

طنز نگاشت

برای آتهایی که چاپلوسی می کنند ...!

© محمود امینی راد



گاهی فکر می کنم زندگی توی این دوره و زمانه خیلی کار سختی شده است. اینقدر سخت که بعضی وقت ها، تحمل اش از حوصله آدم ها بیرون می زند و اعصاب آدم را مضطرب می کند یا شاید هم به قول دوستان و دشمنان جان، من خیلی سخت می گیرم. ولی با همه این احوال، باز معتقدم که در زندگی زخم هایی هست! که مثل خوره و در انزوا و ... آنچنان که اقتد و دانی ... وقتی داشتم به تیتتر مطلب فکر می کردم یاد تبلیغ معروف ایرانی عطر بیک افتادم. آنجایی که می گویند: برای آتهایی که حساسن، مثل هنرمندا! یا مثلا برای اونایی که دقیقا، مثل مهندسا و ... ! فکری بودم ای کاش، توی هجمه این همه عطر و رنگ، یک عطر و عصاره ای هم برای چاپلوسان عزیز اختراع می کردند. برای این عزیزان زحمتکشی که خودشان هم نمی دانند چه هنری دارندا و یا شاید هم می دانند و با فروتنی بی پایانشان، به روی مبارک نمی آورند چاپلوسانی که با سایش و فرسایش بی نهایتِ خودشان، تمام قوانین حاکم بر این دو روز دنیا را به بازی گرفته اند. بازی که چه عرض کنم، سُرُسره بازی!

توی این زمانه، پیشرفت و پسرقت آدمی چندان که حقیر می پنداشتم و کماکان بر همان خیالم، به واسطه درایت و هنر و کاربلدی اش نیست، نه اینکه اینها موثر نباشد نه، اما دیگر کسی / مدیری برای این هنرهای به درد بخور و درایت و تبحر و کاردانی چنانمائی تَره مطبوعی خُرد نمی کند! بی تعارف شما اصلا به چشم نمی آیی دیگر! یا حضور و مدیریت و فعالیت های ارزنده ات زیادی کم رنگ شده اند گویا! خلاصه که حقیقت تلخ است و تلخ تر را باید گفت!

توی یک برهه ای از زمان، می شد امیدوار بود که با تلاش و پشتکار و تحصیل و انجام کارها و فعالیت های اجرایی و ... می توان پله های ترقی را دو تا یکی طی کرد. بزرگ شد و دغدغه خدمت داشت! اما، از قرار معلوم دوره این سوسول بازی ها تمام شده است! توی هزاره سوم، عصر، عصر، یک سری رفتارهایی است که برای دست یازیدن به آنها، باید از یک سری اعتقادات بگذری، باید، ظاهر را درست کنی و باطن را بریزی توی جوی آب! باید حقیر شوی و بزرگ شوی! باید، بفروشی تا خریدار پیدا کنی. توی این روزگار، هر تلاشی کنی و هر تخصصی که داشته باشی چندان به چشم نمی آید ولی، همین که زبان به تعریف باز کنی و خودت را با خاک یکسان کنی، پله که سهل است، آسانسورهای ترقی به رویت قهقهه می زنند! دیدم که می گم! نگارنده با تمام نفرتی که از این دست انسان های ناچیز دارد، چاپلوسان را افرادی ضعیف تفسیر می کند و معتقد است: «ضعف، احساسی است که همه انسان ها در سنین و موقعیت های گوناگون احساس می کنند. اما، خیلی ها با شناخت ضعف های خود، سعی در تقویت کم و کاستی های روحی و رفتاری و نقاط ضعف خود می کنند و بعد از تهذیب نفس و تقویت جسم و جان و تربیت روح، به عزت نفسی آهین مسلح می شوند و در زیر سایه خدای خود و با ایمان به حمایت همیشگی آن عزیز، تمام عمرشان را مثل یک «مرد» زندگی می کنند.

در این بین، خیل کثیری هم هستند که ضعف های باطنی بر آنها مسلط می شود و چند صباح که گذشت، به این رویه عادت می کنند و از روی ناچاری و با هدف پوشاندن ضعف ها و کاستی های ریشه ای خود، به رفتارهایی متوسل می شوند که می شوند مایه خجالت هر چی مرد است! ظاهرشان می شود یک چنتلمن مصنوعی و نخ نما شده و وسیله پیشرفت شان هم می شود زبانی به چربی و انعطاف پذیری مثال زدنی! غافل از اینکه بیشتر این چاپلوسان عزیز، هنری هم ندارند و کاری از دست شان ساخته نیست! فقط خیلی شیرین تشریف دارند! و خلاصه اینکه متأسفانه دیده شده است که «برخی» مسئولان و مدیران هم از این جور تعریف و تمجید ها بدشان نمی آید که هیچ، قند هم توی دلشان آب می شود! و آنها هم که اسم خیلی رفتارهایشان را احترام می گذارند!

ضرب المثل محلی

آدمی شیر خُم خورده: کنایه از این که چون آدمی شیرخام خورده است هر چیزی را باور می کند. **بیل هُنه ، کُنگ وُردار:** کنایه از این که کاری تمام شد، به کار دیگر بپرداز.

داستان طنز



روزی ملا الاغش را برد بازار تا بفروشد. به دلالی گفت: اگر بتوانی این الاغ چموش را برابم بفروشی، انعام خوبی به تو می دهم. دلال افسار الاغ را گرفت، رفت وسط بازار و شروع کرد به تعریف کردن از الاغ. این قدر از چالاکی، نجابت و سلامت الاغ تعریف کرد که ملا ششیمان شد و با خودش گفت: مگر هیچ آدم عاقلی چنین مالی را از دست می دهد. سریع افسار الاغ را از دست دلال بیرون کشید و خوشحال به سمت خانه به راه افتاد.

