



تنها رژیم صهیونیستی از همه پرسی اقلیم کردستان حمایت کرد/آموزی کردن ایران اشتباه است/ترامپ با دبه کردن در برجام حماقت عجیبی مرتکب می‌شود/امسبجان فتنه ۸۸ باید عذرخواهی کنند/اولین کارت زرد نمایندگان به دولت دوازدهم/کیهان: عذرخواهی پیشکش! مسیر خسارت‌بار را رها کنید/اسدحه ۸

علاقه سارقان استان به «پرایدهای» مدل پایین

۷ صفحه /

سر مقاله

نقدی بر محتوای

سخنرانی های دهه اول محرم

*هرم پور

بدون شک یکی از مهم ترین و در عین حال مغتنم ترین فرصت ها برای جمع کردن نسل جوان به دور هم و نشان دادن پای اندر زهای مذهبی و آموزه های شیرین اسلامی، دهه محرم است. تقریباً هیچ فرصتی به این اندازه پر بار و پر نتیجه، در هیچکدام از فصول سال بدست نمی آید که دلها اینچنین آماده ی شنیدن و جان ها اینگونه آماده ی پذیرفتن تعالیم اسلامی و مذهبی باشند. احساس های ناب، حضور قلب های خاشع و خاضع و خالص، به همراه بستری از تفکر و تعمق در یک رویداد واقعی تاریخی و غم انگیز، شور و حالی به زمان و به عناصر زمان می دهد که شرایط را برای تأثیر گذاری و تأثیر پذیری بسیار مهیا می کند. فرصت شناس ترین ... ادامه در صفحه ۲



«روز» خراسان جنوبی به بازارهای روسیه می رود / صفحه ۴



اتصال مهر شهر به شبکه فاضلاب بیرجند تا پایان سال

۷ صفحه

افزایش زیرساخت های بازارچه های مرزی برای ورود دام

۷ صفحه

۹۸۵ نفر در خراسان جنوبی در سامانه سماح ثبت نام کردند

۷ صفحه

ضرورت تغییر رویکرد مساجد برای خیزش فرهنگی در استان

۳ صفحه

یازدهمین نمایشگاه بزرگ کتاب خراسان جنوبی ۱۷ مهر افتتاح می شود

امیرآبادیزاده-یازدهمین نمایشگاه بزرگ کتاب استان با حضور معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی... (شرح خبر در صفحه ۲)

جناب آقای

حاج مهدی سبزه کار

مدیر محترم کاروان ۳۹۰۱۷ حج تمتع شهرستان بیرجند

خدا را شاکریم خلوت زیارت بیت ... الحرام و حرم شریف نبوی (ص) و ائمه بقیع (ع) با مدیریت و درایت جناب عالی و حسن خلق و روی گشاده شما و همکاران پر تلاش تان حاج آقای عسکری و جعفری در کام مان جاودانه شد، بدین وسیله مراتب تقدیر و تشکر خود را تقدیم شما داشته و توفیق شما بزرگواران را در ادامه این مسیر در خدمت به زائران از خداوند متعال خواستاریم.

سید مهدی احمدی، خاکستانی، محمدنژاد، بیجاری،

نظقی، تیمورپور

جناب آقای دکتر

مهدی خراشادیزاده

اخذ دانشنامه

دکترای مهندسی شیمی



را که موید توانمندی های علمی جناب عالی می باشد، تبریک عرض نموده امیداست توفیقات علمی شما در مسیر توسعه کشور و تحقق چشم انداز ترسیمی مقام معظم رهبری برای ایران اسلامی قرار گیرد.

پدر، مادر، خواهر، همسر

جناب آقای دکتر رفیعی پور

بدینوسیله انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

رئیس سازمان دامپزشکی کشور

تبریک و تهنیت عرض نموده از خداوند باریتعالی توفیقات روز افزون تان را آرزو مندیم رجاء واثق داریم در این عرصه جدید همچون عرصه های دیگر خدمتگزاری به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران کماکان موفق و موید باشید.

پرسنل سوپر گوشت خریمه - بازار روز پاسداران



جناب آقای

دکتر علیرضا رفیعی پور

انتصاب نیک و شایسته جناب عالی را به سمت

رئیس سازمان دامپزشکی کشور

تبریک و تهنیت عرض نموده، امید است حضور شما در این مسئولیت خطیر و با کوله باری از تجربه به عنوان خادمی صدیق و ولایتمدار در جهت تحقق اهداف سازمانی و تولید سلامت، ثروت و رفاه عمومی در سایه الطاف الهی موفق و سر بلند باشید. مزید توفیقات و عزت جناب عالی را از جهاندار جان آفرین مسئلت داریم.

اتحادیه شرکتهای تعاونی کشاورزی دامداران آریان خراسان جنوبی



(هوالباقی)

به مناسبت اولین سالگرد

درگذشت فرزندی دلسوز، پدری مهربان و همسری فداکار

مرحوم عبدال... ملاکی

جلسه یادبودی فردا پنجشنبه ۱۳/۰۷/۹۶ از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل حسینیه آیت... آیتنی بیرجند (واقع در خیابان شهید مطهری) برگزار می گردد، تشریف فرمایی شما سروران معظم در این جلسه موجب شادی روح آن مرحوم و تشکر و تسلی قلوب داغدار بازماندگان خواهد بود.

خانواده های: ملاکی، دهنوی و سایر بستگان



همسر و پدر عزیزمان حضور آرامت در کنار ما نیست ولی سایه سار مهربانی ات مهمان همیشگی قلب های ماست

شمین سالگرد درگذشت عزیزمان

شادروان محمد حسن خزاعی

را گرامی می داریم و به روان پاکش درود می فرستیم. سکوتش قرین آرامش و یادش گرامی باد

همسر و فرزندان



سرکار خانم دکتر سالاری

مسئول محترم روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

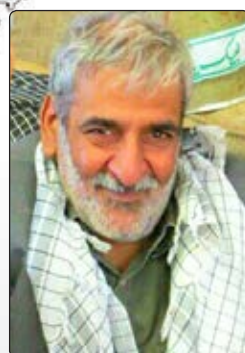
از خبر بس ناگوار درگذشت پدر گرامی تان اندوهگین شدیم، از درگاه خداوند سبحان برای آن فقید سعید رحمت واسعه الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

مهربان، ناصح، حاجی پور، حسینی

نیروی دفتری خانم با روابط عمومی بالا، آشنایی با فروش، توانایی کار گروهی، آشنایی اولیه با کامپیوتر نیازمندیم.

حقوق ثابت + پورسانت

۰۹۰۱۸۳۷۴۸۰۰ - ۳۲۳۴۱۲۱۹



(اوست پایدار)

لباس نوکری ات داده اعتبار، مرا اگر چه نوکرم اما امیر می میرم اگرچه ملک جهان را به دست آرم، من بدون مهر ولایت فقیر می میرم

به مناسبت سومین روز درگذشت زنده یاد شادروان

سر هنگ محمد سالاری

(جانباز دفاع مقدس)

جلسه ترحیمی امروز چهارشنبه ۱۳/۰۷/۹۶ از ساعت ۱۴/۳۰ الی ۱۵/۳۰ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد، حضور شما سروران گرانقدر موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

خانواده های سالاری و سایر بستگان

آغاز کشت غلات در خراسان جنوبی

گروه خبر-مساون بهبودتولیدات گیاهی جهاد کشاورزی استان گفت:از اراضی استان ۲۲ هزار هکتار آن برای تولید گندم و ۲۱ هزار هکتار برای تولید جو اختصاص می یابد.عصمتی پور افزود:قاین با چهار هزار و ۹۰۰ هکتار زیر کشت گندم و بشرویه با هفت هزار و ۴۰۰ هکتار اراضی کشت جو، بیشترین سطح زیر کشت را به خود اختصاص داده اند.وی با اشاره به کاهش سطح زیر کشت محصولات پاییزه به علت کم آبی گفت:با وجود این به دلیل استفاده از آبیاری نوین، توزیع کودهای پایه و بذر اصلاح شده بین کشاورزان پیش بینی شده است

در گفتگو با مردم عنوان شد؛

ضرورت تغییر رویکرد مساجد

برای خیزش فرهنگی در استان

اسدزاده-مساجد کشور در طول ۳۷ سال گذشته که از پیروزی انقلاب می گذرد حدود ۸ / ۲ برابر شده است و از ۲۵ هزار مسجد در سال ۱۳۵۷ به ۷۲ هزار مسجد رسیده است ولی این عدد به اعتقاد کارشناسان با افزایش جمعیت و باتوجه به اهداف انقلاب اسلامی چندان متناسب نبوده است.

معماری مساجد مدرن فاقد معانی معنوی است

یکی از شهروندان درباره مدرن شدن معماری



مساجد می گوید: برخی مساجد با نگاه مدرن بنا می شوند و فاقد معانی معنوی هستند در این روزگاری که شاهد ساخت مساجدی بسیار متفاوت از گذشته و بعضا فاقد برخی مفاهیم معنوی و هنری مساجد سنتی هستیم، صحبت کردن از دقتهای لازم هنری در ساخت مساجد عجیب به نظر می رسد و دیگر جزو آثار باستانی به حساب می آیند و همین امر باعث شده است که مساجد یک معماری مدرن داشته باشد تا معماری قدیمی ایرانی-اسلامی.

مساجد، باید پویا، فعال و حامی بسیج و انقلاب باشند

او ادامه می دهد: وقتی وارد مسجد می شویم دیگر خبری از حوضچه های وسط صحن مسجد و یا وضوخانه جدا از دوشویی نیست چه برسد به یک معماری سنتی.همین نگاه مدرن به مساجد باعث شده که نه برخی مساجد کتابخانه داشته باشد و نه محلی برای مطالعه و جز ایام تابستان دیگر نه کلاسی در مساجد برپاست و نه جایی برای رواج فرهنگ ایرانی اسلامی. وی همچنین در ادامه صحبت هایش از مساجد به عنوان هسته مقاومت فرهنگی یاد می کند و می گوید: مساجد باید پویا، اهل سیاست، حامی بسیج و انقلاب باشند، اگر مساجد تنها به اقامه نماز جماعت اکتفا کنند و در زمینه برنامه های فرهنگی برای مردم برنامه‌های نداشته باشند، مراکزی خسته و بی روح خواهند شد.

انس گرفتن با مسجد پرایمان دشوار شده است:

شهروند دیگری می گوید: وقتی نگاه ما عادت



معماری های خاصی طراحی می شد.

نقش مسجد در درک و فهم بهتر اسلام برای غیر مسلمانان

محمدخانی نژاد در پاسخ به این پرسش که نقش مسجد در درک بهتر برای غیر مسلمانان چیست می گوید: زیبایی مساجد شامل جنبه‌ها، مناره‌ها، مدارس، محلهای عبادت و گفت و گو، تصدیق ایمان، و نشان دادن یکپارچگی اسلام است. اینها به عنوان مدرکی برای پایداری دین اسلام هستند. برای درک و فهم بهتر اسلام برای غیر مسلمانان همین بس که بسیاری از دانشمندان پس از آشنایی با اسلام به این دین گرایش پیدا کردند و اکنون این دین در جامعه غربی به عنوان دین صلح و دوستی مطرح است. یکی از دلایلی که به تخریب چهره اسلام توسط گروههایی مثل داعش انجامید همین پذیرش بالای دین اسلام در بین علما و تحصیل کرده ها در غرب است.

مساجد می توانند مسلمانان را گرد هم آورند

یکی شهروندان تازه مسلمان شده نیز در پاسخ به این سؤال که نقش مسجد در درک بهتر دین اسلام جهت مقابله با اسلام هراسی چیست، می گوید: من فکر می کنم یکی از ویژگیهای متقاعد کننده قرآن و دین اسلام، مساجد نیز میثوان گفت. در حالی که من یک تازه مسلمان هستم، یکی از مقدسترین تجربیات زندگی من، مطالعه قرآن در مسجد بود. اگر غیر مسلمانان بیشتری بتوانند این زیبایی مسجد را خودشان ببینند، ما شاهد قدردانی بزرگی از عظمت اسلام، می‌بودیم.به گفته او مساجد می توانند مسلمانان را گردهم بیاورند و نماد اتحاد باشند او معتقد است تنها مکانی که می شود در تمام عرصه ها مانند اقتصاد مقاومتی، جریان سازی فرهنگی و مقابله با تهاجمات فرهنگی، صحبت کرد و افراد را با خود همسو کرد مساجد است.اما این مسائل خیلی کم‌رنگ است.

