



telegram.me / avaneews

هر شب قبل از توزیع نسخه کاغذی
روزنامه آوا را (روی گوشی خود) بخوانید

سردار غیاثی عنوان کرد:

ضعف مطالبه گری مردم

عامل توسعه نیافتگی خراسان جنوبی

صفحه ۸



نویخت سخنگوی دولت:

۳۱ هزار استخدام دولتی در سال ۹۵

سخنگوی دولت گفت: در سال ۱۴۰۵ هزار استخدام در آموزش و پرورش و ۱۷ هزار استخدام برای پرسنل بیمارستان خواهیم داشت، علاوه بر آن نیز برخی از دستگاههای دیگر همچون سازمان ثبت از ما مجوز استخدام گرفته اند. به گزارش مهر، محمد باقر نوبخت با بیان اینکه نرخ تسعیر بین ریال و دلار ۲۹۹۷ تومان تعیین شد، گفت: دولت با این نرخ نشان داد که به دنبال افزایش قیمت ارز نیست. وی همچنین گفت: پیش بینی ما برای نرخ رشد اقتصادی برای سال آینده ۶ تا ۵ درصد است و نرخ تورم به زیر ۱۱ درصد تقلیل پیدا خواهد کرد.

فرمانده سپاه انصار الرضا (ع):

اگر مدیری در استان
به مردم خدمت کند
از وی حمایت و چنانچه
تعطل نماید برای جامعه
روشنگری خواهیم کرد

نام نویسی اینترنتی کاروان های
حج تمتع از ۲۳ تا ۲۵ بهمن ماه

مهر: در نشست شورای برنامه ریزی و هماهنگی
بعثه مقام معظم رهبری که به ریاست قاضی عسکر
نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت تشکیل شد
مقرر شد ثبت نام در کاروان ها از ۲۳ تا ۲۵ بهمن ماه
به صورت اینترنتی انجام شود.

اعلام نتیجه نهایی آزمون استخدامی
آموزش و پرورش تا دو هفته آینده

سلیمی جهرمی رئیس مرکز برنامه ریزی نیروی
انسانی وزارت آموزش و پرورش در گفتگو با فارس،
گفت: نتیجه نهایی آزمون استخدامی آموزش و
پرورش تا دو هفته آینده مشخص و سپس اسامی
پذیرفته شدگان برای گزینش ارسال می شود.

طرح ویژه آزادسازی قیمت بنزین

زنگنه وزیر نفت در گفتگو با مهر، از طرح ویژه وزارت
نفت برای آزادسازی قیمت بنزین خبر داد و گفت:
براساس این طرح، جایگاههای عرضه سوخت به سه
کلاس تبدیل می شوند و تنها جایگاههای کلاس
سه، بنزین را به قیمت دولتی خواهند فروخت.

افزایش یک میلیونی قیمت زعفران

نایب رئیس شورای ملی زعفران از افزایش نزدیک
به یک میلیون تومانی قیمت طلای سرخ در حدود
۵ روز اخیر خبر داد. میری در گفتگو با مهر، اظهار
کرد: عدم استقیال خریداران خارجی و صادرکنندگان
از افزایش قیمت طلای سرخ سبب شده قیمت این
محصول در بازار روند کاهشی پیدا کند.

جناب آقای مهندس مهدی هاشمی مقدم

خبیر مسرت بخش انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

تبریک عرض می نماییم

از درگاه ایزد منان مزید توفیقات برای خدمتی سرشار از نشاط و مملو از توکل الهی
در جهت رشد و شکوفایی ایران اسلامی مسئلت داریم.

هیئت مدیره و پرسنل شرکت هور خاور خراسان جنوبی

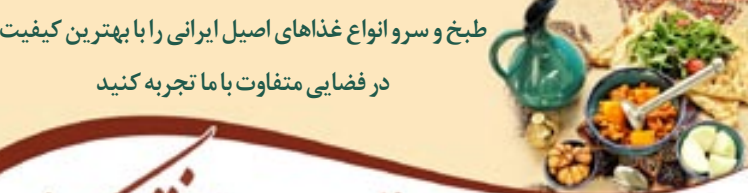
برادر ارجمند جناب آقای

مهندس مهدی هاشمی مقدم

مدیر عامل محترم شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

انتصاب شایسته جناب عالی را که بیانگر تعهد، تخصص و شایستگی شماست، صمیمانه تبریک عرض نموده
توفیق مضاعف شما در امر خدمت رسانی را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