ضعیف شدن خر ملا

دوستان ملا متوجه شدند که روز به روز خرش ضعیف تر می شود. روزی به او گفتند: مگر به خرت غذا نمی دهی که اینقدر ضعیف شده؟ ملا گفت: چرا، شبی دو من جو از من جیره می گیرد. دوستانش گفتند: پس چرا اینقدر خرت لاغر شده است؟ ملا نصرالدین در پاسخ گفت: هی بسوزه پدر نداری. بیچاره خرم جیره یک ماهش را از من طلبکار است.

انتماش می کنم همسر رو نجات بدید



زن در ICU بود. شوهرش نمیتوانست جلوی اشکهایش را بگیرد. دکتر گفت ما همه تلاشمان را می کنیم اما هیچ چیز رو تضمین نمی کنیم. بدن اون هیچ عکس العملی از خودش نشون نمیده، به نظر میرسه که به کما رفته. شوهر: دکتر بهتون انتماش میکنم که همسر رو نجات بدین. اون فقط ۳۶ سالشه، خانواده پش نیاز دارن. ناگهان معجزه ای رخ داد. دستگاه ECG قلب دیوانه وار شروع به زدن کرد، یکی از دستاش تکان خورد، لبانش شروع به حرکت کرد و ... او شروع به صحبت کرد: عزیزم من ۳۴ ساله نه ۳۶ سال !

دانمآیین بد و بدتر مخیر می شویم



مرگ نزد شاعران از بی‌نوابی بهتر است
وضع ما از مردم آتیوبیایی بهتر است
مدتی رفتم گدایی قطع شد یارانم!
باز دیدم شعر گفتن از گدایی بهتر است
نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی
مرغ بخت من، تو اینطوری نیایی بهتر است
دانمآیین بد و بدتر مخیر می شویم
جبر از این اختیارات گدایی بهتر است
فکر کردن بین بعضی‌ها خودش دیوانگی است
لاجرم افکار مالیخولیایی بهتر است
هر که مشکل دارتر باشد مقرب‌تر شود
گاو پیشانی سفید از سرخانی بهتر است
واژه ها امروز ابعاد جدیدی یافتند
گر به جای رشوه گفתי پول چایی بهتر است
حک شده بر صندوق تکریم ارباب رجوع
غالباً پیچاندن از مشکل کشایی بهتر است
وقت جنگیدن به درگاه مدیران ترس!
از میان جمله واجب‌ها، گدایی بهتر است
حاصل عمری پژوهش در خلاف این است و بس
اختلاس و قتل از آدم‌ربایی بهتر است
هیچ ترسم نیست از اعلام یا تیر و تفنگ
پس بزن اما فقط تیر هوایی بهتر است
گفت استادم برو شاعر کمی تقلید کن
شمرزدی گاهی از مهمل‌سرای بهتر است

* عباس احمدی

معرفی پتانسیل های استان خراسان جنوبی در اتاق بازرگانی ایران

حسینی – به دنبال برپایی میزهای معرفی و توانمندی های استان ها در محل اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران، میز معرفی اتاق بیرجند در یک مرداد ماه ۹۶ در محل اتاق اتاق ایران برپا شد. گفتنی است این میز همزمان با نشست ماهیانه هیئت نمایندگان اتاق ایران و اجلاس ماهانه رؤسای اتاق ها با هدف معرفی پتانسیل ها و توانمندی های استان، صنایع دستی، پژوهش های اتاق بیرجند برگزار و مورد استقبال و توجه حاضران و بازدیدکنندگان قرار گرفت و در طول مدت برگزاری، کلیپ معرفی قابلیت های استان در سالن لابی اتاق ایران به نمایش گذاشته شد.



قاب عکس

سید محمد سیاح

زلف بر باد مده تا ندھی بر بادم!



فواید بالا قرار دادن پاها مانند شکل زیر به مدت ۲۰ دقیقه در روز:



۱. آرامشی روحی ۲. کاهش ورم پاها ۳. کاهش خستگی پاها ۴. آرامش سیستم عصبی ۵. بهبود عملکرد گوارشی بدن

ناده، ناه، آوای خراسان جنوبی

محمد علی رجبی



قابل توجه حجاج معزز ضمن آرزوی سلامتی وقبولی طاعات و عبادات

"مجموعه فرهنگی پذیرایی ایرانیان"

آمادگی خود برای برگزاری مراسم استقبال و ولیمه شما در ظرفیت های مختلف سالن ها با در نظر گرفتن تخفیفات ویژه (سرانه رزرو ۹۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ تومان) اعلام می دارد.

۰۹۱۰۵۳۳۱۵۰۰-۳۲۲۲۴۴۰۰

بورس پارچه های مبلی ترک حریر در

قصرپرده حریر

آدرس: بین مدرس ۵۵ و ۵۷

۰۴۰۲۳۰۰۹۱۵۰۰ – انجیری

تزئینات ساختمان رحیمی

کناف، دیوار پوش، کاغذ دیواری

رنگ آمیزی ، بازسازی منازل

مشاوره و طراحی در محل

بیست متری سوم شرقی، پلاک ۵۸

۰۹۱۵۵۶۱۰۱۱۱

نصب و سرویس کولر

آبگرمکن ، پمپ و...