گفتمان در مساجد خیلی کم‌رنگ شده است

برزگر شهروند دیگر است که می گوید: کانون های فرهنگی و هنری مساجد به



عنوان یکی از متولیان فرهنگ انقلاب اسلامی ، می تواند با ارائه برنامه های متنوع در جذب هرچه بیشتر جوانان تلاش کنند که متأسفانه در بیرجند خیلی کم است، وی با بیان اینکه باید برنامه هایی در مسجد با تفکر مسجد همخوانی داشته باشد خواستار ایجاد جریان فرهنگی هنری در کانون های مساجد شهرستانها و روستاها شد.علی‌الخصوص در زمینه تقویت بنیان خانواده.

تنها خط ارتباطی بچه مسجدی ها و روحانیون کانون ها هستند

علی نژاد یکی از فعالان فرهنگی در مساجد و پایگاه های بسیج می گوید:مساجد پایگاه های فرهنگی ما هستند و با گذاشتن کلاسهایی مثل طرح صالحین و تقویت بنیان خانواده از تغییرات فرهنگی نا متناسب جلوگیری می کند همین پذیرش بالای دین اسلام در بین علما و تحصیل کرده ها در غرب است.

رضایی یکی از شهروندان می گوید: مساجد می توانند مرکز حل آسیب های اجتماعی شوند و کانونهای فرهنگی هنری مساجد در این مسیر می توانند مهمترین نقش را ایفا کنند اما من خودم می بینم که مسئولین ما حتی در انتخاب خادم مسجد کوتاهی می کنند.خادمی که باید هر روز با رویی گشاده و خندان به استقبال نمازگزاران برود.با یک برخورد سرد و جدی خیلی ها را از آمدن به مسجد منصرف می کند. من خودم شاهد این قضیه بودم که یکی از بانوان به خادم مسجد گفت اگر می شود در مساجد را قبل از نماز زودتر باز کنید تا اگر کسی نذر یا نماز قضا دارد بخواند و خادم مسجد خیلی بد برخورد کرد و گفت: من بیگار نیستم که این کار را انجام دهم.او در ادامه می گوید: زمان پیامبر، در مساجد همه فعالیت ها از قبیل



چهارشنبه ۱۲ مهر ۱۳۹۶ @ شماره ۳۸۹۸

پیام شما

تلفن: ۳۲۲۳۴۵۸۲ – تماس: ۳۲۲۳۴۵۸۳ سامانه پیام کوتاه: ۰۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

من فکر می کنم مسئولان ما کمی در خواب هستند غزیزانی که در حوزه دین هم مسوولیت دارند گویا از مسایل سیاسی جامعه فارغ نمی شوند تا درد جامعه را دیده و نسبت به آسیب هایی که در محرم امسال بود حساس شوند واقعا وضعیت برخی خانم ها در خیابان مطهری در شب عاشورا از فشن شوهای غربی هم بدتر بود خانمی که در این فصل سال چکمه پا دارد و در بین جمعیت ایستاده است جز خودنمایی ... به دنبال چیست! باور کنید متدینین در بین این فضای گناه آلود در خفقانند

ارسالی به تلگرام اوا

سلام اعضای محترم شورای اسلامی و شهردار محترم بیرجند منطقه الهیه ۱ و ۳ تا و بلوار مجیدیه اسفالت ندارد و منطقه فاقد فضای سبز و تفریحی است شما را به امام حسین کمی هم به فکر این منطقه باشید همیشه در فکر جنوب شهر نباشید به این محلات هم توجه کنید

سلام خواهشا گفتم الکی حرفای مسؤلان که الکی حرف میزنن رو چاپ نکن آواجان!مثلا همین سهام عدالت که سه ماه پیش گفتن اول برج ۶ تا،آخر برج ۶ نفری ۵۰۰۰۰ تومان و دوباره گفتن ۹۰۰۰۰ تومن واریز میشه... واریز میشه... امروز تو روزنامه چاپ شده که طرح آزاد سازی سهام عدالت تا سال آینده طول میکشه...بابا،کسی نیست به این مسؤولین بگه کم کدیختی که سر ملت نیاوردین... این ملت از شما سهام عدالت نمیخوان... خواهشا آزاد سازی نکنین... بزارین تو بند بمونه... باشکرت ارزوزنامه خونتون...

۹۱۵...۹۲۷

سلام وخسته نباشید خواستم ازجوانانی که این

چندروز بی ادعا پلاستیک دستشان بود و زباله

پشت سرمردم بی فرهنگ رو جمع میکردن

کمال تشکر را داشته باشم دست مریزاد انشاا...

امام حسین نگهدارتون باشه

۹۳۵...۵۲۰

با سلام در جواب آن عزیزی که فرموده بودند ایرادی ندارد که خانمها کنار خیابان می نشینند وعزاداری می کنند مگر مسجدها وحسینیه ها را از آنها گرفته اند؟؟؟ در نظر من تماشا چی هستند نه عزادار.حقاقل انصاف و وجدان خودمان را که نگراریم به خواب بروند...هشیار باشیم

۹۱۵...۸۴۵

جای بسی تأسفه که شهرما با داشتن هیأت های قدیمی هنوز ایام محرم مردم به خاطرگرفتن یک غذای نذری دعوا می کنند وحتی شاهد زد وخورد هم هستیم یا یک شهر فرهنگی با اداب ورسوم قدمت دار بعید است. همه جا بیرجند را به فرهنگش و انسان های فرهیخته می شناسندبه جای چشم وهم چشمی برسر تعداد طبل وستنج یک مدیر اجرایی خوب انتخاب کنند که لااقل نسل های بعدی این چیزها رو نبینن وخاطره خوبی ازمحرم داشته باشن تشکر

