیت... عبادی در این دیدار با تقدیر از جانفشانی های قشر کارگر پس از انقلاب اسلامی، گفت: کارگران همواره در خط مقدم وفاداری به انقلاب اسلامی بودند که تلاش های خستگی ناپذیر آنها در عرصه تولید و شهدا و ایثارگری نمونه بارزی از دلبستگی و وفاداری آنها به نظام مقدم جمهوری اسلامی است. نماینده ولی فقیه در استان ادامه داد: در سال های اخیر نیز کارگران در بخش اقتصاد و تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی و جهش تولید ملی گام های بزرگی برداشته اند، اما

تحت پوشش قرار گرفتن بیش از ۴۲ هزار نفر

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان با بیان اینکه کشاورزان و عشایر در خط مقدم تولید حیاتی ترین نیازهای کشور قرار دارند، عنوان کرد: بار اصلی خودکفایی

کمک ۱۲۵ میلیون تومانی فعالان اقتصادی بخش خصوصی به نیازمندان و افراد آسیب دیده از شیوع ویروس کرونا در خراسان جنوبی



وی اظهار کرد: این هزینه ها شامل خرید پارچه، خرید و توزیع تعداد ۲۰۰۰ عدد ماسک N95، خرید ۱۰ دستگاه ویتیلنور، ۱۰ عدد تخت ICU با تجهیزات جانبی ۵۰ عدد تخت و لوازم شده که به مراکز درمانی نیز ارسال شده است. دبیر اجرایی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند بیان کرد: اتاق بازرگانی بیرجند پیش از این نیز از ابتدای شیوع ویروس کرونا تاکنون چندین محموله به ارزش یک میلیارد تومان شامل مواد ضدعفونی کننده، ماسک، دستکش، لباس گان، لباس اورال، شیلد و تب سنج را در اختیار مراکز درمانی، بیمارستان های استان، بسیج اصناف و واحدهای تولیدی قرار داده است. علیرضا به اشاره به حضور فعالانه اتاق بازرگانی ایران و فعالان بخش خصوصی استان در طراحی مقابله با ویروس کرونا در شرایط کنونی گفت: امید است با استفاده از ظرفیت های چاپک و چالاک بخش خصوصی و با یک انسجام درونی ویروس کرونا را در جامعه شکست دهیم. وی بیان کرد: با توجه به شیوع ویروس کرونا، اتاق ایران و بیرجند بنا به رسالت و مسئولیت اجتماعی خویش لازم دانستند تمام توان خود را برای همکاری با کادر درمانی و مدافعان بخش سلامت جامعه و همچنین کمک به هموطنان عزیز در شرایط شیوع این برنامه به کار گیرند. دبیر اجرایی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند یادآور شد: اتاق بازرگانی بیرجند و فعالان اقتصادی در موضوع کنترل این بیماری و دستگیری نیازمندان از هیچ تلاشی دریغ نخواهند کرد.

سید محمدرضا علیرضا، دبیر اجرایی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند اظهار کرد: با همت و تلاش فعالان اقتصادی بخش خصوصی تأمین ۵۰ هزار جفت دستکش لاتکس، نیتریل و وینیل و ۲۰ عدد تب سنج جهت توزیع به بیمارستان ها و مراکز درمانی خراسان جنوبی صورت گرفته است. دبیر اجرایی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند با اشاره به تأمین بسته های معیشتی به مبلغ ۱۲۵ میلیون تومان توسط فعالان اقتصادی برای توزیع بین نیازمندان و افراد آسیب دیده از شیوع ویروس کرونا در خراسان جنوبی اظهار کرد: این بسته ها شامل اقلامی چون روغن، برنج، ماکارونی، رب گوجه فرنگی، شکر و حبوبات است. علیرضا، ارزش هر بسته معیشتی اهدایی این اتاق را دو میلیون و ۵۰۰ هزار ریال بیان کرد و گفت: جامعه نیکوکاری ابرار هم به عنوان یکی از مجموعه های وابسته به اتاق ایران، در راستای مأموریت و وظایف خود بالغ بر ۲ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان در زمینه مبارزه با کرونا هزینه کرده است.

کمک مردم و رزمایش اوه



اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند

