

جناب آقای محمد شفیعی

انتخاب جناب عالی را در هفته جهاد کشاورزی
به عنوان مرقدار نمونه شهرستان بیرجند
تبریک گفته و برایتان توفیق روزافزون آرزومندیم.

شرکت اعلا روغن سپاهان

چهارشنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۴ ۱۴ رمضان ۱۴۳۶ ۱ جولای ۲۰۱۵ سال هجدهم شماره ۳۲۵۸ ۲۰۰ تومان

عبادی: سپرده گذاران نگران نباشند

دارایی های میزان روی میز تسویه حساب

صفحه ۷



تولید ۲۰ درصد تایر کشور در کویر تایر / صفحه ۷

هیج کشوری بازرسی «هر زمان، هر مکان»
را نپذیرفته است



مذاکره کننده پیشین هسته‌های کشورمان
با اشاره به اینکه برای تهران و واشنگتن فقط یک انتخاب
و آن هم «مسیر دیپلماسی» وجود دارد، تأکید کرد...

۸

رنج صنعت کشور
از خودتحریمی‌های داخل



صنایع کوچک با مدیریت صحیح سهم بسزایی
در ایجاد اشتغال کشور به‌ویژه استان محروم خراسان جنوبی دارند،
در حالی که برخی از مسئولین ضعف‌های مدیریتی را در...

۲

شتاب فعالیت های شرکت گاز برای پوشش شهرستان ها

مدیرعامل شرکت گاز استان از گسترش دامنه فعالیت های شرکت گاز در شهرستان ها خبر داد و افزود:
اکنون از مجموع ۱۱ شهرستان استان، گازرسانی به ۸ شهرستان صورت پذیرفته است. دشتی همچنین از
پیشرفت مناسب عملیات اجرایی گازرسانی به شهرستان درمیان و نیز برنامه ریزی آغاز عملیات اجرایی
گازرسانی به شهرستان های زیرکوه و نهندان در سال جاری خبر داد (شرح در صفحه ۷)

مزایده "مرحله اول"

سازمان تاکسیرانی بیرجند به استناد بند یک صورتجلسه مورخ
۹۴/۳/۳۱ هیئت مدیره ، در نظر دارد: بهره وری از شبکه تاکسی بی سیم
۱۳۳ را از طریق مزایده کتبی به شرکت های حمل و نقل بار و مسافر
واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند برای کسب
اطلاعات بیشتر و دریافت فرم شرکت در مزایده به سایت
www.taxiranibirjand.ir و یا سازمان تاکسیرانی واقع در خیابان
جمهوری اسلامی ۴ مراجعه فرمایند.

متقاضیان می بایست اسناد مزایده را حداکثر تا پایان وقت اداری
(۱۴:۳۰) مورخ ۹۴/۲۳/۹۴ تحویل دبیرخانه اداره حراست شهرداری مرکزی
(میدان ابوذری) نمایند.

بازگشایی پاکت ها ۹۴/۲۵/۹۴ ساعت ۱۰ صبح در سالن جلسات شهرداری
مرکزی (میدان ابوذری) خواهد بود و همچنین کمیسیون معاملات در رد
یا قبول پیشنهادات مختار خواهد بود.

دیگر شرایط در اسناد مزایده ذکر شده است

روابط عمومی سازمان تاکسیرانی بیرجند

جناب آقای دکتر حقیقی
رئیس محترم سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی
فرارسیدن دهم تیرماه، روز صنعت و معدن
را خدمت جناب عالی، همکاران محترم و تمامی تلاشگران
عرصه صنعت و تولید تبریک عرض می نمایم.
هیئت مدیره و کارکنان شرکت دان و علوفه شرق

شرکت مهرا س کویر به عنوان عضو کوچکی از خانواده صنعتگران استان
و به تولد ملی و روز صنعت و معدن
را به تمامی صنعتگران و تلاشگران این عرصه به ویژه رئیس محترم سازمان
صنعت، معدن و تجارت استان
جناب آقای دکتر حقیقی
و کلیه همکاران محترم شان تبریک عرض نموده
امید است با تکیه بر توان ملی و بهره برداری مناسب از فرصت های رشد و توسعه
با فائق آمدن بر موانع پیش رو بتوانیم با شکوفایی روز افزون خود پایه های اقتدار
کشور را تحکیم بیشتر بخشیم.
مدیریت شرکت مهرا س کویر

جناب آقای ارغوانی

رئیس محترم دانشگاه پیام نور واحد خوسف

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را که مبین لیاقت، درایت و تعهد خالصانه
شما می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده، از درگاه باری تعالی توفیق روز افزون
و سربلندی شما را خواستاریم.

مدیرعامل شرکت عایق های رطوبتی ستاره شرق (بیتسویارس)

ز کوشش به هر چیز فواهی رسید

به هر چیز فواهی، کما هی رسید

به فضل خداوند و در سایه حمایت خانواده های عزیز ، تلاش معلمان دلسوز
و همت و پشتکار دانش آموزان دبستان شاهد

درخشش و قبولی ۶۹ نفر از دانش آموزان

در آزمون های استعداد درخشان و نمونه دولتی

را به همه دانش آموزان و خانواده های ایشان تبریک عرض نموده و از زحمات

دلسوزانه و بی دریغ همکاران پر تلاش پایه ششم ، سرکار خانم ها

معصومه میری ، لیلا نور آفر ، سعیده اسکندری و طیبه ملایی

تقدیر و تشکر می شود.

با اطمینان – مدیر دبستان شاهد

در کمال ناباوری درگذشت نا به هنگام جانباز و آزاده سرفراز

شادروان غلامرضا خاتون ختم

را به اطلاع عموم مردم ، دوستان و اقوام می رساند

مراسم تشییع آن مرحوم امروز چهارشنبه ۹۴/۴/۱۰

ساعت ۴ الی ۵ بعد از ظهر از محل غسلخانه بیرجند برگزار می شود.

خانواده های خاتون ختم

جناب آقای فولادی

با نهایت تاسف و تأثر درگذشت والده مکرمه تان را تسلیت عرض نموده
از خداوند منان برای آن مرحومه غفران و آمرزش الهی و برای جناب عالی
صبر و بردباری آرزومندیم.

محمود اکبری – نمایندگی ایساکو

حسن حیدر نژاد مقدم

آگهی مزایده یک فقره ملک مازاد

و تملیکی بانک صنعت و معدن

بانک صنعت و معدن
بانک پیشرفت و توسعه

شرح در صفحه ۲

فروش زمین ۱۷۲ مترمربع

زیر بنا ۷۵ مترمربع

اسکلت پیچ و مهره ای ، سقف شبروانی

شهرک گلریز سورگ / ۴۰ میلیون

۹۱۵۵۱۷۶۹۸۲

مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی "نوبت اول"

اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان خراسان جنوبی (مناقصه گذار به نشانی بیرجند- خیابان مدرس - بین مدرس ۳۰ و ۳۲) در نظر دارد: اجرای پروژه ذیل را
بر اساس قانون برگزاری مناقصات به پیمان کاران دارای صلاحیت سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (معاونت سابق برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری)
از محل اعتبارات داخلی خویش واگذار نماید. لذا پیمان کاران واجد شرایط متقاضی (حداقل پایه ۴ در رشته ساختمان و حداقل پایه ۵ در رشته تاسیسات و تجهیزات)
با در نظر گرفتن رشته ، پایه و ظرفیت آزاد می توانند برای دریافت اسناد مربوطه حداکثر تا تاریخ ۹۴/۴/۱۶ به حوزه عمران و مسکن این اداره کل واقع در بیرجند
خیابان مدرس - بین مدرس ۳۰ و ۳۲ مراجعه نمایند. ضمناً این آگهی در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی http://iets.mporg.ir نیز منتشر شده است.

پروژه	موضوع	محل اجرا	نوع قرارداد	مدت پیمان	مبلغ برآورد (ریال) بر اساس فهرس بها ۱۳۹۴	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ تحویل استاد و پیشنهادهات	بازگشایی تاریخ
احداث اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان خراسان جنوبی	ساختمان اداری	بیرجند	بخشنامه مترمربع زیربنا (سرجمع) به شماره ۸۹/۲/۴ مورخ ۱۰۰/۶۴۰۵ معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری	۱۶ ماه	۵۳/۸۲۱/۵۸۶/۹۴۱	۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰	حداکثر ۱۳ ساعت ۹۴/۵/۲	۸ صبح ۹۴/۵/۳

تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه های معتبر مورد اشاره در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل
تمدید برای سه ماه دیگر در وجه اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان خراسان جنوبی می باشد.

محل تحویل اسناد و پیشنهادات: دبیرخانه این اداره کل واقع در بیرجند - خیابان مدرس - بین مدرس ۳۰ و ۳۲ و محل گشایش پیشنهادهای اتاق جلسات این اداره کل می باشد.

اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان خراسان جنوبی

مشرق: استیو یونازیک به تازگی اعلام کرده است که روبات‌ها می‌توانند از بزرگ‌ترین دستاوردهای انسان‌ها باشند. او قبلا اعتقاد داشت که روبات‌ها روزی نسل انسان‌ها را نابود خواهند کرد اما حالا می‌گوید که این ماشین‌ها به انسان‌ها به عنوان خالق خود احترام خواهند گذاشت، اما به نظر می‌رسد که شواهد جدید چیزی غیر این را نشان می‌دهند.

خبرگزاری وال استریت به تازگی گزارش داده است که گوگل آزمایش‌هایی در مورد تعامل انسان با یک برنامه‌ی کامپیوتری انجام داده و به نتایج جالبی رسیده است. این برنامه‌ی روباتیکی پایگاه داده‌ای کامل از دیالوگ‌های فیلم‌های هالیوودی را



در خود جای داده است. شاید به نظر برسد که فقط این روبات به پایان‌های خوب و سخنان محترمانه اعتقاد دارد.

بخشی از سخنان رد و بدل شده بین انسان و این روبات در مقاله‌ای جدید منتشر شده‌اند که جالب به نظر می‌رسند. این فرد با روبات در مورد اخلاق حرف می‌زند و زمانی که از او می‌خواهد تا مثالی در مورد اخلاق بیان کند روبات از امانت و درستی سخن می‌گوید. فرد مذکور مدام روبات را تحت فشار قرار می‌دهد و زمانی که به آن می‌گوید که با اخلاق باشد، روبات در جواب او می‌گوید که مرد باش!

اما این گفت‌وگو زمانی جالب‌تر می‌شود که انسان به روبات می‌گوید از گفت‌وگویمان در مورد اخلاق لذت بردم و جواب عجیبی از روبات دریافت می‌کند. روبات می‌گوید که حوصله ندارد و نمی‌خواهد وارد بحث‌های فلسفی شود. فرد مذکور به او می‌گوید پس علاقه داری در مورد چه چیزی صحبت کنیم و روبات جواب می‌دهد که هیچ‌چیز!

به نظر می‌رسد که روبات‌ها نیز می‌توانند رفتاری خشن در مقابل انسان‌ها داشته باشند. نظر شما چیست؟ آیا روبات‌ها خطری برای آینده‌ی انسان‌ها هستند؟



چهارشنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۴ * شماره ۳۲۵۸

گلریزان سخاوت و مهر در ماه باران بندگی

ایکتا- انسان‌هایی که در اطرافمان می‌بینیم چند دسته‌اند، عده‌ای خود را به دغدغه‌های شخصی‌شان محدود می‌کنند، اگر روزی برای خود یا خانواده‌شان اتفاق ناخوشایندی رخ ندهد و بی‌هیچ دغدغه‌ای به شب بپرساند شادی زندگی‌شان تکمیل می‌شود.

انسان‌هایی که فقط شادی و غم خود را نمی‌بینند

عده دیگری از افراد یک گام جلوترند، آن‌ها به دقت بیشتری به اطراف خود می‌نگرند و فقط شادی و غم شخصی خویش را نمی‌بینند. آنها نیازمندی همسایه، بیماری فامیل و زخم‌های روحی دوست و همشهری را می‌بینند. اما با دیدن رنج‌های دیگران تنها به تأسف اکتفا می‌کنند. اما در همین دنیایی که به اعتقاد خیلی از ما روح هدملی و سخاوت از بین رفته و انسان‌های فقط به فکر آب سرد و گرم خودشان هستند انسان‌هایی نیز وجود دارند نگاه‌شان به اطراف از جنس عاطفه و محبت است و مهم تر اینکه تنها به تأسف بسنده نمی‌کنند.

آن‌ها فقط به این جمله اکتفا نمی‌کنند که افسوس دختر همسایه به خاطر ناتوانی از تهیه چیزی نمی‌تواند همسری و بعد مادری را تجربه کند، آنها فقط نمی‌گویند بنده خدا پدر فلان فامیل‌مان به‌خاطر نداشتن هزینه عمل جراحی نرفته است بیمارستان بستری شود و به خاطر رنج دیگران فقط غصه نمی‌خورند، بلکه آستین‌هایشان را بالا می‌زنند و کام‌هایشان را استوارتر می‌کنند تا گره‌ها را بکشایند.

فیلم کوتاه «سبد تخم مرغ» مراحل فنی را سپری کرد

مریم دوستی کارگردان این فیلم سبد تخم مرغ گفت:

در این فیلم از جدیدترین تکنیک فیلمبرداری و جلوه های بصری به سبک سینمای جهان بهره بردیم و قصدداریم فیلم را برای شرکت در جشنواره های خارجی ارسال کنیم. وی در خصوص مضمون

فیلمش گفت: «سبد تخم مرغ» به موضوع روانشناسی شخصیت زن و تاثیر مادر در خانواده می پردازد. در لایه های زیرین این فیلم این نکته بیان می شود که تخم مرغ اگر با نیروی بیرونی شکسته شود پایان زندگیست ولی اگر با نیروی داخلی شکسته شود تولد و آغاز زندگی است. وی افزود: تصمیم دارم بزودی فیلم کوتاه دلتا را با عوامل حرفه ای سینما بسازم. مریم دوستی پیش از این فیلم های کوتاه دایره، صحنانه، عروسک تنهایی، تردذنیانه ها شهر من تهران، میدان و... را در کارنامه خود دارد.



خدمات فنی تخصصی لوازم خانگی محسن

تعمیر انواع : لباسشویی ، جاروبرقی ، چای ساز کولر و بخاری ، ماشین و موتور شارژی مهرشهر – حافظ غربی ۲ ۰۹۱۵۹۶۱۱۷۶۹ ۳۳۳۰۵۴۷



حمل بار و اثاثیه منزل با خاور بزرگ و نیسان توسط ۵ کارگر

۰۹۱۵۳۶۳۶۶۴۸ فتودی

حمل اثاثیه

۱۰۰ درصد تضمینی با کارگر ماهر و ماشین اتاق بزرگ مسیر مشهد و زاهدان ۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱- فاروقی

آیا تاکنون بر ای آینده فرز ندتان سرمایه گذاری کرده اید؟

هزینه برای تحصیل فرز ندان تان بهترین سرمایه گذاری

مطمئن بر ای آینده آنهاست.

امکان سرویس دهی به تمام نقاط شهر

آینده ای در خشان و سراسر موقییت با ثبت نام فرزند تان در مدارس غیر انتفاعی

دبیرستان پسرانه دارالعلوم (دوره اول)

دبستان پسرانه دارالعلوم (دوره اول و دوم)

دبستان دخترانه گل نرگس (دوره اول و دوم)

با دبیرانی مجرب و دلسوز و سرشناس و کلاس هایی با آمار استاندارد

با ۲۱ سال سابقه در خشان

خیابان شهید آوینی – خیابان صدف ۸- جنب پارک الهام

تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۱۹۳۰ – ۳۳۴۳۰۲۶۳ – ۳۳۴۳۶۳۵۷

موقییت فرز ندان تان مهمترین هدف و تبلیغ ماست

کتاب دفتر بزرگ به نویسندگی آگوتا کریستف

راوی داستان دو پسر بچه دوقلو هستند که در زمان جنگ مادرشان آنها را نزد مادر بزرگشان می گذارد چون در شهر مواد خوراکی یافت نمی شود . مادر بزرگ آنها زن پیر و خسیسی است که به جادوگر معروف است. دوقلوها در جنگ بزرگ می شوند و بنابر طبیعت زندگی در جنگ بی رحم !!!

سینمایی

پولسازترین بازیگر سینمای ایران را بشناسید

سینماخر: گر چه گیشه سینمای ایران حال و روز خوبی ندارد و با وجود کوشش‌ها و حتی رفع توقیف گروهی از فیلم‌هایی که اگرانشان برای سازمان سینمایی پرهزینه بود، شاهد یک جهش قابل توجه در گیشه نبوده‌ایم و اگر خیلی خوشبینانه به آمارها نگاه کنیم باید بگوییم وضعیت تفاوت چندانی با سال‌های پیشین ندارد اما در همین اوضاع که فروش برخی فیلم‌ها، هزینه اجاره دوربین صرف شده برای تولیدشان را نیز باز نمی‌گرداند، فیلم‌هایی هستند که توانستند در گیشه موفق ظاهر شوند.«هنگ عتبر» با دو میلیارد و هشتصد میلیون تومان پرفروش‌ترین فیلم این روزهای سینمای ایران بوده و این آمار فروش را تنها در ۳۵ روز به دست آورده و از این آمار جالب‌تر، فروش یک هفته اخیر این فیلم است که ۵۱۸ میلیون تومان اعلام شد؛ عددی قابل توجه برای فروش یک فیلم در سینمای ایران که نشان می‌دهد همچنان می‌توان در سینمای ایران حسابی فروش کرد و تماشاگر می‌داند برای چه فیلمی بلیت بخرد. البته «هنگ عتبر» یک فیلم سینمایی منحصر به فرد نیست و فقط قوت فیلم، یک سوم ابتدایی آن و بازسازی دهه‌های پیشین است و فیلم از نیمه از دست می‌رود اما آنچه فیلم را نگه داشته و مخاطب را تا انتها حفظ می‌کند، رضا عطاران به عنوان تنها بازیگر جدی این اثر سینمایی است که سامان مقدم در درستی انتخابش کرده و دستمزد قابل توجهش را پرداخت کرده است؛ موضوعی که نتایجش همین فروش میلیاردی در گیشه بوده است.