۹۳۸...۲۵۰

با سلام خدمت مدیران شرکت گاز بازنذیک شدن به زمستان هستیم ولی از گاز رسانی به روستای نوغانچیک وروستاهای اطراف خبری نشد باتشکر

۹۱۵...۸۱۵

با سلام وخسته نباشید در جواب دوستی عزیزی که باخسور، خانمها در کنار خیابان مخالفند متأسفانه بعضی خانمها این روزها را با فشن شوی خارجی ها اشتباه گرفته اند هم لباس نامناسب هم آرایش غلیظ بعد از وسط خیابان عبور میکنند معلومه نظر پیرو جوان به سمت آنها جلب میشه و فراموش میکنند برای عزاداری امام حسین (ع) آمده اند خواهرم باور کنید امام حسین اصلا راضی نیست اینجوری براش عزاداری کنن که گناهش بیشتر از توابش هست

۹۳۵...۲۳۰

با سلام وخسته نباشید به آوای عزیز وعرض تسلیت ایام دوست محترمی که حضور خانمها رو به مننی حضور دراجتماع دانسته اند خواهشان از خواب غفلت بیدار شوید وکمی زبنی فکر کنین کجا نوشته اند که خانمها با چهره های بزک کرده و لباسهای تنگ برای عزاداری امام حسین (ع) حضور داشته باشن اگر مادر و مادر بزرگان شما در گذشته در کنار خیابان بوده اند مطمئنا با این سبک نبوده اند ودر ضمن الان که خدا را شکر در کل شهر برای اینکه خانمها هم بتوانند عزاداری کنند جاهای خوب ومناسبی تدارک دید شده چه خوب است چشمان خود را باز کنید وعزادری امام حسین را هم بازپچه کارهای ناشایست دنیوی نکنیم غیبت امام حسین و علمدار کربلا را داشته باشیم

۹۱۵...۴۴۶

سلام تقریبا از زمانی که استخر خرمشهر واقع درمفتح ۲۹خراب شده است مدت طولانی می گذر دوم امثال من بلیط های باتخفیف از...واقع درمیدان ابوذر خریداری نموده ایم...تکلیف این بلیط ها چه می شود؟؟اگر قرار است این استخر تعمیر نشود چه کسی هزینه ای که مردم پرداخت کرده اند را متقبل می شود

ارسالی به تلگرام اوا

از تمام خبرنگاران انتظار داریم گزارش ویژه ازعدم تغییر کاربری زمین های جنب فنی وحرفه ای معصومیه تهیه تااشاید مسؤلان کمی بیدار شوند

۹۱۵...۲۳۳

قابل توجه آقایمدیران غیربومی در استان

خودشان کم بودند که الان برای خودشان معاونان غیربومی هم می آورند!یا پتانسیل استان ما اینقدر ضعیف هست؟! لطفا رسیدگی بفرمایید معاونان

غیربومی مدیران غریبه را در استان...

۹۳۹...۳۹۲

فرهنگ سازی مصرف کالای ایرانی از سنین کودکی

*زهرا السادات عسگری



امروزه همه افراد در خرید، تمام تلاش خود را می کنند که وسایل مورد نیاز اعضای خانواده را به بهترین شکل ممکن تامین کنند.کوچه به کوچه و مغازه به مغازه جستجو می کنند تا هزینه ها را به حداقل برسانندو در نظر خود بهترین و مناسب ترین وسایل را تهیه کنند، اما موضوعی که به آن توجه چندانی نمی شود «نگرانی فکر و روان فرزند» است. پدر و مادر دلسوز باید تمام ابعاد را مدنظر بگیرند، زیرا سلامت جسم و فکر نیز همچون تغذیه جسم و جان بسیار اهمیت دارد. سالها پیش وقتی جنس چینی به دستمان می دادند نحوه برخوردمان به گونه ای بود که گویا کسی به ما توهین کرده است، ولی امروزه اغلب بدون توجه به کیفیت به معیارهای دیگری همچون زیبایی ظاهری اجناس و قیمت کالا توجه می کنیم و خرید را انجام می دهیم، نکته مهم اینجاست که تصاویری که بر روی این اجناس و نوشت افزارها درج شده است، تصاویر انیمیشنی غریبی با هویت خیالی است و فرزندان ما باید در طی ۹ ماه تحصیلی از لحظه ای ابتدای صبح در سرویس، صف و کلاس مدرسه مدام این تصاویر بی محتوا و جوی فرهنگ غرب را با خود لحظه به لحظه همراه کنند. مدارن و پدرانی که غیر از سعادت و سلامت فرزندانشان آرزویی ندارند، ناخودآگاه افکار فرزندان خویش را مشغول به توهماتی می کنند که روح و روان آنها در طولانی مدت آسیب های جبران ناپذیری ایجاد می کند. اما روی صحبت ما فقط به خانواده ها نیست بحث بسیار جدی تر از اینهاست. وقتی اسمال انبوهی از دانش آموز و دانشجو داریم، چه سرمایه عظیمی از ارز کشور خارج می شود در حالی این ظرفیت می توانست به اشتغال زایی داخلی همین جوانان که مصرف کننده ی این لوازم هستند منتهی شود و این هماهنگی سیاست گذاری بین خانواده ها و فروشنده ها را شامل می شود. چه خوب می شد که پدران ومادران ایرانی توجه کافی به مسائل مذکور داشته باشند و قبل از خرید فرزندان را توجهی کنند زیرا خیلی تفاوت است که فرزندان تصاویری از قهرمانان ایرانی و افتخارات کشور خودشان بر روی نوشت افزارها و وسایلیشان باشد، یا تصاویر قهرمانانی چون شهدای هسته ای تا بن تن و مرد عنکبوتی و … یا بر روی دفتر دخترانشان عکس دختران نجیب باشد که دست در دست هم هستند و با مهر قدم می زنند یا سیندرلای در حال رقص با پسر رویایی اش؛ از طرفی بالا بردن کیفیت لوازم التحریر ایرانی که البته برندهای مرغوب ایرانی نیز کم نیستند، هم چنین فروشندگانی نیز بیشتر به این نکات توجه کنند و ابتدا خودشان به این باور برسند و آن را به مشتریان منتقل کنند و صحبت آخر به مدیران مدارس است، چه خوب می شد بعنوان مثال مدیران مدارس به کسانی که تمای لوازم التحریرشان ایرانی است هدیه می دادند تا فرزندان با فرهنگ تقویت و حمایت تولید کالای ایرانی آشنا و تشویق شود و از محتوای تصاویر و نوشته ها با فرهنگ بومی و ملی ایرانی بیشتر ارتباط می گرفتند. امید است که همه به این وظیفه مهم اهمیت دهند و آن را تا می توانند اجرایی کنند.

