

دیدگاه خوانندگان

پيام‌رسان‌های اجتماعی:۱۷۲۴۵۴۳۰
۹۰۱
سایتد پیام کوتاه: ۰۷۷۴۴۴۴۰۳۰۰

درمان محرومیت بازخمی کردن

سلام. حتما به خاطر دارید در سال پایانی دولت آقای خاتمی استان خراسان جنوبی ایجاد شد و اگر کمی دقت کنیم بسیاری از اتفاقات خوب در سال های پایانی دولت به وقوع می پیونذند.چند سال پیش که به نمایندگی از اهالی منطقه مان به دین استاندارد وقت(آقای پرویزی)رفتم.از ایشان کلاهیه کردم که چرا رئیس جهپور در سفر به خراسان شمالی (زادگاه استاندارد وقت هم بود) چندبرابر اعتباری که به خراسان جنوبی داده بودند مصوب کرده اند.برایم جالب بود که ایشان می گفت رئیس جمهور برای هر دو استان یک میزان بودجه در نظر گرفته است.ما فرق خراسان شمالی و جنوبی در این بود که آنجا بسیاری از پروژه ها را صاحب ردیف کرده بودند و به قول دولتی ها را زخمی کرده بودند که هر مسئولی می آید مجبور می شد یک اعتباری به آن پرداخت کند.اما در خراسان جنوبی از این قبیل پروژه ها خبری نبود. حالا چند سالی است که این اتفاق میمون دارد در استان ما هم می افتد. مثلا آب رسانی ردیف گرفته و راه آهن صاحب ردیف شده است. از استاندارد جدید هم به جد می خواهیم ضمن اینکه برای اعتبارات مصوب گذشته تمام تلاش شان را بکنند.ایشان هم در سال پایانی دولت که معمولا به واسطه غرایز سیاسی مسئولان ملی بریز و بپاش زیاد می شود و به آینده آن خیلی فکر نمی کنند چند پروژه خوب و کلان را برای استان زخمی کنند تا از محل زخمی شدن همین پروژه ها بلکه زخم محرومیت استان در سفرهای بعدی مسئولان درمان شود.

خبر ویژه

وضعیت کرونا در استان شکننده است

ایرنا – معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: مردم هوشیار باشند زیرا وضعیت فعلی خراسان جنوبی از نظر کرونا بسیار شکننده است. مهدی زاده افزود: شرایط استان از لحاظ شیوع ویروس کرونا به سمت مطلوب پیش می رود و چندین روز متوالی است که موارد بروز بیماری کووید۱۹ کم شده و مرگ ناشی از کرونا نیز کاهش داشته است. وی حفظ این دستاورد خوب را ضروری دانست و اظهار کرد مردم باید بدانند شکنندگی این وضعیت کاملا محرز و نگران کننده است.رئیس مرکز بهداشت استان گفت:در صورت رعایت نکردن پروتکل ها و محدودیت ها به خصوص افزایش سفرها، بازگشایی تالارها و مراکز تجمعی و برگزاری جلسات متعدد شاهد بروز مجدد بیماری و خیز چهارم کرونا در فصل زمستان خواهیم بود.وی تصریح کرد تجربه ای که از شروع انتشار ویروس کرونا تا کنون به دست آمده، بیانگر ضرورت تدام رعایت پروتکل های بهداشتی برای مقابله با این ویروس است. مهدی زاده گفت: اگر مردم شرایط را عادی تصور کنند و مشاغل و مکان های تعطیل شده به سرعت و بدون رعایت پروتکل های بهداشتی بازگشایی شود در مدت کوتاهی شاهد افزایش مجدد موارد ابتلا به بیماری و به تبع آن افزایش بستری بیمارلن کرونایی و موارد مرگ و میر خواهیم بود. وی اضافه کرد براساس بررسی های انجام شده اجرای طرح دورکاری کارمندان در ادارات باعث کاهش تجمع در سازمان ها و ادارات شده و نقش چشمگیری در کاهش موارد بیماری داشته است که امیدواریم با ادامه این روند و سایر اقدامات شاهد تدلوم روند کاهشی ابتلا بین کارمندان باشیم. وی گفت: با تغییر رفتار جمعی و رعایت کامل پروتکل های بهداشتی به راحتی می توان انتقال و انتشار ویروس کرونا را مدیریت و از ابتلای گسترده آن جلوگیری کرد. وی تاکید کرد استفاده از ماسک باید تبدیل به هنجار اجتماعی شود به نحوی که فرد فاقد ماسک به عنوان یک فرد هنجارشکن در سطح جامعه تلقی شود.