شرکت مهندسی آب نگار شرق

طبخ و سرو انواع غذاهای اصیل ایرانی را با بهترین کیفیت
در فضایی متفاوت با ما تجربه کنید(صبح های جمعه
جگر گوسفندی و کله پاچه)

رستوران مشرکوخ

فست فود اوژن

انواع پیتزا - پیراشکی - اسنک
ذرت مکزیکی و همبرگر مخصوص
۰۵۶۳۲۴۵۰۰۲۴ - ۰۹۱۵۵۶۱۹۴۶۲ - ۰۹۱۵۹۱۵۴۲۱۹ - مدرس ۵۲شرکت ایمن حفاظ پاسارگاد به یک نفر حسابدار با تجربه خانم
(لیسانس یا فوق دیپلم) نیازمند است. شماره تماس: ۳-۳۳۴۵۰۷۰۱

توجه
فروش فوق العاده با تخفیف ویژه
۱- فروشگاه منسوجات محبیان
خیابان مدرس - بین مدرس ۹ و ۱۱ ۳۲۳۳۶۷۹۸
۲- فروشگاه نساجی مازندران
خیابان مدرس - نرسیده به مدرس ۲۱ ۳۳۴۴۷۶۸۳
عرضه کننده کالای خواب و پارچه

سرکار خانم مهندس کمیلی
و جناب آقای مهندس راهیبا نهایت تأثر و تأسف مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد منان برای آن مرحوم
غفران الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

غلامرضا بنی اسدی مقدم، میثم بنی اسدی مقدم، امیر بنی اسدی مقدم

سرکار خانم مهندس اکرم کمیلی



عضو محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان

با نهایت تأسف و تألم درگذشت پدر گرامی تان

را حضور شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات
و برای شما و بازماندگان صبر از درگاه خداوند مسئلت داریم.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان جنوبی

با نهایت تألم و تأسف درگذشت شادروان

حاج عباس پرهیز

بزرگ خاندان را به اطلاع کلیه دوستان، آشنایان و همشهریان
عزیز می رساند: مراسم **تشییع و تدفین** آن مرحوم **امروز**
چهارشنبه ۹۴/۱۰/۲ ساعت ۹ صبح از محل غسلخانه
انجام می گردد. ضمناً جلسه **سومین روز** درگذشت آن عزیز
سفر کرده جمعه ۹۴/۱۰/۴ از ساعت ۲ الی ۳ بعدازظهر
در محل مسجد امام حسن مجتبی (ع)
«واقع در خیابان معلم» برگزار می شود
حضور شما بزرگواران مزید امتنان است.

خانواده های پرهیز و فامیل وابسته

به مناسبت **چهلمین روز** درگذشت مرحوم

کربلایی شیخ رمضان فناپی

جلسه ترحیمی امروز **چهارشنبه ۹۴/۱۰/۲** از ساعت ۲/۳۰ الی ۳/۳۰
بعدازظهر در محل حسینیه موسی بن جعفر (ع) «واقع در خیابان
کافطیه» منعقد می گردد، حضور شما سروران ارجمند موجب امتنان است.
خانواده های: دلاورنیا، احمدی، محرابی پور، بیرجندی و سایر بستگان

به مناسبت **سومین روز** درگذشت فرزندی عزیز، خواهر گرامی و همسری فداکار

زنده یاد محدثه حدیدی نژاد

جلسه ترحیمی امروز **چهارشنبه ۹۴/۱۰/۲** از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل حسینیه آیت... آیتی
برگزار می گردد، حضور شما سروران گرامی موجب شادی روح آن مرحومه و تسلی خاطر بازماندگان
خواهد بود.

خانواده های: حدیدی نژاد، نیک شعار، رضائی و سایر فامیل وابسته

جناب آقای حاج علی اکبر فلاحی

مدیر عامل محترم صنایع کاشی فرزاد

درگذشت جانشوز **خواهر گرامی تان** را صمیمانه تسلیت عرض نموده، برای آن عزیز سفر کرده
از خداوند متعال علو درجات را خواستاریم.