خبرها از گوشه و کنار

زائران پیش از سفر به عراق حتما بیمه شوند!



پارس نیوز- مدیرکل حج و زیارت خوزستان با تاکید بر لزوم بیمه شدن زائران برای سفر به کشور عراق گفت: سامانه سماح تنها سامانه قابل اعتماد برای ثبت‌نام زائران است که فرایند کار در آن قانونی است. ناصر حویزای افروزد، عراق کشور حوادث است و احتمال وقوع هر حادثه‌ای در این سفر وجود دارد بنابراین باید زائران پیش از سفر بیمه شوند و هیچ عذری مورد قبول نیست. وی گفت: بیمه ایران کار بیمه زائران را انجام می‌دهد. مبلغ حق بیمه سفر به عتبات عالیات ۱۸۸۰۰ تومان و مبلغ بیمه خدمات درمانی آن ۶۰۰ تومان است و در مجموع زائران باید ۲۵ هزار تومان پرداخت کنند. حویزایو بیان کرد: زائران پس از ثبت‌نام و پرداخته هزینه، کد رهگیری دریافت می‌کنند و پس از آن بیمه‌گذار باید تمام خدمات در شرایط خاص را به زائران ارائه دهد. همچنین زائران برای تهیه ویزا باید از طریق سامانه سماح اقدام کنند و در صورتی که ویزای فردی مشکل داشته یا غیرقانونی



چهارشنبه ۱۲ مهر ۱۳۹۶ • شماره ۳۸۹۸

در آینده نزدیک با همت بزرگ‌ترین گلخانه استان اتفاق می افتد:

رُز خراسان جنوبی به بازارهای روسیه می رود

عکس از : تولا



“هیدروپونیک” یا “کشت بدون خاک” است اضافه می کنند: در این نوع کشت به ازای هر لیتر در ثانیه آب، بیش از یک هکتار گلخانه می توان احداث کرد که برای حدود ۱۶ نفر اشتغال زایی دائمی و مستقیم خواهد داشت، این در حالی است که برای هیچ محصول کشاورزی دیگری در استان، حتی با نیاز آبی کم این موضوع محقق نمی شود. این سرمایه گذار استانی، با اشاره به مصرف بیش از حد آب در مصارف کشاورزی استان، عنوان می کند: حجم بالایی از آب پای محصولاتی مانند گندم برده می شود که حتی ۰/۵ نفر-روز در طی سال اشتغال زایی پایدار ندارد. موهبتی معتقد است که با وجود زیرکانه طبق بررسی های من، راه اندازی و مدیریت پروژه در مشهد آسان تر و احتمال و میزان سوددهی نیز در آنجا بیشتر بود، ولی آقای ناصری، “مدیر گروه صنعتی ناصری” پیشنهاد داد این کار را در این جا انجام دهم و گفت:“ تا زمانی که پای منافع اقتصادی و آسایش درمان باشد، شرایط این استان برای اغلب فعالیتها مساعد نیست؛ ولی با این وجود ما موظفیم در همین استان و برای مردم این خاک اشتغال زایی کنیم.” ما نیز با همین ایده کار را در خراسان جنوبی شروع کردیم. موهبتی در ادامه به سه محدودیت اصلی استان یعنی کمبود آب، شغل و سرمایه در کنار نبود زیرساختهای قابل اتکای فعالیتهای اقتصادی اشاره می کند و می گوید: این استان نیروی انسانی متخصص نیز ندارد ولی اگر شغل و سرمایه داشته باشیم می توانیم این نیروی انسانی را جذب و تربیت کنیم.

مصرف بهینه آب، ایجاد سرمایه و اشتغال با کشت هیدروپونیک

وی با بیان این که سیستم کشت در این گلخانه ها

می تواند و می افزاید: اگر کشاورزی استان، گلخانه ای شود صنایع وابسته به گلخانه هم مشروط به توسعه کشت گلخانه ای ، راه اندازی می شود. وی با تاکید بر این که نباید در کار گلخانه افراد غیر متخصص، غیر حرفه ای و با تجربه کم ورود پیدا کنند بیان می کند: اگر این کار با این افراد انجام شود و به نتیجه ای نرسد قانع کردن افرادی دیگر برای ورود به این رشته سخت می شود. همین موضوع اهمیت تلاش برای تشویق افراد متخصص برای ورود به این عرصه و یا افرادی که به نیروی انسانی با تجربه و مشاورین خبره دسترسی دارند را بیشتر می کند.

۸۰ درصد نیروی های مجتمع بانوان هستند

مدیر عامل مجتمع “ کشت و صنعت هزار دستان” همچنین به ایجاد اشتغال برای بانوان اشاره می کند و می گوید: بر همین اساس و با توجه به روحیات و توانمندی های خانم ها، پرورش گل و گیاه را مناسب دانستیم، از جامعه بانوان نیز عمدتا معلولان ناشوا را انتخاب کردیم تا علاوه بر ایجاد فرصت زندگی اجتماعی موفق، فرصت به اثبات رساندن توانایی های خود را نیز داشته باشند. اکنون ۸۰ درصد نیروهای تولید گلخانه و همچنین مدیر اداری، مدیر تولید، و مدیر مالی بانوان هستند. موهبتی از احداث ۳ هکتار فاز جدید گلخانه خبر می دهد و می افزاید: هدف اصلی مجتمع احداث ۸ هکتار می باشد که به امید به تحقق آن در دوسال اخیر نیروود اما برای افزایش سطح به ۴ هکتار برنامه ریزی کرده ایم و در سال جاری کار شروع خواهد شد و امید داریم مسائل مالی پروژه نیز با همکاری بانک