لوله کشی و سیم کشی

ساختمان

لوله باز کنی با فنر برقی

نصب شیر آلات

۰۹۱۵۱۶۳۳۹۰۳ – دهشیبی

لوله باز کنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو شبانه روزی

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴-۳۲۴۳۵۶۸۶ خسروی

آیه روز

نه کافران از اهل کتاب و نه مشرکان ، دوست ندارند که هیچ خبری از سوی پروردگارتان بر شما نازل شود ، در حالی که خدا هر که را بخواهد به رحمت خود اختصاص می دهد و خدا دارای فضل بزرگی است.سوره بقره آیه ۱۰۵

شعر روز

اگر مرگم به نامردی نگیرد
مرا مهر تو در دل جاودانی ست
وگر عمرم به ناکامی سر آید
تو را دارم که مرگم زندگانی ست

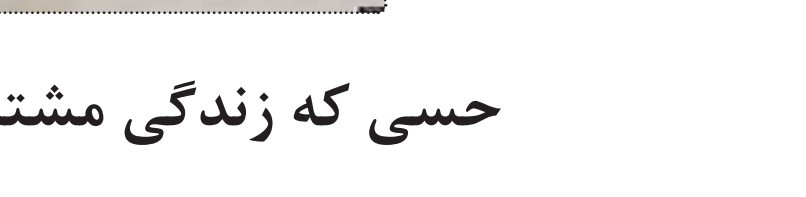
پیامک

قانون انتظار میگه:

منتظر هر چی باشی وارد زندگیت میشه، پس دائم با خودت تکرار کن: من امروز منتظر عالی ترین اتفاق ها هستم

عارفانه روز

بر ما گذشت نیک و بد ،
اما تو روزگار ! فکری به حال خویش کن
این روزگار نیست.



حسی که زندگی مشترک را تهدید می کند

می شود ممکن است از فرد درگیر رابطه انتظارات نامتعارف یا نامقولی داشته باشید. معمولاً عدم تحمل موفقیت دیگری و تمایل به سلطه گری در رابطه و کنترل فرد با عنوان غیرت و تعصب دو عامل مهم برانگیزاننده حسادت هستند

وقتی حسادت رابطه را خراب می کند

حسادت شما را از احترام ، توجه و محبت تهی می کند. اگر در رابطه ای هستید که دیگری به شما حسادت می کند حتما به خوبی متوجه شده اید که چقدر گاهی خودتان را تهی از عشق و علاقه می بینید و چقدر از اینکه در معرض تهدید های فرد حسود هستید رنجیده ایدبا وجود حسادت رابطه پر از گالیه مندی، خشم، جنگ و درگیری، بحث های بی پایان‌بی اعتمادی، افسردگی، حس انتقام جویی متقابل، جواشجویی های غیر لازم، واکنش های جسمی، تغییرات خلقی شدید دو طرف و رنجش های بی پایان است.به مرور زمان احساس می کنید بی خواب شده اید، علاقه‌مندی هایتان را از دست داده اید و حتی قاتله غذایی تان تغییر کرده است.

با حسادت چه کنید؟

آیا می توان بر حسادت غلبه کرد؟بله، می شود اما این نیاز به تلاش و صبر زیادی دارد.

گام اول: پذیرش

ایرادی ندارد اگر پیش خانواده یا دوستان می گوید «عمر

به یک نیرو جهت کار در کل فروشی نیازمندیم. ساعت کار ۵ عصر الی ۱۰ شب ۳۲۴۴۶۶۶۲- ۰۹۱۵۳۱۶۸۵۷۳

سواری گرایه بین شهری – سمندمدل بالا راننده پایه ۱/ ۰۹۱۵۳۴۱۵۷۰۴ – جعفری

سمساری مرتضی
خرید و فروش لوازم منزل و اداری با بالاترین قیمت. ۰۹۱۵۹۶۳۲۹۲۴-امیرآبادپاراده

نقاشی ساختمان قربانی
اجرای انواع رنگ های روغنی
پلاستیک ، اکرولیک
مولتی کالر، پی وی سی
و کاغذ دیواری
۰۹۱۵۰۹۱۲۳۴۰

اتوبار آریا ترابر
اخلاق، انصاف، کار خوب
سرلوحه خدمات ماست
متخصصی در حمل بار و اثاثیه
منزل با سابقه درخشان
خاور مسقف پتودار، نیسان، وانت
کارگر و بارچین ماهر

آدرس دفتر: بیرجند- سجادشهر- نبش غدیر ۴
با مدیریت: جلیل رحیم آبادی
۰۹۱۵۵۶۴۲۹۵۹
۰۹۱۵۹۶۳۴۰۳۸
۳۲۴۱۴۷۰۲

قالیشویی ملکه
تحولی عظیم در صنعت قالیشویی ، حس لطافت و پاکیزگی را با ما تجربه کنید.
۳۲۳۲۷۱۳۵۵ – ۳۲۳۲۷۱۳۵۴

لوله باز کنی با فنر برقی
کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی
عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیصی
ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف
آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری
ساختمان با مصالح و بدون مصالح
به صورت شبانه روزی
سرویس دهی
به سراسر استان
۱۵ سال سابقه کار در مشهد
۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهر شهر – ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

حدیث روز

امام علی (ع) : حسد، بزرگترین دام شیطان است! (فهرست غرر، ص ۶۷)



به کسی حسودی کن!» اصلا قرار نیست شما پیش عالم و آدم اعتراف کنید که از موفقیت فلاّنی چه حسی دارید، اما لطفا با خودتان صادق باشید و بدانید پشت جمله «حالا دری به تخته خورده و فلاّنی به جایی رسیده!» یک حسادت ظریف نهفته است. پذیرش احساس حسادت می تواند به ما کمک کند تا به خودشناسی بهتری برسیم شاید پشت این حسادت، یک حس منفی قدرتمند، مثل عدم عزت نفس خوابیده باشد. تا وقتی حسادت را نپذیرید آن احساسات منفی قدرتمند درمان پذیر هم پنهان می ماند.

گام دوم: شناسایی نوع حسادت

این که مردان بیشتر به پول و شغل و موقعیت اجتماعی دیگران و زنان به تحصیلات و زیبایی و دوستی های دیگران حسادت کنند کمی طبیعی و وابسته به جنس است، هر چند در این زمینه هم به زنان جفا شده و آنقدری که از «حسادت های زنانه» می شنویم از «حسادت های مردانه» کسی چیزی نمی گوید. آنچه در این میان مهم است شناسایی درست و منطقی این حسادت و در نتیجه یافتن ریشه اصلی آن است.