روابط عمومی موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع)



با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر عزیزمان بزرگ خاندان مرحوم مغفور

کربلایی حاجی محمد حیرت مفرد

را به اطلاع دوستان، آشنایان، اقوام و همشهریان عزیز می رساند:
مراسم **تشییع و تدفین** و بدرقه آن عزیز امروز **چهارشنبه ۹۴/۱۰/۲**
ساعت ۲ الی ۳ بعدازظهر از محل غسلخانه برگزار می گردد
ضمناً **جلسه سوم** آن مرحوم جمعه ۹۴/۱۰/۴ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح
در محل هیئت حسینی «واقع در خیابان انقلاب» برگزار می شود.

خانواده های حیرت مفرد و فامیل وابسته



جلسه ارتباط مستقیم فرمانده مرزبانی استان خراسان جنوبی

بامردم و مرزنشینان

زمان: دوشنبه ۹۴/۱۰/۷ از ساعت ۹ صبح الی ۱۱ ظهر
مکان: بیرجند - دفتر نظارت همگانی ۱۹۷ واقع در خیابان شهید بهشتی

معاونت اجتماعی مرزبانی خراسان جنوبی



قابل توجه شرکت کنندگان در مزایده شماره ۹۴/۳

مربوط به خودروهای بنیاد شهید و امور ایثارگران

استان خراسان جنوبی

به اطلاع می رساند: به علت مشکلات قانونی، مزایده در تاریخ ۹۴/۱۰/۱ لغو
و تاریخ مجدد مزایده از طریق روزنامه های آوای خراسان جنوبی و خراسان
به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

بنیاد شهید و امور ایثارگران خراسان جنوبی

آیه روز

در حقیقت خداست که خود پروردگار من و پروردگار شمامت پس او را بپرستید این است راه راست.
سوره الزخرفه، آیه ۶۴

شعر روز

عمریست مرا تیره و کاریست نه راست
محنت همه افزوده و راحت کم و کاست
شکر ایزد را که آنچه اسباب بلاست
ما را ز کس دگر نمییابد خواست

پلکی احساس

تا هر وقت که تلخی زندگی افراد اطراف خود را به شیرینی تبدیل می کنی، بدان که زنده هستی.

عارفانه روز

عمر آشفته ای که با آمدن شب و رفتن روز در گذر است و خواه و ناخواه باید آرام بگیرد چه بهتر که با پندار و گفتار نیک بسر آید.

محل کار شما هر چقدر هم که مرتب و منظم باشد، مثل هر شرکت دیگری می‌تواند از تغییرات و بهینه‌سازی‌هایی سود ببرد.
با انجام این کارهای جزئی، کم‌هزینه و آسان می‌توانید محیط کارتان را در جهت بهتر دگرگون و اتمسفر شرکت را پربازده‌تر و فرحبخش‌تر کنید.

آنها را به مشارکت دعوت کنید

نظر اعضای تیم‌تان را در مورد جوانب مختلف محیط کار و تصمیمات گوناگون مثل دکور شرکت بپرسید. حتما لازم نیست که کارکنان شما سقف را رنگ کنند. همین که صدای‌شان شنیده شود، باعث می‌شود حس خوبی نسبت به محیط کار داشته باشند.

نورپردازی خوبی انتخاب کنید

درست است که لامپ‌های مهتابی دوام بیشتری دارند، اما نور آنها واقعا آزاردهنده است و باعث سردرد می‌شود. حتی علم هم این موضوع را تایید می‌کند.
تاکنون تحقیقات مختلفی انجام شده که رابطه‌ی مستقیم میان سردرد و لامپ‌های مهتابی را نشان می‌دهند.

حدیث روز

نیکویی گفتار در کوتاه بودن آن است.
امام علی(ع)



چگونه در کار تیمی به موفقیت برسیم؟

تاکنون هزاران تحقیق انجام شده که در آن مزایای گیاهان برای محیط کار به طول و تفسیر توضیح داده شده که یکی از آنها افزایش ۱۵ درصدی بازدهی است.

دما را متعادل کنید

بالا نبردن دمای اداره، شاید باعث شود شما پول کمتری برای میزان مصرف انرژی بپردازید. اما از طرف دیگر، میزان بازدهی کارمندان شما را پایین می‌آورد. مطالعات نشان می‌دهند که دمای بین ۲۰ تا ۲۵ درجه‌ی سانتی‌گراد میزان کارایی را افزایش می‌دهد و حتی تعداد غلط‌های املایی را کم می‌کند.