هفته آینده شهاب سنگی به اندازه یک خانه از نزدیک زمین می گذرد

شبهه علمی ثریا– شهاب سنگی به اندازه یک خانه و با عرض تقریبی ۳۰ متر، بیستم مهرماه از فاصله ۴۳ هزار کیلومتری زمین می گذرد. فاصله گلر این شهاب سنگ به نام ۲۰۱۷C۲ تا زمین معادل یک هشتم فاصله کره خاکی تا ماه است. جالب آنکه این شی آسمانی نخستین بار در اکتبر ۲۰۱۲ میلادی از کنار زمین رد شد. در آن زمان فاصله شی تا سطح کره خاکی دو برابر فاصله تخمینی فعلی است. دانشمندان سازمان فضایی اروپا این شی آسمانی را در تابستان جاری رصد و ردیابی کردند. به گفته محققان گلر شهاب سنگی از چنین فاصله نزدیک برای ناسا فرصتی فراهم می کند تا سیستم دفاع سیاره ای خود را آزمایش کند.

برای خواننده سرشناس دعا کنید



دیباجه– غلامرضا صنعتگر خواننده موسیقی پاپ کشورمان روز دوشنبه دهم مهر به دلیل تشدید عارضه ای که از مدت ها قبل در کبدش به وجود آمده بود ناگزیر به انتقال به بیمارستان شد و تحت عمل جراحی قرار خواهد گرفت. غلامرضا صنعتگر خواننده پاپ در گفتگو با خبرنگار موسیقی دیباجه، درخصوص وضعیت فعلی خود گفت: در حال حاضر وضعیت خوبی ندارم و پزشکان ماالجیم منتظر هستند تا با کاهش فشار خون، عمل جراحی را انجام دهند، زیرا فشارم آنقدر بالا است که پزشکان برای انجام عمل جراحی ریسک نمی کنند. وی در خصوص بیماری خود گفت: بخشی از بیماری ام مربوط به مشکلات کبدی است. غلامرضا صنعتگر از مردم عزیز و دوست داشتنی که همیشه در کنارش بودند خواست تا با قلب مهربانشان برای سلامتی وی دعا کنند و مهرشان را از او دریغ نکنند.

تازه های فناوری

قابلیت جدید اینستاگرام

برای مقابله با سوءاستفاده‌های آنلاین



فارس– اینستاگرام با ۸۰۰ میلیون نفر کاربر که ۵۰۰ میلیون نفر از آنها به طور روزانه از این شبکه اجتماعی استفاده می کنند، در تلاش برای مدیریت بهینه نظرات و اقدامات کاربران است. به روزرسانی تازه اینستاگرام به کاربران امکان می دهد اسامی افرادی که قادر به ارسال نظر برای هر عکس پست های توهین هستند را انتخاب کنند. مثلاً اگر فردی دارای حساب کاربری عمومی در اینستاگرام باشند، ارسال نظر در ذیل پست های او می‌تواند محدود به تعقیب کنندگان، افرادی که خود کاربر تعقیب می کند یا هر دو گروه باشد. هدف اصلی این کار مقابله با ارسال برخی پست های توهین آمیز عنوان شده است. اینستاگرام همچنین فیلتر خودکار بلوکه کردن اظهار نظرهای توهین آمیز را به روز کرده و ابزار جدیدی را برای شناسایی محتوای نامناسب به زبان های فرانسه، آلمانی، پرتغالی و عربی در نظر گرفته است. ابزار یادشده ابتدا به انگلیسی راه اندازی شده بود و از هوش مصنوعی برای ارتقای قابلیت‌های خودپره‌می می‌گیرد.کاربران برای دسترسی به این خدمات باید به‌بخش Options،فته‌و در منوی Settings به سراغ گزینه Comments بروند.

شارژ تلفن همراه با اشک چشم



تسنیم– محققان ایرلندی شیوای ابداع کردند که می‌توان از اشک چشم برق تولید کرد. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که نوعی پروتئین به نام “لیسوزیم” (Lysozyme) که در اشک چشم انسان موجود است حین تحت فشار قرار گرفتن می‌تواند برق تولید کند. بر اساس گزارش sciencedaily، کریستال‌های “لیسوزیم” علاوهبر اشک چشم در بزاق و سفیده تخم‌مرغ پرندگان و شیر پستانداران نیز به وفور یافت می‌شود. طبق این گزارش، علاوه بر “لیزیوم” می‌توان برق را از طریق “کوارتز” (quartz) نیز به دست آورد و این قابلیت این امکان را به ما می‌دهد که از “کوارتز” برای تولید resonatorها یا همان ارتعاش‌دهنده‌های برق مورد استفاده در دستگاه‌های تلفن‌همراه و برخی سیستم‌های حسگرها استفاده کرد. به گفته این محققان میزان جریان الکتریکی که در هنگام تحت فشار قرار گرفتن کریستال‌های “لیسوزیم” ایجاد می‌شود با میزان جریان الکتریکی تولید شده از “کوارتز” تحت فشار قرار گرفته برابری می‌کند. بنابراین می‌توان با استفاده از جریان الکتریکی به‌دست آمده از “لیسوزیموم” موجود در اشک چشم، یک تلفن همراه را به راحتی شارژ کرد.