خاموشی ها قابل پیش بینی و برنامه ریزی نیست

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان در توضیح خاموشی ها، گفت: این خاموشی های پراکنده قابل پیش بینی و برنامه ریزی از قبل نیست. دادگر اظهار کرد: به دلیل افزایش مصرف برق و گاز در بخش خانگی و تجاری و محدودیت سوخت تحویلی به تعدادی از نیروگاه ها، خاموشی های پراکنده در برخی مناطق اعمال شده است. وی افزود: از مردم می خواهیم با کاهش حداقل ۱ تا ۲ درجه از دمای منازل و محل کار و مدیریت مصرف گاز و برق، امکان استمرار تأمین انرژی را برای همه هموطنان فراهم آورند.

گفتگو با هم‌رم شهید حاج قاسم سلیمانی؛

توصیه ای که بیابان شاهرخت را باغ کرد

پسته می دهد، اگر این دشت از آن ما کرمانی ها می بود: تمام آن را پسته می کاشتیم».

این آزاده سرافراز با بیان اینکه توصیه حاج قاسم سلیمانی در جمع مردم بارتجگان زیرکوه از جنس اشتغالزایی بود، گفت:

سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی، اسطوره ماندگار مقاومت در مسیر حق و عدالت و دفاع از مظلومان جهان است. می توان گفت سردار دل ها تنها یکی از تربیت شدگان اسلام است که می توان این تربیت را در لابه لای سیره، کلام، منش و زندگی اش به وضوح مشاهده کرد و از آن الگو گرفت. بزرگ منشی و اخلاق والای حاج قاسم سلیمانی او را در سردار دل ها می کند و حالا او تنها یکی از شخصیت های محبوب و ماندگار بین مردم است. به راستی که هر روز زوایای جدیدی از منش و والا و شخصیت های سردار دل ها برای ما عیان می شود: رفتارهایی که در اوج اقتدار نظامی، او را محبوب دل ها کرده است، به حق که هیچ پاداشی جز شهادت، او را به آرزوی دیرینه اش برای پیوستن به سربازان و یاران شهیدش نمی رساند و حالا در نخستین سالگرد شهادت و تدفین سردار دل ها، سپهبد حاج قاسم سلیمانی با هم‌رمش همراه می شویم تا برگی از خاطرات ماندگار او را به رشته تحریر درآوریم.

توصیه حاج قاسم، بیابان شاهرخت را آباد کرد

سال ۱۳۷۴ بود که سردار سلیمانی در بازدید از نوار مرزی به منطقه بارتجگان زیرکوه سفر می کند. پردل، یکی از هم‌رزمان شهید حاج قاسم سلیمانی است که در گفتگو با شبستان از می گویند: اهالی شاهرخت به استقبال «حاج قاسم» آمده بودند؛ هم‌زمان که سردار، دشت شاهرخت را دیدند به اهالی این منطقه توصیه ای کردند. «هوای شاهرخت بوی

مباحث اشتغالزایی در روستاها محور مهم صحبت های حاج قاسم در نشست با مردم بود. فرمانده اعتقاد داشتند که روستا نشینان

مرزی، مرزبانان خوبی هستند و باید این روستاها را تقویت کرد تا شاهد مهاجرت از روستاها نباشیم.اما توصیه های حاج قاسم در بیابان لم یزرع زیرکوه، سبب شد تا هم‌رمز شهید در این منطقه به توصیه سردار مشغول کشاورزی شود. هنگام توصیه سردار حتی

تومان دیگر به این رقم اضافه شده است. علیرضا نصرآبادی در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: متأسفانه در بودجه ۱۴۰۰ از محل صندوق توسعه ملی اعتباری چه برای بیابان زدایی و چه آبخیزداری در نظر گرفته نشده است در حالی که استان‌هایی چون خراسان جنوبی با مشکلاتی در این حوزه‌ها روبرو هستند و به این اعتبار نیاز دارند.مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری

آگهی دعوت سهامداران مجمع عمومی عادی شرکت حمل و نقل بانیان ترابر شرق (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۳۲۵ و شناسه ملی ۰۵۷۳۶۹۰۰۳۶۰۱