گام سوم: حل کردن ریشه ی افکار نادرست

اگر حسادت را یک بیماری در نظر بگیریم مهم ترین مرحله درمان آن، رفع ریشه های بیماری است. اگر مشکل از عزت نفس یا احساس حقارت است باید به مشاور و روان شناس مراجعه کنید آن گاه از طریق درمان هایی مثل درمان

شرکت مز مز شعبه بیر جند به تعدادی باز اریاب و موزع با حقوق و مزایای قانون کار و بیمه تکمیلی و پورسانت عالی نیاز مند می باشد.
۰۹۱۵۶۶۷۶۸۷۴-۰۵۶۳۲۲۳۱۵۰۳

آگهی استخدام
لبنیات سنتی قائم جهت تکمیل فاز جدید خود از افراد دارای شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید.

ردیف	عنوان شغل	مدرک تحصیلی	جنسیت	شرایط	تعداد
۱	صندوقدار	حداقل دیپلم	مرد	متاهل-مسلط به کامپیوتر – بازنشسته	۲
۲	فروشنده	حداقل دیپلم	مرد	حداکثر ۲۰ سال متاهل –فن بیان خوب سابقه کارمرتبط	۳ نفر
۳	کارگر ساده	حداقل دیپلم	مرد	حداکثر ۳۰ سال متاهل	۲ نفر
۴	منشی بازنشسته	حداقل دیپلم	مرد	مسلط به کامپیوتر و...	۱ نفر

واجدین شرایط می توانند به آدرس: خیابان مدرس – باهنر غربی (بیست متری سوم) نبش چهارراه شهید نوربخش پلاک ۲۲ مراجعه نمایند. از ساعت ۸ الی ۱۲ همراه داشتن کارت ملی و کارت پایان خدمت الزامی است.

لوله کشی ساختمان نصب و تعمیر ، سرویس کولر، پلمپ، آبگرمکن و انواع شیر آلات ، لوله باز کنی تضمینی با فنر برقی ۰۹۱۵۸۶۵۱۱۶۷ – شهرداری شیر آلآت

بالابر خودرویی اجاره ای طاهّا
شست و شوی نما و تابلو
تعمیر چراغ های خیابانی و تابلوها
آماده بستن قرارداد با نهادها
و ادارات مختلف
۰۹۱۵۹۶۴۷۳۹۸

ایزوگام سلیمانی
خیابان ارتش، سه راه معلم، جنب بیمه البرز
۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ – ۳۲۲۳۶۰۳۰



نگرش

در زمان خلافت «موسی هادی»، برادر هارون الرشید، مرد حسودی در همسایگی مرد ثروتمند و نیکوکاری زندگی می کرد که نمی توانست او را در رفاه ببیند. مرد حسود در این اندیشه بود که او را نزد مردم بی اعتبار سازد.سرانجام، غلامی خرید و او را مطابق میل خود تربیت کرد. یک روز مرد حسود به غلام گفت: «من کار مهمی دارم و از تو می خواهم در عوض آن همه محبت که بر حق تو کردم، در انجام آن کوتاهی نکنی.» غلام گفت: «هر چه بفرمایی، اطاعت می کنم.» مرد حسود گفت: «من با این همسایه ثروتمندم میانه خوبی ندارم و سخت او را دشمن می دارم، تا جایی که می خواهم او را نابود کنم.» غلام گفت: «فرما تا همین حالا او را به قتل برسانم.» گفت: «نه، به جای این کار خود مرا گردن بزن، و بدن مرا به پشت بام او بینداز، تا وی منم به قتل شود.» هنگامی که شب فرا رسید مرد حسود، غلام را به پشت بام برد و رو به قبله خوابید و به غلام گفت: «زود مرا راحت کن!» اندکی بعد تن بی جان مرد حسود و سر بریده اش، هر کدام به کناری افتاد. مأموران، موضوع را به «موسی هادی» خلیفه وقت، گزارش دادند. همسایه نیکوکار و غلام قاتل دستگیر شدند. غلام ماجرا را به خلیفه عرضه داشت. خلیفه گفت: «هر چند قتل نفس کرده ای ولی چون جوانمردی نموده ای و بی گناهی را از مرگ نجات داده ای، تو را از آزادی می کنم» سپس او را آزاد نمود.

یک لحظه مکث کن

سعی کن آنقدر کامل باشی که بر گترین تنیه تو بر این دیگران گر قن خودت از آنها باشد.

پاتولو کونیلو

موفقیت

انسان برای موفقیت در زندگانی باید بتواند در چهار زمینه استاد شود: مناسبات، تدارکات، نگرش و رهبری

سیک زندگی

وقتی استرس دارید، این کارها را نکنید

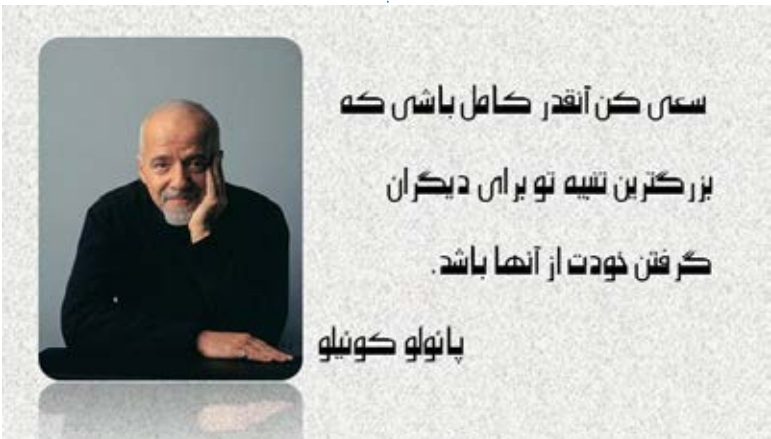
زمانی که استرس داریم، ممکن است کارهایی بکنیم که به ما کمک کنند موقتا احساس بهتری بکنیم، اما در واقع، در بلند مدت، استرس بیشتری ایجاد می کنند. در این مطلب برخی از بدترین و رایج ترین عادت‌ها را برای تان می‌گوییم که موجب استرس می‌شوند، و استراژی‌هایی به شما ارائه می‌دهیم که بتوانید از این عادات دست بکشید.