آیه روز

بگو من بشری چون شمایم جز اینکه به من وحی می شود که خدای شما خدایی یگانه است پس مستقیما به سوی او بشتابید و از او آموزش بخواهید و وای بر مشر کان .
سوره فصلت/آیه ۶

شعر روز

دیوانه شدم بهار جانانه بیا
آرامش دل،نگار این خانه بیا
سوگند که از بی خبری می میرم
این عاشقی مجنون شده دیوانه بیا

پیامک

همیشه سکوت نشانه تایید حرف
مقابل نیست گاهی.
نشانه قطع امید
از سطح شعور اوست

عارفانه روز

من اکنون کنار می ایستم و کار خدا را می نگرم،
مسحور این افسون که چه تند و آسان،
مرداهای دلم را به من می دهد،خدا یا سیاستگزارم

حدیث روز

ایجاد وحدت هنگام پیدایش اختلاف، و تباهی امت و نزدیک کردن آنها در هنگام جدائی، صنفه ایست که خداوند آن را دوست دارد.
امام صادق (علیه السلام)



گذر از عادت های بد

عادت‌های بد، زندگی را مختل کرده و مانع رسیدن به اهداف می‌شوند، این عادت‌ها سلامت جسم و روح را نیز به خطر می‌اندازند و وقت و انرژی را تلف می‌کنند. پس چرا رهای‌شان نمی‌کنیم؟ و از همه مهمتر، آیا راهی وجود دارد که از شر عادت‌های بد خلاص شویم؟در این مطلب برای‌تان می‌گوییم چطور می‌توانید رفتارهای بد را از زندگی‌تان حذف کرده و در عوض عادت‌های خوب و سالم را جایگزین کنید.

جایگزینی برای عادت بد خود انتخاب کنید

شما نیاز به یک برنامه‌ی از پیش تعیین شده دارید که بدانید چطور قرار است به استرسی یا ملالت و یا هر چیز دیگری که باعث عادت بدتان هست، جواب بدهید. اگر هوس سیگار کشیدن کردید، چه چیزی را قرار است جایگزینش کنید؟ (مثلا تمرین تنفس)، وقتی پیام گذار فیس بوک‌تان صدای‌تان کرد، به جای فوراً چک کردن آن، چه کاری قرار است انجام دهید؟ عادت بدتان هر چه هست باید برای جایگزین کردن آن برنامه‌ی قبلی داشته باشید وگرنه تلاش‌تان بیفایده و کاملاً کوتاه مدت خواهد بود.

عوامل محرک عادت بدتان را تا حد ممکن حذف کنید

اگر عادت کرده‌اید هر وقت در خانه بیکار می‌شوید، کلوچه بخورید، پس تمام کلوچه‌ها را از خانه بیرون کنید!اگر اولین

صور بیمه نامه ثالث در اقساط ۶ ماهه
بیمه آسیا نمایندگی اقدامی
نیش غفاری ۱۶- ۰۹۱۵۱۶۰۴۴۵۷

پروانه بهداشتی یک واحد گاوداری واقع در پلاک ثبتی ۱۰۵ فرعی از ۱۳۴۱ اصلی بخش ۲ بیرجند مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

نقاشی ساختمان

رنگ روغن – آکرولیک پلاستیک – کناف و نظافت پایان کار
۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸

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

آدرس دفتر:
بیرجند-سجادشهر-نیش غدیر ۴
با مدیریت: جلیل رحیم آبادی
۰۹۱۵۵۶۲۰۹۵۹
۰۹۱۵۹۶۲۴۰۳۸
۳۲۴۱۴۷۰۲

ایزوگام و قیر گونی کاظم سالخورد
از ما خرید نکنید ، اما قیمت را از ما بپرسید
۰۳۳۳۱۰۵۰ - ۰۹۱۵۵۶۱۷۹۴۹
میدان آزادی- ابتدای خیابان شهید برگ

درب و پنجره ممتاز
نماینده انحصاری شرکت نوذر
نماینده شرکت سگو ایران
فکس: ۰۵۶۲۲۴۴۲۵۵
همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۰۰۱۴
Doormontaz
emorteza.md24
محمدی



چهارشنبه ۱۲ مهر ۱۳۹۶ « شماره ۳۸۹۸

نگرش

پرداخت صورت حساب ها با سپاس

الان سالهاست که هر وقت چکی را امضا می کنم در گوشه سمت چپ آن کلمه «متشکرم!» را می نویسم، گرچه سالهاست که این کار را می کنم اما آن را نه به شکلی غیرارادی و خودکار بلکه با قصد و نیت می نویسم، این راهی است برای تشکر به خاطر پولی که به من برمی گردد، تشکر به خاطر اینکه پول برای خرج کردن دارم و از همه مهم تر، تشکر از شخص یا شرکسی که چک را برای آنها می نویسم، نوشتن کلمه «متشکرم!» روی چک ها مرا به یاد افرادی می اندازد که زندگی مرا آسان تر کرده اند. این کار راهی است برای لحظه ای مکث برای تفکر درباره خدمتی که چک به خاطر آن پرداخت می شود و افرادی که در این خرید دخیل هستند.

این کار باعث تفکری می شود که، متشکرم که مایحتاج مرا فراهم می کنید، متشکرم که خانه مرا گرم نگه می دارید، متشکرم که زباله های مرا جمع می کنید متشکرم که خطوط تلفن را آماده می کنید تا من بتوانم کسب و کار خودم را بگردانم و با کسانی که دوستان دارم در تماس باشم، وقتی روی چکی می نویسم «متشکرم!» می توانم صورت حساب هایم را با قلبی سرشار از حق شناسی و سپاس پرداخت کنم.

بنویس تا اتفاق بیافتد «هنریت کلاوس»

یک لحظه مکث کن



حرف های ابریشمی

هرگز داشته‌هایت را به نداشته‌هایت نفروش، شاید وقتی به نداشته‌هایت رسیدی، حسرت داشته‌هایی را بکشی که ارزان فروختی.

موفقیت

هیچگاه اجازه ندهید احساس ناامیدی باعث شود، در نهایت به کمتر از آنچه که لیاقتان است رضایت دهید.

جدول سود کو	شماره ۳۸۹۸								
						۷	۹		
			۳	۲	۸			۶	
						۳			
۹			۳	۷		۲			
	۴					۶			
		۵		۹	۱		۳		
					۸				
۱		۸	۷	۴					
	۶								

سودکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودکو 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 بر می 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.

