

محصولات گرمایشی و سرمایشی

فرولسی ایتالیا

دارای استاندارد خدمات پس از فروش

۲۲۴۲۴۸۴۱

۰۹۱۵۱۶۳۹۲۶۲ - فرجانی

روزنامه صبح استان پنجشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۶ ۲۱ شعبان ۱۴۳۸ ۱۸ می ۲۰۱۷ سال بیستم شماره ۳۷۸۷

# آگهی جذب نمایندگان جنوبی

تا پنجاه درصد تخفیف  
تا پایان ماه مبارک رمضان  
از ۳۶ اردیبهشت ماه  
تا پایان ماه مبارک رمضان  
نمایندگی بیرجند: بین مطهری ۱ و ۳

رهبر معظم انقلاب:

هر کس در انتخابات

رای بیاورد، برنده اصلی

ملت ایران و نظام است

۸ صفحه



روحانی: یک تصمیم خطا یعنی جنگ / یک تصمیم درست یعنی صلح  
رئیس: ناکارآمدی کلیدها برای مردم ثابت شده است  
جهانگیری: کسانی وعده حل بیکاری می دهند که سابقه کار اجرایی ندارند / نتیجه انتخابات ریاست جمهوری در مرحله اول مشخص می شود / هادی خامنه ای: دولت روحانی تفاوتی با دولت اصلاحات ندارد / حسینی: من وقت مردم را تلف کردم یا آقایی که تبلیغ کرد و انصراف داد؟  
محمد باقر قالیباف: مبارزه آغاز شده است: محکم بااستید / جهانگیری: کسانی وعده حل بیکاری می دهند که سابقه کار اجرایی ندارند / نتیجه انتخابات ریاست جمهوری در مرحله اول مشخص می شود / هادی خامنه ای: دولت روحانی تفاوتی با دولت اصلاحات ندارد / حسینی: من وقت مردم را تلف کردم یا آقایی که تبلیغ کرد و انصراف داد؟

سر مقاله

ما یک خانواده ایم؛  
یک خانواده ۸۰ میلیونی!

مه آیین

انتخابات برای مردم ایران طی چهار دهه اخیر همواره صیغه ای حماسی داشته است. در بدترین اوضاع جنگی، همزمان با انفجارهای تروریستی مناققان و در دوران فشار و تحریم، همواره معیار سنجش استقامت مردم برای حفظ انقلاب از نظر دوست و دشمن میزان مشارکت ایرانیان در انتخابات بوده است. اتفاقا مردم نیز هر گاه که طمع دشمن و بوی توطئه را حس کرده اند پر شورتر و گرم تر و برنده تر از همیشه به میدان آمده اند. از این رو انتخابات تجلی حضور حماسی و شعور سیاسی ملت ایران است. این حضور حماسی امید دشمنان را ناامید می کند علاوه بر آن مشارکت حداکثری و فراگیر مردم تدبیر و راهکاری است که کشور را در مقابل دسیسه های رنگارنگ بیگانگان مصون می سازد و بر اقتدار نظام می افزاید... (ادامه سرمقاله در صفحه ۲)

# خراسان جنوبی آماده خلق حماسه

۳ صفحه

امنیت و رعایت قانون خط قرمز پلیس خراسان جنوبی در انتخابات است

جانشین فرماندهی انتظامی گفت: امنیت پایدار و رعایت قانون خط قرمز پلیس در برگزاری انتخابات ریاست جمهوری و شوراهای اسلامی شهر و روستا در استان است و آحاد جامعه باید به این مهم توجه کنند. دادگر افزود: در زمان تبلیغات انتخاباتی، افرادی معلوم الحال و معاند به دنبال ایجاد تنش در جامعه هستند تا به مقاصد شوم خود دست یابند. وی اظهار کرد: نیروی انتظامی مصمم، هوشمند و با اقتدار با این عوامل برخورد می کند و به اخلاص گران امنیت اجازه نمی دهد، به هدف خود برسند و با هرگونه نا امنی و بی نظمی طبق قانون برخورد می شود. وی تصریح کرد: فضای مجازی و حقیقی توسط پلیس رصد می شود، تخلف احتمالی ستادها و داوطلبان انتخابات ریاست جمهوری و شوراهای استان با اشراف اطلاعاتی... (ادامه خبر در صفحه ۷)

افتتاح بخشهای NICU مختص نوزادان و LDR در بیمارستان ولیعصر بیرجند  
۷ صفحه

گوشی های محلی خراسان جنوبی از غنی ترین گوشی های محلی کشور است  
۷ صفحه

بازدید رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی از کتابخانه دانشگاه بیرجند  
۷ صفحه