خوردن هيجانی: وقتی استرس داریم احتمال اینکه بدون احساس گرسنگی، غذا بخوریم یا غذاهای ناسالم را انتخاب کنیم (فورا حال مان را خوب می‌کنند اما بعد از مدت کوتاهی، آفت ناگهانی انرژی باعث احساس بدمان می‌شود.

خرید درمانی:

وقتی میزان استرس مان بالاست، خرید کردن می‌تواند یک تسکین قوی و فوری ایجاد کند، مخصوصا برای خانم‌ها. به این حالت، خرید درمانی گفته می‌شود. البته خریدن چیزهای کوچک که باعث شادی ما می‌شوند می‌تواند ابزاری مفید و انگیزشی باشد . مشکل اصلی زمانی ایجاد می‌شود که خرید کردن آنقدر تکرار شود یا آنقدر سراغ چیزهای گرانیقیمت برویم که هزینه‌های آن، به فوایدش نیرزد، این اتفاقی است که فورا می‌افتد! نشخوار فکری:

نشخوار فکری، تاثیرات مضر جسمی و روحی دارد. وقتی ما در همان ابتدا روی جوانب منفی تمرکز می‌کنیم، دیگر به سختی خواهیم توانست جوانب مثبت را ببینیم. با وارد شدن در مسیر مارپیچ روی به تباهی، استرس مان بیشتر شده و این استرس و فشار به شیوه‌های گوناگونی در بدن نیز احساس خواهد شد.



حرف های ابریشمی

درخت بادامی که کاشتی و رفتی با اشک، آب دامشی بادام تلخی داد

جدول ۳۸۳۹

طراح: تسرین کاری

۱۵

۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

از بزرگ‌ترین و مدرن‌ترین آثار باستانی و دستکند زیر زمینی شهرک‌های خاورمیانه در غرب استان ملایر ۱۱- نت حرام تهران ۳- فلز چهره – منطقه ای تجاری در یمن – با مشت بر بینی زدن ۴- درجه حرارت – گوسفند ماده ۵- پنهان – خواب دیدن ۶- پایتخت روسیه خشم و غضب ۷- رسنده، بالغ – ضمیر معقولی – از توابع زایل پایتخت سومر ۱۴- از توابع ۸- پیروان زرتشت –مردگانی! مشهد – تیم آبی پوش ها – جمع – سمیع ۹- گیاهان ۱۰- از زمال ۱۵- شاهکار فردوسی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

آزادکاران نوجوان ایران بر بام آسیا ایستادند

ایرنا- تیم کشتی آزاد نوجوانان ایران با کسب چهار مدال طلا، دو نقره و دو برنز و کسب ۷۹ امتیاز تیمی، قهرمان رقابت های آسیایی تایلند شد. مسابقات کشتی آزاد نوجوانان قهرمانی آسیا در سال ۲۰۱۷، در روزهای ۳۱ تیر و اول مرداد ماه در شهر «بانکوک» تایلند برگزار شد. در پایان، تیم ایران توسط سیدعرفان جعفریان، مهدی عشقی، عباس فروتن و سید مهدی هاشمی در اوزان ۵۴، ۸۵، ۱۰۰ کیلوگرم صاحب مدال طلا شد. مرتضی پورمرتضوی و میثم زارع در اوزان ۵۸ و ۷۶ کیلوگرم به مدال نقره رسیدند و مهدی ویسی و سیدمبین حبیبی در اوزان ۴۲ و ۶۹ کیلوگرم، مدال برنز را از آن خود کردند. در رده بندی نهایی، ایران با ۷۹ امتیاز به عنوان نخست رسید، هند با ۷۲ امتیاز دوم شد و قزاقستان، ژاپن، ازبکستان و قرقیزستان در رتبه های سوم تا ششم قرار گرفتند. نایب قهرمانی تیم هند از اتفاقات جالب توجه این دوره از مسابقات بود.

پرتابگر نیزه ایران نقره ای شد

پرتابگر نیزه ایران در کلاس ۴۳۴ با پرتابی به میزان ۳۴ متر و ۸۸ سانتیمتر به مدال نقره رقابت های جهانی پارا دو و ومیدانی در لندن دست پیدا کرد. به گزارش ایرنا، «محسن کائیدی» نماینده ایران در ماده پرتاب نیزه با پرتابی به طول ۳۴ متر و ۸۸ سانتیمتر با کسب مدال نقره به کار خود پایان داد. وی پیش از این در ماده پرتاب وزنه نیز صاحب مدال نقره شده بود. «موریسیو والنسیا» از کلمبیا در این ماده با پرتابی به میزان ۳۵ متر و ۲۱ سانتیمتر مدال طلا را بر گردن آویخت و «وانگ» از چین با ۳۳ متر و ۳۲ سانتیمتر صاحب مدال برنز شد. کاروان ۲۰ نقره ایران تا این لحظه در روز دهم این مسابقات موفق به کسب ۱۹ مدال، شامل سه مدال طلا، ۱۱ مدال نقره و پنج مدال برنز، شده است. یک هزار و ۱۵۰ دو و میدانی کار از ۹۰ کشور جهان در این رقابت ها که در لندن در حال برگزاری است، حضور دارند.