تن سالم داشته باشید

از گوگل همیشه به عنوان شرکتی یاد می‌شود که به سلامت و رفاه حال کارمندان‌اش اهمیت زیادی می‌دهد.

به عنوان مثال، کافه‌تریای گوگل یک دیوار صخره‌نوردی دارد تا کارمندان در زمان استراحت برای سالم ماندن از آن استفاده کنند. هیچ احتیاجی نیست که اتاق استراحت را به تجهیزات کامل مجهز

به همه انگیزه دهید

در شرکت‌تان یک بورد تهیه کنید تا کارمندان بتوانند جمله‌ها یا تصاویر الهام‌بخش و مشوقانه را به آن بچسبانند. می‌توانید دور این بورد جمع شوید و با هم درباره‌ی محقق کردن و استفاده از این ایده‌ها و نقل قول‌ها بحث کنید.

از دیدگاه‌های نو و متفاوت استقبال کنید

شما نمی‌توانید از یک طرف، کارمندان را مجبور کنید هر روز به مدت هشت ساعت به مانیتور خیره شوند و از طرف دیگر، انتظار داشته باشید که خلاق باشند. چند دست میل و میزهای مجزا به کارمندان این فرصت را می‌دهد که کمی ریلکس شوند و ذهن‌شان بازتر شود. وقتی وضعیت فرد و نمای مقابل چشم او عوض می‌شود، سیناپس‌های عصبی جدیدی در مغز او باز شده و به دنبال آن فرد خلاق‌تر می‌شود.

محیط کارتان را با گل و گیاه تزین کنید

گیاهان چهره‌ی زیبا و فرحبخشی به اداری شما می‌بخشند. آنها در اتاق یک اداره حیات می‌دمند.

نیکویی گفتار در کوتاه بودن آن است.
امام علی(ع)

تکرش

درویش تهی دست

درویشی تهی دست از کنار باغ کریم خان زند عبور می‌کرد. چشمش به شاه افتاد و با دست اشاره‌ای به او کرد.

کریم خان دستور داد درویش را به داخل باغ آوردند. کریم خان گفت: این اشاره‌های تو برای چه بود ؟ درویش گفت : نام من کریم است و نام تو هم کریم و خدا هم کریم .آن کریم به تو چقدر داده است و به من چی داده ؟کریم خان در حال کشیدن قلیان بود؛ گفت چه می‌خواهی ؟

درویش گفت: همین قلیان، مرا بس است!

چند روز بعد درویش قلیان را به بازار برد و قلیان بفروخت. خریدار قلیان کسی نبود جز کسی که می خواست نزد کریم خان رفته و تحفه برای خان ببرد !

پس چیب درویش پر از سکه کرد و قلیان نزد کریم خان برد!

روزگاری سبری شد. درویش جهت تشکر نزد خان رفت .ناگه چشمش به قلیان افتاد و با دست اشاره‌ای به کریم خان زند کرد و گفت: نه من کریمم نه تو؛ کریم فقط خداست ، که جیب مرا پر از پول کرد و قلیان تو هم سر جایش هست ...

یک لحظه مکث کن

سبز باشید

کارمندان دوست دارند در شرکت‌هایی فعالیت کنند که به محیط زیست اهمیت می‌دهند و تفاوتی ایجاد می‌کنند. شرکت شما هم باید به همین نکته دقت کند و سبز باشد.

چرا که در چند سال آینده، این موضوع به یک عرف تبدیل خواهد شد. علاوه بر این، کارمندان وقتی این ذهنیت را داشته باشند که شرکت‌شان به محیط زیست کمک می‌کند، حس بهتری خواهند داشت و بیشتر تلاش می‌کنند.

همه کنار هم باشید

تقسیم کردن اعضای تیم‌ها باعث ایجاد شکاف بین گروه‌ها می‌شود. نکته اینجااست که اکثرا متوجه این موضوع نمی‌شوند. بهتر است که همه‌ی اعضای تیم‌ها با هم بنشینند. این باعث می‌شود کار گروهی میان آنها بهتر شود و در اعضای تیم حس خوشحالی ایجاد می‌شود.