انصراف شش کاندیدای شورای شهر بیرجند از ادامه رقابت  
۷ صفحه

**جناب آقای حاج مهدی سبزه کار**  
مدیر محترم کاروان حج ۱۳۹۰-۱۷  
خدای را شاکریم که توفیق خدمت به حجاج در کسوت مدیریت نصیب شما گردید. این لطف و عنایت پروردگار که نتیجه خدمات صادقانه تان در طول سفرهای متعدد به زائرین است بر شما مبارک باد توفیق بیشتر شما را از خداوند متعال خواستاریم.  
جمعی از دوستان

از مزده حبیب دلم شاد و خرم است / وز نسخه طبیب تنم ایمن از بلاست  
**سرکار خانم دکتر فرزانه سیف الدین**  
و **جناب آقای دکتر مجید شکیب**  
از اهتمام و تلاش شما بزرگواران جهت سالم به دنیا آوردن فرزند دلبندهمان کمال تشکر و قدردانی را داریم.  
**دکتر مسعود اصغری - دکتر متین هاشمی**

**سرکار خانم نجمه خدمتی**  
**بانوی طلایی استان**  
کسب مدال طلای رشته سه وضعیت ۵۰ متر و نقره میکس ۱۰۰ متر تفنگ و چهارم انفرادی چهارمین دوره بازی های کشورهای اسلامی در باکو، نشان افتخاری دیگر بر پیشانی این استان است. این موفقیت ارزنده و بزرگ را به شما تبریک عرض نموده و پیروزی های مکرر شما را از خداوند بزرگ و متعال خواستاریم.  
هیئت تیراندازی استان خراسان جنوبی

به مناسبت هفتمین روز ارتحال  
**مرحومه صغری تیمورپور**  
(همسر محمد حسن مرادی پور بازنشسته ارتش)  
مراسمی امروز پنجشنبه ۱۳۹۶/۲/۲۸ از ساعت ۴:۳۰ الی ۵:۳۰ بعدازظهر در محل مسجد باقرالعلوم (ع) واقع در خیابان عدالت منعقد می گردد حضور کلیه بستگان و همشهری های گرمای موجب تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.  
خانواده های مرادی پور و سایر بستگان

به یاد آن مهربانی که وجودشان فخر زندگی مان بود  
و فقدان شان حسرت ابدی  
در **چهارمین سالگشت**  
عزیمت ابدی پدر عزیزمان  
**مرحوم حاج علیرضا ابراهیمی**  
یادش را گرامی می داریم  
و به روح آسمانی اش سلام و صلوات می فرستیم.  
**فرزندان**

**آگهی جذب نمایندگی**  
بیمه آرمان  
شرکت سهامی بیمه آرمان به منظور توسعه شبکه فروش و گسترش خدمات بیمه ای خود در شهرستان های بیرجند - طبس - قاین - بشرویه - نهبندان - خوسف از علاقه مندان به فعالیت در صنعت بیمه جهت اخذ پروانه نمایندگی (مطابق آیین نامه ۷۵ بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران) دعوت به همکاری می نماید. علاقه مندان می توانند جهت ثبت نام به **سرپرستی خراسان جنوبی به نشانی (بیرجند - نبش مدرس ۱۱ - طبقه فوقانی بانک گردشگری)** مراجعه نموده و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۵-۲۲۲۳۲۶۷۳ تماس بگیرند.

(بازگشت همه به سوی اوست)  
با اندوه فراوان درگذشت مادری عزیز و خواهری دلسوز  
**فرهنگی فرهیخته پیشگوس آموزش و پرورش**  
مرحومه  
**فاطمه کبری اطلسی مقدم**  
(همسر مرحوم علی مقرر نسبی)  
را به اطلاع عموم می رساند: مراسم تشییع آن مرحومه امروز پنجشنبه ۹۶/۲/۲۸ ساعت ۱۴ الی ۱۵ از محل غسلخانه برگزار می گردد حضور شما سروران گرمای موجب تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.  
**خانواده های: اطلسی مقدم، مقرر نسبی، قادری، سلیمانی و سایر بستگان**

(من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق)  
بدینوسیله با نهایت احترام مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه سازمان ها، ادارات، دوستان و آشنایان و همکاران گرمای که در مراسم تشییع و تدفین مجالس ترحیم و یادبود مرحوم  
**کر بلایی حسین محمودی**  
(دبیر بازنشسته)  
شرکت نموده، اعلام می نمایم و برای همه عزیزان آرزوی صحت و سلامتی داریم. ضمنا مراسم یادبود **چهارمین روز** درگذشت آن فقید سعید امروز پنجشنبه ۹۶/۲/۲۸ از ساعت ۳ الی ۴ بعدازظهر در محل حسینیه آیت ا... آیتی برگزار می شود.  
**خانواده محمودی و سایر بستگان**



**فرش کوروس**  
فروش ویژه اقساطی  
جهت کارمندان دولت  
CYRUS CARPET  
www.cyruscarpet.ir  
برزرگانی  
خیابان غفاری، نبش یاس، فرش کوروس  
۰۵۶۳۲۳۴۱۵۹۱-۲