جان باختن راکب موتور سیکلت در محور بیرجند – زاهدان

واژگونی موتورسیکلت در اولین روز از مرداد، در محور بیرجند – زاهدان، جان راکش را گرفت.
حوادث رانندگی شنبه شب هم ۷ نفر را راهی بیمارستان کرد. ساعت ۴:۵۵ بامداد روز گذشته در کیلومتر ۲۶ محور بیرجند – زاهدان، یک دستگاه موتورسیکلت واژگون شد که راکب ۲۳ ساله آن در دم جان باخت.
سرهنگ رضایی همچنین از زخمی شدن ۷ نفر در دو حادثه رانندگی شنبه شب خبر داد و در ادامه افزود: ساعت ۲۰ در اثر برخورد یک دستگاه لیفان با پراید در کیلومتر ۱۸ محور فردوس – بجستان ۴ نفر و در حادثه دیگر در محور طبس – دیهوک در برخورد ۳ دستگاه خودرو شامل سمند، پژو ۴۰۵ و ترپلر، ۳ نفر زخمی و به بیمارستان منتقل شدند.
رئیس پلیس راه استان خراسان جنوبی با اشاره به افزایش سفرهای تابستانی، از رانندگان خواست قوانین راهنمایی و رانندگی را بیشتر رعایت و با احتیاط بیشتری رانندگی کنند.

خیانت مغز را در معرض این آسیب قرار می دهد!

مطالعات جدید محققان دانشگاه ویسکانسین نشان می‌دهد که زندگی در شرایط سخت خانوادگی و تحمل استرس‌های طولانی‌مدت در سرعت گرفتن فرایند فرسودگی مغز موثر است. تحمل شرایط سخت خانوادگی مثل



آگاهی از خیانت شریک زندگی، زندگی با پدر یا مادر ناتنی و ترک خانواده نه تنها در سرعت گرفتن فرایند پیری مغز موثر است، بلکه احتمال ابتلا به عارضه زوال مغز را افزایش می‌دهد. تجربه زندگی ناپایدار در دوره بزرگسالی مثل از دست دادن شغل و مرگ همسر بیشترین تاثیر رادر افزایش روند پیری مغز دارد. نوجوانانی دارای والدین معناد نیز در معرض این آسیب هستند.

کدام پنیر، پنیر خوبی است؟

پنیر برای مصرف روزانه بهتر است از انواع کم چرب و یا حداکثر با چربی ۳۰ تا ۳۵درصد و نمک یک درصد باشد و بافت نیمه‌سخت و یا کاملاً سخت داشته باشد. بهتر آن است که از پنیرهای کارخانه‌ای استفاده کنیم؛ چرا که پنیرهای فلّاهی اغلب با شیر غیراستوریزه



تهیه می‌شوند و دوره مجاز ۳۰ تا ۴۵روز رسیدگی را کامل طی نمی‌کنند و مشکوک به انواع میکروب‌های بیماری‌زا چون تب مالت هستند. پس در انتخاب پنیر بیشتر دقت کنیم. پنیرهایی با بافت سخت و کم‌چرب و کهنکم از بهترین انواع پنیرهاست. پس پنیرهای کم‌چرب با بافت سخت به‌دلیل غنی بودن از کلسیم و پروتئین در اولویت انتخاب قرار دارند.



انهدام پانده سارقان حرفه ای خودرو و داخل خودرو در بیرجند

فرمانده انتظامی شهرستان بیرجند از دستگیری پانده سارقان خودرو و لوازم داخل خودرو با ۱۲ فقره سرقت در شهرستان بیرجند خبر داد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ «علیرضا امیرآبادی زاده» در تشریح این خبر گفت: با وقوع چند فقره سرقت خودرو و لوازم داخل خودرو در سطح شهرستان بیرجند، شناسایی و دستگیری سارقان به صورت ویژه در دستور کار مامورین انتظامی این شهرستان قرار گرفت. وی افزود: ماموران کلاثری ۱۴امیرآباد با انجام اقدامات اطلاعاتی و گشت زنی نامحسوس یک نفر از سارقان خودرو را شناسایی کردند و پس از هماهنگی با مقام محترم قضایی متهم را در عملیاتی ضربتی در مخفیگاهش دستگیر کردند. سرهنگ امیرآبادی زاده بیان داشت: در بازجویی های بعمل آمده، متهم به یک همدست دیگر خود اعتراف کرد، که ماموران پلیس در عملیاتی چاگانانه سارق دیگر را دستگیر کردند. وی با اشاره به این که متهمان در بازجویی های فنی پلیس به ۱۲ فقره سرقت لوازم داخل خودرو اعتراف کردند، تصریح کرد: در بازرسی از مخفیگاه سارقان یک دستگاه باکس و سیستم ضبط خودرو ، ۴ عدد قالیاق و چهار حلقه لاستیک سرقتی که متعلق به خودروی سرقتی سی ام تیرماه بوده است، کشف شد. فرمانده انتظامی شهرستان بیرجند با اعلام این که متهمان پس از تشکیل پرونده راهی مراجع قضایی شدند، خاطر نشان کرد: تحقیقات جهت کشف جرائم احتمالی دیگر همچنان ادامه دارد. سرهنگ امیرآبادی زاده در خاتمه به منظور پیشگیری از سرقت خودرو و لوازم داخل خودرو از شهروندان خواست :خودروی خود را به لوازم ایمنی نظیر دزدگیر، سوچ مخفی، قفل فرمان، قفل پدال، قفل سوئیچی و سایر وسایل تاخیری و بازدارنده مجهز نمایند و در مواجهه با هرگونه موارد مشکوک پلیس را در جریان گذاشته تا در اسرع وقت اقدامات لازم صورت پذیرد.

خواص بی نظیر خانواده توت ها

توت فرنگی، بلوبری و تمشک منابعی غنی از ویتامین ها، موادمعدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها به حساب می آیند که باعث کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها، بیماری های التهابی، اختلالات مرتبط با افزایش سن، بیماری های قلبی-عروقی و متابولیک می شوند. همچنین



توت فرنگی نسبت به سایر میوه ها به ویژه پرتقال حاوی بیشترین میزان ویتامین C در هر وعده مصرفی است. این میوه ها به دلیل میزان پایینی از چربی و چگالی موادمغذی بالایی که دارند برای استفاده در رژیم غذایی مناسب می باشند. آنتی اکسیدان های موجود نیز در حفظ سلامت بینایی، کاهش خطر دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و نزدیک بینی موثر و مفید هستند.

