

اجرای نمای آلومینیوم

* نقد * چک

۰۹۱۵۱۶۵۵۵۳۷ - ۰۹۱۵۷۲۰۱۰۰۹

آکادمی خراسان جنوبی

یکشنبه ۳۱ خرداد ۱۳۹۴ ۴ رمضان ۱۴۳۶ ۲۱ ژوئن ۲۰۱۵ سال هجدهم شماره ۳۲۴۹ ۲۰۰ تومان

آموزش

صنایع دستی نگاره

زیر نظر سازمان فنی و حرفه ای
و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی
تابلو فرش، گلیم، گبه، سرمه دوزی
روبان دوزی، چهل تکه دوزی

آدرس: معلم ۷- پلاک ۳۴ تلفن: ۳۲۲۲۱۶۹۵

به صورت
نقد و اقسام

اطلاعیه درباره حذف شدگان
از دریافت یارانه

ایستاد: معترضان به حذف یارانه نقدی تنها امروز
فرصت دارند تا با مراجعه به سامانه yaraneh10.ir
شکایت خود را ثبت کنند.

توزیع سبد کالا با کارت بانکی یارانه

فارس: وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از روز گذشته
روند توزیع سبد امنیت غذایی را آغاز کرد. در این باره
رئیس، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت که در
این مرحله افراد مشمول طرح حمایت غذایی با کارت
بانکی یارانه نقدی به فروشگاههای مشخص شده
قبلی، مراجعه و اقلام طرح را دریافت کنند.

پرداخت «حداقل حقوق» به معلولان بیکار

ایستاد: محسنی بندپی رئیس سازمان بهزیستی کشور
با بیان اینکه پرداخت مستمری به معلولان فاقد شغل
و ناتوان از انجام کار در برنامه مصوب دیده شده
است، گفت: سازمان مدیریت مکلف شده است که
اعتبار لازم را که معادل حداقل حقوق و دستمزد برای
هر فرد می شود را در بودجه سنواتی ببیند.

اخذ مالیات بر ارزش افزوده از دارو غیرقانونی است

مهر: طاری بخش معاون سازمان مالیاتی اعلام کرد: با
توجه به معافیت انواع دارو، لوازم مصرفی درمانی، خدمات
درمانی و خدمات توانبخشی و حمایتی از مالیات بر ارزش
افزوده، دریافت هر گونه وجهی تحت عنوان مالیات بر
ارزش افزوده از اقلام دارویی و خدمات درمانی توسط
داروخانه ها و مراکز درمانی غیر قانونی است.

هشدار فرمانده سپاه خراسان جنوبی در جمع سازمان های مردم نهاد

طلاق در استان فرهنگ می شود!

صفحه ۷



شترداری؛ اقتصاد مغفول مانده خراسان جنوبی / صفحه ۳

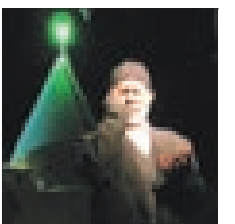
ظریف: فکر نکنم تمدید مذاکرات داشته باشیم



محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه کشورمان در خصوص
تمدید مذاکرات گفت: ما اعتقاد داریم که باید توافق خوبی به
دست بیاید. یعنی احساس فشار زمانی هم نمی کنیم،
چون آمریکایی ها براساس مصوبه...

۸

رمضان خوانی؛ رسم دیرینه مردمان کویر در ماه مبارک رمضان



ماه باز شدن درهای رحمت الهی به سوی بندگان الهی
و ماه مهمانی حضرت حق؛ تنها ماهی که خداوند متعال به خاطر
شرف و برتری اش از آن در مصحف شریف...

۴

علت عدم پرداخت معوقات بازنشستگان تامین اجتماعی

رئیس کانون عالی بازنشستگان و مستمری بگیران سازمان تامین اجتماعی، عدم پرداخت معوقات مستمری
بگیران تامین اجتماعی را، بدهی دولت به این سازمان عنوان کرد. علی اصغر بیات در گفتگو با مهر، گفت:
عدم پرداخت بدهی های دولت، سازمان تامین اجتماعی را با بحران مواجه می کند. (ادامه در صفحه ۲)

امیر سرتیپ دوم ستاد قوام یوسفی

فرماندهی محترم ارشد آجا در استان خراسان جنوبی

و مرکز آموزش ۰۴ امام رضا (ع) نرجا

ارتقای بها و شایسته درجه جناب عالی را

از طرف فرماندهی معظم کل قوا (مدظله العالی)

که نشان از لیاقت و شایستگی شما می باشد

صمیمانه تبریک عرض نموده، آرزوی توفیق برای خدمت به نظام مقدس

جمهوری اسلامی ایران را از خداوند متعال برایتان مسئلت داریم.

هیئت مدیره تعاونی مسکن

مرکز آموزش ۰۴ بیرجند

اطلاعیه

اداره کل استاندارد خراسان جنوبی

با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان به اطلاع عموم به ویژه تولید کنندگان زولبیا و بامیه می رساند: برای تولید این محصولات از روغن های خوراکی دارای علامت استاندارد مخصوص سرخ کردن که در مقابل حرارت دارای مقاومت بالایی می باشد، استفاده نمایند و همچنین اکیدا توصیه می شود از دیگر انواع روغن به واسطه فساد پذیری و ایجاد ترکیبات خطرناک استفاده ننمایند.

ضمنا برای اطمینان از اعتبار علامت استاندارد انواع روغن شماره ۱۰ رسمی مندرج در ذیل علامت استاندارد بر روی کالا را به سامانه ۱۵۱۷۱۰۰۰ پیامک نمایند

در پایان درخواست می شود زولبیا و بامیه و محصولات مشابه را پس از تولید در محیط خلک و ظروف دارای درپوش برای جلوگیری از آلودگی ثانویه (حشرات، گرد و خاک و ...) نگهداری نمایند.

روابط عمومی اداره کل استاندارد خراسان جنوبی

کیفیت اتفاقی نیست

خدمتی دگر به مشتریان عزیز

در پروژه انتشار یافته علمی محسنی پاریس

اسناد و مستندات پاریس آمادگی خود را برای برگزاری
سراسر انتشاراتی شهرستان خراسان با اهدافی متنوع
و کیفیتی عالی و قیمت مناسب اعلام می نماید.

تولش کب کیفیت ثبت

آدرس: سه راه معلم، روبروی بیمارستان ارتش - ۳۳۳۳۳۳۳۳

اگر شارژ اولیه باطری برایتان خسته کننده است!

باطری های Camellion با ظرفیت ۱۵۰۰ میلی آمپر ساعت

- ✓ باطری های Camellion دارای شارژ طولانی مدت است
- ✓ باطری های Camellion دارای شارژ سریع است
- ✓ باطری های Camellion دارای شارژ طولانی مدت است
- ✓ باطری های Camellion دارای شارژ طولانی مدت است

این محصول را می توانید از فروشگاه های زیر تهیه کنید:

فرزند عزیزمان

سید محمد میر عباسی

کسب معدل ۲۰ در پایه هشتم دبیرستان استعدادهای
درخشان و همچنین کسب مقام اول در مرحله استانی
مسابقات قرآن، نماز و عترت و راهپایی به مرحله کشوری

مسابقات در سال ۹۴

را به شما تبریک گفته، سلامتی و توفیق روزافزون را آرزومندیم.

پدر و مادر

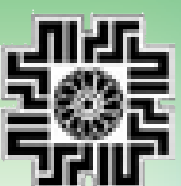
قابل توجه مویدان محترم مالیاتی:

شما می توانید بدون مراجعه به اداره مالیاتی

از طریق سامانه www.TAX.gov.ir اظهارنامه مالیاتی خود را به صورت الکترونیکی ارائه نموده

و مالیات خود را نیز پرداخت نمایید.

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی خراسان جنوبی



وقتی حتی آب خوردن ما هم به تحریر ما گره می خورد

»علی عباسی
پژوهشگر مدیریت منابع آب/ دلفت- هلند

برای جلوگیری از هرگونه سوء برداشت و تفسیر به رای، باید به این نکته اشاره شود که هدف از این نوشتار نقد شخص خاصی نیست و صرفا نکاتی در باب منابع آبی است که گویا این روزها بدجور به تحریر ما گره خورده است.

رئیس جمهور محترم در سخنرانی خود به مناسبت هفته محیط زیست، قسمت اعظم مشکلات زیست محیطی و نیز منابع آب کشور را به تحریر ما ارتباط داد. سخنی که هر چند توجیه خوبی برای فرار از وضع کنونی و به عبارت بهتر فراقفتنی، می باشد اما حقایق تلخی نیز در آن نهفته است که جای کمی تامل دارد البته اگر قصد و اراده ای برای تفکر و تأمل باشد. نقد گفتار ایشان در خصوص مسائل زیست محیطی را به عهده اهل آن واگذار می کنیم تا مشخص شود تا چه حد تحریر ما در بروز و وقوع مسائل کنونی نقش داشته و دارد و آیا اینکه با رفع تحریر ما تمام مشکلات زیست محیطی ما حل خواهد شد یا نه؟
منطق این است که با حذف عامل وقوع پدیده ای باید معلول آن هم حذف شود که امیدواریم هم علت و هم معلول آن در این شرایط حذف گردند، ولی برای روشن شدن موضوع، بد نیست نگاهی بیندازیم به دوران پیش-تحریر یعنی زمانی که با خیال راحت و بدون هیچ دغدغه ای بر اسب توسعه (به خیال خودمان!) سوار بودیم و سرسمت از این توسعه دلمان به آما و ارقام خوش بود.

هر چند در همان زمان هم بودند بسیار دلسوزانی که مثل همیشه حرفشان و هشدارشان به چیزی گرفته نمی شد و با همان سیاست همیشگی از میدان به در می شدند. تا جایی که حافظه یاری می کند سنگ بنای آغاز پلای فجیعی که بر سر محیط زیست و منابع آب مملکتمان آوردیم، در دوران تصدی دولت های قبلی (از دولت سازندگی و اصلاحات گرفته تا دولتی که شمار آن عدالت و خودکفایی بود!) و قبل از وجود تحریر ما هم جای جنبه علیه کشور عزیزمان گذاشته شد. منکر آن نیستیم که تحریر ما سنگی بود بزرگ مقابل توسعه کشورمان، اما اگر آن سنگ هم نبود حداقل در بحث محیط زیست و منابع آب به حاملان فرقی نمی کرد و احتمالا باز هم شرایطی مشابه الان داشتیم (ماسافانه!). خشک شدن دریاچه ها و تالاب های کشور آن هم در شرایطی که طبق کنوانسیون رامسر موظف به حفظ آنها بودیم و کشیدن رمق آبهای زیرزمینی پدیده هایی نیستند که بتوانیم آنها را به همین سادگی به گردن تحریر ما بیندازیم، (ادامه در ستون مقابل)

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد نرخ بیکاری مردان تحصیل کرده ۱۸.۹ درصد و بیکاری زنان به ۲۳ درصد رسیده و دولت به شدت نگران اتمام تحصیل ۴.۵ میلیون دانشجویی است که به‌زودی متقاضی کار خواهند شد.

به گزارش مهر، سال‌هاست که گفته می شود فارغ التحصیلان دانشگاهی کشور در وضعیت بدی از بیکاری به سر می برند و بازار کار، شرایط آنها برای واگذاری تصدی‌های شغلی را نمی پذیرد. علاوه بر آن، کارفرمایان تمایلی به جذب فارغ التحصیلان ندارند و تحصیلات آکادمیک آنها چندان جدی گرفته نمی شود. کارشناسان بازار کار معتقدند آنچه که امروز در دانشگاه‌ها به عنوان آموزش داده می شود دقیقاَ مناطق بر نیازهای بازار کار



رئیس سازمان غذا و دارو دلایل موفقیت و تمهیدات اندیشیده شده در کاهش قیمت داروهای واردتی را تشریح کرد. به گزارش ایسا، دکتر رسول دیناروند در پاسخ به سوالی مبنی بر دلایل موفقیت و تمهیدات اندیشیده در کاهش قیمت داروهای واردتی

نیست و جوانان در زمان فارغ التحصیلی از آمادگی لازم برای ورود به بازار کار برخوردار نیستند. آنان نیازهای روز این بازار را نمی شناسند و از آن اطلاعی ندارند. نتایج یک تحقیق ارائه شده از سوی وزارت کار نشان می دهد تعداد دانشجویان کشور از ۲ میلیون نفر در دوره زمانی سال‌های ۸۲ و ۸۳ به بیش از ۴ میلیون و ۴۳۵ هزار نفر در سال‌های ۹۱ و ۹۲ رسیده و در واقع ورود به دانشگاه‌ها و میل به تحصیل در فاصله کمتر از ۱۰ سال، بیش از ۲ برابر شده است.بررسی‌ها نشان می‌دهند سهم افراد دارای مدرک تحصیلی لیسانس و همچنین دانشجویانی که در این مقطع تحصیل می کنند، از سایر گروه‌ها بیشتر است. پس از آن بیشترین فارغ التحصیلان و دانشجویان کشور دارای فوق دیپلم هستند.کورش پرند

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه با ارائه گزارشی جدید از وضعیت بیکاری فارغ التحصیلان دانشگاهی در کشور گفت: نرخ بیکاری فارغ التحصیلان در کشور هم اکنون ۱۸.۹ درصد است که ۱۲ درصد به مردان و ۳۳ درصد به زنان اختصاص دارد. معاون وزیر کار ادامه داد: برای اشتغال زایی در حوزه مشاغل خرد و خانگی به طور متوسط حدود ۲۰ تا ۲۵ میلیون تومان هزینه می شود و افراد به اشتغال پایدار می رسند. در حال حاضر، بیشترین نرخ بیکاری در رشته های علوم کامپیوتر با ۲۷.۲ درصد و رشته کشاورزی، محیط زیست و شیلات با ۲۷ درصد است. وی افزود: چهار و نیم میلیون دانشجو در سطح کشور داریم که یک و نیم میلیون فقط در ۲۱ رشته متمرکز هستند که این آمار نشان می‌دهد رشته های

انحصار واردات دارو شکست

همچنین با بیان اینکه در مورد سایر داروها انجام می‌شود،هزینه برخی از این داروها مانند داروی بیماران خاص و صمبالمالاج را خود دولت بر عهده گرفته است و به این ترتیب بیمار قیمت واقعی دارو را پرداخت نمی‌کند و با قیمت ارزان‌تری دارو به دستش می‌رسد. وی

تصمیم فروش سهم مخابرات جدی شد

شرکت توسعه اعتماد مبین که سهام ۵۰ درصد به علاوه یک سهم مخابرات را در اختیار دارد دیروز با انتشار فراخوانی، آمادگی خود برای فروش صد در صدی سهام این شرکت را اعلام کرده است. به گزارش ایسا، سیدمصطفی سیدهاشمی – رئیس هیئت مدیره شرکت مخابرات ایران – هفته گذشته با اشاره مجدد به ضرر ۷۲۰۰ میلیارد تومانی مخابرات اینگونه اعلام کرده بود که ما عاشق نگه داشتن سهام مخابرات نیستیم و اگر فردی بخواهد این سهام را بخرد با همان شیوهی که آن را خریداری کرده‌ایم واگذار خواهیم کرد. وی همچنین اظهار کرده بود: هزینه تماس در هیچ کجای دنیا مانند تلفن ثابت ایران نیست و در میان ۱۶۶ کشور عضو اتحادیه بین المللی مخابرات، ایران ارزان‌ترین تعرفه‌ها را دارد.



آزیر قرمز ۴.۵ میلیون تقاضای شغل /بیکارترین رشته‌های تحصیلی کدامند؟



دانشگاهی متناسب با نیاز کشور نیست و گروه های آموزشی و نوع دانشگاه دچار مشکل است.

قیمت داروهای ثبت شده در کشور که مجوز واردات هم داشتند از طریق فراخوانی که همه شرکت‌ها می‌توانستند در آن شرکت کنند، تعیین می‌شد. با این روش این حق انتخاب را به دست می‌آوردیم که با پایین‌ترین قیمت ممکن نیازهای کشور را تأمین کنیم.

مدیر کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش، از ساماندهی مشاوران برای هدایت تحصیلی دانش آموزان پایه متوسطه اول خبر داد.
تعیین می‌شد. با این روش این حق انتخاب را به دست می‌آوردیم که با پایین‌ترین قیمت ممکن نیازهای کشور را تأمین کنیم.

ساماندهی مشاوران برای هدایت تحصیلی پایه متوسطه اول

مدیر کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش، از ساماندهی مشاوران برای هدایت تحصیلی دانش آموزان پایه متوسطه اول خبر داد.
ابوقاسم عیسی مراد در گفتگو با مهر، درباره هدایت تحصیلی دانش آموزان اظهار کرد: هدایت تحصیلی دانش آموزان طبق روال گذشته انجام می شود و آیین نامه آن تدوین شده است. وی افزود: در حوزه مشاوره و هدایت تحصیلی تمام تلاش این است تا نظرات دانش آموزان، اولیای مدرسه، خانواده ها، نمرات، علایق و استعدادها شناسایی و دریافت شود. امسال مشاوران برای پایه متوسطه اول ساماندهی شده اند تا در پایان سال نهم دانش آموزان را هدایت تحصیلی کنند.



دریافتی هر یارانه بگیر دو میلیون و ۳۳۶ هزار تومان شد

ایرنا: با واریز پنجاه و دومین مرحله از یارانه نقدی در هفته گذشته هر یارانه بگیر تاکنون دو میلیون و ۳۶۶ هزار تومان یارانه دریافت کرده است. البته براساس گفته های برخی از مسئولان ارزش یارانه ۴۵ هزار و ۵۰۰ تومانی برای هر یارانه بگیر هم اکنون حدود ۱۰ هزار تومان است ولی مجموع همین ارقام ظاهرا کم ارزش توانسته در چهار سال گذشته بار مالی زیادی را بر دولت تحمیل کند.