یادمان باشد

متن زیباو تاثیر برانگیز از دکتر احمد حلت

در هر رابطه دو نفره ای شش نفر حضور دارند:

من، تو، تصویری که من از تو در ذهن دارم،

تصویری که تو از من در ذهن داری،تصور من از

تصویری که خودم در ذهن تو دارم،

تصور تو از تصویری از خودت که در ذهن من است.

حواسمان به هر شش تا باشد!

گاهی زندگی سخت است و گاهی

ما سخت ترش می کنیم...

گاهی آرامش داریم، خودمان خرابش می کنیم...

گاهی خیلی چیزارو داریم اما محو تماشای

نداشته ایمان می شویم...

گاهی حالمان خوب است اما با نگرانی فردا

خرابش می کنیم...

گاهی میشود بخشید اما

با انتقام ادامه اش می دهیم...

گاهی میشود ادامه داد اما

با اشتیاقی انصراف می‌دهیم...

گاهی باید انصراف داد اما ادامه می دهیم...

و گاهی... گاهی... گاهی... تمام عمر اشتباه

میکنیم و نمیدانیم یا نمی خواهیم بدانیم...

کاش بیشتر مراقب خودمان، تصمیماتمان

و گاهی... گاهی های زندگیمان باشیم...

کاش یادمان نرود که فقط:

یکبار زنده ایم و زندگی می کنیم فقط یکبار!

به آن هایی که دوستانشان دارید

بی بهانه بگویید دوست دارم

بگویید در این دنیای شلوغ

سجاقاشان کرده اید به دلتان...



حرف های ابریشمی

اگر چیزی را دوست نداری ولی شرایط

به گونه ای است که نمی توانی از آن دوری کنی، دست به کار شو و شرایط موجود را تغییر بده.

موفقیت

مشکلات امروز را حل کن. آن ها برای

تو کافی هستند. مشکلات فردا و پس فردا را به

مشکلات امروزت اضافه نکن. توکل داشته باش.

طراح: نسرين كاري	شماره ۳۳۹۹								
۲	۶	۹	۸	۷	۳	۱	۴	۵	
۳	۷	۸	۵	۱	۴	۶	۲	۹	
۵	۴	۱	۶	۲	۹	۷	۳	۸	
۹	۸	۷	۱	۴	۵	۳	۶	۲	
۴	۲	۶	۹	۳	۸	۵	۷	۱	
۱	۵	۳	۷	۶	۲	۹	۸	۴	
۷	۱	۲	۴	۹	۶	۸	۵	۳	
۶	۳	۵	۲	۸	۱	۴	۹	۷	
۸	۹	۴	۳	۵	۷	۲	۱	۶	

سودو کو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج

در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودو کو 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 ۲۰۰۵این

سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در

سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

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

تمامی لوازم دست دوم منزل و اداری را نقداً با بالاترین قیمت در محل خریداریم.
بایک تماس ۰۹۱۵۹۶۱۸۰۵۰

اطلا عیه

استودیو نگاره

به خیابان پاسداران ، حد فاصل پاسداران ۱۹ و خیابان ۱۵ خرداد انتقال یافت.

توزیع مجموعه جذاب شهرزاد
با بازی شهاب حسینی
مصطفی زمانی و ... هر دوشنبه
بین مطهری ۲ و ۴
نمایندگی سروش

استاپ

حراج حراج

شلوار کتان ، بافت ، کاپشن خیابان معلم – نیش فردوسی ۱ – ایوبی

مصنوعات چوبی سید

زیبایی خانه خود را به ما بسپارید ... اجرای دکور اسیون داخلی و کابینت آشپزخانه ، کمد دیواری (MDF، PVC، ملامینه) ، تخت خواب دراور ، سرویس کودک ، پارتیشن و ... ۰۹۳۸۶۵۴۰۹۹۴ – اسلامی

تعویض روغن ، کارواش، پنچرگیری ماشین های سبک و سنگین

مارال

شمس آباد – حاشیه جاده اصلی ۰۹۳۹۵۰۶۷۶۸۹

داربست موذن

توسط اکیپ ماهر بیمه مسئولیت اجرای پیچ و رولپلاک تما نصب داربست و بترهای تبلیغاتی در صورت لزوم اجرای کار با طناب ۰۹۱۵۶۶۹۴۳۷۹ – موذن