فواید فلفل دلمه ای قرمز برای سلامتی

فلفل دلمه ای قرمز طعم شیرینی داشته که به صورت خام یا پخته قابل مصرف است و ارزش غذایی بالایی دارد. مصرف این ماده غذایی باعث افزایش میزان دریافتی سبزیجات می شود. همچنین براساس وزارت کشاورزی امریکا، مصرف ۵۵ تا ۶ فنجان از سبزیجات



نارنجی و قرمز در هفته توصیه می شود. فلفل دلمه ای قرمز میزان پایینی کالری داشته، به طوریکه هر فنجان از این ماده غذایی حاوی ۴۶ کالری است. ویتامین های موجود در آن برای کاهش خطر ابتلا به آب مروارید بسیار مفید است. همچنین از سلامت بافت ها در برابر آسیب رادیکال های آزاد و ابتلا به بیماری قلبی و سرطان محافظت می کند.

اندر فواید مرغ سیاه بی جان!

بادمجان مانند دیگر میوه ها و سبزیجات، به صورت طبیعی کالری کمی دارد و فیبر، آنتی اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی اش بالا است. بر اساس تحقیقات، ترکیباتی در بادمجان که مانند آنتی اکسیدان عمل می کنند می توانند طعم تلخی به آن بدهند. بنابراین بادمجان



هرقدر تلخ تر باشد، سطح آنتی اکسیدانش نیز بیشتر است. مصرف بالای آنتوسیانین خوراکی می تواند خطر حمله قلبی را در خانم های جوان کاهش دهد و همینطور به کنترل دیابت نوع ۲ کمک می کند. از آنجا که بادمجان منبعی مناسب از آنتوسیانین و دیگر آنتی اکسیدان ها است، می تواند مزایای ضد التهابی و ضد سرطانی برای بدن داشته باشد.

ماه‌ی غذای سلامت بخش (۲)

قلبی- عروقی و ایجاد لطافت پوست و جوانی نقش بسیار مهمی دارد. ماهی‌های دریاهای آزاد علاوه بر پروتئین و امگا ۳، حاوی ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین D، کلسیم و فسفر می‌باشند

مرکز اطلاع رسانی اداره غذا

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

تقویت ترکیبات موجود در ناخن و حفظ سلامت آن می‌شود. ماهی‌های آزاد که در دریاهای آزاد زندگی می‌کنند، در مقایسه با ماهی‌های پرورشی حاوی میزان بالاتری از اسید چرب ضروری امگا ۳ می‌باشند که این اسید چرب در حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های

بر اساس نظر محققان استرالیایی، امگا ۳موجود در روغن ماهی به حفظ رطوبت در سلول‌های پوستی کمک می‌کند و باعث تولید ماده مفید کلاژن در پوست و برطرف کردن لکه‌های پوستی می‌شود. به علاوه این که مصرف مداوم روغن ماهی در بهبود بافت ناخن‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث

سرباز قاتل در بیرجند دستگیر شد

فرمانده انتظامی خراسان جنوبی گفت: فرد متهم به قتل در استان گلستان که در حال گذراندن دوره آموزشی خدمت سربازی در خراسان جنوبی بود، دستگیر شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از بیرجند؛ سردار شجاع فرمانده انتظامی خراسان جنوبی گفت: با وقوع قتل زنی به هویت معلوم در اوایل تیر امسال در استان گلستان، پلیس با بررسی مدارک صحنه جرم و مستندات موجود، برادر مقتوله را به اتهام قتل دستگیر کرد که وی به قتل خواهرش با همدستی پسر عمویش اعتراف کرد. وی افزود: با اعتراف قاتل عملیات پلیس برای یافتن همدست وی که متواری شده بود آغاز شد و با تکمیل اطلاعات و رصد اطلاعاتی پلیس مشخص شد که همدست قاتل در یکی از یگان های آموزشی خراسان جنوبی در حال گذراندن دوره آموزشی خدمت سربازی است. فرمانده انتظامی استان گفت: با تحقیقات نامحسوس از یگان موصوف و استعلام از واحد بازرسی یگان نظامی محرز شد متهم در تاریخ وقوع قتل به مدت ۵ روز به مرخصی اعزام شده که زمان وقوع قتل بوده است. سردار شجاع افزود: با تکمیل تحقیقات پلیس و بررسی مستندات پرونده که بر ارتکاب جرم توسط متهم دلالت داشت با آخذ مجوز مقام قضایی متهم در کمترین زمان ممکن دستگیر و جهت انتقال به محل وقوع جرم تحویل پلیس استان گلستان شد.

کاغذ دیواری، کناف دکوراتیو، پارکت ،کفپوش

زیبایی خانه خود را با مشاوره رایگان در منزل از ما بخواهید

بدون هزینه ورودی و بدون هزینه هزینه پذیرایی

بانازل ترین قیمت ها آماده پذیرایی از مهمانی ها و جلسات عروسی شما می باشد

آدرس: خیابان ارتش نرسیده به چهار راه غفاری تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۸

تالار کریم خان

سینما فردوسی

اکسیدان	نهنگ عنبر ۲			
شروع سانس	۱۸:۱۵	۲۰:۱۵	۱۶:۱۵	۲۱:۴۵

کانال خبری cinemaferdosi@ تلگرام

آدرس: میدان امام تلفن: ۳۲۲۲۲۱۳۴
Cinemaferdosi_Birjand اینستاگرام

تالیشویی و سبشویی نفیس

قالیشویی و مبلی شویی ترنج پاک و صاف مثل روز اول

و مبلی 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 لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک درجه یک / کاور شده