سبک زندگی مهدوی و منتظرانه ادبیاتی است که در سال های اخیر به دلیل گسترش و فراگیری مباحث مذهبیت مطرح شده و الگویی کاربردی از سبک زندگی اسلامی را به ما نشان می دهد، این سبک زندگی، بستگی به نوع تلقی ما از انتظار دارد؛ انتظار، روحیه ای همراه با رفتار جهادی است و یک آماده باش برای مبارزه و نبرد همه جانبه در نبرد حق و باطل است، بنابراین، سبک زندگی منتظرانه التزام به مجموعه رفتارهای جهادی برخاسته از اعتقاد به امام حی (امام زمان(عج)) و انتظار دولت ایشان در عصر غیبت که با هدف زمینه سازی، برای حکومت مهدوی براساس تعالیم اسلام اصیل صورت می گیرد، است. هدف در سبک زندگی منتظرانه، زمینه سازی برای حکومت مهدوی در عرصه های مختلف است، فرآیند این زمینه سازی نباید ذوقی باشد بلکه باید بر اساس تعالیم اسلام اصیل و شیعی انجام شود. سبک زندگی مهدوی شامل رفتارهای پیش از ظهور امام زمان(عج) و بعد از ظهور حضرت(عج) نیز می شود اما به سبک زندگی مهدوی که در عصر غیبت مطرح است، «منتظرانه» گفته می شود که بر محور انتظار منجی موعود(عج) است. فرقه های اسلامی در خصوص سبک زندگی اسلامی صحبت می کنند حتی دانش هم منتقد به دارا بودن سبک زندگی اسلامی است اما می خواهیم در سبک زندگی منتظرانه از قرانت اهل بیت (ع) صحبت کنیم که رکن اصلی آن ولایت امامت موعود(عج) و محوریت این سبک زندگی امام و ولایت موعود(عج) و انتظار برای حکومت ایشان است. سبک زندگی منتظرانه سبکی است که فرد با آن اهل قیام و مبارزه در تمام عرصه های جهاد است. در یک کلام الگوی آرمانی سبک زندگی اسلامی در عصر غیبت امام زمان(عج) که براساس اعتقادات شیعه بنا گذاشته شده، «سبک زندگی منتظرانه» نام دارد.

یک منتظر حتما باید انس با قرآن را به صورت عام داشته باشد اما به صورت خاص باید برخی از سوره هایی را که تلاوت آنها در عصر غیبت توصیه شده است، تلاوت کند. امام صادق (ع) فرمودند: «فردی که در شب جمعه سوره مبارکه اسراء را تلاوت کند، نمی میرد مگر آنکه قائم آل محمد(عج) را در کرم می کند و از یاوران ایشان خواهد بود». این تعبیر بسیار زیباترین تلاوت این سوره، موجب درک حضرت مهدی(عج) و یآوری ایشان خواهد بود که این مهم به عنوان هدف کلان سبک زندگی منتظرانه نیز مطرح شده بود. علاوه بر انس با قرآن که نوعی ارتباط با خداوند است، می توان با تلاوت سوره مبارکه اسراء، به یآوری با امام زمان(عج) هم رسید.

در روایتی دیگر داریم که سوره های مسیحات را بخوانید، یعنی سوره هایی که ابتدای آن با تسبیح خداوند آغاز می شود که عبارتند از: «حذید»، «حشر»، «صف»، «جمعه» و «تائین» که امام باقر(ع) فرمودند: «هر فردی که سوره های مسیحات را پیش از آنکه بخوابد، تلاوت کند، نمی میرد تا آنکه حضرت قائم(عج) را در کرم می کند و اگر بمیرد، در جوار حضرت محمد(ص) خواهد بود». بنابراین انس با قرآن و تلاوت این سوره ها، باید در سبک زندگی منتظران باشد. منتظران حضرت مهدی(عج) باید در سبک زندگی خود با چند دعا، انس داشته باشند که یکی از آنها زیارت «آل یاسین» است که از حضرت قائم(عج) نقل شده: «هر گاه خواستید به وسیله ما به خداوند متعال، توجه پیدا کنید، زیارت آل یاسین را بخوانید» و دومی، زیارت «مین...» است که از امام باقر(ع) مأثور است و برای همه انمه اظهار(ع) سفارش شده است، هنگامی که به زیارت مشاهده مشرفه و یا امامزادگان رفتیم، می توانیم بوسیله این زیارت، امام زمان(عج) را زیارت کنیم.