تابلوهای LED ، حروف برجسته چلنیوم ۰۹۱۲۸۵۷۶۲۳۵ – علی مکانیکی www.iraneon.com

ایران شون

مسابقات کاراته خراسان جنوبی بهمن و اسفندماه سال جاری برگزار می شود. رئیس هیئت کاراته خراسان جنوبی گفت: مسابقات کاراته سبک های آزاد آقایان و بانوان عنوان جام فجر در بهمن ماه سال جاری برگزار خواهد شد. علیرضا احمدی پیمافروند این مسابقات را حضور تیم های منتخب شهرستان های استان و سبک های مختلف کاراته غیرکنترلی در برینج برگزار می شود. وی تصریح کرد: همچنین مسابقات کاراته سبک های آزاد بانوان استان با ۱۴ اسفندماه به میزبانی طیس برگزار و در آن نمایندگان از استان های همجوار نیز حضور خواهند داشت. وی از اعزام یک کاراته کا به مسابقات بین المللی بانوان خرداد و گفت: مسابقات بین المللی سبک کوشین IKU ۸ دی ماه به میزبانی تهران برگزار می شود که سمیرا پزنده از فدراسیون به عنوان نماینده استان در این رقابت ها به مصاف حریفان خود خواهد رفت.

احمدی پیمّا با بیان اینکه در حال حاضر ۹۵۰ نفر در استان در رشته ورزشی کاراته سازماندهی شده و تحت پوشش بیمه ورزشی قرار گرفته اند گفت: بخش آقایان شهرستان بیرجند با ۳۰۹ نفر و بخش بانوان بلیس با ۲۹ نفر در رشته کاراته این سازماندهی قرار دارند و در مجموع نیز شهرستان های بیرجند، قاین و طبس به ترتیب جایگاه اول تا سوم بیمه شدگان ورزشی در رشته کاراته را دارا هستندوی فعّالیت پیگیری کاراته در ۹ شهر استان اشاره کرد و در شلوغی به عنوان یکی از اقدام شده متأسفانه استان در درشربو و سریشه فعال نیست که رشته کاراته در تلاش است تا کاراته در این شهرستان ها نیز راه اندازی کرد. احمدی پیمّا با بیان اینکه از ابتدای سال جاری ۳ دوره مسابقات کاراته به میزبانی سبک های سامکامو، یایاکورا و IKU در استان برگزار شده است گفت: در خراسان جنوبی استعدادهای خوبی در این رشته ورزشی وجود دارد که چنانچه مورد توجه قرار گیرند می توانند در سطح ملی و حتی فراتر از آن نمود پیدا کنند.

با والیال ایران به المپیک می‌رسیم

ایستاد سمری جدید تیم ملی والیبال ایران پس از رضای قراردادش در نشست خبری گفت: از حضور در ایران خوشحالم و تلاش می‌کنیم با این تیم به رویای خود در المپیک برسیم. راتلو ازانو اظهار کرد: خیلی خوشحالم که به عنوان سرمربی تیم ملی ایران می‌آیم. والیبال ایران در ۸ سال گذشته موفقیت‌های زیادی داشته و نشان داده که پتانسیل تیم‌های بزرگ جهان را دارد. با توجه به فرصت کمی که داریم، هدف بزرگی پیش روی ماست و رویای ما، قهرمانی در مسابقات جهانی است. من فکر می‌کنم تیم ملی ایران به این حد رسیده که باید قیاس با سایر رقابت‌ها نیست.



چهارشنبه* ۲ دی ۱۳۹۴* شماره ۳۳۹۹

۲ دمنوش مفید زمستانه

ایستگاه سلامت

ویتامین‌هایی برای افزایش قد مو

شهرخبر: در این مطلب می خواهیم بهترین
تاثیرگذارترین ویتامین ها برای سلامت



بیشتر موها را به شما معرفی کنیم. ویتامین C: شاید هزاران بار شنیده باشیم که ویتامین C برای حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است؛ اما باید بدانیم که این ویتامین به



رشد و توسعه مویرگ‌ها شده و به جریان خون در بدن کمک می‌کند. معنی است که ویتامین ای موجب مت پوست سر شده و بستر مناسبی

حوادث

کشف محموله برنج قاچاق در «طبی»