آگهی دعوت سهامداران مجمع عمومی عادی شرکت حمل و نقل بانیان ترابر شرق (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۳۲۵ و شناسه ملی ۰۵۷۳۶۹۰۰۳۶۰۱ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی عادی که ساعت ۹ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۱ در محل بیرجند، کیلومتر ۱۱ جاده کرمان، سالن کنفرانس اداری شرکت کویر تایر تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: ۱-انتخاب اعضای هیئت مدیره

هیئت مدیره شرکت

آگهی مزایده

شرکت تعاونی کشاورزی علوفه کاران مهر ۶ بیرجند در نظر دارد: کشت و کار در اراضی شرکت را در سال زراعی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به صورت مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی در سطح ۵۰ هکتار واگذار نماید. متقاضیان شرکت در مزایده می بایست تا تاریخ ۹۹/۱۰/۳۰ مبلغ پیشنهادی خود را به هیئت مدیره یا مدیر عامل به صورت کتبی اعلام نمایند.

شرایط مزایده: ۱- هزینه اجاره آب بر عهده مستاجر می باشد.

۲- پرداخت حقوق مدیر عامل و پرسنل شرکت بر عهده مستاجر می باشد

۳- هزینه های مربوط به بیمه و مالیات در سال زراعی بر عهده مستاجر می باشد

شرکت کنندگان در مزایده می بایست مبلغ ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تا تاریخ ۹۹/۱۰/۳۰ به حساب ۷۳۰۸۰۸۹۹۳ شرکت علوفه کاران مهر ۶ بیرجند نزد بانک کشاورزی بابت شرکت در مزایده واریز و فیش آن را همراه قیمت پیشنهادی در پاکت قرار دهند. هیئت مدیره شرکت در رد یا قبول قیمت های پیشنهادی مختار خواهد بود. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به شماره ۰۹۰۳۱۸۰۴۵۰ تماس حاصل فرمایند.

به اطلاع همشهریان عزیز می رساند:

ختم کلام ا... مجید

به یاد اموات وبه نیت شغای بیماران توسط قاریان قرآن انجام می گردد و عواید آن صرف بیماران سرطانی مصعب العلاج می شود. ضمناً نماز و روزه قضای میت هم پذیرفته می شود.

۰۹۰۳۱۶۱۸۴۸۲ – ۳۲۲۲۷۱۷۷

موسسه خیریه هیئت ابو الفضلی

فرآغتی را می یافت به حاشیه نمی پرداخت؛

قرآن جیبی اش را در می آورد و مشغول قرآن خواندن می شد. وی ادامه داد: شهید حاج قاسم سلیمانی به عنوان فرمانده گردان در منطقه مرزی نهبندان مستقر شد. در بازدیداز

یک درخت پسته در دشت شاهرخت نبود، اما به دنبال توصیه دوستانه سردار، حالا دشت شاهرخت با کاشت ۳۵۰ هکتار باغ پسته آباد و آرزوی سردار محقق شده است. پردل، هم‌رمز شهید حاج قاسم سلیمانی

این هم‌رمز شهید در ادامه خاطراتش گفت: حاج قاسم قرار بود با هلی کوپتر از مرز نهبندان بازرسی داشته باشد، برایشان مراسم نظامی تدارک دیده بودیم، هلی کوپتر رسید، نیروهای نظامی همه به خط بودند؛ رفتم تا ایشان را از پای هلی کوپتر همراهی کنم، گرد و غبار که خوابید، دنبال حاج قاسم گشتم؛ اما مهر چقدر هم منتظر شدم، فرمانده را ندیدم. حاج قاسم از گرد و خاک هلی کوپتر استفاده و آن محیط را ترک کرده بود، ما ایشان را در آشپزخانه یافتیم؛ حاج قاسم با کتی روی دست مشغول صحبت با مسئول آشپزخانه بودند؛ تعجب کردم که چرا سردار اینجاست؟! گفتم: نیروهای نظامی در انتظارند تا برای شما احترام نظامی اجرا کنند؛ اما ایشان گفتند: «من عمدا به اینجا آمدم. دوست ندارم که بچه ها را یک ساعت معطل من کنید تا تشریفات قائل شوید؛ من می‌خواهم با سربازانم راحت باشم». وی در ادامه

این منطقه متوجه یکی از خصوصیات شهید حاج قاسم سلیمانی شدم. حاج قاسم؛ دائما مقتدر اما در عین حال مهربان و دلسوز مردم بود که جرقه اشتغال با یک ساعت سخنرانی در شاهرخت که بیابانی لم یزرع بود، زده شد.