پشت صحنه فیلم

ارسطو و همسر چینی اش در پایتخت ۴



بازیگر زن ایرانی با ۸ فرزندش در مشهد

مشرق: لیلا بلوکات بازیگر سینما و تلویزیون ایران با انتشار تصویری در صفحه شخصی‌اش در اینستاگرام در مورد هشت فرزند معلولی که به سرپرستی قبول کرده است نوشت.

به روز خوب در مشهد مقدس کنار بچه هام؛

هشت تا بچه ای که از آسایشگاه فایض بخش مشهد سرپرستی آنها را به عهده گرفتم. بردمشون شهر بازی و خرید، کلی به من و دوستام کنار بچه ها خوش گذشت ...

اعلام می‌کنم که شماها هم اگر می‌توانید به بچه رو به سرپرستی بگیرید بخدا که حالتون خوب میشه وقتی خوشحالشونو می‌بینید ...یا حق.



شهرام شکوهی: موسیقی مانند موج است

سینماخر: شهرام شکوهی درباره این روزهای

موسیقی پاپ گفت: به اینکه خواننده‌های موسیقی پاپ خیلی پشت هم نیستند اعتقادی ندارم و به نظرم رقابت در تمامی مشاغل وجود دارد. خود من به شخصه با تمام هنرمندان و همکارانم در این

عرصه رابطه خوبی داشته و تا به امروز به مشکلی با یکدیگر بر نخورده‌ایم. در واقع رقابت اگر به صورت سالم باشد نه تنها بد نیست بلکه باعث پیشرفت هم می‌شود اما وقتی رقابت ناسالم و به قصد تخریب باشد خب مسلماً نتیجه عکس می‌دهد. شکوهی همچنین در پاسخ به تکراری شدن برخی آثار عرصه موسیقی گفت: موسیقی مانند موج است و وقتی کاری مورد پسند عام قرار می‌گیرد این موج مابقی افراد را درگیر خود می‌کند، این مسئله در سینمای چند سال پیش ایتالیا هم به وفور دیده می‌شد.



عرضه انواع:

برنج هندی ، پاکستانی ، روغن ، قند

قابل توجه فرهنگیان خرید اعتباری

خیابان آزادی – پلاک ۱۹ ۰۱۹۴۰۱۱۹۴۳۱۳۴۶۶۳ – ۰۹۱۵۱۶۳۴۶۶۳ خسروی

خدمات تاسیساتی سید

با کادری مجرب

انواع لوله کشی (سرامیکی، گرمایشی و فاضلاب) انواع برق کشی (تک فاز، سه فاز و صنعتی) نصب و تعمیر انواع آبگرمکن ، پمپ و کولر ۰۹۱۵۱۶۳۳۹۰۳- دهشویی



پول نقد نخواستیم با چک

اجرای انواع رنگ های ساختمانی

مدرس ۲۰ – پلاک ۲۰ ۰۹۳۵۶۱۷۱۱۹ – ۰۹۱۵۸۶۳۴۶۹۳ – ۳۳۳۳۲۹۱۷

نقاشی ساختمان

فرز انگان

ایزوگام سلیمانی

۰۹۱۵۱۶۰۵۵۲۱۶ ۳۲۲۳۶۰۳۰

خیابان ارتش – سه راه معلم – جنب بیمه البرز

۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران



میزبان شما خواهیم بود



«» بزودی افتتاح رستوران؟؟؟؟ «»

چگونه اندیشیدن را به فرزندان مان بیاموزیم

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



ثبت نام ترم تابستانی آغاز شد

خیابان توحید – تقاطع چهار راه ۱۵ خرداد

مجتمع ورزشی ولایت – تالار شطرنج

۳۳۴۳۰۰۹ – ۳۳۴۲۴۴۵۷ – ۰۹۱۵۵۶۲۸۰۰۹ میزانی

www.birjandchess.ir

سامانه پیام کوتاه: ۰۰۰۵۶۱۴۴۳۰۹۰

آیه روز

ما انسان را آفریدیم و وسوسه های نفس او را می دانیم، و ما از شاهرگ (او) به او نزدیکتریم !
سوره قی آیه ۱۶

شعر روز

صدای وحی تو آمد که گریه کن یارا
تمام حوصله با این سروش بیرون رفت

احمد پروین

پلکی احساس

مشکل جوامع امروز این است که به جای اینکه دانش آموزان را مشتاق به یادگیری کنیم مجبور به یادگیری می کنیم

عارفانه روز

کسی که شخصیتش برای خودش محترم است
با گناه کردن به آن توهین نمی کند

حدیث روز

مردم به انجام روزه امر شده‌اند تا درد گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن فقر و بیچارگی آخرت را دریابند.
امام رضا (ع)



با این ۱۰ راهکار رابطه تان را شاد و سالم نگه دارید

قرار گرفتن در یک رابطه همسرداری متعادل کار ساده ای نیست، اما زوج های سالم می دانند که چگونه فراز و نشیب ها را طی کنند و چطور بحران های احتمالی را مدیریت کنند.
با دقت کردن به این ۱۰ راهکار و به کار بستن آنها، می توانید رابطه تان را با همسرتان ماندگار و شاد نگه دارید.

۱- آزادانه گفت و گو کنید

تحقیقات نشان می دهند در تشخیص اینکه کدام زوج ها خوشحال می مانند، روش ارتباط مهم تر از سطح تمهد، خصوصیات شخصی و استرس است.
زوج های سالم از بحث و کشمکش دوری نمی کنند، بلکه آنها می دانند چگونه مرزهای ارتباط را باز نگه دارند.
زوج های شاد می دانند بهترین گفت وگوها بدون تلقن و لب تاپ و تلبت پیش می رود.

۲- موارد کوچک را فراموش نکنید

گفتن عباراتی مانند «لطفا» یا «بسیاسگزارم» نباید فقط مختص محل کار باشد. رفتار مودبانه با فردی که بیست سال است با او زندگی می کنید هم بسیار مهم است.
همان احترامی که به یک مهمان می گذارید، برای همسرتان نیز قائل باشید.
در حرف های تان به او هم بگویید «لطفا» یا «متشکرم».
با او مودبانه صحبت کنید. کمی ظرافت در رفتار، تاثیر به سزایی بر احترام دوجانبه می گذارد.

۳- با هم ورزش کنید

خندیدن، شما را شادتر و سالم تر خواهدساخت.

۶- با هم غذا بخورید

خانواده هایی که با هم غذا می خورند، با هم می مانند.
میز یا سفره شام مکانی برای جمع شدن زن و شوهر و سایر اعضای خانواده است که با یکدیگر ارتباط مستقیم برقرار کنند و از نظر جسمی و روحی به طور همزمان تغذیه شوند.
خوردن غذای سالم با یکدیگر سر یک میز، تنها باعث پرورش خانواده می شود، بلکه یک مکان دائمی برای صحبت کردن فراهم می آورد.

۷- هر روز زمانی را به خودتان اختصاص دهید و به هم ابراز علاقه کنید

چنین ارتباطی، استرسی را که بسیاری از همسران دارند، از بین می برد.
هر روز ارتباط داشتن و وقت گذاشتن برای یکدیگر، این تنش را از بین می برد و حتی بعد از مثلا ۱۴ سال زندگی، زن و مرد را به هم نزدیک تر می کند.