سومین دعا و زیارتی که منتظران باید با آن مانوس باشند، زیارت جامعه کبیره است که یک دوره کامل امام زمان شناسی محسوب می شود. در این زیارتنامه، شخصیت همه امامان علیهم السلام معرفی شده است و چهارمین مورد، زیارت امام حسین(ع)، بخصوص زیارت عاشوراست که در برخی از تشرفات خدمت امام زمان(عج)، حضرت(عج) توجه ویژه به این زیارت و زیارت امام حسین(ع) داده اند. براساس روایت اگر حضور در کربلائی معنی مقدور نبود، می توان زیارت عاشورا یا زیارت ناحیه مقدسه که هر دو مضامین والایی دارند و انس با آنها، می تواند موجب آموزش مسائل و موارد مختلفی شود را تلاوت کرد. زمانی که انسان با امام حسین(ع) پیوند می خورد با امام زمان(عج) هم پیوند برقرار کرده است، در این دعا از خداوند می خواهیم که ما را خوشخواه امام حسین(ع) در رکاب امام زمان(عج) قرار دهد. یک منتظر می تواند، رویکرد جهادی را در آیات، روایات و ادعیه های مطرح شده، آموزش ببیند و سبک زندگی خود را مهدوی و امام زمانی کند.

# اختراع را به ما بسپار

عکس از: پوراند. Ava.news19@gmail.com



ماجدی عنوان کرد: کمک تمام ارگان ها برای ایجاد اشتغال و ترویج فرهنگ کارآفرینی لازم است

## پارک علم و فناوری سراب مخترعان

مدیرعامل شرکت مجد مهمترین برنامه خود را، توسعه شرکت با توجه به قوی کردن ارتباطات با خارج استان و یا حتی خارج کشور برای جذب سرمایه گذار عنوان کرد و پارک علم و فناوری را سربانی برای کمک به مخترعان دانست که هیچ کمکی به

**الهام پوراند** - مشکل همیشگی مخترعان و نخبگان کشور و بخصوص نخبگان دیار ما، تجاری سازی نشدن و نرسیدن به تولید انبوه ایده ها و اختراعات که باعث شده بسیاری از نخبگان ما اندیشه تجاری سازی را از ذهن خود خارج کنند. حالا اما شرکتی در استان خراسان جنوبی شروع به فعالیت کرده است که کارش پردازش اختراع و طی مراحل گوناگون مسیری است که یک ایده را به تولیدی رساند.

## معرفی شرکت از زبان مدیر عامل

«مجتبی ماجدی» متولد ۱۴ فروردین ۷۰ در بیرجند، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی بین الملل از دانشگاه آزاد نیشابور است. او موسس و مدیر عامل شرکت «مدیران جوان دوراندیش» با نام اختصاری «مجد» می باشد. او درباره ایده راه اندازی این شرکت می گوید: از سال ۹۳ با همکاری چند تن از دوستان دوران کارشناسی تصمیم گرفتیم مکانی را برای اشاعه بازاریابی و آشنایی با این علوم (دانشی که خودمان درش را خوانده ایم) تأسیس کنیم. بنابراین در گام اول برای ثبت شرکت اقدام کردیم. مدیرعامل شرکت مجد هدف از ایجاد این موسسه را، کاری خدماتی برای کمک به کسب و کارهای نوپا و شرکت های دانش بنیان در راستای جذب سرمایه و شروع تولید انبوه محصولات و رسیدن به سهم بازاری که حق کسب و کار است می داند.

خودروی الکتریکی که ظرف ۵ دقیقه شارژ می شود

ایسنا- یک شرکت فناورانه از نوعی باتری رونمایی کرده که دارای قدرت شارژ فوق سریع است و یک خودروی الکتریکی را ظرف پنج دقیقه آماده حرکت می کند. این خودروی شارژ شده قادر خواهد بود تا ۳۰۰ مایل حرکت کند. مواد موجود در باتری جدید غیرقابل اشتعال بوده، دارای دمای احتراق بالایی هستند و مقاومت باتری را کاهش می دهند؛ این امر به نوبه خود ایمنی این فناوری را ارتقا می دهد.

## خواندنی های مذهبی

### کدام خصلت ناپسند

سوزان تر از آتش است؟



مردی به دنبال حکیمی هفتصد فرسنگ راه را پیمود تا از وی هفت کلمه بیاموزد. چون بر او وارد شد گفت: من خدمت شما آمدم تا از علمی که خدا به شما ارزانی کرده بهره ببرم پس از آسمان و آنچه سنگین تر از آن است، از زمین و آنچه از آن فراخ تر است، از سنگ و آنچه از آن سخت تر است، از آتش و آنچه از آن داغ تر است، از زمهریر و آنچه از آن سردتر است، از دریا و آنچه از آن غنی تر است و از یتیم و کسی که از او خوارتر باشد خبر بده؟

حکیم در جواب گفت: تهمت زدن به شخص پاک از آسمان ها سنگین تر است، حق گسترده تر از زمین است، دل قانع بی نیازتر از دریاست، حرص و حسد سوزان تر از آتش است، حاجت بردن به پیش خویشاوند هرگاه برآورده نشود سردتر از زمهریر است، دل کافر سخت تر از سنگ است و سخن چین هرگاه کارش آشکار شود خوارتر از یتیم است.

## چند حدیث کوتاه

### از امام هادی علیه السلام

\* کسی که در معاشرت با برادران دینی خود، تواضع کند، به راستی چنین کسی نزد خدا از صدیقین و از شعیبان علی بن ابی طالب(علیه السلام) خواهد بود.