فرمانده انتظامی شهرستان طبرس از کشف محموله کالای قاچاق
برنج به ارزش یک میلیارد ریال در این شهرستان خبر داد. سرهنگ
جلالین گفت: مأموران ایست و بازرسی شهرستان دیهوک هنگام
کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودرو کامیون ولوو که
از شهرهای خوزستان کشور غلام خراسان رضوی دو مشکوک شدند
و خودرو را به لاین بازرسی هدایت کردند. وی افزود: مأموران در
بازرسی از خودرو ۶ تن و ۱۰۰ کیلو برنج قاچاق در قالب ۲۳ کیسه
۴۰ کیلویی که فاقد هرگونه اسناد گمرکی کشف کردند. وی
تصریح کرد: کدشانسان ارزش ریالی این محموله قاچاق را یک
میلیارد ریال برآورد کردند. این راهپاکی در دستگاه خودرو
توقیف و دو متهم به مراجع قضایی معرفی شدند.

بادام را در رژیم غذایی خود فراموش نکنید



سلامت نیز؛ مصرف میزان متعادل بادام در روز به روند گرایش افراد به رژیم غذایی سالم کمک می کند. بادام منبع خوب پروتئین گیاهی بوده و سرشار از اسیدهای چرب، ویتامین E و منیزیم است. تحقیقات نشان می دهد زمانیکه والدین و کودکان بادام می خورند، شاخص تغذیه سالم آنها در مورد مصرف کل مواد خوراکی حاوی پروتئین، غذای دریایی و پروتئین های گیاهی و اسیدهای چرب افزایش می یابد، در حالیکه کالری کمتری مصرف می کردند.

شدید و تسکین مشکلات تنفسی موثر است. از این گذشته بادرنجبویه می‌تواند تب و مشکلات گوارشی را از بین ببرد.

دهانتان خشک می‌شود؟ این کارها را انجام دهید

سلامانه: خشکی دهان می‌تواند هنگامی که غدد بزاقی دهان به اندازه کافی بزاق تولید نمی‌کنند، ایجاد شود. کم آبی بدن نیز نتیجه نرسیدن مایعات کافی به بدن نیز می‌باشد. این خشکی دهان می‌تواند به مرور با احساس اضطراب در بروز خشکی دهان مقصورند. احساس سوزش در دهان و یا درد، لبهای خشک، بوی بد دهان، نفوخته‌های مکرر دهان مانند برفک دهان، می‌تواند نشانه‌های بیماری‌های لثه، مشکل در صحبت کردن، یا خوردن یا بلع از عوارض این حالت هستند. اگر خشکی دهان زمینه‌ای خشکی دهان را تشخیص دهند، علایم این عارضه با درمان‌های اتخاذ شده بهبود می‌یابد. به عنوان مثال اگر داروی خاصی این مشکل را ایجاد کرده، پزشک ممکن است میزان مصرف دارو را کاهش دهد و یا داروی جایگزین تجویز کند.

آویشن برای باز شدن بینی بسیار مناسب است. اگر به شدت سرماخورده‌اید و سرفه ممتان را بریده است هر روز سه تا پنج فنجان دمنوش آویشن میل کنید. کافی است آویشن تازه تهیه کنید و در آب جوش انداخته و به مدت چند دقیقه دم کنید. بادرنجویه



درمانگر و معطر برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. اگر دچار آنفولانزا یا سرماخوردگی شده‌اید به سراغ این گیاه بروید. نقش این گیاه در درمان سرفه‌های

۲ دمنوش مفید زمستانه

سلامت نیوز: آویشن شهرت فراوانی در تقویت و ضد عفونی کردن بدن دارد. دمنوش

را برای رشد موهای سالم فراهم می‌کند. بسیاری از محصولات مراقبت از مو که باعث درخشندگی موها می‌شوند، حاوی ویتامین ای هستند. اگر مطمئن نیستید از چه منابعی ویتامین ای می‌گیرید، باید بدانید که بادام، کیوی، دانه آفتابگردان، کلم پیچ و اسفناج سرشار از این ویتامین هستند.