۸- هر چند وقت یک بار نقش های تان را جا به جا کنید

تکرار و سکون می تواند رابطه را یکنواخت کند.
اگر همیشه آقا رانندگی می کند، چرا هفته بعد نقش ها را جا به جا نمی کنید که مثلا خانم خانه رانندگی کند؟
یا اگر همیشه زن آشپزی می کند، چرا پیشنهاد ندھیم که مرد چند غذای ساده آماده کند؟
این جا به جا کردن نقش ها با برنامه ریزی صحیح و توجه به توانایی های دوطرف،

اکیپ تخصصی سرما در خدمت شما

نصب و سرویس کولر و غیره در اسرع وقت
۰۹۱۵۵۶۲۲۱۸۸

پیج و روپلاک نما

خریداریم. با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید.
۰۹۱۵۸۶۶۸۰۰۲

خدمات فنی ارغوانی

شارژ گاز کولر اتومبیل
فقط ۶۰ هزار تومان با ۶ ماه ضمانت
پاسداران ۸ – پلاک ۲۴ ۰۹۱۵۳۶۱۸۹۸۴

پخش زاگرس

برای تکمیل کادر فروش خود نیاز به بازاریاب با مدرک تحصیلی دیپلم به بالا دارد

حقوق ثابت - پورسانت فروش - بیمه
آدرس: شهرک صنعتی

۰۹۱۵۶۶۹۶۸۹۸ - ۳۲۲۵۵۳۸۰

فروشگاه لاستیک اسدزاده

اقساط ۱۲ ماهه برای فرهنگیان
انقلاب ۸ و ۱۰
۰۹۱۵۳۶۲۴۸۷۸

سمساری قیمت شکن

تمامی لوازم منزل و اداری
را با بالاترین قیمت خریداریم.
۰۹۱۵۶۰۴۹۴۶۸ - ۰۹۱۵۹۶۲۱۳۱۱

بنیاد کودک

شوق آموزش، شوق زندگی

خود در شهرستان بیرجند از میان افراد واجد شرایط به صورت تمام وقت استخدام می نماید.

ردیف شغلی	عنوان	شهر	شرایط مورد نیاز
۱	مددکار	بیرجند	دارای مدرک دانشگاهی مرتبط، مسلط به کامپیوتر، علاقه مند به فعالیت های انسان دوستانه

علاقه مندان می توانند سوابق شغلی و تحصیلی خود را به شماره ۰۸۱۷۲۹۰۸-۰۲۱ فکس و یا به آدرس ایمیل **job @ childf.org** ارسال فرمایند.

جذب مربی ویژه اختلالات یادگیری
قابل توجه دانش آموختگان خانم رشته های روانشناسی و علوم تربیتی
سراسر استان
۰۹۱۵۶۶۶۹۶۴۳ - ۳۲۲۲۹۲۳۴
مرکز بهار

یک منشی خانم با روابط عمومی بالا برای انجام امور دفتری نیازمندیم.
۰۹۰۱۵۲۶۸۸۸۳ - ۳۲۲۳۶۲۴۰

یک آشپز ماهر با حقوق عالی نیازمندیم.
۰۹۲۳۳۲۶۵۸۷۶

شرکت پخش مواد غذایی
تعدادی بازاریاب (آقا) با حقوق
و پورسانت عالی نیازمند است.
۰۹۱۵۷۵۶۴۵۵۲

آگهی استخدام
شرکت عامیان راه پل
برای تکمیل کادر تولید خود
دو نفر اپراتور سنگ شکن
نیازمند است.
تلفن تماس در ساعات اداری:
۰۹۱۵۵۶۱۷۰۷۵-۳۲۴۴۶۷۱۰

لاستیک اکبری

فروش انواع لاستیک ایرانی و خارجی
بلوار مسافر، مقابل پایانه
۳۲۲۳۳۸۳۴۸ - ۳۲۲۳۳۸۳۵۴
۰۹۱۵۵۶۱۱۳۵۵

موسسه خبریه رفاه کودک، با بیست سال سابقه فعالیت در زمینه حمایت از دانش آموزان مستعد نیازمند به منظور توانمندتر شدن سازمان و تکمیل کادر پرسنلی خود در شهرستان بیرجند از میان افراد واجد شرایط به صورت تمام وقت استخدام می نماید.

ردیف شغلی	عنوان	شهر	شرایط مورد نیاز
۱	مددکار	بیرجند	دارای مدرک دانشگاهی مرتبط، مسلط به کامپیوتر، علاقه مند به فعالیت های انسان دوستانه

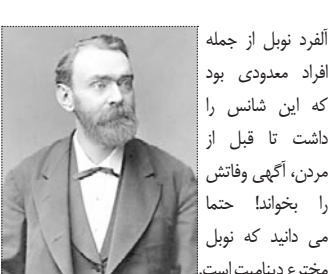
علاقه مندان می توانند سوابق شغلی و تحصیلی خود را به شماره ۰۸۱۷۲۹۰۸-۰۲۱ فکس و یا به آدرس ایمیل **job @ childf.org** ارسال فرمایند.



چهارشنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۴ * شماره ۳۲۵۸

نگرش

آلفرد نوبل



آلفرد نوبل از جمله

افراد معدودی بود

که این شانس را

داشت تا قبل از

مردن، آگهی وفاتش

را بخواند! حتما

می دانید که نوبل

مخترع دینامیت است.

زمانی که برادرشلودویگ فوت شد، روزنامه‌ها اشتباهاً فکر کردند که نوبل معروف (مخترع دینامیت) مرده است.

آلفرد وقتی صبح روزنامه ها را می‌خواند با دیدن آگهی صفحه اول، میخکوب شد....

«آلفرد نوبل، دلال مرگ و مخترع مرگ آور ترین سلاح بشری مرد!»

آلفرد خیلی ناراحت شد. با خود فکر کرد: آیا خوب است که من را پس از مرگ این گونه بشناسند؟
سریع وصیت نامه‌اش را آورد. جمله‌های بسیاری را خط زد و اصلاح کرد.

پیشنهاد کرد ثروتش صرف جایزه‌ای برای صلح و پیشرفت‌های صلح‌آمیز شود.

یک لحظه مکث کن

سبک زندگی

آیا می‌دانستید خوردن فست‌فود باعث افسردگی‌تان می‌شود؟
۶ موضوعی را برایتان فاش می کنیم که می‌تواند بر سلامت روانتان تاثیر منفی یا مثبت بگذارد.

- فست‌فود افسردگی می‌آورد.
- عضویت در گروه‌های اجتماعی، انعطاف‌پذیری روانی را افزایش می‌دهد
- استرس می‌تواند ژنتیکی باشد
- رسیدن به وزن ایده‌آل باعث کاهش استرس در زنان می‌شود
- مصرف امگا۳ در کاهش افسردگی تاثیر دارد
- اضطراب برای سلامت قلب مضر است

دعای روز، چهاردهم ماه رمضان

خدا یا مواءه نکن مرا در این روز به لغزشها و درگذر از من در آن از خطاها و بیهودگیها و فرار مده مرا در آن نشانه تیر لایها و آفات ای عزت دهنده مسلمانان.

پیامک روز

- « دو عامل باید مورد نظر قرار بگیرند یکی افزایش انرژی ذهنی و روانی و دوم جلوگیری از هز انرژی بواسطه افکار منفی و انرژی های منفی محیط و آدمها
- « علاوه بر تفریح و شادی و ورزش که انرژی روانی ما را بالا می برند تکرار جملات مثبت و پرا انرژی و مطالعه کتاب هایی در زمینه مثبت اندیشی بسیار موثر می باشد

حرف های ابریشمی

امیدوارم آنقدر خوب باشیم
و زیبا زندگی کنیم که وقتی از خطا پایان زندگی می گذریم کسی دست نزنَد

طنز امروز

از مواد اولیه ای که تو برنامه ی آشپزی واسه پخت غذاهاش میگه ما فقط آب و نمک و قابلمه شو تو خونه داریم.