حاج قاسم مانوس با قرآن بود

این هم‌رمز در ادامه سخنانش به شخصیت معنوی حاج قاسم سلیمانی اشاره کرد و ادامه داد: فرمانده مادر معنویت، بی‌همتا بود. تا اوقات

خبر خوش اعتباری مدیرکل منابع طبیعی برای بیابان ها؛

۱۹ میلیارد تومان به اعتبارات بیابان زدایی استان افزوده شد

وی در زمینه روند طرح زراعت چوب در خراسان جنوبی نیز افزود: در این طرح علاقمندان با همکاری منابع طبیعی اقدام به کاشت گونه‌های سریع‌ال رشد برای تأمین چوب مورد نیاز صنایع و کارخانه‌های ذغال سازی می‌کنند.مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی با بیان اینکه تعهد ما در موضوع زراعت چوب ۵۰ هکتار بوده است، بیان کرد: ما طی یک قرارداد

با یک شرکت در ۵۰ هکتار، طرح زراعت چوب را داریم و در فردوس نیز طرح زراعت چون در ۵۰ هکتار پیگیری می‌شود. نصرآبادی یادآور شد: در مجموع می‌توان گفت در حوزه طرح زراعت چوب ما دو برابر تعهد پیش رفته‌ایم که امیدواریم هم نیاز صنایع وابسته به چوب در استان را تا حدی برطرف کرده و هم در راستای کاهش قاچاق چوب نقش آفرین باشد.

طوس شانه

تولید انواع شانه تخم مرغ مقوایی

خرید ضایعات کارتن و کاغذ به بالاترین قیمت

قیمت به ازای هر کیلو در محل ۳۰۰۰ تومان

با فروش ضایعات کاغذ و کارتن به صورت مستقیم به کارخانه به جهش تولید پپرو شعار

سال یاری رسان ما باشید.

شهرک صنعتی بیرجند ، بلوار تولید ، نشی نو آوران

۰۹۳۵۸۷۵۳۴۳۴ – ۰۵۶۳۲۲۵۵۱۱۸

دوربین مدار بسته

پویابین

فروش و نصب و تعمیر انواع دوربین های مدار بسته تحت شبکه

ارائه مشاوره در انتخاب انواع مدل دوربین های مدار بسته

ارائه سرویس های انتقال و ضبط تصاویر، بک آپ گیری از اطلاعات

فروش و نصب دزدگیر ساختمان و سیستم های اعلان حریق اماکن

خیابان نواب صفوی – داخل نواب صفوی ۱۳

۰۹۱۵۰۸۰۶۴۵۹ – ۰۹۱۵۰۹۰۵۶۸۶

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...

فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...

آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

چسب سهیل

فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی،

آب بند پلیمری و ...</

کارهایی را که دوست دارید انجام دهید

وقتی چیزی را پیدا می کنید که شما را خوشحال می کند و به انجام آنچه که دوست دارید ادامه می دهید احساس نشاط پیدا می کنید خواه دنبال کردن یک سرگرمی جدید باشد و یا فروش ابتکاری، چیزی را امتحان کنید که همیشه خواسته‌اید انجام دهید و به خودتان اجازه‌ی موفقیت بدهید به موارد منفی یا اینکه چگونه می‌توانید شکست بخورید فکر نکنید. وقتی صحبت از تفکر مثبت می شود،دیدگاه اهمیت دارد. با ارزیابی یک وضعیت که قبلاً آن را منفی می‌دانستید و فکر کردن به اینکه چگونه می‌توانید به شکل مثبتی به آن برسید، می‌توانید یاد بگیرید که یک دیدگاه سالم‌تر به زندگی انتخاب کنید.