تقویم مناسبت های روز

امروز ۳۱ خرداد ۱۳۹۴ مصادف با ۴ رمضان ۱۴۳۶ و ۲۱ ژوئن ۲۰۱۵

آغاز عملیات نصر ۴ در شمال ماووت عراق توسط سپاه (۱۳۶۶ ش).
رای مجلس شورای اسلامی درباره عدم کفایت سیاسی بنی صدر (۱۳۶۰ ش).
رحلت عالم بزرگوار و فقیه جلیل، آیت ... «سیدمحمدباقر سلطانی طباطبایی بروجردی» (۱۲۷۶ش).
شهادت سردار رشید اسلام «دکتر مصطفی چمران» در دهلاویه (۱۳۶۰ ش).
رحلت عارف کامل و استاد بزرگ اخلاق «میرزا جواد آقاقلی تبریزی» (۱۳۰۵ ش).
وفات «قاضی سعید بن سناء الملک» ادیب مصری(۶۰۸ ق).
درگذشت عالم زاهد آیت ... «شیخ حسنعلی تهرانی»(۱۲۳۵ ق).
رحلت آیت ... «میرزا هاشم املی» فقیه نامدار شیعه(۱۴۱۳ ق).
تولد میرزاعبدالحسین قدسی، شاعر ادیب و هنرمند خوشنویس برجسته (۱۲۸۷ق).
تولد «ژان پل سارتر» فیلسوف و نویسنده معروف فرانسوی (۱۹۰۵م).

(ادمه از ستون مقابل)
شاید در شرایط کنونی مناسب تر باشد به جای اینکه به دنبال بهانه و دلیلی برای توجیه تمام کم کاری ها و سوءمدیریت ها و یا مدیریت شرم آورد! خود بر منابع طبیعی باشیم، هر کدام از ما در جایگاهی که قرار دارد، کمی با خودمان رو راست باشیم و کمی بیندیشیم چه بودیم، چه کردیم و چه بر سرمان آوردیم. اگر با خودمان کنار آمدیم مطمئنا با آغوش باز پذیرای راهکارهای مناسب هم خواهیم بود.

شاید اگر دیدگاهمان را «از چه بر سرمان آوردند» به دیدگاه «چه بر سرمان آوردیم» تغییر دهیم و مدیران هم فقط در اندیشه گذران دوران مدیریت خود نباشند و ما مردم هم گوشه چشمی به نسل آینده و فرزندانمان داشته باشیم، انگیزه و محرک قدرتمندی برای حرکت در مسیر درست باشد.

مشارکت در ساخت / تعهد فروش / تضمین اخذ وام

خریدار بی واسطه با بزرگ ترین وب سایت املاک در جنوب شرق ایران

بیرجند- بیست متری دوم غربی مدرس

۰۹۱۵۵۶۱۱۱۲۷ ۰۹۱۵۵۶۱۵۵۷۳ ۳-۳۲۲۳۱۷۷۲۲

www.amlakaseman .com

املاک آسمان

فروشگاه کودک امیر

افتخار این را دارد که طبق روال سال های گذشته به مناسبت ماه شعبان و فرا رسیدن ماه مبارک رمضان پوشاک خود را با ۱۵% تخفیف عرضه نماید.
سجاده شهر، امامت ۲ ۳۲۴۱۲۹۷۳ نودهی فاطمی

فروشگاه ماهیار

از کارخونه به خونه

انواع بلور و پلاستیک

میدان طالقانی ، نبش بهشتی ۲

۰۹۱۲۲۶۹۴۵۴۱ - عبدی

ثبت نام عضویت در انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان تمدید شد

ثبت نام عضویت در انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان تا پایان وقت اداری ۹۴/۴/۲ تمدید شد. لذا در راستای ماده ۲۱ قانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که واجد شرایط ذیل می باشند، دعوت به عمل می آید با ارائه مدارک ذیل برای پذیرش به دبیرخانه هیئت نظارت بر انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان واقع در: نبش خیابان شیرین ۱۱- اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت ، معدن و تجارت مراجعه نمایند.

شرایط داوطلبان:

تابعیت و متعهد بودن به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران

داشتن حداقل ۱۸ سال سن

مدارک مورد نیاز:

فتوکی شناسنامه از تمامی صفحات (یک برگ)

فتوکی کارت ملی

عکس رنگی ۴×۲ (۶ قطعه)

اطلاعیه

در راستای اجرای آیین نامه نحوه انتخاب روسای هیئت های ورزشی استان ها، اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی در نظر دارد:
مجمع عمومی انتخاب رئیس هیئت ناینبانان و کم بینایان استان را برگزار کند، لذا از تمامی علاقه مندان دعوت می شود حداکثر تا یک هفته پس از انتشار آگهی به نشانی: بیرجند- مفتح ۲۷- استادیوم آزادی- حوزه ورزشی اداره کل، شخصا مراجعه و ثبت نام کنند.

مدارک مورد نیاز:

اصل شناسنامه و روگرفت آن – آخرین مدرک تحصیلی و روگرفت آن

ارائه خلاصه ای از سوابق ورزشی و مدیریتی – اصل کارت پایان خدمت و رو گرفت آن

سه قطعه عکس ۴×۳

شرایط احراز:

اعتقاد به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و یکی از ادیان رسمی کشور

تابعیت جمهوری اسلامی ایران و اقامت در استان – دارا بودن حداقل ۳۰ سال سن

دارا بودن حداقل تحصیلات فوق دیپلم – نداشتن سوء سابقه کیفری

دبیر مجمع عمومی انتخاب رئیس هیئت های ورزشی استان ۳۱/۳/۹۴

اجرای نصب داربست فلزی

در اسرع وقت با قیمت مناسب

۰۹۱۵۶۲۱۷۵۰۷ - ۰۹۱۵۳۶۳۷۵۰۷ حسینی

با ضمانت پاره نشدن و چروک نشدن

۳۲۲۱۲۹۷۷۹ - ۳۲۲۱۴۹۸۹

آگهی مزایده اموال غیرمنقول «نوبت اول»

چون در پرونده ۲۰/۹۴ اجرائی در قبال محکومیت آقای مسعود منیع بیرجندی و محمدرضا امیرآبادی زاده به پرداخت مبلغ ۵۹۴/۷۸۶/۱۹۳۲ ریال در حق محکوم له بانک تجارت و پرداخت مبلغ ۵۱/۸۹۷/۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق دولت و با توجه به توقیف پلاک ثبتی شماره ۱۹۹۴ فرعی از ۱۳۲۷ اصلی بخش ۱ بیرجند از محکوم علیه ردیف اول به آدرس بیرجند نبش مدرس ۱۱ – پلاک ۱۲۳ و حسب نظریه کارشناس ملک دارای ۲۱۸/۶۷ مترمربع عرصه و ۶۵۶/۰۱ مترمربع اعیان شامل زیرزمین و همکف و اول می باشد و طبق سیستم یکپارچه شهرداری منطقه ۲ شهرداری بیرجند نوع ساختمان معمولی و تاریخ احداث آن سال ۱۳۸۰ و دارای مشعلات آب و برق و گاز و با کاربری ملک تجاری در همکف و زیرزمین انباری و طبقه اول دفتر اداری می باشد و با در نظر گرفتن موارد ذکر شده و کاربری ملک و موقعیت آن ارزش عرصه و اعیان به مبلغ ۴۱/۲۳۸/۶۳۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است که از طریق مزایده در روز دوشنبه مورخ ۱۵/۴/۹۴ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در دفتر اجرای احکام حقوقی به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند، فروخته خواهد شد. ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

رجبی- مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری بیرجند

آگهی مزایده اموال غیر منقول «نوبت دوم»

چون در پرونده ۷۷/۹۴ اجرائی در قبال محکومیت خاتم معصومه عبدالبهی و غیره به پرداخت مبلغ ۱۳۹/۹۶۸/۹۲۵ ریال متضامنا در حق محکوم له آقای حمید حسینی گازار و پرداخت مبلغ ۷۲۵۰/۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق دولت و با توجه به این که از ناحیه احدی از محکوم علیها خاتم معصومه عبدالبهی پلاک ثبتی به شماره ۹۸۸ فرعی از ۲۲۷ اصلی بخش ۲ بیرجند معرفی و توقیف گردیده است که حسب نظریه کارشناس ملک واقع در خیابان سیدیه بین پلاک ۵ و ۸ که به صورت آپارتمان در طبقه سوم واحد شمالی یک ساختمان چهار واحدی به مساحت ۴۵/۵۴ مترمربع با نمای شمالی و جنوبی سنگ که ارزش ششدانگ پلاک مذکور با توجه به مساحت و اشتراکات منصوبه در محل به مبلغ ۵۰۰/۹۴۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است که از طریق مزایده در روز یکشنبه مورخ ۱۴/۴/۹۴ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در دفتر اجرای احکام حقوقی به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند، فروخته خواهد شد. ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

رجبی- مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری بیرجند

کلاس ۹۳/۱۲۸۷۵ اجرائی شورا

آگهی مزایده اموال منقول «نوبت اول»

چون مقرر گردیده اموال شامل: پوشاک زنانه و مردانه و ... به مبلغ ۳۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال کارشناسی شده در قبال بدهی خاتم فاطمه فرخ نژاد به مبلغ ۳۳/۹۶۴/۶۳۵ ریال در حق آقای محمدرضا دهقانی و مبلغ ۱/۵۶۰/۰۰۰ ریال حق الاجرا در حق دولت از طریق مزایده روز دوشنبه مورخ ۲۲/۴/۹۴ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شورای حل اختلاف بیرجند به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید، فروخته خواهد شد. ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در خیابان طالقانی- بین طالقانی ۱۴ و ۱۶ مجتمع شوراهاى حل اختلاف بیرجند مراجعه و از مورد مزایده بازدید به عمل آورد. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

برمقدم- مدیر اجرای احکام مجتمع شورایای حل اختلاف بیرجند

قالیشویی کدبانو

دفتر:توچید ۲،نبش نبوت ۲،پلاک۱۵ |

عضو معتبر اتحادیه مسنول:دستگردی

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۶

۳۲ ۴۲ ۴۳ ۲۰-۲

www.iranwash.ir

قالیشویی و مبل شویی ایران

حکیم و فیلسوف خطه‌ی قهستان به روزگار صفوی که بین سال‌های ۹۳۰ تا ۱۰۳۸ می‌زیسته است. دوران حکومت شاه طهماسب اول تا پایان سلطنت شاه عباس کبیر را تجربه کرده است. از عمده حوادث دوره‌ی این حکیم بزرگ در قهستان آن روز حمله‌ی ازبکان به قاین بود که در یک حمله‌ی نیروهای سواره نظام آن‌ها بود که پس از قتل و غارت، عارف و شاعر نامی، محمد ولی دشت بیاضی را به قتل رساندند.

میرزا ابو جعفر کافی قاینی، در زمان خود میان فضایی چون شیخ به‌الدین محمد عاملی مشهور و معروف بود. پدر این حکیم کتابی به نام هادی المستر شدین دارد که در آن عدد امامان ۱۲ گانه را با عدد نقبای بنی اسرائیل تطبیق نموده و در ادامه این کتاب از آداب عبادات سخن به میان آمده است.
تحریر مجسطی خواجه نصرالدین از کتب مرجع است که حکیم قاینی از آن بهره ها برده است. از استادان حکیم، میرزا ابو قاسم فندرسکی و میر میرالدین محمد بن تقی حسینی اصفهانی می باشند.
حکیم در کتاب اسرارالایات خود از امور شگفت انگیز، سحر و جادو بحث می کند و این مسائل را از رهگذر فلسفه و عرفان، آیات و روایات بررسی کرده و در آن از نبوت مجهول ارسطو و سخن نبی کامل و حکیم فاضل، زرتشت و اسکندر و فردیسی، رساله فیض الهی این سینا و مابعدالطبیعه و فلسفه‌ی اولای ارسطو یاد کرده است. این اثر دارای ۱۶ باب و یک خاتمه می‌باشد.

اثر دیگر حکیم، بیان معاد نفوس و شرف و خساست است. در این اثر در پی موضوع معاد جسمانی نیست چون به نظر او عقل را توانایی براسندال نیست بلکه سخن درباره معاد روحانی است. در این کتاب بندی از رساله نفس ابو یوسف یعقوب بن اسحاق کندی به نقل از ارسطو طالیس، افلاطون و دیگر فلاسفه بزرگ به فارسی ترجمه شده است. این اثر در ۱۵ باب در سال ۱۰۲۶ تنظیم که سراسر آن موضوعات و مضامین فلسفی بوده که حکیم از سرچشمه ی اندیشه فلاسفه بزرگ سیراب شده است. از دیگر آثار حکیم قاینی خردنامه اوست. او دارای طبعی موزون بوده که دیوانی مشتمل بر اشعار و ابیات با تخلص کافی از خود به یادگار گذاشته است. علامه حاج شیخ آقا بزرگ تهرانی در «لذریعه» از خردنامه یاد کرد.

« اسرار العبادات» از آثار دیگر اوست این اثر به عربی که درباره ی حقیقت نماز و انواع و اقسام آن و حکمت عبادت که در این اثر از رهگذر عرفان و حکمت بهره مند شده و روح اعمال عبادی را در ۶ فصل بررسی نموده است. آنچه از محتوای این اثر برمی آید این است که حکیم به سال ۱۰۲۶ در یک شب در کوه های قاین به دستور استادش شیخ علی بن جامعی عاملی، خاتمه ای بر آن می نویسد.

رمضان خوانی؛ رسم دیرینه مردمان کویر در ماه مبارک رمضان

تسنیم: ماه باز شدن درهای رحمت الهی به‌سوی بندگان الهی و ماه میهمانی حضرت حق؛ تنها ماهی که خداوند متعال به خاطر شرف و برتری‌اش از آن در مصحف شریف خود نامبرده، رمضان است، آری بار دیگر، ماه مبارک رمضان فرا رسيد. هم‌زمان با دعوت حق برای ماه ضیافت الهی، جلوه‌ای از پاکی و نورانیت خراسان جنوبی را فرا می‌گیرد و هلال ماه که رؤیت می‌شود گویی سرآغازی است برای در شبهای رمضان پس از نماز و افطار، جمعی از کودکان پاکی و اتصال به مدار ربوبیت، دست‌های نیاز این مردمان که در کشور به سادگی و فرهنگی بودن مشهورند به‌سوی آسمان گشوده می‌شود تا شاخه شاخه اجابت را نصیب مردم این خطه کویری کند.

یک بار دیگر رمضان آمد و یک سال دیگر به تو اجازه داده شد تا درمیهمانی الهی با طاعت خود خوندمایی کنی و سر سفره پروردگارت بنشینی و از برکات آسمانی آن بهره‌مند شوی. ماه رمضان در خراسان جنوبی همراه با آیین بومی و محلی خاصی است که برخی ریشه کهن داشته و از ایام خیلی دور حفظ شده و اما متأسفانه باید گفت در حال حاضر در مراکز شهرنشین رونق خود را از دست داده است. در گویش بیرجندی کلمه رمضان «رمزا» تلفظ شده و ۱۱ ماه دیگر سال «سالگان» گفته می‌شود و با این نامگذاری «رمضان» را از ماه‌های دیگر ممتاز می‌کنند.

مناجات و شب‌خوانی

مناجات و شب خوانی (شوخوانی) از نخسین شب رمضان آغاز می‌شود به این صورت که هر شب برخی مردان خوش صدا پس از نیمه شب سه نوبت بر بالای بام خانه رفته و با صدای بلند به خواندن ادعیه و نیایش می‌پردازند که با این عمل، مردم با شنیدن صدای آنان از خواب بیدار شده و تدارک سحری را می‌بینند و این آیین هنوز در روستاهای بیرجند رواج دارد.

شوخوانی(شب‌خوانی) که در واقع یک نوع مناجات با خدا است و در قدیم هنگام سحر مردم روستا یا صدای خروس خانه بیدار می‌شدند و چون یاس دوم را خروس می‌خوانده می‌فهمیدند که حالا وقت سحرخوانی یا شوخوانی یا همان مناجات سحرمهام رمضان است.

علاوه بر صدای خروس از روی مکان ستاره‌های آسمان مثلا دب اکبر و یا از روی جایگاه سه ستاره روشن که در آسمان است بی به وقت سحر می‌برند و در این هنگام طبل نواخته می‌شد و یا افرادی که صدای رسا داشتند شب‌خوانی می‌کردند و افراد بدین طریق بیدار می‌شدند.

ثبت آیین رمضوخوانی خراسان جنوبی در فهرست میراث‌های معنوی

یکی دیگر از آیین‌های قدیمی ماه مبارک رمضان در بیرجند «مضوخوانی» است که این مراسم در فهرست میراث‌های معنوی کشور نیز به ثبت ملی رسیده است و در این مراسم در شبهای رمضان پس از نماز و افطار، جمعی از کودکان و نوجوانان پسر در دسته‌های چهار تا شش نفری به در خانه



همسایه‌ها به‌ویژه سرشناسان و صاحبان ثروت می‌روند و به قصد گرفتن انعام برنامه ویژه‌ای اجرا می‌کنند.

رسم رمضان‌خوانی در سال‌های بسیار قبل توسط مردان مسن و سرشناس انجام می‌شد که این امر در سال‌های اخیر به نوجوانان و جوانان سپرده شده است و کودکان و نوجوانان در ایام ماه رمضان در گروه‌های مختلف و زیر سرپرستی یک نفر به در منازل می‌روند و با خواندن شعرهایی، از صاحب‌خانه تقاضای شیرینی و خورنی می‌کنند. شعرهایی که در این مراسم خوانده می‌شود به نام رمضانی مشهور است و معمولاً توسط سرگروه خوانده می‌شود.

رمضان‌خوانی در گویش بیرجندی با یک مقدمه دعایی که توسط استاد خوانده می‌شود آغاز شده و با آیین شاگردان ادامه پیدا می‌کند و پس از خواندن اشعار، صاحب‌خانه به کودکان و نوجوانان شیرینی، تنقلات یا وجه نقد هدیه می‌داد و برای روشنایی روی کودکان آب می‌پاشید این مراسم جنبه فرح زایی داشت و فقط در روزهای ابتدایی و پایانی ماه مبارک اجرا می‌شد و در شب‌های قدر، آیین رمضونی اجرا نمی‌شود. رمضان‌خوانی از سنت‌هایی است که شاید در گذشته در ماه مضان در تمامی کوچه و محلات شهر به چشم می‌خورد اما هم‌اکنون تنها در محلات پایین شهری بیرجند و شاید توسط برخی جوانان اجرا شود که آن هم در حال منسوخ شدن است.