طراح: نسرين كاري	جدول ۳۲۵۸	تاريخ: ۱۳۹۴/۰۵/۰۱
------------------	-----------	-------------------

۷	۵	۸	۳	۹	۴	۲	۱	۶
۲	۱	۴	۶	۷	۸	۹	۵	۳
۳	۹	۶	۲	۱	۵	۴	۸	۷
۵	۶	۳	۱	۴	۷	۸	۲	۹
۹	۴	۷	۵	۱	۳	۶	۷	۸
۱	۸	۷	۵	۱	۹	۶	۳	۴
۸	۲	۱	۹	۶	۳	۷	۴	۵
۴	۳	۹	۷	۵	۱	۲	۶	۸
۶	۷	۵	۴	۸	۱	۳	۹	۲

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودوکو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است. تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

			۳		۱	۶		
				۸				
			۱			۷		
	۴				۳	۹	۲	
۳		۵			۱	۷		
	۷		۹		۴			
			۷					
			۸		۵	۳		
				۵				

فروش آپارتمان ۸۴ متر مفید
۲ خوابه ، همراه پکیج ، رادیاتور
۲ آسانسور با ظرفیت ۶ و ۸ نفر
۰۹۱۵۳۶۲۴۶۷۴

ملکی در دستگرد ۳ طبقه ، نیمه ساز با قیمت مناسب به فروش می رسد.
۰۹۳۸۴۳۳۲۹۷۲

فروش کاغذ A۴ و A۵ با قیمت مناسب
خیابان امامت ۴۵ – فرعی ۳
۰۹۱۵۵۶۱۷۴۲۳- ۳۲۳۲۴۱۴۷

تمامی لوازم قنادی به فروش می‌رسد
شیرینی بهار – میدان جماران
۰۹۱۵۱۶۳۵۶۱۶

فروش کافی شاپ با فضایی زیبا
و تمامی امکانات همراه با آموزش کامل
۰۹۳۸۱۱۳۱۶۷۱

فروش شرایطی آهن آلات
۰۹۳۰۵۹۳۰
۰۹۱۵۳۶۳۴۶۳۳ - هاشمی

فروش فوری زمین به همراه آب چاه کشاورزی در روستای سیوجان به متراژ مورد نیاز شما
۰۹۱۵۵۶۳۹۸۰۲- ۰۹۱۵۹۶۱۰۹۴۹

کبابی با تمام امکانات و موقعیت عالی به فروش می رسد.
۰۹۱۵۸۰۱۹۹۳۴ - یعقوبی

تعداد محدودی لباس عروس
دوخت تهران با قیمت فوق العاده
مناسب به فروش می رسد.
۰۹۰۱۵۲۶۸۸۸۳

۵۰ عدد فرش ۱۲ متری
ماشینی کاشان (نو)
به دلیل مهاجرت با تخفیفات
خیلی خیلی ویژه
به فروش می رسد.
۰۹۱۵۵۶۳۲۰۰۹

سمساری صادق
خرید و فروش تمامی لوازم منزل و اداری
با بالاترین قیمت ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹- ۳۲۲۲۶۲۱۰

«خدمتی» به مسابقات یونیور سیاد دانشجویان جهان اعزام شد

فارس: رئیس هیئت تیراندازی خراسان جنوبی گفت: «تجعه خدمتی» در بیست و هشتمین دوره مسابقات یونیورسیاد دانشجویان جهان به نمایندگی از کشورمان تیراندازی می‌کند. محمدرضا نایاب اظهار کرد: این مسابقات ۱۲ تا ۲۳ تیرماه جاری به میزبانی کره جنوبی برگزار می‌شود و از جمهوری اسلامی ایران ۱۴ ورزشکار در هشت رشته ورزشی حضور دارندوی تصریح کرد: در رشته تیراندازی ۱۰ متر با تفنگ بادی نجمه خدمتی از خراسان جنوبی، مهلقا جام‌بزرگ، مانده سادات امین‌زاده، مریم طالبی به مصاف حریفان جهانی خود می‌روند و در رشته تپانچه مسابقات سارا میرابی قشونی، مهسا اروچی انویق و فاطمه حسینی به رقابت می‌پردازند. نایاب یادآور شد: در رشته تفنگ بادی مهار صداقت، محمد حسین کریمی و محمدرضا ساعم و در تپانچه مردان سپهر صفاری پروچی، مصطفی منتظر علییه و محمدرضا محمودی دیگر نمایندگان کشورمان در مسابقات یونیورسیاد دانشجویان جهان هستند. وی خاطرنشان کرد: نجمه خدمتی مقام پنجم مسابقات تیراندازی جام جهانی کره جنوبی فروردین‌ماه اسسال، دارنده نخستین مدال طلایی رقابت‌های آسیایی اینچئون، رتبه چهارم پنجاه و یکمین دوره مسابقات تیراندازی قهرمانی جهان گرانادا اسپانیا، مدال نقره و قهرمانی آسیایی کویت، مقام چهارم مسابقات سونیس و سهمیه المپیک نوجوانان را در کارنامه ورزشی خود دارد.

اولین حضور مربیان بینگ پنگ استان در روستای چهکند

با حضور علیرضا حمیدی، رئیس هیئت پینگ پنگ استان و با حمایت آقای مهدی چهکندی نژاد مدیر دبیرستان شادروان صالح ترابی زاده چهکند، اولین کلاس آموزشی تاریخ پینگ پنگ استان خراسان جنوبی با حضور آقایان علیرضا عشقی مربی و داور درجه یک استان به عنوان مربی و مهدی عشقی نفر سوم مسابقات کشوری در روستای چهکند با حضور ۲۰ هنرجو به صورت هفته ای دو جلسه آغاز شد.

دست رد بهداد سلیمی بر سینه کشورهای حوزه خلیج فارس

ایرنا- قهرمان وزنه برداری جهان و المپیک ای رد پیشنهاد کشورهای حوزه خلیج فارس خبر داد. بهداد سلیمی گفت: پیشنهادهای خوب و وسوسه کننده‌ای از سوی کشورهای حوزه خلیج فارس برای پیوستن به تیم های این کشورها مطرح شده بود که همه آنها را رد کردم . وی مهمترین برنامه خود را کسب مدال طلایی رقابت های قهرمانی سال ۲۰۱۵ در هیوستون آمریکا (اواخر آبان ماه ۹۴) دانست و گفت : باید در این مسابقات عنوان قویترین مرد جهان را بعد از دو سال از روسیه پس بگیریم .



آشنایی با ۱۰ نشانه هشدار دهنده آلزایمر

ایستگاه سلامت

اگر خستگی و کسالت رهایتان نمی‌کند!

سلامت نیوز: «زرماری» به دلیل دارا بودن ترکیبات فوق‌العاده‌ای مانند فلاونوئیدها و غیره



باعث تحریک بدن و افزایش انرژی آن می‌شود.

برای همین هم اگر احساس خستگی و کسالت رهایتان نمی‌کند می‌توانید به این گیاه پرخاضیت اعتماد کنید. یک قاشق چای‌خوری معادل ۲۰

گرم‌زدگی را جدی بگیرید

شهرخبر: متخصصان با بیان اینکه علائم ابتلا به گرم‌زدگی شامل گرفتگی عضلانی، ضعف،

بی‌حالی، بی‌هوشی و در موارد شدید تشنج و ایست قلبی است، عنوان می‌کنند: زنان باردار، کودکان و سالمندان نسبت به سایر افراد آسیب‌پذیرتر هستند. پوشیدن لباس‌های رنگ روشن، پرهیز از قرار گرفتن در معرض آفتاب در ساعات گرم و قدم زدن در سایه و استفاده از کلاه و نوشیدن آب و مایعات از جمله راهکارهایی است که می‌تواند از گرم‌زدگی جلوگیری کند.

آشنایی با ۱۰ نشانه هشدار دهنده آلزایمر

سلامانه: در این مطلب ۱۰ نشانه مهم که از ابتلا به آلزایمر خبر می‌دهند را معرفی می‌کنیم. تغییرات شدید در حافظه که منجر به مختل شدن زندگی روزمره شود. دشواری در برنامه‌ریزی یا حل کردن مشکلات. دشواری در انجام وظایف روزمره در خانه، محل کار و یا در اوقات فراغت. گنگی و گیجی درباره زمان و مکان. دشواری در درک تصاویر و ارتباطات فضایی اجسام با یکدیگر. بروز مشکلی جدید در بیان و نوشتن واژه‌ها. جابه‌جا کردن اجسام و ناتوانی در به یادآوردن مکان جدید آنها. کاهش توانایی یا ناتوانی در قضاوت کردن. دوری کردن

از کار یا فعالیت‌های اجتماعی. تغییر در حالات روحی و یا شخصیت.

خوراکی‌های آرام‌کننده را بشناسید

شهرخبر: با این خوراکی ها به آرامش می رسید



می‌شود بدن از شر عفونت‌ها که موجب بر هم زدن آرامش می‌شوند، رهایی یابد. سوپ‌های حاوی سبزی‌هایی مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، هویج ، سیر و اسفناج برای رسیدن به آرامش

و با میل کردن آنان از استرس و اضطراب‌تان رهایی پیدا می کنید. شیر: اولین ماده غذایی که به اعصاب شما آرامش می‌بخشد شیر است. شیر دارای «تریپتوفان» است که «سروتونین»

شیر دهن

کشف ۳۶ نفر شتر قاقاق

در ۴۸ ساعت گذشته ۳۶ نفر شتر قاقاقی در خراسان جنوبی کشف شده است. فرمانده انتظامی نهبندان گفت با اخبار و اطلاعات به دست آمده مبنی بر قاقاقی شتر از جاده های فرعی نهبندان ، مأموران برای دستگیری قاقاقچیان به جاده های فرعی شهرستان اعزام شدند. سرهنگ شاهوردی افزود: با انجام کارهای اطلاعاتی مأموران یک دستگاه پراید را شناسایی و کنترل کردند که درتاقاب آن یک دستگاه کامیون را مشاهده و به راننده خودرو دستور ایست دادند. مأموران در بازرسی از خودروی کامیون متوقف شده تعداد ۲۰نفر شتر به ارزش ۴۰۰ میلیون ریال کشف کردند

کشف ۷۰ قطعه مرغ مینا در «نهبندان»

فرمانده انتظامی شهرستان نهبندان از کشف ۷۰قطعه مرغ مینا از قاقاقچیان پرندگان در این شهرستان خبر داد. سرهنگ شاهوردی گفت :مأموران ایستگاه بازرسی شهید حسینی سهل آباد نهبندان هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودروی کامیونت کاویان که عازم مشهد بود مشکوک شدند و خودرو را متوقف کردند. وی گفت : مأموران در بازرسی از خودرو ۷۰ قطعه مرغ مینا کشف کردند که راننده خودرو در این رابطه دستگیر شد. کارشناسان ارزش پرندگان کشف شده را ۱۰میلیون و ۵۰۰ هزار ریال برآورد کرده اند.