\* ستماکار بردبار، چه بسا که بوسیله حلم و بردباری، از ستمش گذشت شود و چه بسا حق دار ناخرد، که با سفاقت خود، نور حق خویش را خاموش کند.

\* نعمت ها را با برداشت خوب از آنها به دیگران ارائه دهید و با شکرگزاری افزون کنید، و بدانید که نفس آدمی رواورنده ترین چیز است به آنچه به آن بدهی، و باز دارنده ترین چیز است، از آنچه آن را بازدارد.

\* حسد نیکویها را نابود سازد، و دروغ، دشمنی آوژد، و خودپسندی مانع از طلب دانش و خواننده خواری و جهل گردد، و بخل ناپسندیده ترین خلق و خوی است، و طمع خصلتی ناروا و ناشایست است.

\* بهتر از نیکی، نیکوکار است، و زیارت از زیبایی، گوینده آن است، و برتر از علم، حامل آن است، و بدتر از بدی، عاملان آن است، و وحشتناکتر از وحشت، آورنده آن است.

\* شب بیداری، سبب لذتبخشی خواب، و گرسنگی سبب خوش خوراکی در طعام ناب است.

## یروانه پیامبر (ص)

یکی از برنامه های زندگی رسول اکرم (ص) رسیدگی به کارها و گرفتاریهای مسلمانان بود. آن حضرت در برآوردن حاجت مردم کوشش بسیار داشت. امام حسین علیه السلام می گوید: از پدرم درباره امور داخلی زندگانی پیامبر (ص) پرسیدم. امام علی علیه السلام فرمود: «پیامبر اکرم (ص) وقت خود را در خانه به سه بخش تقسیم می کرد: بخشی را برای عبادت خداوند، بخشی برای کارهای خانواده و بخشی را برای خودش. از بخش ویژه خود؛ قسمتی را به مردم اختصاص می داد و عام و خاص را می پذیرفت و چیزی از آنان مضایقه نداشت. در این مورد، اهل فضل و تقوا را بر دیگران ترجیح می داد و نیازهای ایشان را بر می آورد.

## چرا نماز شب قضا شد؟

فرزند شیخ عباس قمی می گوید: یک روز صبح پدرم برخاست و شروع به گریه کرد. از او پرسیدم چرا اشک می ریزد؟ او در جواب فرمود: برای اینکه شب گذشته نماز شب را نخواندم. به او گفتم: پدر جان! نماز شب که مستحب است و واجب نیست، شما که ترک واجب نکرده اید و حرامی به جا نیاورده اید؛ پس چرا ناراحت و این طور نگرانید. فرمود: فرزندم! نگرانی من از این است که من چه کرده ام که باید توفیق نماز شب خواندن از من سلب شود.

## قاب عکس

باغ و قلعه مود - ناصر محمدی



## نحوه کار با صندوق الکترونیکی اخذ رای:



۱. کارت الکترونیکی اخذ رای را در محل کارنخوان صندوق قرار دهید.  
۲. کد کاندیداهای خود را به ترتیب وارد نمایید و نام و عکس کاندیدا را در صفحه نمایش رویت نمایید. در صورت اشتباه با کلید تصحیح مجدد کد کاندیدا را وارد نمایید.  
۳. پس از تکمیل لیست و تایید نهایی کلید امام رای گیری را ۲ بار بزنید.  
۴. چاپ برگه رای و مشاهده آن به مدت چند ثانیه و ارسال به داخل صندوق.  
**داده نما، آوای خراسان جنوبی**

## سجاد جعفری

کاریکاتور



**رستوران کرمی خان**

در ایام ماه مبارک از افطار تا سحر  
با ظرفیت ۱۸۰ نفر آماده پذیرایی از مجالس شما می باشد

همراه با آشپزخانه شیشه ای و پخت در معرض دید مشتری و نیروهای مجرب و کارآمد و یاتجر به (با حضور سر آشپز هتل بین المللی مشهد)

آماده عقد قرارداد با ادارات و ارگانهای دولتی و خصوصی با شرایط ویژه

پخت با برنج صدف درمیدان ایرانی و گوشت تازه گوسفندی

آدرس: میدان امام خمینی (ره) - روبروی پمپ بنزین  
۰۹۱۵۱۶۱۴۲۴۶ - ۰۹۱۵۱۶۱۳۴۲۵ - ۳۲۲۲۱۲۵۸۰ - ۳۲۲۲۱۴۶۵

**پزیمون**

اولین ساندویچ نیم متری  
بیش از ۲۰ نوع ساندویچ در خدمت مردم

پیک رایگان  
طبخ با روغن کنجد

ساعت کار: ۱۸ تا ۱ بامداد

آدرس: خیابان فردوسی، حد فاصل حافظ و پاسداران، جنب پلاک ۸ تلفن: ۳۱۰۵۲ - ۰۵۶  
۰۹۳۵۳۳۱۵۶۵۶ - ۰۹۳۵۳۶۹۴۵۱۱