افراد متفی

۱۰ قدم به سمت خوش اخلاق شدن

۱) برجسته‌سازی موارد مثبت. به بخش‌هایی از زندگی‌تان فکر کنید که خوب پیش می روند، نه آنهایی که شما را آزار می دهند.
۲) موفقیت‌های گذشته را مرور کنید قبل از ایجاد انگیزه در خودتان برای پیشبرد بیشتر امور در آینده، آنچه انجام داده‌اید را به خودتان یادآور شوید.
۳) عبادت کنید.انجام امور دینی و مذهبی،بیشترین تاثیر را بر رهایی از اضطراب و افسردگی دارد
۴) به موزیک گوش دهید. با توجه به این که شکل‌های بسیاری از خلاص شدن از حالات بد وجود دارد، این کار به‌طور موثقی، یکی از موثرترین موارد برای تقویت خلق و خواست.
۵) خودتان را درمان کنید. اغماض‌ها و گذشت‌ها می‌توانند هنگامی که احساس می کنید پایین افتادید،شما را بالا بکشند. آنها موجب می‌شوند که شما احساس خاص ویژه کنید.
۶) داوطلب بشوید. کارهای داوطلبانه و فعالیت در خیریه‌ها،احساس بهتر بودن را به ما می‌دهند
۷) ورزش از بهترین راههای تغییر حالت بد انسان، افزایش انرژی و کاهش فشار و استرس است.
۸) رفتار شاد داشته باشید. لیخنزدن و داشتن چهره شاد موجب از بین رفتن مشکلات نمی‌شود اما به بهبود حالت و خلق کمک می کند
۹) تاکیدتان بر آی‌نده باشد اگرچه نمی‌توانید گذشته را دوباره بنویسید اما می‌توانید از آن درس بگیرید.تصمیم بگیرید که دفعه بعد،بهتر کار کنید.
۱۰) برای افسوس خوردن، حدی را قابل شوید. به خودتان بگویید امروز صبح درباره خودم احساس تاسف می کنم اما امروز بعد از ظهر به زندگی‌ام توجه خواهم کرد و مسائل صبح را کنار می گذارم.



پنجشنبه ۲۵ دی ۱۳۹۹ * شماره ۴۸۲۹



قاصدک مفید برای کاهش فشار خون

بعضی از افراد ادعا می کنند که قاصدک ممکن است باعث کاهش فشار خون گردد، اما شواهد پشتِ بیان کننده از این مدعا محدود است.
روش های سنتی داروهای گیاهی از قاصدک



برای تاثیرات ادرار آوری آن بر اساس باوری که در زمینه سم زدایی داشتند، استفاده می کردند.
در پزشکی غربی، داروهای ادرار آور جهت خارج کردن مایعات اضافی استفاده می شود که می تواند منجر به کاهش فشار خون شود.

فست فودها در هوای آلوده، ممنوع

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در روزهایی که آلودگی هوا تشدید شده و به مرحله خطرناک رسیده، از مصرف غذاهای نامناسب فرآوری شده و مملو از اکسیدان مانند فست فودها به شدت



خودداری کنید.آلودگی هوا در حالت حاد مشکلاتی همچون تنگی نفس، تشدید آسم، حساسیت های تنفسی، سردرد و حالت تهوع به وجود می آورد و قرار گرفتن طولانی مدت در این شرایط به بیماری های قلبی، عروقی و انواع سرطان منجر می شود

آیا واکسن کرونا بر افراد قبلا مبتلا اثر دارد؟

هنوز مشخص نیست تأثیر واکسیناسیون بر روی افرادی که قبلا در معرض کرونا قرار گرفته اند چه خواهد بود. هنگامی افرادی که قبلاً COVID-19 گرفته اند، واکسینه می شوند ایمنی آنها به طور موثری افزایش می یابد، به این معنی که این امیدواری وجود دارد که آنها برای مدت طولانی تری محفوظ و ایمن باشند. حتی پس از واکسیناسیون افراد، ممکن است برای حفظ ایمنی بدن به دوزهای تقویت کننده اضافی نیاز وجود داشته باشد. توصیه می شود که اگر در زمان تزریق واکسن، مبتلا به کرونا هستید این کار را تا زمان پایان دوره درمان و بهبودی کامل به تعویق بیندازید. برای اکثر افراد این دوره ۱۰ روز است البته در صورتی که فرد تب نداشته باشد می تواند با خیال آسوده به تزریق واکسن بپردازند.