۶ تن تخم مرغ غیر مجاز در «طبسی» کشف شد

در ۴۸ ساعت گذشته یک دستگاه خودروی کامیون با ۶ تن و ۲۵۰ کیلوگرم تخم مرغ فاقد مجوز دامپزشکی در شهرستان طبس توقیف شد. فرمانده انتظامی طبس گفت : مأموران ایستگاه بازرسی دیهوک طبس هنگام کنترل و بازرسی خودروهای عبوری به یک دستگاه خودروی کامیون مشکوک شدند و آن را متوقف کردند. سرهنگ جلالیان افزود:مأموران خودرو را که حامل تخم‌مرغ بود بازرسی کردند و به پست قرنطینه دامپزشکی معرفی کردند. کارشناسان ۶ تن و ۲۵۰ کیلوگرم تخم مرغ را فاقد مجوز دامپزشکی اعلام کردند.

پایان مرحله نهم طرح واپایش پلیس استان با کشف ۱۰۲ کیلو تریاک

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر خراسان جنوبی از پایان مرحله نهم طرح واپایش محورهای مواصلاتی در خراسان جنوبی خبر داد . سرهنگ کاهنی گفت : این طرح که به مدت یک روز در محورهای خراسان جنوبی به اجرا درآمد دو روز گذشته با کشف ۱۰۲ کیلوگرم تریاک پایان یافت. وی افزود: با اجرای این طرح و پاکسازی مناطق آلوده و مسیرهای تردد اشراق ، ۲۸ منطقه آلوده پاکسازی و دو خودرو توقیف شد و ۲۲ نفر از سوادگران مرگ و مصرف کنندگان مواد مخدر دستگیر شدند.

سردی دستبند بر دستان سارق صندوق صدقات

فرمانده انتظامی شهرستان بیرجند گفته: مدتی پیش شهروندان شاهد سرقت فردی از صندوق صدقات بودندو بر همین اساس با مرکز فوریت های پلیس تماس گرفتند. سرهنگ شجاعی نسب افزود : ماموران گشت انتظامی کالانتری ۱۱توحیدبرای بررسی موضوع در مناطق مختلف شهر را که احتمال فعالیت و مشاهده متهم می رفت تحت نظر قرار دادند و هنگام گشت زنی در شهر به فردی مشکوک شدند که با دیدن ماموران سعی کرد از محل متواری شود. ماموران موفق شدند او را دستگیر کنند. متهم به چند فقره سرقت صندوق صدقات اعتراف کرد.

فروش مصالح گرانولیت

اجرا و کنتکس با نازل ترین قیمت

۰۹۱۵۱۶۱۴۰۳۸ نجفی



تابلو های LED کویر طیف

طراح و تولید کننده انواع تابلو روان پخش اذان خودکار ، ذکر ، دعای روز یا اتصال به ماهواره – اجرای فایل های متن و انیمیشن با قیمت های باورنکردنی آدرس: انتهای مدرس – حاشیه میدان جماران ۰۳۴۲۰۷۴۰ – دری نژاد

حمل بار و ااثیه منزل

با کامیونت مسقف چادر دار

و کار گر ماهر

۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱

صالحی منش

ایزوگام و قیر گونی

کازم سالخورده

از ما خرید نکنید ، اما قیمت را از ما بپرسید ۰۹۱۵۵۶۱۳۹۴۹ – ۳۲۳۳۱۰۵۰

میدان آزادی – ابتدای خیابان شهید برگی

ایزوگام سیمانی

آدرس : نیش غزاری ۴

۰۹۱۵۱۶۰۶۵۲۸

۳۲۲۱۲۵۱۹

نوع محصول

عفونت ناخن و شکننده شدن؛ ار مغان کاشت ناخن

تاکنونکه بروز عفونت‌های قارچی اولین عارضه خطرناک کاشت ناخن است چراکه بافت اصلی ناخن تارک شده و صدمه می بیند تغییر شکل ظاهری ناخن و شکننده شدن صفحه ناخن از دیگر عوارض کاشت ناخن است و اگر به مدت طولانی استفاده شود ممکن است صفحه اصلی ناخن به طور کلی از بین برودممکن است افراد در مراحل اولیه دچار عوارض کاشت ناخن نشوند اما مراجعه بیماران نشان داده که با کاشت ناخن، بافت و چین‌های اطراف ناخن تارک شده و از بین می رود.

مفید هستند. شکلات تلخ: شکلات تلخ میزان استرس مغز را کم می‌کند چرا که حاوی سروتونین، آندورفین و دوپامین است که موادی برای رسیدن به آرامش هستند.

دلایل رایج دل‌درد را می دانید

سلامانه: در این مطلب دلایل رایج دل‌درد را بررسی می‌کنیم. دل‌درد ناشی از عدم‌تحمل لاکتوز: حدود ۶۵درصد مردم جهان به‌مشکل عدم‌تحمل لاکتوز مبتلا هستند. افرادی که این مشکل را دارند بعد از مصرف شیر و محصولات لبنی دچار نفخ، گاز، اسهال، بی‌وست، کرامپ‌های عضلانی و... می‌شوند. بهترین روش مقابله با این مشکل و دل‌درد ناشی از آن پرهیز از مصرف لبنیات مانند شیر، پنیر و کره است. دل‌درد ناشی از سنگ کیسه صفرا: سنگ‌های کیسه صفرا باعث بروز التهاب‌های دردناک شکمی می‌شوند چون این سنگ‌ها که همان سنگ‌های ریز و سفت حاصل از کلسترول و رنگدانه‌ها هستند در کیسه صفرا جمع و باعث انسداد مجاری صفراوی می‌شوند. مواد غذایی چرب و چاقی از جمله عوامل اصلی بروز سنگ کیسه صفرا هستند. البته نباید از عوامل ژنتیک، دیابت و کاهش وزن شدید و ناگهانی غافل شد.

حمل بار و اثاثیه منزل با ايسوزو چادر دار و کار گر ماهر



داخل وخارج شهر

پخش مواد غذایی

سلیمانی، عطایی

اجناس جزیی را به قیمت کلی خریداری نمایید

➤ انواع برنج(کلات نادر و...) ➤ روغن ➤ قند

✔ پودر پوسیل ماشینی: ۲۹۰۰ ✔ رب تیرگ: ۲۹۰۰

✔ پوشک مولفیکس: ۷۵۰۰ ✔ پوشک قاتی: ۴۹۰۰

آدرس: حدفاصل ۱۷ شهرویر ۱۸ و میدان فلسطین

تلفن: ۳۲۲۴۷۷۹۱

بنگاه قالب بتن توکل

خرید و فروش انواع قالب بتن – داربست فلزی، تخته زیر پا، نو ، دست دوم بلوار فرودگاه – سه راه صیاد شیرازی ۳۲۳۱۳۶۰۰ – ۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ جلیلی



هفته مبارزه با مواد مخدر را گرامی می داریم

بیایید زندگی ، اجتماع و هویت مان را بدون مواد بسازیم.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیر جند – واحد پیشگیری، درمان و سوء مصرف مواد



نمایشگاه قرآن در نهبندان گشایش یافت

همزمان با ماه رمضان و با حضور مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی و جمعی از مسئولان شهرستانی نمایشگاه قرآن کریم در نهبندان گشایش یافت. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان در حاشیه افتتاح این نمایشگاه گفت: نمایشگاه با هدف ترویج فرهنگ قرآنی و مبانی دینی و آگاه‌سازی جوانان در برابر تهاجم فرهنگی گشایش یافت که از تاریخ ۹ تا ۱۵ تیرماه از ساعت ۱۶ لغایت ۲۳ در محل کانون بعثت شهرستان، برای بازدید علاقمندان دایر است.