برخی از ابیات رمضان خوانی شامل رمضو یارب، یارب رمضو آمد خوشنام خدا، رمضو آمد، مهمانش کنید بز و بزغاله قربانش کنید، رمضو آمد خود سیصد سوار چوبی وردشته که آئی روزه بنار رمضو آمد، مهمانش کنید بز و بزغاله رو قربانش کنید، بز و بزغاله که چیزی نمشو گاو و گوساله را قربانش کنید، این سرا از کیه، رو رو باده دو پسر داره که نو داماده، این سرا از کیه رو رو روزه دو دختر داره که مخمل دوزه، این سرا از کیه رو رو قبرستو پدر مو گفته برو دو قرو بستو است.



افطار بر سر مزار در گذشتگان

سر زدن به مزار رحلت‌کنندگان از دنیای فانی به جهان باقی در روزهای پنجشنبه هر هفته، در این ماه از رونق فزون‌تری برخوردار می‌شود و برخی نیز با حضور سر قبر عزیزان از دست رفته خود روزه را افطار می‌کنند.

آداب «بیست و هفتمو» نوعی شادی برای گشته شدن ابن ملجم در رمضان

مطابق سنت در شب ۲۷ رمضان در بسیاری از مناطق خراسان افرادی با یک سید که درون آن یک آینه، شانه و سرمه‌دان قرار دارد و یک کاسه به در منازل مراجعه می‌کنند و زن صاحبخانه پس از شنیدن صدای در، بیرون می‌آید و به‌عنوان سنت و یا تقدس شانه را به سر می‌زند، سرمه به چشمانش می‌کشد و در آینه نگاه می‌کند سپس پول و یا چیزی در سبد می‌گذارد و در روز بعد در حقیقت شب قصاص ابن ملجم است، از پول الهدایی در قاشق‌زنی، چارقد و یا چادری تهیه می‌کنند، می‌دوزند و می‌پوشند. مراسم ملاقه‌زنی یا کفج‌زلی از جمله دیگر مراسمات است که ویژه بانوان بوده و به روایتی نوعی شادی به خاطر گشته

قاین در سفرنامه خراسان و کرمان غلامحسین افضل الملک

وی از ناصر خسرو نقل می‌کند: بیست و سوم شهر ربیع الاخر به شهر قاین رسیدم از تون تا آنجا ۱۸ فرسنگ می‌دارند اما کاروان به چهار روز تواند شدن که فرسنگها گران است. عبارت ناصر خسرو تمام شد و کنون باز از خود گویم آن روز که ناصر خسرو این شهر را دیده است آبادتر از این بوده است که من می‌بینم.

جاذبه گردشگری

غار فارسان

در ۸۸کیلومتری شمال غرب قاین و ۵کیلومتری شمال روستای ثغوری بر دامنه جنوبی یک کوه بزرگ با سه دهنه دیده می‌شود. در محل از آن به نام غار فارسان. غار سفید، فارس و پارسان نیز یاد می‌شود که این نام برگرفته از شهر فارس که از جمله شهرهای دوه ساسانی و صدر اسلام می‌باشد یکی از این غارها که بزرگترین آنها بوده در گذشته های دور فرو ریخته و از آن تنها یک هلال پل مانند باقی مانده است .

در سمت چپ این دهانه پل مانند غار دیگری وجود دارد



که دارای فضای وسیع و دهلیزهای فرعی متعدد است. تالار اولیه آن بسیار رفیع و در حدود۸ متر ارتفاع دارد و سقف آن به شکل خر پشته ای می‌باشد در ابتدای این تالار حوض نسبتاً بزرگی وجود دارد که در حال حاضر تنها گوشه ای از آن نمایان است و بقیه قسمتهای آن در زیر توده های خاک و سنگ پنهان است. در عمق ۲۰ متری غار دهانه کوچتری وجود دارد که دهلیزی را به فضای تالار گونه ابتدای غار مربوط می‌کند پس از طی این دهلیز به یک فضای وسیع می‌رسیم در داخل این فضا و دهلیز آثار و بقایای استقرار از دوره های پیش از تاریخ تا دوره سلجوقی پراکنده است. این غار بی شک یکی از سکونتگاههای مهم اسماعیلیان بوده است. این غارها دارای لایه های باستانی قابل کاوش می‌باشد سفالهای پراکنده اکثرا مربوط به دوره سلجوقی است و سفالهای صدر اسلام دوره تاریخی و پیش از تاریخ نیزدر میان آنها دیده می‌شود این غارها از دوره میان سنگی مورد توجه انسان بوده و از آن به عنوان یک سکونتگاه امن استفاده می‌شده است غار فارسان علاوه بر اینکه از دیدگاه باستان شناسی حائز اهمیت می‌باشد به لحاظ دارا بودن عارضه بل مانند زیبای آن دیدنیست. در باره غارها مزبور داستانهایی در بین مردم رایج است که از آن جمله می‌گویند شاهزاده فرود در غار اقامت داشته و طوس بن نوذر در محل لشکرکشی را وی نبرد نموده است. از آنجا که قلعه فرود و قبر پیران ویسه درارتفاعات کنباد مشهور می‌باشد چنین داستانهایی خالی از واقعیت نیست.

آیامی دانستید همه آدم‌های موفق دنیا

با NLP به موفقیت و ثروت رسیده‌اند؟

معارفه رایگان NLP

امروز یکشنبه ۹۴/۳/۳۱ ساعت ۱۸ الی ۱۹

تلفن رزرو: ۰۵۶۳۲۳۵۴۹۹

موسسه خیریه دانش آموزی امام علی(ع)

برگزار می‌کند:

آموزش روباتیک (بر اساس متد color educating)

ویژه کودکان و نوجوانان همراه با مسابقات هیجان انگیز و اعطای جوایز

- * روبات کوچولوی من (۳ تا ۷ سال)
- * روبات جنگجو : روبووار (۳ تا ۱۶ سال) مقدماتی
- * روبات فوتبالیست: کیتا روبو (۳ تا ۱۶ سال) پیشرفته ۱
- * روبات مسیریاب : سنسو روبو (۳ تا ۱۶ سال) پیشرفته ۲

برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با شماره های ۴۳ تا ۳۲۳۲۹۴۰ تماس بگیرید یا به آدرس میدان ابوذر – خیابان شهید اسدزاده ۳ – موسسه امام علی(ع) مراجعه نمایید

ایزوگام سلیمانی

۰۹۱۵۱۶۰۵۵۲۱۶ ۳ ۲۲۳۶۰۳۰

خیابان ارتش – سه راه معلم – جنب بیمه البرز

ثبت نام ترم تابستانی آغاز شد

خیابان توحید – تقاطع چهار راه ۱۵ خرداد مجتمع ورزشی ولایت – تالار شطرنج ۰۳۲۴۳۰۰۹ – ۳۲۴۳۴۴۵۷ – ۰۹۱۵۵۶۲۸۰۰۹ میزانی
www.birjandchess.ir ۰۱۰۰۰۵۶۱۴۴۳۰۰۹۰

سامانه پیام کوتاه: ۰۱۰۰۰۵۶۱۴۴۳۰۰۹۰

آموزش شطرنج از مبتدی تا پیشرفته به روش ترمیک و نرم افزاری طبق مدارس شطرنج روسیه در:

مدرس ه شطرنج کیش

موفقیت تحصیلی / تقویت حافظه / بالا بردن تمرکز / آینده نگری

افزایش خلاقیت / اعتماد به نفس

آموزش در سطح های: آمادگی، مقدماتی، متوسطه، پیشرفته با کادر مربیان مجرب

* برگزاری مسابقات سریع و فکری



به زودی میزبان شما خواهیم بود ؟!؟!؟!



خسارت ۲۰۰ میلیون تومانی به گلخانه های خراسان جنوبی

باد شدید ۲۰۰ میلیون تومان به گلخانه های خراسان جنوبی خسارت وارد.
مدیر کل مدیریت بحران استانداری خراسان جنوبی گفت: این خسارت ها به ۱۶مجمتع گلخانه ای شهرستان خوسف بود.
میرجلیلی افزود: به این واحد ها ۲۰ درصد خسارت وارد شده است.
وزش باد با سرعت ۴۷ کیلومتر بر ساعت روز پنجشنبه در بعضی از شهرستان های استان وزید و علاوه بر خوسف به زیرکوه، فردوس و قاین هم خسارت جزئی وارد کرد.

۴۸۵ هزار هکتار از مراتع فقیر خراسان جنوبی تبدیل به بیابان شد

ایرنا- مدیر کل منابع طبیعی گفت: طی ۱۰ تا ۱۳ ساله گذشته، ۴۸۵ هزار هکتار از مراتع فقیر استان تبدیل به بیابان شده است. شربئی با اشاره به خشکسالی های ۱۷ ساله اخیر در خراسان جنوبی افزود: در این مدت از وسعت مراتع خوب استان ۴۸۵ هکتار و از وسعت مراتع متوسط استان ۹۵ هزار هکتار کاهش یافته است. وی با بیان اینکه در سال گذشته خشکسالی ۲۰۰ میلیارد تومان به منابع طبیعی استان ضربه وارد کرد، افزود: از این میزان ۱۵۷ میلیارد تومان فقط در زمینه کاهش تولید علوفه از مراتع بوده است.

افزایش ۳/۲ درصد مصرف سوخت در دوماه نخست سال جاری

خاورستان- مدیرشرکت ملی پخش فراورده های نفتی منطقه خراسان جنوبی گفت: مصرف سوخت در ماه های فروردین و اردیبهشت سال جاری با ۲ و ۳ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه سال گذشته، به ۴۳ میلیون لیتر رسیده است.
اصفری، اظهار کرد: در این مدت، ۱۳۰ میلیون لیتر فراورده نفتی شامل بنزین، نفت سفید، نفت گاز و نفت کوره در استان مصرف شده است. وی درباره بنزین مصرفی منطقه، گفت: مصرف سوخت در ماه های فروردین و اردیبهشت اسسال با ۲/۲ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه سال گذشته، به ۴۳ میلیون لیتر رسیده است و مصرف گاز طبیعی فشرده (سی ان جی) نیز با ۱۲ درصد افزایش نسبت به مدت مشابه، به بیش از چهار و نیم میلیون کیلوگرم رسیده است که با توجه به سیاست های شرکت ملی پخش فراورده های نفتی ایران، استفاده از آن در منطقه خراسان جنوبی روند مطلوب و رو به رشدی را تجربه می کند.

۱۷۰ کارگاه برای کمک به عتبات قالی می‌بافند

تسنیم- رئیس ستاد بازسازی عتبات عالیات گفت: بافندگان فرش استان در ۱۷۰ کارگاه قالی بافی، کار بافت فرش برای کمک به عتبات عالیات را بر عهده دارند.
محمدی اظهار کرد: ارزشمندترین تعهد مردم استان در ستاد بازسازی عتبات عالیات، تأمین قسمتی از هزینه سنگ صحن حضرت فاطمه (س) در حرم مطهر امام علی (ع) است. وی بیان کرد: فرش های صحن حضرت فاطمه (س) به صورت مرتب و تمام وقت زیر دستان هنرمند ۱۱ هزار نفر از اقشار مختلف استان بافته می‌شود و روزانه به کمک این مردم نیکوکار یک تا دو تخته فرش در ابعاد ۶× ۱۲ متری بافته می‌شود.

طرح توسعه امامزادگان سرایان اجرا می‌شود

مدیرکل اوقاف و امور خیریه گفت: برای اجرای طرح توسعه امامزادگان سید حسن و سید محمد دوست آباد و امامزاده مصیب روستای مصعی سرایان ۳۰۰ میلیون تومان اعتبار مورد نیاز است.
گراپلی اظهار کرد: از آغاز اسمال تاکنون ۱۱ وقف جدید در سرایان ثبت شده است. وی با بیان اینکه مهمترین نیت این موقوفات هزینه برای توسعه و عمران امامزادگان سلطان سید حسن و سید محمد دوست آباد است، تصریح کرد:در مجموع ارزش این موقوفات ۸۰میلیون تومان است. وی یک ساعت آب و ۲۰ من زمین به ارزش ۲۰۰ میلیون تومان در روستای بسطاق را یکی از شاخص ترین وقف های اسمال در این شهرستان دانست و افزود: این موقوفه با نیت روضه خوانی، کمک به دانش آموزان بی بضاعت و هزینه های مسجد این روستا وقف شده است.

اجرای طرح افتتاح الجنه در ایام ماه رمضان توسط کمیته امداد سربیشه

مدیر کمیته امداد شهرستان سربیشه گفت: طرح افتتاح الجنه در ایام ماه مبارک رمضان با هدف دلجویی و کمک به خانواده های نیازمندان تحت حمایت و همچنین برقراری ارتباط نزدیک مسئولان با ایتام و نیازمندان در این شهرستان اجرا می شود.
قریب با اعلام این خبر گفت: در ماه مبارک رمضان و در قالب این طرح از خانواده های تحت حمایت کمیته امداد به ویژه ایتام سرکشی می شود. وی افزود: خیرینی که تمایل دارند در این طرح خدائسندانه شرکت نمایند می توانند با هماهنگی با این نهاد زمینه کمک و باری به مستمندان واقعی را فراهم کنند.

مدیر جدید امور پژوهشی دانشگاه بیرجند معرفی شد
مراسم تودیع و معارفه مدیران پژوهشی دانشگاه بیرجند با حضور ریاست دانشگاه و اعضای شورای پژوهشی در محل حوزه معاونت پژوهش و فناوری این دانشگاه برگزار شد.
در این مراسم با قدردانی از خدمات ارزشمند سه ساله دکتر کاظم نفیسی در سمت مدیر امور پژوهشی، دکتر محمد حسن فتحی نسری به عنوان مدیر جدید امور پژوهشی دانشگاه بیرجند معرفی شد.
دکتر فتحی دانشیار گروه آموزشی علوم دامی دانشکده کشاورزی، مدیر دفتر همکاری های علمی بین المللی و مدیر گروه کارآفرینی و ارتباط با صنعت دانشگاه می باشد.

فروش مصالح گرانولیت اجرا و کنتکسی با نازل ترین قیمت
۰۳۸۰۱۴۱۶۱۵۹۱- نجفی



در ستاد شئون فرهنگی خراسان جنوبی مطرح شد:

مدیریت تخصصی و کارشناسانه جشن ها در دستور کار قرار گیرد

اطها (ع) برگزار شود.
حجت الاسلام لطفیان اظهار کرد: ما متولی سالم سازی در جلسات اهل بیت (ع) اعم از اعیاد و ایام شهادت ها هستیم.

وی حذف آلات موسیقی از هیئت ها را یکی از برنامه های ستاد شئون فرهنگی عنوان کرد و گفت: چنانچه قرار است کنسرتی در استان برگزار شود نباید در ولادت ائمه(ع) باشد و باید در سایر مناسبت ها برگزار شود.

شناسایی ۲۱ هیئت بدون مجوز در استان

لطفیان بر پیگیری و نظارت جدی بر هیئت های آسیب زا تأکید کرد و افزود: با توجه به اینکه بیشتر آنها استضعاف فکری دارند باید آنها را ارشاد کنیم و در گروه های دیگر فعالیت کنند.
وی با اشاره به شناسایی ۲۱ هیئت بدون مجوز و اعلام به آنها برای تکمیل پرونده، بیان کرد: تاکنون تعداد پنج هیئت پرونده هایشان را تکمیل کرده اند که مورد بررسی شورا قرار گرفته و هیئت هایی که واجد شرایط باشند برای آنها مجوز صادر می شود.

حذف آلات موسیقی از هیئت‌های مذهبی

مدیرکل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی هم گفت: کنسرت های موسیقی نباید در روزهای ولادت ائمه

پخش موسیقی هایی که در شأن مجالس اهل بیت (ع)

نیست از جمله این آسیب ها هستند.

وی با بیان اینکه در حال حاضر نهج البلاغه غریب واقع شده است، گفت: با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک

هشدار فرمانده سپاه خراسان جنوبی در جمع سازمان های مردم نهاد

طلاق در استان فرهنگ می شود!



۷۰-۶۰ درصد طلاق ها توافقی است که درخواست داشتیم مدتی فرصت بدهند و در این مدت باید بسیاری از بخش ها فعال شود از جمله خانواده طرفین که نقش مؤثری دارند.
فرمانده سپاه انصار الرضا (ع) با بیان اینکه کارفرهنگی سخت است و ممکن است زود نتیجه ندهد و باید صبر حوصله داشته باشیم، گفت: ما از بخش های رسمی در درون حاکمیت نیز در بخش مسایل فرهنگی گلایه مندیم که گلایه های ما منطقی است بسیاری از قوانین از جمله حجاب و عفاف بر زمین مانده است و جامعه فریاد می زند ولی کسی فریاد فرهنگی را نمی شنود و گوش شنوایی برای آن وجود ندارد.

مسئولان تلاش کنند، معیشت کشاورزان تنها به شغل کشاورزی وابسته نباشد

انجام نشده است.
وی افزود: بی آبی کشاورزان این استان را مستأصل کرده اما وزارت نیرو اقدام عملی برای انتقال آب به این استان انجام نداده است.
عبادی اظهار کرد: با توجه به خشکسالی در خراسان جنوبی، مسئولان باید در روستاها در کنار آموزش صنایع دستی، این حرفه را با فرهنگ سازی به عنوان مکمل کار کشاورزی ترویج کنند.

روستاییان صورت نمی گیرد.
حجت الاسلام عبادی اضافه کرد: از طریق مجلس پیگیری های صورت گرفته که یک دستگاه خاص در کشور متکلف به پیگیری امور روستاییان در کشور شود.
به گفته امور روستاییان در کشور است چرا که قبلاً جهادسازندگی عهده دار مشکلات روستاها بوده ولی الان دستگاه های مختلف متکلفند که طبیعتاً کار خاصی درباره حل مشکلات

خشک شدن قنات و درختان، آنان درآمد دیگری جز یارانه برای امر و معاش ندارند.
وی تصریح کرد: هیچ ارگانی در کشور متکلف به روستاییان نیست که این عامل یک معضل اساسی در کشور است چرا که قبلاً جهادسازندگی عهده دار مشکلات روستاها بوده ولی الان دستگاه های مختلف متکلفند که طبیعتاً کار خاصی درباره حل مشکلات

خرده مالکی در بخش کشاورزی خراسان جنوبی حذف می‌شود

مالکیت است و در حوزه صنایع تبدیلی سرمایه گذاری که در این حوزه صنایع تبدیلی می‌شود بخش کمی نیست.
ولی پور مطلق افزود: نمی‌توانیم خرده مالکیتی را در بازه زمانی کوتاه مدت بر اساس قوانین و مقررات حذف کنیم زیرا کاری بسیار سنگین است و راهکار آن این است که باید به دنبال معرفی طرح‌ها به وزارت ارسال شده است.