**سمساری صادق**

خرید لوازم منزل و اداری با بالاترین قیمت ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹ - علی آبادی

**سینما فردوسی**

خوب، بد، جلف	گشت ۲	سه بیگانه
شروع سانس ۱۴:۳۰	۱۸:۱۵	۲۰:۱۵
۲۲	۱۶:۱۵	۲۲

کانال خبری cinemaferdosi@تلگرام  
آدرس: میدان امام تلفن: ۳۲۲۲۲۱۳۴  
Cinemaferdosi\_Birjand اینستاگرام



### قبل از مصرف ماهی بدانید ...

ماهی جزو سالم‌ترین غذاهای روی این سیاره است. سرشار از مواد مغذی مانند پروتئین و ویتامین D است. بهترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ جهان است. که فوق‌العاده برای بدن و مغز مهم هستند. ماهی به هیچ‌عنوان باعث نابرابری نمی‌شود اما به دلیل طبع سردی که



دارد، بهتر است بیشتر از یکبار در هفته مصرف نشود. در این رابطه به همه افراد به‌خصوص خانم‌های باردار توصیه می‌شود ماهی را با ماست یا سبزی مصرف نکنند بلکه در کنار آن مقدار کمی گردو یا نبات بخورند تا طبع سرد ماهی گرفته شود و دچار ناراحتی روده و گوارش نشوند. ماهی در زمره بهترین غذاهاییست که می‌توان برای داشتن یک قلب سالم مصرف نمود.

### معجزه های آب کرفس

کرفس یک گیاه سبز و بلند است که برای بدن از جهت گوناگون مفید است. بسیاری از افرادی که قصد کاهش وزن دارند، از ساقه‌های کرفس به عنوان میان‌وعده استفاده می‌کنند. اما در ادامه با دیگر فواید آن نیز آشنا شوید: ۱. جلوگیری از ابتلا به سرطان ۲. مفید برای فشار خون بالا



۳. بی‌خوابی ۴. سنگ کلیه ۵. بهبود هضم و دفع مواد غذایی ۶. تقویت سیستم ایمنی بدن ۷. ضدالتیام ۸. التیام دهنده آرتروز و نقرس ۹. دفع کننده سموم بدن ۱۰. حل کننده برخی مشکلات مربوط به کبد. نکته: از آنجا که کرفس حاوی اکزالات و سدیم نسبتاً بالایی نیز هست، بهتر است تا حد امکان کل کرفس خورده شود و آب کرفس بصورت محدود مصرف شود.

### روشی جدید برای درمان یبوست

ایامیدانستید نوشیدنی‌های گرم تاثیرات مفیدی بر درمان یبوست در مبتلایان خواهند گذاشت، به افرادی که از این عارضه رنج می‌برند پیشنهاد می‌کنیم از نوشیدن چای و قهوه غافل نشوند. از هر ۷ فرد بالغ یک نفر گرفتار یبوست است اما تحقیقات اخیر دکتر سوسمن فوق تخصص



گوارش و استاد دانشگاه کورنل آمریکا می‌تواند به این ناراحتی برای همیشه خاتمه دهد. به گفته دکتر سوسمن مصرف نوشیدنی‌های گرم مثل چای، قهوه یا حتی آب گرم می‌تواند باعث انقباض عروق خونی شده و با بالا بردن فشار خون به دفع راحت‌تر کمک کند. دکتر سوسمن توصیه می‌کند هر بار یبوست دارید مقدار زیادی مایعات گرم بنوشید تا مشکل ادامه‌دار نشود.

### برای رفع حالت تهوع چه باید کرد؟

اگر دچار حالت تهوع و استفراغ شده‌اید در کنار اقدامات درمانی می‌توانید از راهکارهای زیر نیز استفاده کنید، اما باید در کام اول علت مشکل را شناسایی کنید: ۱. از خوردن و نوشیدن هر نوع ماده غذایی جامد برای چند ساعت پس از استفراغ تا حد امکان خودداری کنید، زیرا



می‌تواند باعث تشدید حالت تهوع در شما شود ۲. می‌توانید مقدار کمی از آب بنوشید یا کمی یخ به فاصله هر ۱۵ دقیقه برای حدود ۳ الی ۴ ساعت بچوبید تا کمی آب شما در اثر استفراغ به تدریج برطرف شود ۳. در این زمان نباید آب میوه طبیعی یا شیر بنوشید، زیرا معده در این حالت نمی‌تواند مایعات سنگین را تحمل کند و قطعاً دوباره با استفراغ مواجه می‌شود.