یاد یاران

(شهید علی اکبر عبدالمهی، بیرجند): ای مادر گریه بر شهید رواست و به قول شهید مطهری گریه بر شهید شرکت در حماسه است. اگر روزی افتخار آن را پیدا کردم که هم نشین اولیاء... بگردم تنها خواهم ش: از تو این است بر من گریه نکنی هر وقت دلت گرفت می توانی به یاد مظلومیت امام حسین (ع) گریه کنی. اگر تو برام گریه کنی و ناله و فغان بکشی من در پیشگاه با عظمت امام حسین(ع) خجالت زده خواهم بود زیرا در جایی که ما شهیدی چون حسین(ع) داریم گریه بر امثال من جایز نیست.

عوامل حیاتی برای اینکه به اهداف خود برسید

باشید که پیشرفت‌های‌تان را قضاوت کند و اگر انگیزه‌تان را از دست بدهید و از مسیر منحرف شوید، شما را به راه درست بازگرداند. در انتخاب شخص مورد نظر می‌توانید مثلا از خواهر یا برادر تان کمک بخواهید.
موفقیت را برای خود ترسیم کنید مثبت‌گرا بمانید؛ هرگز اجازه ندهید اندیشه شکست احتمالی آزارتان دهد. در حقیقت، از تصور شکست اجتناب کنید. در عوض، از خودتان تصویر واقعی و زنده‌ای بسازید که در آن به تمام اهداف‌تان رسیده‌اید و خودتان را در آن شرایط تصور کنید.

باید جوری باشد که همیشه به خاطرتان بیندازد باید بهترین عملکردتان را در کار داشته باشید.
برای خودتان ضرب‌الاجل‌های عاقلانه تعیین کنید تعیین چارچوب‌های زمانی واقعی و در عین حال چالش‌برانگیز بخشی از فرآیند هدف‌گذاری موثر است. برای نمونه، اگر تصمیم بگیرید مهارت جدید را در سه هفته بیاموزید، قطعا پس از مدت کوتاهی قاطعیت اولیه‌تان فروکش می‌کند زیرا به سرعت بی‌هودگی این هدف برای‌تان مشخص می‌شود. خودتان را مجبور به پاسخ‌گویی کنید: حتما شخصی را داشته

خاص باشید: آدم‌هایی که اهداف خاصی را برای خود برمی‌گزینند، احتمال موفقیت بیش‌تری دارند. مثلا به جای این که به خودتان قول دهید به طور کلی وضعیت سلامت‌تان را بهبود می‌بخشید، اهدافی را تعیین کنید که اجزای ”سلامتی“ به شکل خاص برای‌تان تعریف می‌کند. تمرکزتان را بالا ببرید: شرایط را جوری مهیا کنید که اهداف و توانایی‌تان برای تحقق آنها دائما جلوی چشمان‌تان باشد برای مثال، اگر می‌خواهید ترفیع شغلی بگیرید، باید یک یادداشت جلوی چشم تان بچسبانید؛ محتوای یادداشت

کالری کره بادام زمینی

کره بادام زمینی در هر قاشق غذا خوری تقریبا ۹۴ کالری دارد. کره بادام زمینی را می توانید به راحتی با غذاها مخلوط کنید. این کره را می توانید در انواع مختلف تهیه کنید. مثلا نوعی که در تکه



های بادام زمینی هم هست و یا نوعی که کامل مخلوط شده است. کره بادام زمینی که طبیعی باشد نشانه اش این است: وقتی در قوطی آن را باز می کنید روغن باید بالای آن جمع شده باشد و برای استفاده مجبورید ابتدا آن را هم بزیند.

افراد مضطرب شکلات تلخ نخورند

شکلات تیره اگرچه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی بالایش مفید است، اما می تواند مقادیر قابل توجهی کافئین هم داشته باشد. کافئین اسید معده را افزایش می دهد، مصرف بیش از حد مواد غذایی



حاوی کافئین زیاد، ممکن است باعث و خامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. بیماران مبتلا به رفلاکس معده باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. برای افراد مضطرب نیز مصرف این شکلات ها را محدود کنند.

ارزش غذایی ذرت را بشناسید

ذرت منبعی از پتاسیم است بنابراین ذرت و خصوصا خاشوشانه کاکل آن در درمان بیماری‌های کلیوی و ناراسی‌های مربوط به دستگاه دفع ادرار بسیار مفید و موثر است. علاوه براین گوگرد،



کلسیم ، سیلیس و آهن موجود در ذرت موجب تقویت مو و ناخن خانم‌ها و جلوگیری از ریزش مو می شود. روغن ذرت کلسترول خون را پایین می آورد. روغن ذرت برای درمان اکزما و بیماری های پوستی مفیداست.