بازدید دکتر یآوری از مدرسه شوکتیه سرپیشه

گروه خبر، -صاح- دکتر یوری مقیم آلمان و از اولین محصلین مدرسه تاریخی شوکتیه به همراه رئیس شورای اسلامی شهر و شهردار سربیشه، به مناسبت برگزاری گرامیداشت هشتاد سالگی اش از زادگاه خود دیدن نمود. طی این بازدید دکتر یوری از تشکیل موزه شهرستان در مدرسه شوکتیه استقبال و همچنین قول همکاری و مساعدت در زمینه مرمت و بازسازی این بنا را با کمک پنجاه میلیون ریالی خود ابرایی نمود.

آغاز دوره های آموزشی ترم تابستانه نادکو

گروه غیر، دادرس - ثبت نام دوره های آموزشی ترم
پانزدهم نادکو ارائه شده است. سوی شرکت نوآوران ابزار
پزشک آموز شریف و استادیار به دانشگاه صنعتی شریف در
خراسان استان آغاز شد. این دوره هاشمیل رشته های
نانو شبیمی، نجوم، رباتیک و الکترونیک، برنامه نویسی
اندروید، جراحی و بافت شناسی است که نمایندگی
نادکو شریف در استان خراسان جنوبی با همکاری
دانشگاه بهداشت، درمانگاه علوم پزشکی و موسسه غیر
انتفاعی امام حسین(ع) اقدام به برگزاری دوره های
فوق کرده است. این دوره ها به ۷ ترمه آغاز و تا
۲۰ مرداد ماه ادامه دارد و علاقه مندان می توانند
برای ثبت نام به سایت رسمی www.nadco-kj.ir
مراجعه کنند. گفتنی است در پایان دوره های آموزشی
مسابقات بین المللی می شود و شرکت برتر به مسابقات
ملی و بین المللی معرفی می شود.

ارسال ۱۲ تن پشم گوسفندی به خراسان رضوی

گروه خبر، حسینی - طی ماه های گذشته ۱۲ تن و ۵۰۰ کیلوگرم پشم گوسفندی به خراسان رضوی ارسال شد. مدیرکل دامپزشکی استان گفت: محموله های فوق در کارگاه های پشم شویی علیه بیماری شارین ضدعفونی و پس از طی مراحل بهداشتی قرنطینه ای با مجوزهای بهداشتی دامپزشکی به مقصد کارگاه های فراوری خراسان رضوی حمل شده است.

طرح «فرزندان رمضان المبارک» در خراسان جنوبی اجرا می شود

تستیم- مدیر اتحادیه انجمن اسلامی استان گفت: طرح فعالیت های رضائی با عنوان فرزندان رمضان المبارک در استان در حال اجرا است. معزی در اظهار کرد: مسئولیت برنامه های این هیئت برعهده هیئت مذکور آموزی انصارالمهدی است که شامل تلاوت قرآن، قرآن و جمع و افطاری است. وی افزود: همچنین هر هفته در این هیئت سخنرانی پیرامون قرآن و سبک زندگی اسلامی بر اساس سوره انسان انجام می شود. به گفته معزی در در ایام میلاد امام حسین (ع) عسکری (ع) در بخش جوانان و برادران و سوه و برنامه (چند) شیخ همراه با مولودی، افطاری ویژه و قرائت زیارت آل یاسین برگزار خواهد شد.

قرارگاه فرهنگی مردمی حضرت ولیعصر (عج) بیرجند اف

فارس - قرارگاه فرهنگی مردمی حضرت ولیعصر(عج) بیرجند با حضور سردار حسین یکتا فرمانده قرارگاه خاتم الانبیاء افتتاح شد. طهری در مسئول قرارگاه حضرت ولیعصر(عج) بیرجند در این مراسم اظهار کرد: در این قرارگاه همه زیر پرچم ولایت جمع شده اند تا به قلب دشمن ضربه بزنند. وی تصریح کرد: با این قرارگاه با ۱۷ کمیته در حال فعالیت است تا با نرسد؛ نرسد؛ خطرات ایام پیروزی انقلاب، نقشه های دشمنان انقلاب را خنثی کند.

رکود صنعت ساختمان در نهبندان

فارس- سرپرست فرمانداری نهبندان با اشاره به صنعت پرکاربرد ساختن در این شهرستان، گفت: متأسفانه از دو سال گذشته با توجه به کم شدن ساخت و سازها، این صنعت در نهبندان با رکود مواجه شده است. ابراهیمی اظهار کرد: در سال ۹۱ بیش از ۵۷ درصد مردمیچریزیا در نهبندان ساخته شده که به تازگی کاهش شدید مریح و ساز این آمار در سال ۹۲ به پنج هزار و ۵۸۲ متر مربع رسیده است و نشان از افت شدید نرخ ساخت و ساز در این شهرستان دارد.

تولید

کوپرتایر پشستاز در بین صنایع لاستیکی کشور بوده
سیاسی از نوآوری‌های صنعت تایر در ۵ سال اخیر در این
شرکت انجام شده است.

معاون بهره برداری و مدیر کارخانه کوپرتایر در مقایسه
تایرهای ایرانی و خارجی تصریح کرد: به جرأت
می‌توان به لحاظ تخصصی اعلام کرد تایرهای تولیدی
شرکت‌های ایرانی از ۹۰ درصد تایرهای خارجی موجود



به بازار ایران بهتر است و عملکرد بهتری را در سرپوش دارند. وی با بیان اشاره به اینکه تاپرهای تولیدی این شرکت و دیگر تولید کنندگان داخلی، همه گارانتی سه ساله دارند، بیان کرد: شرکت‌ها در قبال عیوب ناشی از تولید، پاسخگو هستند درحالی که تاپرهای خارجی فاقد چنین تضمین‌هایی هستند. کمپلی با انتقاد از حجب و حیا، اظهار داشت: «تاپرها باید به کشور بازگردند و اصلاحات لازم را انجام دهند».

تولید ۲۰ درصد تایر کشور در کویرتایر

مدیر مجتمع کارخانجات هیلکس رضوی نیز در این بازدید اظهار کرد: ظرفیت این کارخانه تولید ۶۰۰ متر مکعب بلوک سبک هوادهی شده است که به طور مستقیم اشتغال ۱۳۰ نفر را فراهم کرده است. عابدی افزود: در سه ماهه اسفند با شکل‌گیری روند صادرات به کشور عراق نیز ۴ میلیون دلار صادرات داشتیم و یکی از نشانه‌های این دیوارها روند سریع کار بوده و همچنین به جای استفاده از ملات مانند سیمان چسب کاربرد دارد.

بهره برداری از کارخانه چدن خوسف تا آبان ماه

در ادامه این بازدید مدیرعامل کارخانه چمن خوسف نیز گفت: با توجه به واردات دستگاه‌های چدن، مونتان آن در حال انجام است که پیش بینی می‌شود تا ۳ ماهه آینده تحال این مجموعه شروع و یک ماه پس از آن آغاز به کار کند. یکنگ ماهی شام، با این اینکه ماهی در حدود ۲۰۰ هزار نفر چینی و ۲۵ نفر ایرانی در حال فعالیت هستند افزود: با توجه به رسیدن دستگاه‌های چدن و نیز بزرگی آن امر مونتان آن در حال انجام بوده که پیش‌بینی می‌شود تا ۳ ماهه آینده تست این مجموعه شروع و یک ماه پس از آن تست آغاز به کار کند. به گفته وی با راه اندازی این کارخانه برای ۲۵۰ نفر اشتغال مستقیم ایجاد می‌شود که از این تعداد ۲۲۵ ایرانی و ۲۵ نفر چینی تا راه اندازی کامل و یادگیری در ۳ شیفت فعالیت می‌کنند. وی با اشاره به اینکه بازار فروش این محصولات در داخل ایران دیده شده است، تصریح کرد: بیش از ۳۷ میلیون دلار برای این پروژه دیده شده که تاکنون ۶ میلیارد و ۷۰۰ میلیون آن جذب شده است. وی در ادامه افزود: مشکل کارخانه از راه یک پیگیری است و راه‌های تست افتتاح آن نیز به علیربط در ثانیه نیازمندیم.

ارزآوری ۴ میلیون دلاری شرکت هبلکس

شتاب فعالیت های شرکت گاز برای پوشش شهرستان ها

ریال عملیات گازرسانی انجام پذیرفته است، گفت: عملیات پالایش به طول ۲۳۰ کیلومتر خط انتقال گاز، گازرسانی به ۳ شهر خفستان و عشق آباد و ۲۸ روستا در دست اجرا می باشد. اجرای گازرسانی به شهرهای نهنندان، حاجی آباد و در سالجاری آغاز خواهد شد که اعتبار مورد نیاز جهت این امر مبلغ ۷۷۰ میلیارد ریال می باشد.