برای مردم شده تصور می‌کنند بخش کشاورزی تنها بخش خرده مزراع و خرده مالکیتی است در صورتی که خرده مالکیتی یکی از مایبی ما است اما تنها به کشاورزی معطوف نمی‌شود.
وی بیان کرد: کشاورزی خراسان جنوبی شامل زراعت و باغداری است و ۷۰ درصد در حوزه تشکل‌ها است و تنها ۳۰ درصد در بخش خرده



مسئولان خراسان جنوبی باید تلاش کنند در روستاهای استان، معیشت کشاورزان تنها به شغل کشاورزی وابسته نباشد.
نماینده مردم شهرستان های بیرجند، درمیان و خوسف با بیان این مطلب افزود: یکباری از جمله مشکلات روستاییان خراسان جنوبی است.
وی گفت: در گذشته درآمد اصلی روستاییان این استان از محل کشاورزی بود که با



رئیس سازمان جهاد کشاورزی با بیان اینکه جایگاه بخش کشاورزی در استان در حوزه‌های اقتصادی بالاتر از میانگین کشوری است، گفت: در این بخش به دنبال حذف خرده مالکی هستیم و این برنامه در کوتاه مدت نمی‌تواند انجام شود.
به گزارش تسنیم، هاشم ولی‌پور مطلق اظهار کرد: با تبیینی که در این بخش

صدور ۶ هزار و ۹۰ مجوز مشاغل خانگی در استان

۳۵ سال عنوان نمود.
وی فرصت های شغلی کسب شده در سال ۹۳ را ۱۰ هزار و ۹۶۷ مورد عنوان کرد و گفت: ۴۱درصد این فرصت های شغلی در بخش صنعت، یک درصد در بخش کشاورزی و ۵۸درصد در بخش خدمات بوده و به طور کلی از این میزان، ۷۰درصد فرصت های شغلی در بخش خصوصی و ۳۰درصد در بخش تعاونی ایجاد شده است.
وی با اشاره به افزایش تعداد فرصت های شغلی ایجاد شده نسبت به تعداد جویندگان کار، عوامل مهمی را در بیکاری افراد مؤثر دانسته و گفت: مهارت نداشتن افراد، پایین بودن دستمزدها، سخت بودن مشاغل، بالا بودن سطح توقع جویندگان کار و وجود نداشتن امنیت شغلی در بخش خصوصی از جمله عوامل افزایش نرخ بیکاری می باشد.

فاطمی درباره آمار مشاغل خانگی از آغاز طرح تا کنون گفت: ۸ هزار و ۷۲۳ نفر به عنوان متقاضی مستقل در سامانه ثبت نام نمودند به گفته وی تعداد کل مجوزهای صادر شده در حوزه مشاغل خانگی ۶ هزار و ۹۰ مجوز بوده و در سال های ۹۰ تا ۹۳ حدود ۱۹۳۳۵۰ میلیون ریال اعتبار به طرح های مشاغل خانگی اختصاص یافته که از این میزان، مبلغ ۱۱۴۹۶۰ میلیون ریال به متقاضیان پرداخت شده است.
در این جلسه مقرر شد جلسات بعد با حضور متولیان امر اشتغال و طرح مشکلات و بررسی برای دستیابی به راهکار و کاربردی نمودن جلسات برگزار شود.



۸۰درصد جویندگان کار را بین سنین ۱۵- ۳۴ سال و ۲۰ درصد را بالای

افتتاح نمایشگاه پیشگیری از اعتیاد فردوس

نمایشگاه پیشگیری از اعتیاد با همکاری اداره بهزیستی و با حضور فرماندار فردوس، امام جمعه شهرستان و دیگر مدیران دستگاه های اجرایی در محل اداره فرهنگ و ارشاد افتتاح شد.
این نمایشگاه که حاوی تعداد ۹۰ پوستر در موضوع اعتیاد و روش های سالم زندگی افتحت و معرض دید عموم قرار گرفت.

ثبت نام ترم تابستان دوره های کوتاه مدت جهاد دانشگاهی آغاز شد

ایسنا- مدیر مرکز آموزش تخصصی کوتاه مدت جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی از آغاز دوره های کوتاه مدت جهاد دانشگاهی استان همزمان با آغاز فصل اوقات فراغت خبر داد.
مصعومی مفرد، اظهار کرد: جهاد دانشگاهی مانند سال های گذشته دوره های آموزشی ویژه نوجوانان و جوانان را از ابتدای تیرماه و در چهار گروه آموزشی زبان های خارجه، کامپیوتر، فنی و مهندسی و دوره های عمومی و با ارائه گواهینامه معتبر برگزار می کند.

برگزاری دوره آموزشی پارچه بافی در روستای خیبر آباد درمیان

به مناسبت هفته صنایع دستی یک دوره آموزش پارچه بافی با هدف اشتغال خانگی بانوان در روستای خیبرآباد بخش گزیک شهرستان درمیان برگزار خواهد شد.
مسئول میراث فرهنگی درمیان گفت: در این دوره حدود ۲۰ نفر از بانوان روستا در دو مقطع مقدماتی و پیشرفته آموزش های لازم را کسب خواهند کرد.

برگزاری همزمان چندین دوره تخصصی امداد و نجات در هلال احمر استان

در روزهای اخیر چندین دوره آموزشی تخصصی امداد و نجات در هلال احمر خراسان جنوبی برگزار شد.
اولین دوره تخصصی اقدامات پیش بیمارستانی درسال جاری به میزبانی قاین برگزار شد که در این دوره تخصصی ۲۰ نجاتگر در مدت ۴۰ ساعت با مباحثی همچون شرح وظایف نجاتگر پیش بیمارستانی، ارزیابی صحنه و محیط حادثه، تثبیت پزشکی مصدوم، لوله تراشه، تراشه، اصول صحیح آلتبندی و حمل مصدوم، آشنایی با داروهای اورژانسی، تریاژ و بانداژ و... آشنا شدند.
در طبس نیز دوره تخصصی اقدامات پیش بیمارستانی ویژه نجاتگران خواهر برگزار شد.
در سرایان هم دوره تخصصی پشتیبانی در عملیات با حضور علاقمندان برگزار شد.
دوره تخصصی حمایت های روانی –اجتماعی هم برای اولین بار در سال جاری در نهنجان برگزار شد.

برگزاری دوره آموزشی مواد غذایی ارگانیک

ایرنا-مدیرکل استاندارد خراسان جنوبی گفت: در سال جاری دوره آموزشی مواد غذایی ارگانیک ویژه زنان روستایی کشاورز استان برگزار شد.
مروی مقدم افزود: این دوره آموزشی با هدف ارتقای کیفیت تولیدات کشاورزی از طریق توانمندسازی زنان روستایی و بر اساس تقاهم نامه معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و سازمان ملی استاندارد در اکثر استان ها به مرحله اجرا در آمده است که در خراسان جنوبی نیز در قالب چهار کارگاه آموزشی به مدت ۴۰ ساعت در شهرهای مود و خوسف برگزار شد.
وی اظهار کرد: دوره آموزشی قالی استاندارد با هدف ارتقای انانش قالیبافی، نیز بزودی در استان برگزار خواهد شد.

نخستین انتخابات هیئت مذهبی مهاجران افغانی در بیرجند برگزار شد

مهر- نخستین انتخابات اعضای هیئت امنای هیئت مذهبی مهاجران افغانی در بیرجند برگزار شد.
این انتخابات با حضور مدیر کل امور اتباع استانداری، رئیس شورای هیئت های مذهبی، کارشناس تشکل های دینی سازمان تبلیغات خراسان جنوبی و ۳۰ نفر از نمایندگان گروه های مختلف برگزار و تعداد ۷ نفر به عنوان عضو اصلی و ۲ نفر نیز به عنوان عضو علی البدل انتخاب شدند و مقرر شد که این هیئت تحت هیئت متحده سیدالشهدا(ع) مهاجرین بیرجند فعالیت کنند.

دبیرخانه استانی کار گروه تسهیل و رفع موانع تولید استان تشکیل می‌شود

دبیرخانه استانی کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان به منظور بررسی، تبادل نظر پیگیری مداوم و مستمر و هماهنگی برای حل و فصل مسایل و مشکلات فرآوری واحدهای تولیدی استان تشکیل می شود.
کریمی، معاون امور صنایع سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هدف اصلی از تشکیل این کارگروه را پیگیری مداوم و مستمر برای حل و فصل مشکلات فرآوری بخش صنعت، معدن و تجارت استان و استفاده حداکثری از قانون رفع موانع تولید عنوان کرد.

گشایش نمایشگاه بزرگ قرآن در طبس

نمایشگاه بزرگ قرآن از دیروز (۲۰ خرداد) در طبس گشایش یافت.
این نمایشگاه در قالب ۱۲ غرفه تا ۱۲ تیرماه از ساعت ۲۱ تا ۲۴ برای بازدید عموم دایر است.

کلنگ توسعه فضای آموزشی دبستان شهید مدرس قهستان به زمین زده شد

روز گذشته کلنگ توسعه فضای آموزشی دبستان شهید مدرس قهستان توسط خیر مدرسه ساز، حاج اسماعیل کارگر به زمین زده شد.

قیمت ها را از ما بخواهید

تخفیف ویژه فقط تا پایان ماه مبارک رمضان مساجد ، ادارات و نهادها در اولویت می باشند
آدرس: انتهای مدرس – حاشیه میدان جماران
۲۲۱۹۷۲۲۱۵۵۶۰۰-۰۷۴۰۲۲۴۲۲۴ دري نژاد

تابلوهای LED کویر طیف

با اتمال به ماهواره با قابلیت پخش اذان خودکار ، ذکر، دعای روز ، تاریخ و تقویم اعیاد به صورت انومات اجرای فایل های انیمیشن و متن از طریق USP و مصوری – کاملا روز دید با لیست های بارر نکرده

روزنامه اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی و اقتصادی مدیرمسوول و صاحب امتیاز: غلامرضا جعفرپور مقدم سرمدیر: علی جعفرپور مقدم یرجند، میدان شهدا ، جنب بانک صادرات ، ساختمان آوا صندوق پستی ۱۳۶ – ۹۷۱۴۸- تلفن: ۳۲۲۲۴۵۸۲ (۵ خط) نمابر: ۳۲۲۳۴۵۸۳ صفحه آرایی: واحد رایانه روزنامه آوا – چاپ: شرکت چاپ و نشر گروه سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴	حذیث روز پیامبر اکرم (ص):خوشا بحال کسانی که برای خدا گرسنه و تشنه شده اند اینان در روز قیامت سیر می شوند. (وسائل الشیعه، ج ۷ ص ۲۹۹، ح ۲).	اذان ظهر اذان مغرب نیمه شب شرعی اذان صبح طلوع آفتاب ۱۲:۳۵ ۲۰:۰۷ ۲۳:۳۴ ۳:۴۴ ۵:۱۶
www.ava724.ir	EMAIL:AVA.KHJNEWS@YAHOO.COM	

سپاه را از لیست تحریم خارج نمی‌کنیم

«تینا کیداناو» هماهنگ‌کننده ضدتروریسم وزارت خارجه آمریکا روز جمعه همزمان با انتشار گزارش سال ۲۰۱۴ تروریسم، گفت هیچ‌یک از تحریم‌های مربوط به آنچه وی حمایت ایران از تروریسم خواند، پس از توافق احتمالی هسته‌ای برداشته نمی‌شوند. «تینا کیداناو» درباره گزارش سالانه ۲۰۱۴ تروریسم گفت: این گزارش، لزوماً حرفی درباره تعداد حملاتی که به تحریک یا حمایت برخی کشورهای خاص در تمامی موارد صورت گرفته است اشاره‌ای نکرده است....اما ما همچنان بسیار بسیار درباره فعالیت سپاه و همچنین واسطه‌های آنها که از جانب ایران فعالیت می‌کنند، نگران هستیم. من پیشتر به برخی از آنها از جمله حزب... و گروه‌های دیگر در اظهارنظرانم اشاره کردم. ما به دقت نظاره‌گر آن هستیم. وی تصریح کرد که در صورت توافق جامع هسته‌ای ایران و +۱، سپاه از لیست تحریم‌های آمریکا خارج نمی‌شود و تأکید کرد: ما قصد نداریم هیچ یک از تحریم‌های مرتبط با تروریسم را لغو کنیم.

عربستان پسر مهاجرانی را بورسیه کرد

بر اساس یکی از اسناد سری وزارت خارجه عربستان که در پایگاه ویکی لیکس منتشر شد، وزارت دارایی این کشور بر اساس درخواست عطا... ـ. مهاجرانی اعطای بورسیه به پسر او را برای تحصیل در مقطع دکترا در دانشگاه «وارویک» انگلیس پذیرفته است.



عکس روزکارگاه پخت زولبیا و بامیه در بیرجند عکس: عیدی

جناب آقای مسعود علی آبادی

از تلاش های بی شائبه و سازنده شما معلم عزیز، دلسوز و مهربان در رشد و پرورش و تعلیم و تربیت فرزندانمان **عارف محمدی به جهت قبولی در آزمون تیزهوشان** سپاسگزاری می نماییم و از مدبر محترم دبستان پسرانه رودکی **جناب آقای احمدرضا دیمی ، جناب آقای رضا چهاردهی ، سر کار خانم حمیده ترشابی و جناب آقای حمید پاسبان** تشکر و قدردانی نموده و از خداوند متعال سربلندی و موفقیت روزافزون شما بزرگواران را آرزومندیم.

محمدی و بانو

انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی خراسان جنوبی

با حمایت از بیماران ((خاص)) نیازمند کلیوی

غنچه امید را در قلب هایشان شکوفا سازیم.

بیماران نیازمند دیالیزی و پیوند کلیه

به یاری شما می اندیشند.

آدرس: مدرس: ۵ – پلاک ۲۹

تلفن: ۳۲۲۲۹۱۵۴ فاکس:۳۲۲۲۹۰۵۱

شانس توافق هسته‌ای افزایش یافته است

به گزارش دویچه وله، دیپلمات‌ها ابراز خوشبینی می‌کنند که مذاکرات به طور فزاینده‌ای به یک توافق تاریخی نزدیک شده است. رویترز نیز نوشت احتمال دستیابی به یک توافق نهایی بیش از آن چیزی است که منابع رسمی سیاسی کشورها اعلام می‌کنند.

تاکید مجدد آمریکا بر «دسترسی به اماکن نظامی و مصاحبه با دانشمندان»

یک روز پس از اعلام درباره منتفی شدن مطالعات ادعایی نظامی، وزارت خارجه آمریکا بر موضع سابق خود تأکید کرد. سخنگوی وزارت خارجه آمریکا تأکید کرد رفع تحریم‌ها منوط به بررسی ابعاد نظامی احتمالی (PMD) است و هیچ امتیازی در این باره داده نشده است. همچنین وزیر انرژی آمریکا بار دیگر بر لزوم دسترسی به اماکن و اشخاص برای توافق هسته‌ای با ایران تأکید کرد.

سفر هیئت بلندپایه آمریکا به ایران

یک موسسه آمریکایی اعلام کرد که هفته گذشته یک هیئت بلندپایه از نمایندگان ارشد موسسات آموزش عالی آمریکا با سفر به تهران برای افزایش همکاری‌های دانشگاهی بین دو کشور گفتگو کردند . سرپرست این هیئت می‌گوید دیپلماسی علمی را آغازگر باب گفتگو بین دو کشور می‌داند.

نباید از ایران چیزهایی بخواهیم که نمی تواند انجام دهد

دردار کردیم. پس از امضای توافقنامه باید ترتیبات آن اجرایی شود که حدود شش ماه زمان نیاز دارد.

مهم است که آمریکا حمایت کند

وی گفت: همچنین مسئله مهم دیگری

کشورهای منطقه نباید احساس کنند که پس از این توافق اوضاع بدتر خواهد شد

پوتین افزود:من باوردارم به‌نتیجه‌می‌رسیم و هدف ما رسیدن به این نتیجه است. بسیار مهم است این مسئله حل شود. مسئله مهم در این رابطه این است که کشورهای منطقه نباید احساس کنند که پس از این توافق اوضاع بدتر خواهد شد یا تهدیدی ظاهر خواهد شد، ما نمی‌توانیم اجازه دهیم چنین احساسی در میان کشورهای منطقه ایجاد شود. هدف روسیه این است که روابط همجوارى خوبى هم با ایران و هم با همه کشورهای دیگر منطقه داشته باشد.



هم وجود دارد. مهم است که کشور آمریکا نیز از این توافقنامه حمایت کند، یعنی کنگره باید از آن حمایت کند، این مسئله مهم است، ما می‌دانیم هم اکنون بحثها در این خصوص در آمریکا جریان دارد، برخی می‌گویند رئیس‌جمهور حق

انجام دهد و اصلا برای حل مسئله اساسی منع تکثیر مهم نیست. پوتین اضافه کرد: البته من امیدوارم که اصلا به این جا نرسد. البته آقای لاوروف وزیر خارجه روسیه بهتر می‌داند که چه زمانی باید توافقنامه را امضا کند.او می‌گوید هر زمان که آماده باشد، امضا می‌کنیم.

پوتین تأکید کرد: خواسته‌های خارج از توان ایران روند مذاکرات را تضعیف می‌کند. رئیس‌جمهور روسیه افزود: اولین چیزی که می‌خواهم تأکید کنم و به نظر من مسئله‌ای مهم است، این است که ما با همه شرکت‌کنندگان در این روند از جمله آمریکا و اروپایی‌ها تفاهم مشترک داریم و من امیدوارم که این تفاهم با ایران هم وجود داشته باشد و آن این است که همه ما با گسترش و تکثیر تسلیحات کشتار جمعی مخالفیم. این موضع اساسی‌ماست. وی افزود: این چیزی است که به ما کمک می‌کند به شکلی سازنده با آمریکا در این جهت کار کنیم.