ماسک هیچ خللی در تنفس افراد ایجاد نمی کند

دبیر کل اتحادیه جهانی مبارزه با بیماری‌های ریوی گفت: استفاده از ماسک هیچ خلل و اشکالی در تنفس و اکسیژن گیری افراد ایجاد نمی کند و شایعات مطرح شده در این زمینه بی‌اساس و غیر علمی است. محمدرضا مسجدی درباره شایعات مبنی بر اینکه استفاده از ماسک موجب کاهش اکسیژن دهمی به سلول های بدن می شود، توضیح داد: این شایعات که در فضای مجازی منتشر شده و گاهی از قول افراد ناشناس مطرح می شود، هیچ سندیت علمی ندارد. ماسک یک ابزار محافظتی مهم در برابر بیماری ها از جمله ویروس کروناست و به همه مردم توصیه می کنیم حتما طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت در همه اوقاتی که خارج از خانه حضور دارند از ماسک استفاده کنند. استفاده از ماسک برای همه مردم از جمله بیماران تنفسی ضرورت دارد



استخدام لابیات سستی قائم

به چند نفر نیروی آقا(صندوق دار، کارگر ساده) جهت کار در مجموعه قائم نیازمندیم.

حداکثر سن ۳۵ سال

آدرس: میدان سوم مدرس، باهنر غربی تلفن: ۰۹۰۳۷۰۸۰۱۴۴

خرید و فروش معادن، کارخانجات، املاک روستایی، باغ ویلا، اماکن

ورزشی، کارگاهی، تولیدی، رفاهی و گردشگری، چاه کشاورزی،

دامداری ، پرورش طیور، قارچ و آبیان در استان خراسان جنوبی

املاک دیار نوید ۰۹۱۵۷۶۱۷۰۵۰

لاستیک مقدم

مرکز فروش انواع لاستیک های ایرانی و خارجی / سواری و وانت
نیش جمهوری ۲
(کوچه جنب پارک آزادی)
۰۹۳۰۴۴۷۷۴۸

ایزوگام و قیرگونی

کاظم سالخورده

با ۱۰ سال بیمه

از ما خرید نکنید، اما قیمت را از ما بپرسید

۰۵۰۳۳۳۳۰۳ - ۰۹۱۵۵۴۱۷۹۴۹

میدان آزادی - ابتدای خیابان شهید برگی

لوله بازکنی با فنر برقی

با تجربه تضمینی

۱۵ سال سابقه کار در مشهد

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیب و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۲۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۲۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ - ولسی

در بهای اتوماتیک مؤمنی

پایهان دُر

دفتر مرکزی: بیرجند / خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰

۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

فروشگاه لوازم بدکی خودرو با موقعیت عالی به فروش می رسد. ۰۹۰۵۹۹۵۳۴۶۲

رنگ روز- نقاشی ساختمان

رنگ های روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کبیتکس، مولتی کالر، طرح کاغذ دیواری، بتونه و رنگ کثاف و...

اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل * ظرفت در کار * کیفیت بالا

خدمات رایگان: ۱- بازدید و مشاوره ۲- جا به جایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار

تماس با ما: ۰۹۱۵۶۶۳۳۲۳۰ - علی برکی

مدرک فارغ التحصیلی ابنجانب حسین شادمان فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۰۶۴۰۳۷۷۹۲، صادره از بیرجند، مقطع کارشناسی رشته مهندسی برق صادره از واحد دانشگاهی بیرجند با شماره ۲۷۴۴۹۹۰ و تاریخ ۹۹/۲/۳۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

قالار ورستوران کریم (خوران سابق)

طبخ غذاهای اصیل ایرانی با رنج ۱۰۰ % ایرانی و گوشت تازه گوسفندی

خیابان ارتش ۰۹۱۵۲۱۷۴۹۹۸ - ۰۹۱۵۳۶۲۴۹۹۸

۳۲۲۱۸۴۹۰ - ۳۲۲۱۸۲۲۹

حمل بار فاروقی

حمل بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهر با کادر ماهر و مجرب (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه)