### میوه دادن به کودکان را از هشت ماهگی شروع کنید

معمولاً از سن هشت ماهگی به بعد توصیه می‌شود که میوه‌ها در تغذیه تکمیلی کودک گنجانده شود و سیب و گلابی رنده شده یا موز له شده به شیرخوار بدهید. سن ۵ ماهگی برای دادن میوه مناسب نیست. در ضمن شدت



ریفلاکس شیرخواران شدید نبوده و و جای نگرانی نیست چون وزن‌گیری فرزندان خوب است. دادن سرلاک هم توصیه نمی‌شود چراکه اگر دانه شیرخواران به این خوراکی‌ها عادت کند، دیگر به خوبی غذایی که شما درست کرده باشید را نمی‌خورد. ضمن اینکه سرلاک به اندازه سویی که تهیه شده از ترکیبات گوشت، مرغ و سبزیجات تازه است، حاوی موادمغذی نیست.

### سالم ماندن با چند راهکار ساده

۱. لکه‌های قهوه‌ای و بروز چین و چروک زود هنگام ۳. نخ دندان بکشید ۴. گاهی به جای برنج سفید برنج قهوه‌ای مصرف کنید ۵. سیگار را ترک کنید ۶. مولکول‌های آسیب‌رسان را مهار کنید (دود سیگار ۱. فقط ۱۵ دقیقه در روز ورزش کنید ۲. هر ماه از سال کرم ضدآفتاب بزنید) (جلوگیری از سرطان پوست،

خیلی از ما زمانی ارزش سلامتی را می‌فهمیم که از این نعمت محروم شویم. رسیدگی به سلامتی نیز مربوط به زمان یا ساعت خاصی نیست. اما با رعایت چند راهکار زیر می‌توان به سالم تر ماندن امیدوار بود: ۱. فقط ۱۵ دقیقه در روز ورزش کنید ۲. هر ماه از سال کرم ضدآفتاب بزنید (جلوگیری از سرطان پوست،

خیلی از ما زمانی ارزش سلامتی را می‌فهمیم که از این نعمت محروم شویم. رسیدگی به سلامتی نیز مربوط به زمان یا ساعت خاصی نیست. اما با رعایت چند راهکار زیر می‌توان به سالم تر ماندن امیدوار بود: ۱. فقط ۱۵ دقیقه در روز ورزش کنید ۲. هر ماه از سال کرم ضدآفتاب بزنید (جلوگیری از سرطان پوست،



تصادف کامیون و پراید - صبح روز گذشته - چهارراه آیت الله غفاری شهرستان بیرجند

#### کشف ۱۶ رأس احشام قاچاق در بوشرویه

فرمانده انتظامی بوشرویه از کشف ۱۶ رأس احشام قاچاقی در بازرسی از یک دستگاه وانت مزدا در این شهرستان خبر داد. سرهنگ علی پور گفت: گروه کشت خردویی شهرستان بوشرویه هنگام گشت زنی در جاده بوشرویه - طیس به یک دستگاه وانت مزدا یشمی‌رنگ مشکوک شدند و خودرو را متوقف کردند. وی افزود: در بازرسی انجام‌شده از خودرو ۱۶ رأس گوسفند غیرمجاز فاقد هرگونه مجوز بهداشتی از اداره دامپزشکی کشف کردند که کارشناسان ارزش بار کشف‌شده را بالغ بر ۹۰ میلیون ریال برآورد کردند. سرهنگ علی پور تصریح کرد: در این رابطه یک متهم دستگیر و جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قانونی معرفی شدند.

#### واژگونی سمنند در بوشرویه چهار نفر را روانه بیمارستان کرد

بر اثر واژگونی یک دستگاه سواری سمنند در جاده بوشرویه به فردوس چهار نفر مجروح و روانه بیمارستان شدند. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ حسین رضایی فرمانده پلیس‌راه خراسان جنوبی گفت: ساعت ۲۲ و ۵۵ دقیقه سه شنبه شب با اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع یک فقره واژگونی خودرو در محور بوشرویه به فردوس بلافاصله نیروهای امدادی و کارشناسان پلیس‌راه به محل حادثه اعزام شدند. وی اظهار داشت: مأموران با حضور در محل حادثه مشاهده یک دستگاه خودرو سمنند سفیدرنگ حامل چهار سرنشین در شانه‌های جاده واژگون شده است که مصدومان توسط اورژانس به بیمارستان اعزام شدند. سرهنگ رضایی با اعلام پیوسته وضعیت عمومی مصدومان تصریح کرد: کروکی صحنه تصادف توسط کارشناسان پلیس‌راه ترسیم شد و علت حادثه در دست بررسی است.