خیلی خوشحالمیم که موضع ایران تغییر زیادی کرده که اجازه داد ما به سطحی از توافق برسیم

پوتین تصریح کرد: ما خیلی خوشحالمیم که موضع ایران تغییر زیادی کرده است که اجازه داد ما به سطحی از توافق برسیم که امروز داریم. ما از این توافقات و ترتیبات حمایت می‌کنیم. تنها چیزی که به نظر من غیر سازنده است و می‌تواند این توافقات را تضعیف کند، این است که از ایران چیزهایی را بخواهیم که نمی‌تواند

ظریف: فکر نکنم تمدید مذاکرات داشته باشیم

محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه کشورمان در خصوص تمدید مذاکرات گفت: ما اعتقاد داریم که باید توافق خوبی به دست بیاید. یعنی احساس فشار زمانی هم نمی‌کنیم، چون آمریکایی‌ها براساس مصوبه کنگره فرصت محدودی دارند ولی ما این احساس را نمی‌کنیم. اگر به توافق قابل قبول رسیدیم که همه چیز درست می‌شود وگرنه می‌توانیم ادامه بدهیم. البته من فکر نمی‌کنم تمدیدی در کار باشد. اما ممکن است مقداری بیشتر برای رسیدن به توافق زمان بخواهیم.



خرازی: دلواپسان «دولت‌ستیزی» می‌کنند

رئیس شورای مرکزی حزب ندای ایرانیان گفت: دلواپسان برخلاف نظر رهبری دولت‌ستیزی می‌کنند، اما مردم متوجه نیت آنان می‌شوند. صادق خرازی ادامه داد: ما درک می‌کنیم چرا دولت ستیزی می‌شود، دلواپسان با عناوین مختلف نمی‌خواهند پاسخگوی عملکرد ۸ ساله خود باشند، همچنین دولتمردان سابق متوجه نیستند که در خلوت چه صحبت‌هایی علیه انقلاب و محکمات آن کرده و می‌کنند.

پرونده تخلف ۶۰ میلیاردی جهانگیری

مشرق نوشت: جهانگیری، معاون اول و رئیس ستاد مبارزه با مفاسد اقتصادی، در حالی طی ماه‌های اخیر به طور مکرر به تخلفات دولت قبل اشاره کرده که خود او در دوره وزارتش در دولت اصلاحات، با یک پرونده تخلف ۶۰۸۲۵،۳۷۸،۰۰۰ ریالی روبروست.

روایت زیبا کلام از میزان اعتماد به دولت

صادق زیبا کلام در یادداشتی نوشت: پس از دو سال استقرار دولت باید نتیجه گرفت در حوزه‌های مدنی اعتماد زیادی نسبت به دولت وجود ندارد. در حوزه اقتصادی اما اعتماد به دولت در حد متوسط است ولی در حوزه سیاست خارجی شاید بتوان گفت همچنان بیشترین اعتماد به اقدامات دولت یازدهم وجود دارد.

زائری: غیرت داشتیم نباید اجازه می‌دادیم با پرو رویی روی سن بیاید و دست تکان بدهد

زائری استاد حوزه و دانشگاه از حضور احمدی نژاد در جایگاه مراسم تشییع شهدا انتقاد کرد و نوشت: اگر غیرت به این شهدا و جنازه هایشان داشتیم نباید اجازه می‌دادیم او بیاید بالای سن و با پرویی همیشگی اش این حضور با شکوه را به سخره بگیرد و بی ادبانه حتی هنگام سخنرانی محسن رضایی متوهمانه برای مردم دست تکان بدهد. لاقل بعد از این افشاحضات سریالی و دستگیری حلقه اولش نباید اجازه می‌دادیم.

ظریف: خواست خدا بود که فیلم منتشر شد

محمد جواد ظریف در گفتگو با یک خبرگزاری بیان کرد: «همیشه در هیچ موردی، جز مواردی که کسی از رهبری مایه بگذارد» واکنش تند نشان نمی‌دهم و معتقد است انتشار فیلم تنش لفظی بین او و کوچک زاده خواست خدا بوده است.

ترکان: عضو نهاد عالی اصلاح‌طلبان نیستم

ترکان، مشاور رئیس‌جمهور در واکنش به خبر حضور خود در نهاد عالی اصلاح‌طلبان به عنوان نماینده دولت گفت: من در هیچ جلسه سیاسی نماینده دولت و حزب اعتدال و توسعه نبوده‌ام و نیستم.

طرح مذاق

یک حساب ۳ امتیاز

فقدانی ویژه جهت بسط و گسترش فرصت‌های اقتصادی

با سیر فعال‌سازی در این طرح یکی از امتیازات ذیل را به خود اختصاص دهید.

- وام فرض الحسنه حداکثر ۰۰۰/۰۰۰/۲۰۰ میلیون ریال
- تسهیلات عقود اسلامی حداکثر ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ ریال با سود ۷٪
- سود علی‌الحساب ۱۰٪

www.mehrbank.ir ۸۹۸۹۲

پشتیبانی: ۰۲۱-۸۹۸۹۲۰۰۰ | خط تلفن: ۰۲۱-۸۹۸۹۲۰۰۰ | خط فکس: ۰۲۱-۸۹۸۹۲۰۰۰

توزیع همه روزه ۵ بعد از ظهر

سوپ جو – آش رشته

ضمناً سفارشات افطاری و شله مشهدی مجالس با بالاترین کیفیت و نازلترین قیمت پذیرفته می شود.

آدرس: مهرشهر – بین حافظ غربی ۱۰ و آیت ا... یهجت تلفن: ۰۹۱۵ ۷۲۱ ۲۵۵۱ – ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۵۰۲۳ سورگی



آگهی خرد و فروش

ویژه نامه نیازمندی های

روزه داران کرامی

ضمن تبریک حلول ماه میمانی خدا تالار بزرگ ما مان افتخار میزبانی شما بزرگواران و میهمانان ارجحندمان از ۱۰ نفر تا ۲۰۰۰ نفر را دارد.



تالار پذیرایی و تشریفات



مَـوَضَـا تَـمَـنَـا

اوقات شرعی رمضان المبارک سال ۱۴۳۶ هجری قمری به افق بیرجند

ایام هفته	ایام رمضان	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
پنجشنبه ۲۸ خرداد ماه ۱۳۹۲	۱ رمضان	۴:۴۵	۵:۲۵	۱۲:۳۴	۲۰:۰۴	۲۳:۴۴
جمعه ۲۹ خرداد ماه ۱۳۹۲	۲ رمضان	۴:۴۵	۵:۲۵	۱۲:۳۴	۲۰:۰۴	۲۳:۴۴
شنبه ۳۰ خرداد ماه ۱۳۹۲	۳ رمضان	۴:۴۵	۵:۲۵	۱۲:۳۵	۲۰:۰۴	۲۳:۴۵
یکشنبه ۳۱ خرداد ماه ۱۳۹۲	۴ رمضان	۴:۴۵	۵:۲۵	۱۲:۳۵	۲۰:۰۵	۲۳:۴۵
دوشنبه ۱ تیرماه ۱۳۹۲	۵ رمضان	۴:۴۵	۵:۲۵	۱۲:۳۵	۲۰:۰۵	۲۳:۴۵
سه شنبه ۲ تیرماه ۱۳۹۲	۶ رمضان	۴:۴۵	۵:۲۶	۱۲:۳۵	۲۰:۰۵	۲۳:۴۵
چهارشنبه ۳ تیرماه ۱۳۹۲	۷ رمضان	۴:۴۶	۵:۲۶	۱۲:۳۵	۲۰:۰۵	۲۳:۴۶
پنجشنبه ۴ تیرماه ۱۳۹۲	۸ رمضان	۴:۴۶	۵:۲۶	۱۲:۳۶	۲۰:۰۵	۲۳:۴۶
جمعه ۵ تیرماه ۱۳۹۲	۹ رمضان	۴:۴۶	۵:۲۶	۱۲:۳۶	۲۰:۰۵	۲۳:۴۶
شنبه ۶ تیرماه ۱۳۹۲	۱۰ رمضان	۴:۴۷	۵:۲۷	۱۲:۳۶	۲۰:۰۶	۲۳:۴۶
یکشنبه ۷ تیرماه ۱۳۹۲	۱۱ رمضان	۴:۴۷	۵:۲۷	۱۲:۳۶	۲۰:۰۶	۲۳:۴۷
دوشنبه ۸ تیرماه ۱۳۹۲	۱۲ رمضان	۴:۴۸	۵:۲۷	۱۲:۳۷	۲۰:۰۶	۲۳:۴۷
سه شنبه ۹ تیرماه ۱۳۹۲	۱۳ رمضان	۴:۴۸	۵:۲۸	۱۲:۳۷	۲۰:۰۶	۲۳:۴۷
چهارشنبه ۱۰ تیرماه ۱۳۹۲	۱۴ رمضان	۴:۴۹	۵:۲۸	۱۲:۳۷	۲۰:۰۶	۲۳:۴۷
پنجشنبه ۱۱ تیرماه ۱۳۹۲	۱۵ رمضان	۴:۴۹	۵:۲۹	۱۲:۳۷	۲۰:۰۶	۲۳:۴۸
جمعه ۱۲ تیرماه ۱۳۹۲	۱۶ رمضان	۴:۵۰	۵:۲۹	۱۲:۳۷	۲۰:۰۵	۲۳:۴۸
شنبه ۱۳ تیرماه ۱۳۹۲	۱۷ رمضان	۴:۵۰	۵:۳۰	۱۲:۳۷	۲۰:۰۵	۲۳:۴۸
یکشنبه ۱۴ تیرماه ۱۳۹۲	۱۸ رمضان	۴:۵۱	۵:۳۰	۱۲:۳۸	۲۰:۰۵	۲۳:۴۸
دوشنبه ۱۵ تیرماه ۱۳۹۲	۱۹ رمضان	۴:۵۲	۵:۳۰	۱۲:۳۸	۲۰:۰۵	۲۳:۴۹
سه شنبه ۱۶ تیرماه ۱۳۹۲	۲۰ رمضان	۴:۵۲	۵:۳۱	۱۲:۳۸	۲۰:۰۵	۲۳:۴۹
چهارشنبه ۱۷ تیرماه ۱۳۹۲	۲۱ رمضان	۴:۵۳	۵:۳۱	۱۲:۳۸	۲۰:۰۵	۲۳:۴۹
پنجشنبه ۱۸ تیرماه ۱۳۹۲	۲۲ رمضان	۴:۵۴	۵:۳۲	۱۲:۳۸	۲۰:۰۴	۲۳:۴۹
جمعه ۱۹ تیرماه ۱۳۹۲	۲۳ رمضان	۴:۵۴	۵:۳۲	۱۲:۳۸	۲۰:۰۴	۲۳:۵۰
شنبه ۲۰ تیرماه ۱۳۹۲	۲۴ رمضان	۴:۵۵	۵:۳۳	۱۲:۳۹	۲۰:۰۴	۲۳:۵۰
یکشنبه ۲۱ تیرماه ۱۳۹۲	۲۵ رمضان	۴:۵۶	۵:۳۴	۱۲:۳۹	۲۰:۰۳	۲۳:۵۰
دوشنبه ۲۲ تیرماه ۱۳۹۲	۲۶ رمضان	۴:۵۷	۵:۳۴	۱۲:۳۹	۲۰:۰۳	۲۳:۵۰
سه شنبه ۲۳ تیرماه ۱۳۹۲	۲۷ رمضان	۴:۵۷	۵:۳۵	۱۲:۳۹	۲۰:۰۳	۲۳:۵۱
چهارشنبه ۲۴ تیرماه ۱۳۹۲	۲۸ رمضان	۴:۵۸	۵:۳۵	۱۲:۳۹	۲۰:۰۲	۲۳:۵۱
پنجشنبه ۲۵ تیرماه ۱۳۹۲	۲۹ رمضان	۴:۵۹	۵:۳۶	۱۲:۳۹	۲۰:۰۲	۲۳:۵۱
جمعه ۲۶ تیرماه ۱۳۹۲	۳۰ رمضان	۴:۰۰	۵:۳۷	۱۲:۳۹	۲۰:۰۱	۲۳:۵۱
شنبه ۲۷ تیرماه ۱۳۹۲						
یکشنبه ۲۸ تیرماه ۱۳۹۲						

فرودگاه بین المللی بیرجند - سایت قدیم فرودگاه

۳۲ ۳۱ ۹۱ ۰۰

۰۹۱۵ ۸۶۵ ۰۴۴۳

ویژه نامه
نیازمندی های
روزنامه آوا

املاک و مستغلات

ویژه نامه
تایید مهندسی
روزنامه آوا

۳۵۰۰۰۲۷۲۴۲۴

املاک و مستغلات

فروش واحد ۸۵ متری مفتاح ۲۳
مجتمع آفتاب، واحد ۱ بدون آسانسور
فی ۸۰+۱۵م وام ۱۴۸۳۶۱۸۳

فروش ویلایی ۲۰۰ متری واقع در
زاهدان یا معاوضه با ملک در بیرجند
۹۱۵۵۹۶۳۷۳

فروش واحد ۷۵ متری سایت اداری
پارکینگ و آسانسور ۷۵م
۹۱۵۳۶۱۴۱۸۳

فروش امتیاز زمین های اتحادیه درب
و پنجره سازان واقع در مهرشهر
فی توافقی ۹۱۵۱۶۴۱۴۳۳

امتیاز مسکن ارتش، معصومیه پایین
واریزی ۱۵/۷۰۰
فی توافقی ۹۱۵۷۴۱۴۷۸۴

فروش ملک ویلایی دوبلکس
در معلم نقدی یا معاوضه
۹۱۵۹۶۲۶۵۱۴

فروش ملک ویلایی ۳۰۰ میلیون
یا معاوضه با آپارتمان کوچک
۹۱۵۳۶۳۴۱۶۰

فروش یک شبانه روز آب قنات
بازمین در ۲۰ کیلومتری بیرجند
فی ۲۰م ۹۱۵۵۶۱۹۱۰۷

فروش منزل ویلایی زمین ۷۵ متر
بنا ۱۴۰ متر و طبقه معصومیه
فی ۱۳۲م ۹۱۵۱۶۰۰۳۳۷

فروش آپارتمان ۷۵ متری سجادشهر
۲ خواب نورگیر سند آزاد، صفر
تخلیه ۹۱۵۹۶۱۰۱۹۵

فروش ۶۵۰ متر زمین کشاورزی
با ۴۵ دقیقه آب روستای
شمس آباد ۹۱۵۷۵۵۶۷۹۷

فروش منزل مسکونی واقع در
امیرآباد امام علی ۲۲ متر از
۱۳۰ متر فی ۵۰م ۹۱۵۹۶۳۲۵۳

فروش خانه نیمه ساز نرسیده
به آبشار گیوک متر از ۶۰ فی ۲۰م
۹۰۱۱۴۷۹۴۵۵

فروش چهار واحدی یکجا در
خیابان غفاری معاوضه با زمین یا
منزل کلنگی ۹۳۳۲۴۵۹۲۹۱

فروش آپارتمان سایت اداری طبقه ۵
تعاونی دامپزشکی آفتابگیر انبار
و پارکینگ ۹۱۵۱۶۰۹۱۲۴

فروش زمین به متر از ۲۹۷
واقع در شهرک بجد
۹۱۰۵۴۶۲۱۳۷

فروش امتیاز آپارتمان فاز ۲ ارتش
شهید ناصری باواریزی ۲۲م
فی ۳۰م ۹۱۵۵۶۱۴۷۲۶

فروش ۲ قطعه زمین ۱۲۰ متری
بسیجیان دشت علی آباد یا معاوضه
با ماشین ۹۱۵۹۶۱۷۲۳۳

فروش واحد مسکونی ۱۱۷ متر
مفید پارکینگ انباری آسانسور
۹۳۳۸۱۰۷۲۸۹

فروش یک واحد آپارتمان مسکن
مهر ۷۵ متر و دو طبقه طبقه سوم
شمالی ۹۱۵۹۶۵۸۴۳۳

فروش منزل ویلایی در حسین آباد
سادات یا معاوضه با واحد آپارتمان
در شهر یازمین ۹۱۵۸۶۵۰۹۸۹

فروش واحد ۷۵ متری
دو خواب، لوکس، پونه
۹۳۵۸۵۳۱۸۹۰

فروش امتیاز تجاری فوق العاده
استثنایی اول غفاری ۲۲م
۹۱۵۷۴۱۲۶۱۱

فروش یا معاوضه منزل ویلایی
در سه واحد یک واحد ۱۸۰ متری
و دو واحد ۷۵ متری ۹۱۵۱۶۱۳۲۹۹

فروش زمین مسکونی دوکله
۱۷۵ متر خیابان جمهوری
۸۵ م ۹۱۵۶۰۴۲۴۰۲

فروش منزل شمالی واقع در
دستگرد ۱۶۸ متر ۹۰ متر زیر بنا
فی ۶۰م ۹۱۵۰۰۳۳۵۱۰

فروش یک باب منزل ویلایی
تازه ساز واقع در قاین
۹۱۵۵۵۱۱۹۸۷

فروش آپارتمان از مجموعه
بنیاد مسکن شوکت آباد طبقه اول
دونبش ۹۰۱۹۲۰۱۸۸۷

فروش مغازه تجاری خیابان سعدی
سندشش دانگ ۳۱ متر
۹۳۷۳۸۳۱۲۵۳

فروش واحد ۱۰۰ متری صدف ۵
با پارکینگ و آسانسور و انباری
فی توافقی ۹۱۵۳۶۱۴۱۰۳

فروش منزل چکند ۱۷۱ متر
۷۶ متر زیر بنا دارای پایانه کار
زیر فی ۴۳۷۰۰۹۱۵۶۷۰۰

فروش آپارتمان مسکن مهر کنار
جاده شکر آب شرکت مولوی
طبقه اول ۹۱۵۳۶۲۱۰۵۰

فروش آپارتمان ۱۱۰ متری
امکانات فول آفتابگیر سپیده
مجتمع معراج ۹۱۵۵۵۶۱۰۴۲۶

فروش یا معاوضه دو باب مغازه
حاشیه امامت فی کارشناسی
۹۱۵۵۶۱۳۲۹۱

فروش ملک ویلایی
بازیر بنا ۴۰ متر جنوبی واقع در
کارگران ۹۱۰۵۴۶۴۱۲۴

فروش امتیاز آپارتمان ۱۳۰ متری از
پروژه نگین معصومیه واریزی ۲۱،۲
فی کارشناسی ۹۱۹۵۶۰۵۸۷۸