۳-۱-۰۰۰ ۳۲ ۴۴ پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

اشتغال‌زایی کارگاه‌های آموزش فنی و حرفه‌ای



مسیر اقامتی - در دومین روز از هفته ملی مهارت و ترویج آموزش های فنی و حرفه ای که به عنوان آموزش فنی و حرفه ای، جوانان، مهارت، تدبیر و امید نامگذاری گردیده است؛ معاون هماهنگی امور اقتصادی و منابع انسانی استانداری خراسان جنوبی، نمایشگاه مهارت و اشتغال را که با هدف نمایش دستاوردهای دولت تدبیر و امید در حوزه آموزش های مهارتی و اشتغال برگزار شده بود را افتتاح و از سرکز آموزش فنی و حرفه ای خواهران و برادران بیرجند بازدید کرد. معاون هماهنگی امور اقتصادی و منابع انسانی استانداری خراسان جنوبی در حاشیه افتتاح این نمایشگاه در جمع خبرنگاران اظهار کرد: همه دستگاه های اجرایی باید در راستای ایجاد اشتغال در جامعه بسیج شوند. بی بی عصمت سرفرازی تصریح کرد: کارگاه های مهارت آموزی نقش مهمی در ایجاد اشتغال برای خود فرد و دیگران ایفا می کند و این امر اقدامی بسیار پسندیده می باشد. وی

نقش مؤثر فنی و حرفه‌ای در اشتغال و کاهش بیکاری

مدیر کل آموزش فنی و حرفه‌ای در ادامه با اشاره به اهمیت مهارت‌آموزی عنوان کرد: امروزه سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور به عنوان یگانه متولی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای غیررسمی در کشور، اعلام می‌کند که خدمات این سازمان به عنوان یکی از راهکارهای مهم در تحقق شعار اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال می‌تواند در

خانواده محترم بارانی

با نهایت تأسف درگذشت **شادروان حاج حسن بارانی** را حضور شما تسلیت عرض نموده و خود را در غم شما شریک می دانیم.
خداوند آن مرحوم را رحمت و به بازماندگان صبر عنایت فرماید.

از طرف عوامل کاروان حج ۳۹۵۱۲ جمعی از زائرین


روزنامه اطلاعات


همزمان با میلاد با سعادت حضرت فاطمه معصومه (سلام الله علیها)

باشگاه خادم





با حضور اصغر نقی زاده بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون

زمان: دوشنبه ۲ مرداد ماه ۱۳۹۶ - بعد از نماز مغرب و عشاء
 مکان: بلوار شعبانیه - پارک پرورسور معتمد نژاد

مدیریت زمان هزینہ با ما

☐ خیر ☒ ہاں ۲۲؟ وقتوں پر انٹون خلی می

☐ خیر ☒ ہاں دوست دارین واسہ ماشینتون یہ مشتری خوب پیدا کتین اما حوصلہ رفتن بہ نمایشگاہ رو ندارین ۲۲؟

☐ خیر ☒ ہاں دلتون میخواند یہ تلبت دست دوم خلی خوب پیدا کتین، اما ازسر زندہ بہ موبایل فروشی ہا خستہ شدین ۲۲؟

☐ خیر ☒ ہاں دنبال غولہ اچارہ ای می گردین اما از رفتن بہ پتگاہ ہا کلافہ شدین ۲۲؟

☐ خیر ☒ ہاں دوست دارین آپار لمانتون با ینہ قیمت مناسب بہ فروش برہ و فرصت رفتن بہ پتگاہ وارو ندارین ۲۲؟

☐ خیر ☒ ہاں جویای کار هستین یا نیاز بہ نیروی کار دارین ۲۲؟

☐ خیر ☒ ہاں اصلا میخوانین ہر چیز ی کہ بہ دھنتون خطور میکنہ رو با کمترین ہزینہ و اتلاف وقت بخرین یا بفروشین ۲۲؟

راہ حل تمامی خواستہ ہای شما پیش ماست....

گوشیتون رو بردارین و یہ پیامک رایگان بہ سامانہ پیامک ما ارسال کنید.

۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

ویژہ نیازمندی ہای آوای خراسان جنوبی
روزہای یکشنبہ - سہ شنبہ - پنجشنبہ
مہمان خانہ ہای شماست

۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

گروه کارخانه جات آجرنماچین ،
 بزرگترین تولید کننده انواع آجر نما و کف فرش در ایران و
 اولین تولید کننده نهادهای خشک آجری مدرن در ایران
 شما را به بازدید از غرفه این مجموعه در شانزدهمین نمایشگاه
 تخصصی ساختمان ، سیستم های سرمایشی و گرمایشی
 دعوت می نماید.

۲ الی ۶ مرداد ماه ۹۶
 محل دائمی نمایشگاه های بین المللی خراسان جنوبی - بیرجند

دفتر طراحی
 دفتر فروش گروه کارخانجات آجر نماچین

تقسیمات

آدرس دفتر : بیرجند - خیابان مدرس
 بین مدرس ۶۵ و ۶۷ ساختمان ۳
 تلفکس : ۰۶۷-۳۲۴۵۰۰
 همراه : ۰۹۱۵۵۶۱۴۱۸۰

www.nemachin.com

**مقدم شما را در سالن
 B گرامی می داریم.**

NEMACHIN
 BRICKS
 COMPANY

۱- منزل فروشی واقع در
امیرآباد خیابان ولی عصر
(عج) ۱۱، دارای امتیاز
آب، برق و گاز با قیمت
کارشناسی ۲- یک واحد
در حد سفت کاری شده
دو طبقه واقع در
حاجی آباد، خیابان
مقداد ۱۷ قیمت توافقی
یا معاوضه با خودرو
۹۱۵۱۶۴۱۱۲۰