۰۹۱۵۶۱۸۵۸۱

فاروقی

طرح عیدانه ویژه غذا آماده گل نرگس

شروع طرح ۹۹/۹/۹ پایان طرح ۱۴۰۰/۱/۹ روز عید نیمه شعبان

۴ ماه خرید کنید ۴ روز مهمان ما باشید

از تاریخ شروع طرح ۹۹/۹/۹ با مراجعه حضوری یا سفارش تلفنی با خرید از اپلیکیشن سامینو که از صاغذا بگیرد تا ۱۴۰۰/۱/۹ روز نیمه شعبان (پایان طرح) ۴ ماه مشترک ما میشوید و از ۱۴۰۰/۱/۱ تا ۱۴۰۰/۱/۱۲ روز طبیعت (سیزده بدر) ۱۴۰۰/۱/۱۲ ۴ روز مهمان ما باشید

فقط با یک تماس اشتراک بگیرید

۰۹۱۵۷۴۱۸۰۲۰۳۰ و ۰۵۶ - ۳۲۴۶۱۰۰۲۰۹

آدرس: سجادشهر میدان جوادالانمه (فلکه نیک اختر)

هقان، وزیر سابق دفاع با تاکید بر اینکه ادامه این وضعیت بهمنی است که همه را با خود می برد و خسارت های جبران ناپذیری را بر اقتصاد کشور وارد می کند، گفت: اگر منافع عده ای نگازد، حل مشکل صنعت خودرو ساده است.

س کمیسیون بهداشت مجلس گفت: قرار داده و نیست که واکسن ایرانی به تایید سازمان جهانی بهداشت برسد شهر یاری افزود: کشورهایی که تزریق واکسن فایزر را شروع کردند جیره واردات آمریکا هستند و ما فقط با کشورهای مورد اعتمادمان مثل روسیه و چین همکاری می کنیم.

کلاس‌های عملی هنرستان آن هم با رعایت دستورالعمل‌هاست. امیدواریم این مسئله هم با هوشیاری مسئولان مدارس و هم هوشیاری خانواده‌ها با کمتر آسیبی همراه باشد.

پیام کوتاه : ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

است آژانس را جلو انداختند، ولی اصلش یک تصمیم سیاسی و زورمندانۀ بود، اما مسئله هسته‌ای چند وجهی است. رئیس سابق مجلس شورای اسلامی در خصوص بازگشت بایدن به برجام نیز با بیان اینکه به نظر من اگر تحریم‌ها

علی لاریجانی گفت: مسئله هسته‌ای از سال‌های پیش با ماجراجویی که آمریکایی‌ها به‌وجود آوردند، یک ظاهر و یک باطنی دارد. ظاهرش همین مشاجراتی است که آن‌ها راه انداختند، بهانه اینکه ایران دنبال سلاح هسته‌ای



است آژانس را جلو انداختند، ولی اصلش یک تصمیم سیاسی و زورمندانه بود، اما مسئله هسته‌ای چند وجهی است. رئیس سابق مجلس شورای اسلامی در خصوص بازگشت باین به برجام نیز با بیان اینکه به نظر من اگر تحریم‌ها

گزارند که گفته می‌شود این تحریم‌ها برمی‌گردد به برجام و همه این‌ها هم رفع می‌شود. وی افزود: ما می‌گوییم همین نکته مهم است، برای ما برگشتنش مهم نیست، بلکه رفع این تحریم‌ها مهم است.

سعيد جليلی ديبر سابق شورای امنيت
ملي گفـت: اگر آمريکا بخواهد به برجام
برگردد تحریم های جديدي پس
از خروج آمريکا از برجام انجام شده
است، علاوه بر اين ۸۰۲ تحریمی که
قبلاً انجام شده و قرار بود طبق برجام

شهرداری بیرجند در نظر دارد: نسبت به برگزاری مناقصه به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

کلیه فرآیند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد.

مهملت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۹۹/۱۰/۲۵ تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۹۹/۱۱/۰۱ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.

مهملت بارگذاری اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۹/۱۱/۱۳ زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۹/۱۱/۱۴ می باشد.

نشانی مناقصه گزار: خراسان جنوبی - بیرجند - میدان ابوذر - شهرداری مرکزی تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲

محمد علی جاوید - شہر دار پیر چند