فروش زمین ۱۶۰ متری حاجی آباد
مقداد قطعه دوم، شمالی، یا معاوضه
با ماشین ۹۱۵۱۶۳۲۵۸۸

فروش ۶۵۰ متر زمین کشاورزی
با ۴۵ دقیقه آب روستای شمس آباد
۹۱۵۷۵۵۶۷۹۷

فروش منزل واقع در معصومیه
پایین خیابان مسلم در ۲ طبقه
فی ۱۴۰م ۹۱۵۸۶۴۱۷۲۳۳

خریدار زمین کشاورزی
دیمه زار اطراف بیرجند
۹۳۵۰۶۵۰۱۳۹

فروش زمین دستگرد سند
شش دانگ، خیابان کوثر
۹۱۵۹۶۲۶۷۷۱

فروش ۲ قطعه زمین ۱۲۰ متری
بسیجیان دشت علی آباد
یا معاوضه با ماشین ۹۱۵۹۶۱۷۲۳۳

فروش آپارتمان مهرشهر
حاشیه ۲۰ متری، همکف
شمالی ۹۱۵۵۶۱۸۳۹۶

فروش آپارتمان ۹۱ متری به
انضمام پارکینگ و انباری واقع در
منطقه ۱۶ تهران ۹۱۵۱۶۳۱۲۹۰

فروش یک واحد مسکونی واقع
در بلوار جماران خیابان ستایش
دو طبقه ۹۳۳۸۱۰۷۲۸۹

فروش آپارتمان ۱۱۵ متری
نیستان ۳ (معصومیه) طبقه ۳
فی ۱۲۵م ۹۱۵۳۶۱۸

مشاور الملک پونه

سود خوب در خرید مناسب است
لطفاً نیازهای ملکی خود را برای ما پیامک نمایند

بیرجند - خیابان آوینی - نبش پونه ۳

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۵۶۲ ۳۳۱۴ - ۰۹۱۵ ۱۶۰ ۸۷۱۳

شرکت تعاونی پرورش شترمرغ نیک خاوران

محصولات جانبی

- فروش گوشت شترمرغ
- فروش روغن شترمرغ
- خرید و فروش پوست شترمرغ
- خرید و فروش پر شترمرغ

مولد

- خرید و فروش مولد
- خرید تخم نطفه دار

پروراندی

- فروش جوجه در سنین مختلف
- نظارت و مشاوره رایگان در زمینه محل پروراندی
- برنامه غذایی و تامین خوراک متناسب با سن پرند

۰۹۱۵ ۱۳۳۵ ۱۲۳۳ - ۰۹۱۵ ۸۶۷ ۹۹۷۹ - ۰۹۱۵ ۱۶۰ ۹۴۲۹

استان خراسان جنوبی - بیرجند - روستای تقاب - مزرعه شترمرغ نیک خاوران



کابینت چاپک
فروش اقساطی یکساله ویژه فرهنگیان محترم
و فروش اقساطی دوساله ویژه ارتشیان محترم

خیابان ارتش - جنب مهمانسرای جهانگردی - تلفن : ۳۲۲۲۸۴۸۴ - ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۲۰۷۴ - ۰۹۳۵ ۵۰۹ ۹۵۵۱

لطفاً جهت پیشنهاد های تبلیغاتی تماس گرفته نشود !

رهن و اجاره	خودرو پراید	فروش پراید مدل ۸۴ نقره ای لاستیک نو. دو گلگیر رنگ. فی ۹۳۰۰ م ۹۱۵۳۶۱۳۰۲۶	فروش پژو ۲۰۶ نوک مدادی مدل ۸۷ یک نصف گلگیر رنگ تمیز فی ۲۱۵۰۰ ۹۱۰۵۴۵۱۴۰۵	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۸ نقره ای یک درب رنگ بیمه تاجرج ۷ فی ۹۱۵۱۶۰۲۹۵۵	ویژه نامه نیازمندی های روزنامه آوا ۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴
اجاره آپارتمان، نستر ۴ طبقه اول آسانسور با تمام امکانات ۰۹۱۵۵۲۰۶۹۷۳	خریدار پراید تمیز ۸۴ به بالا یا ۱۴۱ تمیز بدون رنگ ۰۹۱۵۸۶۵۲۸۶۱	معاوضه هاچ بک مدل ۸۴ بدون رنگ مشکی با پراید صندوق دار ۰۹۱۵۹۶۴۷۲۱۹	فروش پژو آردی مدل ۸۲ بیرنگ ۱ سال بیمه ۱۳ سال تخفیف ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹	فروش وانت مزدا ۱۶۰۰ مدل ۷۷ بدون رنگ تمیز بیمه کامل فی ۱۰ م ۹۱۵۱۶۰۹۸۲۱	فروش سمندال ایکس آخر ۸۸ ۰۹۳۵۰۶۵۰۱۳۹
اجاره انباری های ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متری، واقع در حاشیه جاده شمس آباد. ۰۹۱۵۶۰۴۱۸۴۶	فروش پراید مدل ۷۹ ۰۹۱۰۵۴۶۲۱۳۷	فروش پراید مدل ۸۶ دوگانه کارخانه دوررنگ تخفیف بیمه کامل ۰۹۱۵۹۶۳۲۳۱۷	فروش آردی، مدل ۷۸، بدون رنگ، رنگ قرمز، قیمت ۵۸۰۰ ۰۹۱۹۵۰۳۵۳۶۷	فروش سمند LX سفید مدل ۸۸ بدون رنگ بیمه کامل. بارینگ ولاستیک ۰۹۳۸۸۲۶۶۴۳۵	فروش سمند LX سفید مدل ۸۸ بدون رنگ بیمه کامل. بارینگ ولاستیک ۰۹۳۸۸۲۶۶۴۳۵
اجاره زمینی به متراژ حدود ۱۰۰۰ متر واقع در فتح ۱ انتهای توحید ۲ ۰۹۱۵۲۶۹۵۷۱۰	فروش پراید مسی. ۸۷ دزدگیر و رکش. فرش. کف. کولر سالم. ۳ ماه بیمه فی ۱۲ م ۰۹۱۵۵۶۲۳۰۷۱	فروش پراید ۱۴۱ نقره آبی متالیک ۸۶ یک گلگیر و کاپوت رنگ دوگانه فی ۱۰/۵ ۰۹۳۵۱۶۱۴۶۰۹	فروش پژو ۴۰۵ tu5 کاتکس دارتحویلی خرداد فی ۳۱/۵۰۰ ۰۹۱۵۲۰۳۵۳۷۵	فروش پراید ۸۴ نقره ای دوگانه دستی دور رنگ. زیر فی ۰۹۱۵۷۴۱۲۶۱۱	فروش پراید ۸۴ نقره ای دوگانه دستی دور رنگ. زیر فی ۰۹۱۵۷۴۱۲۶۱۱
اجاره انبار ۱۰۰ متری واقع در جمهوری ۳۳ ۰۹۱۵۱۶۴۲۱۱۳	فروش ۱۳۲ SX مدل ۹۰ سفید بیرنگ بیمه تا ۹۴/۶ فی ۱۵۳۰۰ م ۰۹۱۵۷۲۰۲۴۶۳	معاوضه پراید مدل ۸۲ بی رنگ، دوگانه، با پراید مدل ۸۴ یا ۸۵ تمیز ۰۹۱۵۱۶۴۹۵۷۶	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۷ دوگانه کم کار یا معاوضه با ۱۱۱ خشک فی ۲۰/۵۰۰ ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۷ دوگانه کم کار یا معاوضه با ۱۱۱ خشک فی ۲۰/۵۰۰ ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۷ دوگانه کم کار یا معاوضه با ۱۱۱ خشک فی ۲۰/۵۰۰ ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳
اجاره طبقه دو خوابه ۱۰۰ متر زیر بنا با امکانات نرجس ۲ م رهن اجاره ۲۵۰ یا ۱۵۰ رهن ۰۹۳۵۹۷۲۸۴۲۲	فروش پراید ۱۳۱ اس ال مدل ۹۰، کارکرد ۶۲ هزار، بیمه آخر سال. فی ۱۴، ۵ ۰۹۱۵۱۶۰۳۹۵۷	فروش پراید مدل ۸۲ بی رنگ، دوگانه، با پراید مدل ۸۴ یا ۸۵ تمیز ۰۹۱۵۱۶۴۹۵۷۶	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۷ دوگانه کم کار یا معاوضه با ۱۱۱ خشک فی ۲۰/۵۰۰ ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۷ دوگانه کم کار یا معاوضه با ۱۱۱ خشک فی ۲۰/۵۰۰ ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳	فروش پژو ۴۰۵ مدل ۸۷ دوگانه کم کار یا معاوضه با ۱۱۱ خشک فی ۲۰/۵۰۰ ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳
اجاره منزل دربست دو خواب سجاد شهر ۲ م ۴۲۰ اجاره ۰۹۱۵۶۶۹۲۶۸۶	فروش ۱۱۱ سفید مدل ۹۳ se ۰۹۱۵۵۶۱۰۴۲۶	فروش فوری ۲۰۶ اس دی. ۷۹ فول دنده اتومات مدل ۸۹ سفید چند لکه رنگ ۰۹۱۵۹۶۱۰۱۹۵	فروش پژو پارس سال سفید مدل ۹۰ بیمه آخر سال لاستیک نو. فی ۲۷، ۵ ۰۹۱۵۳۶۱۳۰۲۶	فروش پژو پارس سال سفید مدل ۹۰ بیمه آخر سال لاستیک نو. فی ۲۷، ۵ ۰۹۱۵۳۶۱۳۰۲۶	فروش پژو پارس سال سفید مدل ۹۰ بیمه آخر سال لاستیک نو. فی ۲۷، ۵ ۰۹۱۵۳۶۱۳۰۲۶
اجاره مغازه تعویض روغنی با کلیه امکانات و تجهیزات واقع در خیابان مصطفی خمینی ۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۸	فروش پراید ۱۱۱ نوک مدادی بدون رنگ چهار حلقه لاستیک نو ۰۹۳۰۵۷۸۸۶۹۶	فروش پارس سال دوگانه داشبورد جدید خاکستری مدل بهمن ۹۳ فی ۳۷۵۰۰ ۰۹۱۵۳۶۳۵۷۶۶	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵
نیازمند اجاره مغازه کوچک یا سویت جهت انبار ۰۹۳۳۱۰۵۸۹۹۸	فروش پراید دوگانه دستی ۸۶ سفید بدون رنگ بیمه ۲ ماه فی ۱۲۵۰۰ ۰۹۱۵۸۶۶۸۴۵۰	فروش پارس سال دوگانه داشبورد جدید خاکستری مدل بهمن ۹۳ فی ۳۷۵۰۰ ۰۹۱۵۳۶۳۵۷۶۶	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵
اجاره آپارتمان نرجس طلوع عدالت ۰۹۱۵۵۶۲۴۵۳۹	فروش پراید ۸۴ نقره ای دوگانه دستی دور رنگ فی ۸۲۰۰ ۰۹۱۵۳۶۲۴۴۹۴	فروش آردی ۸۵ دوررنگ سفید دوگانه فی ۸ م ۰۹۱۵۶۶۶۲۶۹۶	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵
اجاره آپارتمان ستاره کویر طبقه ۴ فول امکانات ۲ م رهن ۴۵۰ اجاره ۰۹۳۰۱۲۰۹۴۷۹	فروش پراید ۸۴ نقره ای دوگانه دستی دور رنگ فی ۸۲۰۰ ۰۹۱۵۳۶۲۴۴۹۴	فروش آردی ۸۵ دوررنگ سفید دوگانه فی ۸ م ۰۹۱۵۶۶۶۲۶۹۶	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵	فروش پژو پارس سال مدل ۸۸ رنگ دلفینی بسیار تمیز. بیرنگ. رینگ ولاستیک کامل ۰۹۳۵۲۹۳۸۳۴۵



تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۲۷۴۱۴
فکس: ۰۵۶-۳۲۲۲۷۴۱۵
همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱۰۳۶۲
بیرجند - ابتدای بلوار صیادشیرازی

خرید و فروش خودروهای سبک ایرانی و خارجی
جهت خرید و فروش با ما تماس بگیرید
با مدیریت: سید مهدی قاسمی

پیشین

تخفیفات ماه مبارک رمضان

بیشتر متری چهارم مدرس - خیابان طهماسبی
فروشگاه بزرگ پامچال
۳۳۴۴۴۴۳۶

- پنیر فله ۷۸۰۰ تومان
- تن اویلا ۴۰۰۰ تومان
- دستمال کاغذی ۲۰۰ برگ و ۳۰۰ برگ ۱۵۰۰ تومان
- پوشک مولفیکس ۷۷۰۰ تومان
- پوشک بی بی لیدو ۵۵۰۰ تومان
- پوشک تانی ۵۰۰۰ تومان

- تن تحفه ۴۴۰۰ تومان
- رب شاداب ۲۸۰۰ تومان
- پنیر صباح ۳۳۰۰ تومان
- پنیر پالود ۳۲۰۰ تومان
- پنیر نسیم ۲۸۰۰ تومان
- پنیر چلگه، توریس و پمیر ۲۹۰۰ تومان

آب شیرین کن

کاریز آب

ارائه دهنده انواع:
 - آب شیرین کن خانگی، اداری و صنعتی
 - آب سرد کن سه گانه
 - خوشبوکننده هوا
 - کارواش خانگی

نقد - اقساط
نصب رایگان
گارانتی و خدمات طلایی
سرویس های دوره ای منظم

بیرجند - خیابان معلم - چهارراه اول
 قدس غربی - روبروی مدیریت کمیته امداد
 تلفن: ۰۹۱۵ ۹۶۴ ۴۸۳۳ - همراه: ۰۹۱۵ ۳۶۲ ۲۶۹۰
 مدیریت: حسینی

معتبرترین مرکز آموزش حضوری و غیرحضوری
 پرتال ثبت نام کشوری Isiportal.ir
 پذیرش از سه سال به بالا



isiran institute



isiran institute

مجتمع آموزشی نواندیشان

ویژه عموم و نیروهای مسلح همراه با ۳۰۰ هزار تومان یارانه آموزشی

رشته های زبان های خارجه و رباتیک
 نمایندگی رسمی انستیتو ایزایران - ارائه گواهینامه ملی و بین المللی
 بیرجند - خیابان توحید - ابتدای خیابان رشادت - جنب پارک دکتر گنجی - ۳۲۴۴۹۰۶۸ - ۳۲۴۳۷۲۱۹ - ۳۲۴۲۱۲۲۶

لطفا جهت پیشنهاد های تبلیغاتی تماس گرفته نشود !

روزنامه آوا تیراژمندی های ویژه نامه ۳۵۰۰۰۲۷۲۴۲۴	خریدار سنگ فرز دسته دو درحد نو ۰۹۱۵۱۶۴۰۵۸۸	واگذاری خط تولید سازه های کناف ۰۵۱۳۷۶۴۷۳۲۹	لوازم منزل	آژانس پارک به تعدادی راننده با خودرو پژو و سمند ترجیحا بازنشته نیاز دارد ۰۹۳۴۵۶۱۳۳۴۶	فروش نیسان دوگانه،مدل ۹۰ بی رنگ،یکسال بیمه،کفی و اتاق تمیز فی ۲۴م ۰۹۱۵۱۶۳۶۰۳۰
فروش چهار حلقه لاستیک نو بارز بارینگ اسپرت پراید فی ۸۵۰هزار ۰۹۱۵۹۶۵۹۳۸۶	فروش هواگاز باوسایل،ترانس جوش ۳۵۰آمپر،لوله بر،۲عدد درب چوبی ۰۹۱۵۷۴۱۸۹۳۰	فروش موتور برق سه کیلو وات در حد نو ۰۹۱۵۳۶۳۶۴۷۸	فروش تعدادی گلیم و قالیچه نو با قیمت ارزان ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۶۱	به یک اکیپ کاشیکار درجه یک برای کاردرزاهدان نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۹۸۶۴	فروش موتور تریل ۲۵۰مدل ۹۰ بیمه تا برج ۹ ۰۹۱۵۶۶۹۴۳۷۹
فروش چهار حلقه لاستیک نو بارز بارینگ اسپرت پراید فی ۸۵۰هزار ۰۹۱۵۹۶۵۹۳۸۶	فروش یک دستگاه دوچرخه دست دو ۲۰ دنده ای المپاد فی ۲۰۰ هزار ۰۹۱۵۱۶۰۱۵۴۹	فروش یک دستگاه قیچی خم وبرش میلگرد تک فاز،کم کار، درحد نو ۰۹۱۵۸۶۴۱۷۲۳	فروش کولرگازی پنل دار ۱۸هزارGREEگری کم مصرف ۰۹۳۷۳۸۳۱۲۵۳	به تعدادی راننده با خودروی ترجیحا دوگانه جهت کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۸۳۴۹۳۳۸	رایانه و همراه
فروش سوپر مارکت واقع در حاشیه غفاری. ۰۹۳۰۱۳۲۲۵۶۸	فروش لوازم آرایشگاه فی عالی ۰۹۳۵۲۳۷۶۸۶۶	فروش لوازم کارواش پمپ آب باد کف ساز آب شیرین کن ۰۹۳۷۶۶۸۶۲۹۳	فروش ۱۰مترموتک سوسنی سالم تمیزبدون پارگی ۵۰ هزار تومان. ۰۹۳۰۱۸۸۴۴۴۷	به یک نفر کاردان دامپزشک آقاجهت واکسیناسیون دام نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۷۲۸۲	خریدار وایرلسل دست دوم یا معاوضه با مودم معمولی نو ۰۹۳۹۲۷۶۶۲۷۰
فروش بوتیک زپ با موقعیت مکانی عالی ۰۹۱۵۳۶۳۱۳۴۰	فروش فیش عمره اولویت ۴۰۴ ۰۹۱۵۹۶۱۷۹۳۶	فروش کلی لوازم ساندوچی ۰۹۳۷۰۵۹۵۱۹۴	فروش یک جفت فرش دست بافت طرح خشتی خیلی زیبا و باکیفیت فی ۸م ۰۹۱۵۰۹۰۵۶۷۵	به یک نفر نیروی جوان(آقا)جهت کار در کافی شاپ نیازمندیم ۰۹۳۵۱۶۱۴۸۹۷.	فروش گوشی ht۲ ht۲ قیمت ۲۱۰مقطوع ۰۹۱۵۸۳۸۴۲۳۸
فروش یک دستگاه فتوکیپی مارک توشیبا ۰۹۱۵۸۶۵۰۸۶۸	فروش تعدادی لاستیک کارکرده پرایدورینگ اسپرت استیل پراید در حدنو ۰۹۱۵۱۶۰۰۳۴۱	فروش فوری آژانس با جواز ۴سال اعتبار بازنگ خور تقریبا ۷۰ فی ۷۵۰۰ ۰۹۱۵۹۶۳۸۱۹۶	فروش یک عددمیزLCDترک نشکن ویک عددمیزعسلیMDF و میز کامپیوتر۱۷۶۷۷۰۹۳۶۸۴۱۷۶۷	مردی چهل ساله باخودرو مدل بالا آماده همکاری باارگانهای دولتی ۰۹۱۵۴۶۲۵۰۹۰	فروش گوشی ال جی g۲ سفید با گارانتی قیمت ۹۰۰ تومان ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۴۷
فروش پوشاک مردانه در راسته بازار با موقعیت عالی ۰۹۱۵۷۷۱۰۴۳۱	فروش ماشین شارژی و دوچرخه ۲۰ ۰۹۱۵۸۶۱۰۱۳۷	فروش یخچال ۸۰سانت در دو متر دو درب طرح چوب فی توافقی ۰۰۹۱۵۸۶۱۹۰۳۰	فروش اجاق گاز تکنّا- ۵شعله زمان دار و فر دار- آکبند ۰۹۱۵۱۶۰۲۶۵۹	جوانی ۲۷ساله متاهل با پژو ۴۰۵ صفردوگانه سوز آماده همکاری ۰۹۱۵۸۶۷۱۸۹۹	جویای کار
فروش مغازه پوشاک درطبقه همکف پاساژسادسی باکلیه وسایل ۰۹۱۵۳۶۱۸۸۳۲	فروش کلیه لوازم محصولات فرهنگی واقع در مهرشهر ۰۹۳۹۰۸۲۱۸۱۱	فروش دو عدد ویتترین مغازه ۰۹۳۷۱۲۱۵۰۹۶	فروش کولر رومیزی تمیز و کم کار ۰۹۳۷۱۲۱۵۰۹۶	جوان ۲۸ساله متاهل دارای مدرک کاردانی کامپیوتر وگواهینامه ۰۹۱۵۱۹۲۳۶۳۸	جوان مجرد جویای کار ۰۹۱۵۶۶۴۸۸۰۶
خریدارسرشور و آبگرمکن به قیمت مناسب ۰۹۱۰۵۴۶۳۷۸۷	خریداریک عدد یخچال ویتربنی طرح جدید یاقدیم ۰۹۱۵۸۶۰۵۰۱۲	فروش میز ام دی اف ال شکل وصندلی چرخ دار ۰۹۱۵۹۶۸۸۱۹۸	فروش کولر رومیزی نو موتور ژن تبریز. ۰۹۱۵۳۶۳۵۵۲۶	جویای کاردر شیفت بعداز ظهر یادرشیفت شب ۰۹۱۵۷۹۱۴۴۵۹	به تعدادی نیروی برقکار نیمه ماهر نیازمندیم. ۰۹۱۵۹۶۴۰۳۸۷
فروش تعدادی گوسفند یا معاوضه بابیکان وانت ۰۹۱۵۳۶۱۹۶۵۳	فروش رینگ وولاستیک۱۶اسپرت یامعاوضه بارینگ وولاست				



مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران
معاونت فرهنگی و اجتماعی

ویژه نامه ماه مبارک رمضان

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی
یکشنبه ۳۱ خرداد ۱۳۹۴

جایگاه ماه خدا

روزه اندام های بدن

تغذیه سالم در ماه
مبارک رمضان

روزه داری
در سالمندان

دیابت و
روزه داری

مادران باردار
و شیرده چگونه
روزه بگیرند

فواید
روزه داری ...

توصیه های
بهداشتی در
ماه مبارک رمضان

بهداشت
دهان و دندان در
ماه مبارک رمضان

وعده های غذایی
ماه مبارک رمضان

مسابقه پیامکی

رَضَا مَحَلِّ الْوَقْتِ

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ صَالحَ الْأَعْمَالِ





ماه رمضان در هر سال، **قطعه ای از بهشت** است که خدا در جهنم سوزان دنیای مادی ما آن را وارد می کند و به ما فرصت می دهد که خودمان را بر سر این سفره الهی در این ماه، وارد بهشت کنیم. بعضی همان سی روز را وارد بهشت می شوند. بعضی به برکت آن سی روز، همه سال را و بعضی همه عمر را، بعضی هم از کنار آن، غافل عبور می کنند که مایه تأسف و خسران است. حالا برای خودشان که هیچ، هر کس که ببیند این موجود انسانی، با این همه استعداد و توانایی عروج و تکامل، از چنین سفره با عظمتی استفاده نکنند، حق دارد که متأسف شود. این ماه رمضان است. ماه **ضيافت**... است. ماه ليله القدر است.

بیانات در دیدار جمعی از روحانیون ۲۲/۱۱/۱۷



امام خمینی (رحمت... علیه):

تو و قلب تو یکی از نوامیس الهیه هستی، حق تعالی غیور است نسبت به ناموس خود، این قدر پرده دری مکن به ناموس حق تعالی، دست درازی را روا مدار. بترس از غیرت حق تعالی که تو را در این عالم همچنان رسوا کند که هر چه خواهی اصلاح کنی نتوانی.



رهبر معظم انقلاب (مد ظله العالی):

کسانی هستند که در ایام معمولی سال، برایشان مشکل است پیش از اذان صبح برای نماز شب بیدار شوند. ولی در این شب ها، به طور قهری و طبیعی بیدار می شوند. این یک توفیق الهی است. چرا از این توفیق استفاده نکنیم؟ ان شاء... فرصت های ماه رمضان را مغتنم بشمارید.



آیت... بهجت (رحمت... علیه):

اگر جلوی خود را در ارتکاب معاصی نگیریم، حالمان به انکار و تکذیب و استهزاء به آیات الهی، و یا به جایی می رسد که از رحمت خدا نا امید می شویم! مدام به قرآن نگاه کردن، دوی درد چشم است.



آیت... مجتبی تهرانی (رحمت... علیه):

افضل اعمال در ماه مبارک رمضان یکی تلاوت کلام الهی است که از مصدر وحی برای ابنای بشر نازل شده است و دیگری دعا و راز و نیاز کردن با خداوند و درخواست کردن از اوست؛ چه دعای مانور باشد و چه دعای غیر مانور. این دو عمل از افضل اعمال در ماه مبارک رمضان است.



آیت... حسن زاده آملی (دامت برکاته):

وقت خیلی کم است و ابد در پیش داریم. این جمله را از امیر المومنین علیه السلام عرض کنم، فرمود: شتران تشنه را می بینید که وقتی چشمتان به نهر آب افتاد، چگونه می کوشند و می شتابند و از یکدیگر سبقت می گیرند که خودشان را به نهر آب برسانند، شما هم با قرآن و عترت پیغمبر و جوامع روایی که گنج های رحمان اند این چنین باشید، بیایید، به سوی این منبع آب حیات که قرآن و عترت است.

ده نکته کلیدی خطبه پیامبر(ص) در آستانه رمضان

- ۱- ای مردم، ماه خدا، همراه برکت، رحمت و آموزش گناهان به شما روی آورده است.
- ۲- با نیتهای درست و دل های پاک، خواسته هایتان را از خدا بخواهید.
- ۳- با گرسنگی و تشنگی این ماه، به یاد گرسنگی و تشنگی قیامت بیفتید.
- ۴- به فقرا و محرومان صدقه بدهید.
- ۵- در ماه رمضان به بزرگانتان احترام کنید.

جایگاه ماه خدا

رسول گرامی اسلام،

در خطبه شعبانیه، ماه مبارک رمضان را چنین توصیف می کند:
ماه رمضان ماهی است که شما به ضیافت الهی دعوت شده اید و در ردیف افرادی قرار گرفته اید که مورد تکریم خداوند هستند نفس هایتان در آن تسبیح و خواب شما در آن عبادت و اعمالتان در آن مورد پذیرش و دعايتان در آن مستجاب است.

- ۶- به کودکان و افراد کوچک تر، از هیچ محبتی دریغ نوزید.
- ۷- در این ماه بیشتر صله رحم نمایید.
- ۸- زبان خود را از گفتار ناپسند و زشت نگهدارید.
- ۹- ای مردم! جانتان در گرو اعمال شماس است، با طلب مغفرت از خدا آزادش کنید.
- ۱۰- ای مردم، درهای بهشت در این ماه باز است، از خدا در خواست کنید که آن را بر روی شما نبندد.

این ماه مایه آزمایش مسلمانان و آرامش اهل ایمان و محک حق و باطل است. ماه رمضان زمینه ای مناسب برای زدودن کدورت ها و غبارهای مادی و نفسانی از وجود انسان و ماه خانه تکانی دل ها و تصفیه قلوب است.
رسول خدا تأکید می فرماید که:
زبان هایتان را ننگه دارید و چشم هایتان را از غیر حلال فرو بندید و گوش هایتان را از سخن ها و صدا های حرام حفظ کنید.

نگاه داشتن قلب از فکر کردن به

گناه

روزه قلب، از درجات بالاتر روزه است. به گفته امام علی (ع) روزه قلب بالاتر از روزه زبان و روزه زبان بالاتر از روزه شکم (نخوردن غذا) است. روزه دار از بسیاری از کارها خود داری می کند؛ قلب او هم باید به خاطر حفظ حریم روزه از افکار آلوده و عصبان آمیز پرهیز کند.

نگه داشتن بقیه اعضاء و جوارح بدن

از قبیل دست و پا از کارهای حرام و مکروه

پیامبر (ص) در این زمینه می فرماید: چه بسا روزه داری است که از روزه اش جز گرسنگی و تشنگی چیزی عایدش نمی شود. روزه داری که از غذای حلال پرهیز کند، ولی کارهای حرام را انجام بدهد، مثل کسی است که در شهری کاخی بسازد و بعد شهر را خراب کند.

بستن چشم از همه چیز هایی که

نگاه کردن آنها حرام یا مکروه است

چشم با همین ابعاد کوچکش میتواند گناهان بزرگی را وارد پرونده ما کند. نگاه جنسی و هوس آلود به نامحرم از مهم ترین این گناهان است. خداوند وعده داده است که هر کس از نگاه حرام چشم پیوشد، لذت ایمان را به او بچشاند.

حفظ زبان از دروغ و غیبت و ...

پیامبر (ص) شنید از زنی که روزه دار بود و ناسزا می گفت. حضرت دستور فرمود غذایی بیاورند و به آن زن فرمود که: بخور.
عرض کرد: یا رسول الله! من روزه دارم.
حضرت فرمود: چگونه روزه داری و حال آنکه ناسزا می گویی؟
بدانید که روزه فقط خودداری از خوردن و نوشیدن نیست.

نگهداری شکم از غذای شبهه ناک و

پر خوری در وقت افطار

همان طور که کردار انسان تاثیر مثبت یا منفی بر دل می گذارد، غذا هم از نظر کمیت و کیفیت در نورانیت یا سیاهی قلب تاثیر دارد. پر خوری در وقت افطار، امکان بهره برداری از شب های پر فیض ماه رمضان را از روزه دار می گیرد، و در ضمن با فلسفه روزه داری منافات دارد.

نگهداری گوش از شنیدن دروغ،

غیبت و دیگر شنیدنی های حرام یا مکروه

هر چیزی که گفتنش حرام است، شنیدن و گوش دادن به آن هم حرام است. پس در پیشگاه خداوند گناه شنونده دروغ و خورنده حرام یکسان است، که خداوند در قرآن می فرماید:
«سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَلُونَ لِلسُّحْتِ»
(سوره مائده، آیه ۴۲)

روزه اعضای بدن

اوقات شرعی رمضان المبارک

۱۴۳۶ هـ. ق به افق بیرجند

شماره پیامک ۶۳۸۳۶۵ (دکتر نمایندگی نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند)																			
پاسخگوی سوالات شرعی شما در ماه مبارک رمضان می باشد.																			
اوقات شرعی رمضان المبارک																			
۱۴۳۶ هـ. ق به افق بیرجند																			
جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه
۲۶ / تیر	۲۵ / تیر	۲۴ / تیر	۲۳ / تیر	۲۲ / تیر	۲۱ / تیر	۲۰ / تیر	۱۹ / تیر	۱۸ / تیر	۱۷ / تیر	۱۶ / تیر	۱۵ / تیر	۱۴ / تیر	۱۳ / تیر	۱۲ / تیر	۱۱ / تیر	۱۰ / تیر	۹ / تیر	۸ / تیر	۷ / تیر
رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان	رمضان
اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح	اذان صبح
۴:۰۰	۳:۵۹	۳:۵۸	۳:۵۷	۳:۵۶	۳:۵۵	۳:۵۴	۳:۵۳	۳:۵۲	۳:۵۱	۳:۵۰	۳:۴۹	۳:۴۸	۳:۴۷	۳:۴۶	۳:۴۵	۳:۴۴	۳:۴۳	۳:۴۲	۳:۴۱
طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب	طلوع آفتاب
۵:۳۷	۵:۳۶	۵:۳۵	۵:۳۴	۵:۳۳	۵:۳۲	۵:۳۱	۵:۳۰	۵:۲۹	۵:۲۸	۵:۲۷	۵:۲۶	۵:۲۵	۵:۲۴	۵:۲۳	۵:۲۲	۵:۲۱	۵:۲۰	۵:۱۹	۵:۱۸
اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر	اذان ظهر
۱۴:۳۹	۱۴:۳۹	۱۴:۳۹	۱۴:۳۹	۱۴:۳۹	۱۴:۳۹	۱۴:۳۸	۱۴:۳۸	۱۴:۳۷	۱۴:۳۷	۱۴:۳۷	۱۴:۳۶	۱۴:۳۶	۱۴:۳۵	۱۴:۳۴	۱۴:۳۳	۱۴:۳۲	۱۴:۳۱	۱۴:۳۰	۱۴:۲۹
غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب	غروب آفتاب
۱۹:۴۲	۱۹:۴۲	۱۹:۴۲	۱۹:۴۲	۱۹:۴۲	۱۹:۴۲	۱۹:۴۱	۱۹:۴۱	۱۹:۴۰	۱۹:۴۰	۱۹:۴۰	۱۹:۳۹	۱۹:۳۸	۱۹:۳۷	۱۹:۳۶	۱۹:۳۵	۱۹:۳۴	۱۹:۳۳	۱۹:۳۲	۱۹:۳۱
اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب	اذان مغرب
۲۰:۰۱	۲۰:۰۲	۲۰:۰۲	۲۰:۰۳	۲۰:۰۳	۲۰:۰۴	۲۰:۰۴	۲۰:۰۵	۲۰:۰۵	۲۰:۰۵	۲۰:۰۵	۲۰:۰۴	۲۰:۰۴	۲۰:۰۳	۲۰:۰۳	۲۰:۰۲	۲۰:۰۲	۲۰:۰۱	۲۰:۰۱	۲۰:۰۱



روزه داری ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد.بطوریکه مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند.
روزه داری در اغلب بیماریهائی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفید است.
مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است.
میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود.
اما بدون شک زمانی می‌توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحرمنطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد.این در حالی است که این روزها سفره های سحری وافطار خیلی ها با انواع غذاهای چرب وشیرین مثل حلوا، شله زرد و زولبیا وبامیه رنگین می شود.
نتیجه اینکه متأسفانه گاهی شاهد این مساله هستیم که برخی از روزه داران پس از ماه رمضان دچار عوارضی چون افزایش وزن،افزایش سطح چربی‌های خون ، از کنترل خارج شدن بیماری دیابت و نیز فشار خون، مشکلات گوارشی ویااختلالاتی در سایر اعضای بدن می‌شوند.
لذا می بینیم روزه داری بدون رعایت اصول صحیح تغذیه نه تنها ضامن سلامت روزه دار نیست، بلکه می‌تواندسلامتی رابه مخاطره بیندازد.
به همین دلیل ضرورت دارد تا روزه داران عزیز با اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک آشنا شوند و آن‌ها را به کار ببندند تا در کنار آثار روحی و معنوی، از اثرات جسمانی و بهداشتی روزه داری بهره مند شوند.

راهنماهای اصول تغذیه صحیح در روزه داری :

۱. در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید با حالت عادی زیاد متفاوت باشد.
در واقع تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سال، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است.
تنوع به معنی استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی و تعادل به این معنی است که از این گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شود.
۵ گروه اصلی غذایی و جایگزین های آنها عبارتند از:

- گروه نان و غلات(انواع نان، برنج، گندم و جو)،
- گروه سبزی ها(سبزی های غنی از ویتامین Cمثل سبزی های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای، سبزی های غنی از ویتامین Aمثل هویج، کدوتنبل و اسفناج؛ و سایر سبزی ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی و …)،
- گروه میوه ها(میوه های غنی از ویتامین Cمثل مرکبات و کیوی؛ میوه های غنی از ویتامین Aمثل طالبی، زرد آلو و انبه؛ سایر میوه ها از جمله سیب، گلابی، گیلان، انگور، هندوانه، خربزه و …)،
- گروه شیر و لبنیات(شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی)،
- گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ (گوشت های قرمز « گوسفند و گوساله»، گوشت های سفید « مرغ، ماهی و پرندگان»، امعاء و احشاء « جگر، دل، قلوه، زبان و مغز»، تخم مرغ، حبوبات «نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش» و مغز دانه های خوراکی « گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه») بنابراین در طول این ماه رژیم غذایی ما باید تاحد امکان ساده باشد.
- توصیه می شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال ، سه وعده غذایی داشته باشید: افطار، شام وسحری. درسالمایی هم که ماه مبارک رمضان درفصل تابستان است،صرف غذادردهقات کمتراز ۲بارتوصیه نمی شود.
- توصیه می شود در ماه مبارک رمضان از کم خوری و پر خوری پرهیز شود.رژیم باید به گونه ای باشد که وزن ما ثابت بماند،نه کاهش یابد و نه افزایش. ولیکن اگر افرادی اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آن ها به شمار می آید. برای این منظور یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماههای دیگرسال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می‌شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی‌های اضافی را بیابد. آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل مانند دیگر ماههای سال از اصول مهم غذا خوردن درماه مبارک رمضان به حساب می‌آید
- غذاهای پر فیبر بخورید. زیرا نسبتاً کم کالری بوده و از طرفی

تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان

دارای ویتامین‌ها (ویتامینC و ویتامین‌های گروهB) و عناصر معدنی (آهن) هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجا جذب می‌شوند و این موضوع سبب می‌شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند.از غذاهای دارای فیبر مناسب می‌توان به غلات و حبوبات ، گندم سبوس دار، آرد سبوس دار و تقریباً تمام میوه‌ها (آلو، آلوخشک، انجیر و …) وسبزیجات (کاهو، جعفری، تره، اسفناج و…) اشاره نمود.
درماه رمضان از انواع سبزیجات و میوه‌های مختلف دیگر مثل هویج، لیمو، کاهو وکلم بروکلی استفاده کنید. این مواد یک خاصیت مهم دیگر نیز دارند و آن خاصیت ضد سرطانی آنهاست.