کلیدهای برنامه درمانی موفق دیابت

سلامانه: اگر شما مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، پزشک شما احتمالاً توصیه خواهد کرد که چگونگی تغییر در رژیم غذایی خود را برای کمک به حفظ سطح قند خون در حالت پایین فرا بگیرید. فعالیت فیزیکی در ثابت نگه داشتن قند خون بسیار مفید است. کارشناسان می گویند حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز ۵ روز هفته با شدت ۳۰ درصد از دست دادن ۸ درصد از وزن بدن می تواند به کنترل دیابت کمک کند. توصیه بر قند خون به شدت در طول روز نظارت می شود بخصوص هنگامی که در حالی که شما می آموزید بدتان چطور به

توقیف سواری سمند با ۳۸میلیون ریال و سواری پژو ۴۰۵ با ۱۶میلیون ریال خلافي

یک دستگاه سواری سمند با خلافی ۲۸ میلیون و ۳۳۰ هزار ریال ریز دارد. سرهنگ رضایی گان مختلف و حادثه ساز، ماموران پلیس راه بشرویه هنگام کنترل خودروهای عبوری یک تخطی از سرعت مجاز متوقف کردند. وی افزود: پس از توقف این خودرو و استعلام به دارای خلافی ۲۸ میلیون و ۳۳۰ هزار ریال خلافی معوقه است. سرهنگ پلیس راه خراسان جنوبی نون رسیدگی به تخلفات رانندگی از تردد خودروهای مختلف با خلافی بیش از ۱۰ میلیون هده توقیف خواهند شد که طبق همین ماده این خودرو روانه پارکینگ شد.

از توقیف یک دستگاه سواری پژو ۴۰۵ با خلافی ۱۶ میلیون و ۶۸۰ هزار ریال خبر دارد. برخورد با رانندگان مختلف و حادثه ساز ماموران پلیس راه طبس هنگام کنترل خودروهای ۴۰۵ را در محور طبس-یزد به علت تخطی از سرعت مجاز متوقف کردند. وی افزود: پس از است آمده، مشخص شد خودرو دارای مبلغ ۱۶ میلیون و ۶۸۰ هزار ریال خلافی معوقه است.

کشف پیش از دو تن گردوی قاچاق در «قاین»

فرمانده انتظامی شهرستان قاین از کشف دو تن و ۲۰۰ کیلوگرم گردوی قاچاق در این شهرستان خبر داد. سرهنگ امیر آبادی زاده گفت: ماموران ایست و بازرسی شهرستان قاین همگام کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه کامیونت ایپوزو که از سیستان و بلوچستان اعزام خراسان رضوی بود مشکوک شدند و خودرو را به لاین بازرسی هدایت کردند. وی افزود: ماموران در بازرسی از خودروها، مقدار دو تن و ۲۰۰ کیلوگرم گردوی خارجی را کشف کردند که کارشناسان ارزش رالی کالای های کشف شده را ۴۴۰ میلیون ریال برآورد کردند. سرهنگ امیرآبادی زاده تصریح کرد: در این رابطه دو متهم دستگیر شدند که با تشکیل پرونده به مراجع قضایی معرفی شدند.

حمل بار و اثاثیه منزل با ایسوزو چادر دار و کارگر ماهر



داخل و خارج شهر

کاهش سرویس های بار
با یک سرویس ایسوزو

همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۱۱۲۰ خراشادی

ویستا بست

پروفیل در و پنجره یو پی وی سی

نگین فرم خاوران



✓ تولید کننده در و پنجره یو پی وی سی

✓ و شیشه دو و سه جداره ✓ تولید انواع توری پلیسه

✓ تعویض پنجره های قدیمی با جدید بدون تخریب

دفتر مرکزی: بیرجند، خیابان شهیدمحمعلی - تقاطع پاسداران (جنب پست بانک) پلاک ۸۱

تلفن: ۳۳۳۳۳۳۳۳ همداد: ۰۹۱۵۵۶۱۸۱۸۱ تلفنکس: ۳۳۳۳۳۳۳۳

کارخانه: بیرجند، شهرک صنعتی، فاز ۲، بلوار نواوران تلفن: ۳۳۳۵۵۵۳۳ www.neginform.ir

**نصب و تعمیر
لباستشویی در منزل**

۳۲۳۱۵۷۷۶ - ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸ شهر یاری

ایزوگام سلیمانی
آدرس: نبشی غفاری ۴
۳۲۲۱۲۵۱۹ - ۰۹۱۵۱۶۰۶۵۲۸

بنگاه قالب بتن توکل
خرید و فروش انواع قالب بتن
 داربست فلزی، تخته زیر پا، نو، دست دوم
 بلوار فرودگاه - سه راه میاد شیرازی
 ۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ - ۳۲۳۱۳۶۰۰ جلیلی

[illegible]