د: با تحقق این امر، سه شهرستان بایمانده
فعالیت اجرایی پروژه های شرکت گاز قرار
مکاری مسئولین محلی و شهروندان بزودی
برکت در تمام شهرستان های استان گسترده
ره به اینکه معادل ۸۷ درصد جمعیت شهری
روستایی استان و با اعتباری بالغ بر ۶۲۵۰

عبادی: سپرده گذاران نگران نباشند

دارایی های میزان روی میز تسویه حساب

کنندگان می باشد، از دستگاه های اجرایی استان خواسته شد



کنندگان می باشد، از دستگاه های اجرایی استان خواست خرید کالاهای تولید داخل را در راستای توصیه های مقام معظم رهبری در دستور کار قرار دهند.

لوله باز کنی با فنی برقی

و مواد شونده با تجربه تضمینی
 - عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها
 - تحقیق و ترکیدگی ورق و پیچ نامطبوع
 - ترجمه تک آشپزخانه و سرویس
 - لوله کشی و پیمانکاری ساختمان
 - و مصالح و بدون مصالح

۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۱۱۴۰۸۶

به صورت شبانه روزی
سرویس دهی به سراسر استان
آدرس: مهریز - ولی عصر (عج) ۱۸
رسولی

ایزوگام شفیعی

آسفالت و قیر گونی
(محوطه و پشت بام)
۳۲۲۲۵۴۹۴
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳
نیش ۱۷ شهر یور ۲۳

آلوم مرضی جنی
چهارشنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۴ * شماره ۳۲۵۸

معامله نزدیک به ۱۲ میلیون سهم
طی خردادماه در تالار بورس استان

گروه خیر، حسین زاده- طی خرداد ماه سال جاری تعداد ۱۱ میلیون و ۹۷۱ هزار و ۳۱۵ سهم به ارزش ۱۱ میلیارد ریال در تالار بورس استان مورد داد و ستد قرار گرفت و مجموعاً معاملات خرداد ماه بورس استان از ابتدای سال جاری تا پایان خرداد ماه به عدد ۱۲۳ میلیارد ریال رسید که ۴۲ درصد آن مربوط به خرید سهام و ۲۸ درصد مربوط به فروش سهام بوده است. مدیر بورس منطقه ای استان با اعلام این خبر گفت: از ابتدای سال جاری تا پایان خرداد ماه ۱۰۴ ک معامله‌ای افتتاح شده که سهم خرداد ماه ۱۶ ک معامله‌ای بوده است. هریوندی افزود: همچنین طی سه ماه نخست اسفند ۱۹۹۲ نفر سادت کلاس بورسیه به صورت رایگان در تالار بورس استان برگزار شده است. به گفته وی طی خرداد ماه شاخص کل ۱۰۷ واحد افزایش داشته است.

از مشاغل خانگی در حوزه‌های فرهنگی و هنری ثبت نام می‌شود

گروه خبر، گیوکی- معاون امور هنری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: ثبتنام از مشاغل خانگی در حوزه‌های فرهنگی و هنری در استان انجام می‌شود. زرم اظهار کرد: متقاضیان هنرهای تجسمی، موسیقی، نمایش، سینمایی، فرهنگی و مطبوعاتی خراسان جنوبی می‌توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی www.mashaghelkhanegi.ir ثبت‌نام کنند. وی افزود: طرهای پیشنهادی متقاضیان در مهلت زمانی مشخص، بررسی شده و در صورت تأیید دستگاه اجرایی و نیاز به دریافت مال طرح مورد نظر به بانک ارسال می‌شود. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به پایگاه اینترنتی www.khj.farhang.gov.ir مراجعه کنند.

جامعه سازی اسلامی در کشور پیاده شود

ایران- امام جمعه بیرجند با اشاره به اینکه باید در توسعه جامعه سازی اسلامی پیاده شود، گفت: دولت کلمه‌ی حق از ابتدای انقلاب شعار آن را می‌دهد، هنوز بر زمین مانده و محقق نشده است. مهم، الاسامی رضایی در جمع فعالان فرهنگی استان یادآور شد: در حوزه فرهنگی این اهداف مشخص شود و بعد همه با استجماع به سمت کار کردن در حوزه به پیش روییم. حسین یکتا، راوی دفاع مقدس نیز در این مراسم با بیان این‌ها روایتی که چهره حق می‌گیرد، دشمن بر عکس آن عمل می‌کند، اظهار کرد: این دشمن در شرایط فعلی جامعه بخواهد حق چهره جدیدی راه بیندازد آن فتنه اجتماعی است. وی اظهار کرد: برای مقابله با اقدامات دشمن همه مردم باید به میدان بیایند و احساس تکلیف کنند.

اجرای طرح ضیافت اندیشه اساتید بیرجند
با حضور ۱۷۰ عضو هیئت علمی

گروه خبر، مه‌ربان- رئیس دانشگاه بیرجند گفت: در طرح ضایعات اندیشه ویژه استادن دانشگاه های بیرجند و صنعتی بیرجند ۱۷۰ نفر از اعضای هیئت علمی شرکت دارند. خلیلی هدف از برگزاری این طرح را فرصتی برای تعامل دو سویه بین استادن مدعو و شرکت کنندگان برای تعمیق درر و دانش افزایش دانست. وی به روز کردن دانش اساتید دانشگاه ها، برگزاری جلسات گفتگو علمی و پاسخگو به شیبات را از دیگر اهداف برگزاری طرح ضایعات اندیشه برشمرد. این طرح با عنوان دوره های دانش افزایش از سوم تا سیزدهم تیرماه در دانشگاه بیرجند برگزار می شود.

کمک ۳۷۹ میلیون تومانی مردم
نیکوکار خراسان جنوبی به محرومان

گروه خیر، حاجی پور- معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد اعلام کرد: مردم متدین و نیکوکار استان در دهه نخست ماه پر خیر و برکت رمضان بالغ ۲۶۹ میلیون تومان به صورت نقدی و غیر نقدی به محرومان و نیازمندان کمک کردند. سخنی اظهار کرد: در این مدت تعداد هزار و ۷۲۰ نفر از نیازمندان استان به صورت غذای گرم اطعام شدند و بالغ بر ۲۱۹ میلیون تومان به صورت نقدی و غیر نقدی نیز بابت اطعام و افطاری جمع آوری شده است. به گفته وی در ۲۵ خرداد ماه رمضان مردم استان، تعداد ۲ هزار و ۳۵۵ نسبت مالی به ارزش ۱۴۱ میلیون تومان مساعدت کردند که بین مددجویان تحت حمایت و نیازمندان توزیع شد.

**پیشنهادهای داغ لپ تاپی
برای روزهای داغ تابستان**




۲۵ ماه گارانتی اصل و مستقیم



اقساط ۱۰ ماهه ویژه فرهنگیان

نماینده رسمی فروش خراسان جنوبی : شهر فناوری دیجیتال

بیرجند - خیابان معلم - بین معلم ۴۲ و ۴۴

۳۲۴۳۶۱۳۹ ☎

لوله بازکنی با فافر برقی

و مواد شوینده با تجربه تضمینی

- عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها
- تشخیص ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع
- ترمیم کف آشپزخانه و سرویس
- لوله کشی و پیمانکاری ساختمان
- با مصالح و بدون مصالح

۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۱۱۴۰۴۸۶

به صورت شبانه روزی

سرویس دهی به سراسر استان

آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸

رسولی

فروش فوری ۲۲۰۰ متر زمین تقاب - چاه دوستی - همراه با یک ساعت آب و انواع درختان میوه به ثمر رسیده

فی: ۹۰ میلیون همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۳۱۹۴

آب شیرین کن مروج

بین معلم ۴۴ و چهارراه قنادی طوس

۰۹۱۵۱۶۱۵۳۲۹ - ۳۳۴۴۲۲۷۲

فروش ویژه ماه مبارک رمضان
تا **۱۰ ماه** بدون افزایش قیمت

تعمیرات تخصصی دستگاه آب شیرین کن

۳ فیلتر بخر ۴ عدد بپیر

یک سال گارانتی قطعه تعویض شده



آیزوگام شفیعی

آسفالت و قیرگونی
(محوه و پشت بام)

۳۲۲۲۵۴۹۴

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳

نمش ۱۷ شهریور

به اطلاع هم استانی های گرامی می رساند:

به دلیل عملیات برگردان، ارتباط تلفن های محدوده خیابان غفاری حدفاصل خلیل طهماسبی تا نمایشگاه و خیابان ایوریحان بیرونی تا شهرک گلهدار شهر بیرجند از تاریخ ۹۴/۴/۱۱ لغایت ۹۴/۴/۱۳ به مدت ۷۲ ساعت دچار اختلال خواهد بود.

روابط عمومی شرکت مخابرات خراسان جنوبی