۵. از چربی‌های حیوانی استفاده نکنید زیرا دارای چربی اشباع شده بوده و باعث افزایش کلسترول خون می‌شود.بنابراین سعی نمایید ازگوشت‌هایی که چربی آن‌ها را جدا کرده اید، مرغ بدون پوست ولبنیات کم چرب استفاده کنید.
درضمن لبنیات کم چرب پاییده میزان کافی(جهت تامین کلسیم)استفاده شود.
همچنین از روغن‌های نباتی جامد برای پخت و پزاستفاده نکنید و به جای آن سعی کنید در کنار روشهای سالم پخت(مانند آب پز و …) از روغن‌های مایع گیاهی استفاده نمایید.

۶. از مصرف مواد غذایی فرآوری شده، غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده(مثل شکر،آردسفید)، غذاهای پرچرب (مثل کیک‌های خامه ای، انواع بیسکویت‌های کرمدار، شکلات، شیرینی‌هایتروخامه دار، زولبیاو بامیه، باقلا، حلواي پرشکر و پرچرب و گوشت‌های چرب سرخ شده و کله پاچه) اجتناب نمایید. مصرف غذاهای آماده بیرون (فست فودها) مثل انواع ساندویچ‌ها ،پیتزاو… از این قبیل را کنار بگذارید.
در عرض استفاده از غذاهای کم چرب که در تهیه آن‌ها از روشهای پخت مناسب استفاده شده است ، درکنارموادی چون سیب زمینی پخته و یا سبزیجات آب پز به همراه ماست در گروه اغذیه سالم جای دارند.
شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی‌هایی باشند که در تهیه آن‌ها از شیر، عسل، شیره انگور و یا سایر ترکیبات گیاهی استفاده شده است.

سالمندانی که به‌مصرف شیر حساسیت دارند می‌توانند از سوپ جوقریق شده حاوی سبزیجات و آب میوه های طبیعی استفاده کنند.
از دیگر نکاتی که سالمندان در روزه داری باید به آن توجه نمایند، خوردن انواع سبزیجات می باشد.
مصرف لبنیات نیز برای سالمندان بسیار ضروری است.
برای دریافت پروتئین موردنیاز در یک‌فردمسن بهتراست، از گوشت‌مرغ و ماهی (گوشت‌های سفید) استفاده‌شودودر صورت تمایل به‌مصرف گوشت قرمز، با حداقل میزان چربی حاکثر دو تا سه بار در هفته مصرف شود.
نیازهای پروتئینی در سالمندان کمی بیشتر از افراد جوان تر است افراد سالمند به علت کم تحرکی اکثر ا دچار پیوست هستند، مصرف کربوهیدراتهای پیچیده مثل سبزیجات، غلات کامل و میوه‌ها در وعده های سحری وافطار نسبت به سنین جوانی بیشتر توصیه می‌شود.
استفاده از شیربرنج و فرنی همراه با قطعاتی از میوه و خلال بادام نیز از جمله مواد غذایی مفید برای سالمندان روزه دار می‌باشد.
نکته بسیار مهم اینکه سالمندان روزه دار بایستی از تمام گروه های غذایی در وعده های افطار و سحر استفاده نمایند تا تمامی نیازهای تغذیه ای آنان برآورده شود.
افت فشار خون یکی از مشکلاتی است که سالمندان عزیز ممکن در طی ماه رمضان با آن مواجه شوند و علائم آن عبارت است از: ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد و تپش قلب و حالت غش که ممکن است هنگام بعدازظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد.
مواردیکه می‌تواند به سالمندان عزیز کمک کند عبارتند از:
• مشورت با پزشک در صورت ابتلا به دیابت، فشار خون و مشکلات

روزه داری در سالمندان

از جمله افرادی که روزه داری آنان نیاز به بررسی و تامل بیشتری دارد، سالمندان و بیماران هستند و اکیداً توصیه می شود که سالمندان و مبتلایان به بیماری های سخت جسمی و ویژه بیماری های گوارشی حتماً قبل از روزه گرفتن با پزشک خود در مورد شرایط جسمی و روحی خود در ایام ماه رمضان مشورت کنند.
همه افراد و ویژه سالمندان بایستی مانند دیگر روزه‌های سال، در سه نوبت میزان غذای مورد نیاز خود را دریافت نمایند، که در روزه‌ای روزه داری این سه نوبت، به وعده های سحر، افطار و شام تغییر پیدا می نماید، سالمندان در صورتی که با نظر پزشک خود مجاز به روزه داری هستند بایستی در ۳ وعده سحری، افطار و شام از مایعات مختلف به میزان حداقل ۱۰ لیوان استفاده کنند تا آب مورد نیاز بدن آنان تامین شود، همچنین بایستی از نوشیدن چای پر رنگ، قهوه، کاکائو و موادی از این قبیل، به دلیل آنکه منجر به دفع بیشتر آب از بدن می شود در این ماه خودداری نمایند، همچنین نوشیدن بیش از حد مایعات شیرین، منجر به عطش و احساس تشنگی بیشتر در طول روز خواهد شد.
نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات در فداقیق انتهایی سحر و قبل از اذان صبح نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود،
نوشیدن یک لیوان شیر نیم گرم به همراه عسل و یا خرما بهترین نوشیدنی برای باز کردن روزه است،

دیابت و روزه داری

بدن به وجوی می آید.
ازدست دادن آب بدن.
لخته شدن خون.

چه افرادی نباید روزه بگیرند؟

- همه بیماران مبتلا به دیابت نوع یک (ناپایدار).
- نوسانات زیاد قند خون.
- بی اطلاعاتی از افت قند بدون علامت.
- بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و دو که دیابت آنها خوب کنترل نشده است (بر اساس نتیجه آزمایش)
- بیمارانی که به رژیم دارویی و دو صیه های مربوط به فعالیت فیزیکی روزانه خود عمل نمی کنند .
- بیمارانی که تمایل ندارند یا نمی‌توانند قند خونشان را چند بار در روز با دستگاه اندازه بگیرند.
- آن دسته از بیماران دیابتی که مشکلات جدی قلبی آنزین صدری ناپایدار یا فشار خون مهار نشده دارند .
- بیمارانی که سابقه کمای دیابتی دارند .
- بیماران مبتلا به دیابت بارداری .
- بیماران دیابتی که عفونت داخلی دارند .
- سالمندان دیابتی که عدم تمرکز وعدم هوشیاری دارند.
- بیمارانی که در سه ماه قبل از ماه رمضان دچار افت شدید یا افزایش شدید قند خون شده اند. (۲ بار یا بیشتر)

مسائل مهم و مورد توجه در روزه داری

۱ : مشخص بودن شرایط روزه گرفتن برای فرد دیابتی : به طوری که فرد باید حتماً با پزشک خود از این نظر که توانایی و شرایط روزه گرفتن را دارد یا خیر، مشورت کند.
۲: چندین بار پایش قند خون : اندازه گیری قند خون باید چندین بار در طی روزه داری انجام شود.
این مسئله به خصوص برای دیابتی های نوع یک و دیابتی های نوع دو که انسولین استفاده می کنند بسیار ضرورست.
تعداد دفعات اندازه گیری در منابع مختلف، متفاوت عنوان شده است که بستگی به وضعیت فرد دیابتی و علائم وی در طی روزه داری دارد.
به طوریکه قبل سحر، دو ساعت بعد از سحر،

مادران باردار و شیرده چگونه روزه بگیرند



روزه داری در مادران شیرده

حدود یک سوم انرژی مورد نیاز برای ترشح شیر از ذخایر چربی بدن که در سه ماهه سوم حاملگی تشکیل شده است تأمین می گردد و دو سوم دیگر از طریق تغذیه بایستی مهیا گردد . رژیم غذایی مادر شیرده بایستی غنی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین ها باشد و در صورت لحاظ نکردن این مواد در رژیم غذایی ، مادر دچار کمبودهای شدید و نهایتاً عوارض خطرناکی چون پوکی استخوان، کم خونی ، پوسیدگی دندانها و ریزش مو می شود.
از آنجا که در سال اول زندگی کودک به ویژه ۶ ماه نخست ، غذای انحصاری کودک شیر مادر است ، با توجه به طولانی بودن زمان روزه ، بدن مادر در ساعات پایانی روز نمی تواند شیر کافی تولید کند و در نتیجه رشد کودک دچار اختلال می گردد
لذا مادرانی که سن کودکانش زیر ۶ ماه است نباید روزه بگیرندو باید ضمن دادن کفاره قضای روزه را بعداً ادا نمایند.

پس از ۶ ماهگی چون بخش عمده‌ای از مواد غذایی که مادر دریافت می‌کند جهت تولید شیر مصرف می شود ، نیازهای تغذیه‌ای بالا می‌رود . بنابراین مادران باید در فاصله افطار تا سحر از مواد سرشار از آهن (مثل گوشت و حبوبات) و کلسیم (مثل شیر و لبنیات) بیشتر استفاده کنند و از خوردن ادویه جات، فلفل، سیر، پیاز و زیره که سبب بد بو شدن شیر می شوند پرهیز کنند ، چرا که مکیدن پستان مادر یکی از عوامل مؤثر در ترشح شیر است و بد بو شدن شیر سبب کاهش تمایل کودک شده که منجر به کاهش یا قطع شیر می گردد.

روزه داری در مادران باردار :

چه گروهی از مادران باردار اصلاً نباید روزه بگیرند :روزه داری در زنان باردار ، مشروط به بی ضرر بودن آن برای مادر و جنین می باشد.
به طور کلی مادران باردار با وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم قبل از بارداری ، بارش ناکافی جنین ، مبتلا به کاهش مایع آمنیوتیک، مبتلا به فشارخون مزمن یا افزایش فشار خون مادر در دوران بارداری (فشارخون حاملگی) ، مبتلا به دیابت یا سایر بیماری های زمینه ای نباید روزه بگیرند .
همچنین مادران در سه ماهه اول بارداری بخصوص ۸ هفته اول ودر سه ماهه سوم بارداری نیز به دلایل زیر نباید روزه بگیرند .

روزه داری در سه ماهه اول بارداری: به ویژه در هشت هفته اول که سلول های جنین خصوصاً سلول های اولیه مغز جنین در حال شکل گیری است، به علت کاهش قند خون می‌تواند بر رشد جنین تاثیر گذاشته و خطرات جبران ناپذیری بر جای گذارد. این موضوع در فصلی از سال که ساعات روزه داری طولانی است و به بیش از ۱۲اساعت می‌رسد، خطرناک‌تر است. به علاوه تهوع و استفراغ حاملگی نیز سبب می‌شود که امکان روزه داری در این دوره کمتر شود.
مادر میل به غذا نداشته، دچار حالت تهوع شدید، کاهش فشارخون و قند خون می‌شود که ممکن است سبب اختلال در خون رسانی به جنین گردد.
روزه داری در سه ماهه دوم بارداری: روزه داری در این زمان با نظر موافق پزشک معالج منعی ندارد، زیرا عموماً اثر سویی بر جنین نخواهد داشت و خانم‌های باردار با داشتن رژیم غذایی مناسب می‌توانند در سه ماهه دوم روزه بگیرند.
توصیه می‌شود برای تصمیم گیری با ماما یا پزشک که در جریان وضعیت جسمانی و شرایط خانم باردار می باشند، مشورت گردد.

روزه داری در سه ماهه سوم بارداری :در سه ماهه سوم، بخش عمده انرژی جنین از قند خون مادر تأمین می‌شود . با توجه به تغییرات دستگاه گوارش و گنجایش کم معده و روده ها ، مادر تحمل مصرف غذای زیاد را نخواهد داشت. پس لازم است، غذای کم با فاصله زمانی کمتر میل کند. و اگر مادر در این دوره اقدام به روزه داری نماید، بدلیل گنجایش کم معده ودر نتیجه مصرف غذای کم ، انرژی مورد نیاز مادر و جنین ، از تجزیه چربی های بدن مادر تأمین شده و بدنبال آن ترکیبات کنونی حاصل می‌شوند که می‌توانند از طریق جفت وارد گردش خون جنین شده و به سیستم عصبی جنین آسیب برسانند. لذا با توجه به اینکه بیشترین رشد جنین در سه ماهه آخر بارداری می‌باشد و روزه برای وی طاقت فرسا خواهد بود، همچنین افزایش عطش به علت افزایش تعریق و دفع ادرار نیز روزه داری را با مشکل روبرو خواهد کرد.

روزه داری مادران باردار تحت شرایط خاص :در صورت تصمیم فرد باردار به روزه داری، می‌بایست فشار خون و آزمایشات خون و ادرار طبیعی بوده و مادر بیماری خاصی نداشته باشد. در این صورت میزان کالری مورد نیاز بر اساس قد ، وزن و سن حاملگی محاسبه می‌گردد. اگر مقدار کالری با وعده‌های سحری، افطاری ، شام و میان وعده‌های غذایی متناسب باشد، مادر می‌تواند با مشورت پزشک روزه بگیرد. رژیم غذایی برای زنان باردار روزه دار باید حاوی پروتئین، لبنیات، سبزی، میوه و مواد غذایی شیرین مفید و مغذی مانند خرما باشد. در افطار از مایعات و مواد غذایی سبک و هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، گردو، خشکبار و خرما استفاده شود. در صورت رعایت رژیم غذایی توصیه شده ، احتمال تولد نوزاد با وزن کمتر از وزن طبیعی را کاهش می‌دهد.توصیه می‌شود زنان باردار روزه دار، رژیم غذایی مناسب و فعالیت کمی داشته و مخصوصاً در هوای گرم در منزل مانده و در صورت بروز سردرد یا سرگیجه روزه خود را افطار کنند.

- تغییر خلق و ونهائیا بی‌پهویشی
- در صورت افت قند یعنی قند خون زیر ۷۰ mg/dl باید بدون وقفه روزه داری را قطع نموده در جهت رفع آن اقدام نمایند، چون هیچ تضمینی وجود ندارد که اگر صبر کنند یا درمان را به تعویق بیندازند قند خون آنها بیشتر کاهش نیابد.

ذکر این نکته هم ضرورست که اگر طی روزه داری قند خون بالای ۳۰۰ mg/dl هم برود، روزه داری باید متوقف شود.

۳:افطار نمودن روزه در شرایط خاص :
یک فرد دیابتی باید بداند که در صورت بروز مشکل در قند خون بلافاصله افطار کند، به خصوص در فصل تابستان و نواحی جغرافیایی که ساعات روزه داری طولانی است باید بیشتر مراقب علائم افت قند خون و بروز مشکلات احتمالی باشد.
افت قند خون ازعوارض خطرناک روزه داری است که فرد باید کاملاً در مورد آن آگاهی کافی داشته باشد و به محض دچار شدن، روزه خود را افطار کند.



از علائم افت قند خون میتوان اشاره داشت به:

- عرق کردن
- تپش قلب
- سرگیجه
- لرزش بدن
- گرسنگی شدید
- تاری دید
- عدم تمرکز

- هنگام خواب میان وعده ای مختصر معادل عصرانه حاوی میوه استفاده شود.

- از پر خوری کردن در فاصله افطار تا سحر و مصرف مقدار زیادی از غذاهای غنی از کربوهیدرات و پرچربی خصوصاً در هنگام افطار باید اجتناب شود تا از افزایش قند خون و افزایش وزن طی ماه رمضان جلوگیری شود.
- مصرف آب و مایعات کافی جهت جلوگیری از کمبود آب بدن طی روزه داری در ساعات بین افطار و سحر توصیه می‌شود. (حداقل ۸ لیوان آب)
- برای سالم بودن بدن یک رژیم سالم حاوی گروه‌های غذایی اصلی یعنی نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات، گوشت، حبوبات و سایر چاشنین ها، شیر و لبنیات در طی ماه رمضان داشته باشند.
- اجتناب از مصرف غذاهای پر ادویه، نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه نیز توصیه میشود.
- غذاهای خود را در دفعات متعدد و به مقدار کمتر مصرف کنید.
- در هر وعده مقدار متناسب کربوهیدرات مصرف کنید تا دچار نوسانات قند خون نشوید .
- از مصرف زیاد چربی ها بخصوص چربی های حیوانی خودداری کنید .
- از مصرف زیاد غذاهای سرخ کرده خودداری کنید .
- از مصرف زیاد مواد حاوی کلسترول خودداری کنید .
- از مصرف مواد غذایی محتوی قند های ساده خوداری کنید.
- میزان مصرف مواد غذایی حاوی فیبر را افزایش دهید .
- استفاده از نمک را در تهیه غذا محدود کنید .
- با رژیم غذایی مناسب و ورزش از افزایش وزن جلوگیری کنید.
- از اضطراب و تشویش دوری کنید .
- کشیدن سیگار و قلیان را ترک کنید .

چهار عامل مهم برای کنترل دیابت در طول ماه رمضان

•رعایت رژیم دارویی

•کنترل رژیم غذایی

•داشتن فعالیت فیزیکی مناسب روزانه

• اندازه گیری مرتب قند خون با دستگاه

• تنها با رعایت اصول فوق می توانیم فریضه روزه داری

را به جای آوریم.
بنابراین تمام عزیزان دیابتی که قصد دارند در ماه رمضان روزه بگیرند باید با برنامه ریزی قبلی نسبت یادگیری هر یک از این اصول مهم از طریق دیدن آموزش های لازم اقدام کنند.

بهداشت استان - مرکز