#### دستگیری کلاهبردار حرفه‌ای در شهرستان بیرجند

کاری-فردی که با سوءاستفاده از بی‌سوادی شهروند بیرجندی از وی کلاهبرداری کرده بود دستگیر شد. سرهنگ سید غلامرضا حسینی رئیس پلیس آگاهی استان خراسان جنوبی گفت: فردی با مراجعه به پلیس آگاهی و ارائه شکوائیه‌ای مبنی بر کلاهبرداری بیان داشت: جهت برداشت وجه نقد به خودروی مزاجه کردم و با توجه به این که سواد کافی جهت برداشت و جابه‌جایی پول از کارت بانکی نداشتم، و از طرفی قصد انتقال وجه به حساب شخص دیگری را داشتم از یکی از رهگذران درخواست کمک کردم. وی اظهار کرد: شاکی ادامه داد فردی که از او کمک خواستم بعد از عملیات بانکی کارت‌م را به من داد و گفت واریز کردم و محل را ترک کرد که بعداً متوجه شدم به آن حساب موردنظر پول واریز نشده است و از من کلاهبرداری شده است. رئیس پلیس آگاهی خراسان جنوبی گفت: در مورد اظهارات شاکی پرونده‌ای تشکیل شد و پس از تکمیل تحقیقات مقدماتی متهم ۳۳ ساله شناسایی و مشخص شد فرد کلاهبردار به اتهام سرقت در زندان بسر می‌برد. سرهنگ حسینی افزود: متهم با هماهنگی مقام قضائی از زندان به پلیس آگاهی منتقل شد و از وی بازجویی فنی و پلیسی به عمل آمد که متهم در مواجهه حضوری با شاکی و شناسایی وی در مقابل ادله جرم چاره‌ای جز اعتراف نداشت و به برداشت مبلغ سی میلیون و ۷۰۰ هزار ریال وجه نقد از طریق انتقال کارت به کارت از شاکی اعتراف کرد. تصریح کرد: متهم دستگیر شده جهت سیر مراحل قانونی به همراه شاکی به دادسرا اعزام شد.

### چگونه اندیشیدن را به فرزندان مان بیاموزیم

موفقیت تحصیلی / تقویت حافظه / بالا بردن تمرکز / آینده نگری  
افزایش خلاقیت / اعتماد به نفس  
آموزش در سطح‌های: 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  
مجمع ورزشی ولایت - تالار شطرنج  
۰۹۱۵۵۶۲۸۰۰۹ - ۰۲۲۴۲۴۴۵۷ - ۰۲۲۴۲۰۰۹۰  
سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۵۶۱۴۴۳۰۰۹۰ www.birjandchess.ir

### تالار و رستوران کریم خان

میزبان مجالس عروسی و میهمانی‌های شما همشهریان عزیز  
قیمت ویژه ویژه ویژه و ورودی و پذیرایی رایگان  
پخت برنج ایرانی نشانه اعتماد شماس

### گل و گیاه باستان

عرضه انواع گل‌های آپارتمانی  
گل باغچه‌ای و رز پیوندی  
با تخفیفات ویژه کلیه ارگان‌های دولتی و غیر دولتی  
آدرس: میدان آزادی روبروی درب پارک آزادی نبش قائم  
۰۹۱۵۷۵۶۵۴۸۹

### مرکز نیکوکاری جواد الائمه (ع) بیرجند

بهشتی‌ها چهار نشانه دارند: روی گشاده، زبان نرم، دل مهربان و دست دهنده  
امام صادق (علیه السلام)

بباید شادی‌هایمان را با نیازمندان واقعی تقسیم کنیم و دست‌های خالی آنان را با اهدای بارقه‌های محبت و شکوفه‌های مهربانی لبریز کنیم. مرکز نیکوکاری جواد الائمه (علیه السلام) بیرجند ضمن تشکر و سپاس از همکاری هموطنان نودوست همانند سال‌های گذشته در انتظار کمک‌های نقدی و غیر نقدی شما خیرین ارجمند می‌باشد. تعداد خانواده‌های تحت حمایت مرکز: ۵۰۰ خانواده نیازمند شهری ۱۳۹۰ خانواده نیازمند روستایی و ۱۶۳ یتیم‌نیازمند

شماره حساب مرکز نزد بانک ملی: ۰۱۰۹۸۳۱۸۲۳۰۰۹  
شماره کارت مجازی: ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۵۴۹۱۶۰  
واریز از طریق تلفن همراه #۴۵۱۸ \*۸۸۷۷\*  
آدرس: موسی بن جعفر (ع) ۵ (صمدی ۸)، داخل صحن مسجد جواد الائمه (ع)  
تلفن: ۰۹۱۵۱۶۳۱۸۵۵ - ۳۲۳۱۳۴۷۲ - ۰۵۶ طاهری

### لوله تشخیصی بازکنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو  
شبانه روزی  
۳۲۴۳۵۶۸۶  
۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴  
۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰  
خسروی

### قالیشویی و مبل شویی ترنج

کاور شده  بدون هرگونه چروک  ۳۱۱۰۴  
تلفن: ۷ - ۵۶ ۵۵ ۲۲۲۵

### مبل شویی قالیشویی یاتریس

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا  
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله‌ای بدون درب در استان  
صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک  
درجه یک / کاور شده  
۳ - ۱ - ۴۴ ۳۲  
پیشرو در صنعت قالیشویی استان