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

به یک شاگرد ساده بابت گنج کاری ساختمان به صورت دانم نیاز مندییم.
۰۹۱۵۱۶۳۷۱۳۰

فروشگاه پخش لوازم یدکی به یک همکار و شراکت در کار نیاز مند است.
۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

نیروی خانم یا آقا جهت کار در فست فود نیاز مندیم.
۰۹۳۵۳۳۱۵۶۵۶
۳۲۴۴۲۸۷۶

یک موسسه خیریه به منظور انجام فعالیت های مرتبط با مجوز و وظایف محوله از سوی سازمان بهزیستی به خواهران کارشناس و فارغ التحصیل در رشته های : علوم تربیتی (کلیه گرایش ها) ، روانشناسی (کلیه گرایش ها) مددکاری ، مربی کودک ، کودکیاری نیاز مند است. متقاضیان واجد شرایط می توانند با شماره ۰۹۳۷۰۳۷۱۱۳۳ تماس حاصل فرمایند.

پُرپِمون
اولین ساندویچ نیم متری
بیش از ۲۰ نوع ساندویچ در خدمت مردم
پیک رایگان
طبخ با روغن کنجد
ساعت کار: ۱۹:۰۰ تا ۱/۳۰ بامداد
آدرس: خیابان فردوسی، حد فاصل حافظ و پاسداران، جنب پلاک ۸
تلفن: ۳۱۰۵۲ - ۰۵۶-۰۹۳۵۳۶۹۴۵۱۱ - ۰۹۳۵۳۳۱۵۶۵۶

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

پرسپولیس برترین تیم باشگاهی ایران شد

پایگاه اطلاعاتی فوتبال روز گذشته در تازه ترین فهرست رده بندی باشگاه های جهان، تیم فوتبال پرسپولیس را علی رغم نتایج نه چندان رضایت بخش در ماه گذشته میلادی همچنان با اختلاف نسبت به استقلال، برترین تیم باشگاهی ایران معرفی کرد. به گزارش ایرنا، این رده بندی مربوط به ماه اکتبر ۲۰۱۷ است و تیم فوتبال پرسپولیس با یک پله سقوط نسبت به ماه گذشته میلادی در جایگاه هشتم برترین تیم های آسیایی و بهترین تیم ایرانی قرار دارد. تیم الهلال عربستان با ۱۶۶۷ امتیاز در صدر تیم های آسیایی قرار دارد.

نماینده اسگواش ایران در قطر نشان طلا گرفت

ایرنا- علیرضا شاملی کاپیتان تیم اسگواش جوانان ایران روز سه شنبه با شکست حریف کهنه کار پاکستانی خود به مدال طلای رقابت های بین المللی قطر رسید. این رقابت ها که از هشتم مهرماه در قطر آغاز شد روز گذشته با کسب نشان زرین نماینده ایران در بخش انفرادی پایان یافت. شاملی که در دو مسابقه مهم درمرحله در رده بندی در قطر با پدشاسنی روبرو شده بود در مسابقه نخست موفق به کسب برنز این رقابت ها شد و در رویداد بعدی که ماه گذشته برگزار شده بود با شکست مقابل حریف پاکستانی در کسب مدال طلای آسیا ناکام ماند و به نقره بسنده کرد.

ووشو قهرمانی جهان؛ تمامی سانداکاران ایران در فینال

ایرنا- تمامی سانداکاران تیم ملی ووشو ایران در دو بخش زنان و مردان به فینال رقابت های قهرمانی جهان در «کازان» روسیه راه یافتند تا در آستانه ثبت نتیجه ای تاریخی قرار گیرند. چهاردهمین دوره پیکارهای ووشو بزرگسالان جهان از جمعه به میزبانی شهر «کازان» روسیه آغاز شده است و تیم ایران در دو بخش ساندا و تالوی زنان و مردان به مصاف حریفان رفته است. دوشنبه شب در رقابت های مرحله نیمه نهایی ساندا تمامی نمایندگان ایران (پنج نفر در مردان و سه نفر در زنان) با غلبه بر حریفان به فینال رسیدند.

بازی پرسپولیس – نفت؛ ۲۹ مهرماه برگزار می‌شود

نود- دیدار مرحله یک شانزدهم نهایی جام حذفی پرسپولیس و نفت ۲۹ مهر برگزار می‌شود. برنامه تیم‌ملی فوتبال و لیگ قهرمانان آسیا کار را برای مسئولان سازمان لیگ فوتبال برای برنامه ریزی لیگ برتر و جام حذفی را سخت کرده است. تیم ملی فوتبال تا ۱۸ مهرماه درگیر دیدارهای دوستانه است و بیستم و ییکم هفته نهم لیگ برتر برگزار می‌شود. همچنین ۲۵ مهر دیدار دور برگشت نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا میان پرسپولیس مقابل الهلال برگزار می‌شود. در این خصوص سعید فتاحی مسئول کمیته مسابقات سازمان لیگ درباره تاریخ دیدار پرسپولیس مقابل نفت و صنعت نفت آبادان گفت: در نظر داریم که دیدار پرسپولیس و نفت در جام حذفی را ۲۹ مهر برگزار کنیم.

۱۰ خوراکی برای جوان نگه داشتن قلب

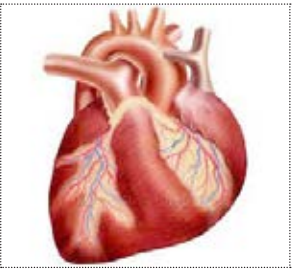
سلامت قلب خود را در دستانتان قرار دهید و با اضافه کردن ۱۰ گزینه غذایی موثر به رژیم روزانه خود، سن قلب تان را پایین بیاورید و به جوان ماندن آن کمک کنید:
۱. بادام زمینی
۲. سیب زمینی شیرین
۳. بذر کتان
۴. گردو
۵.



گوچه فرنگی
۶ بادام
۷. پسته (مصرف روزانه ۶ تا ۱۰ گرم پسته)
۸. شکلات تیره
۹. پیاز قرمز
۱۰. سیر (بیمارانی که سابقه ابتلا به بیماری ترومبوز (تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب) را دارند، باید بدانند که سیر می تواند تاثیر اندک، اما مهم روی تجمع پلاکت ها داشته باشد. مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش اساسی دارد.)

بلایی که صبحانه نخوردن بر سرتان می آورد!

متخصصان سلامت در آخرین مطالعه خود در مورد ارتباط مصرف وعده صبحانه با تقویت سلامت قلب دریافتند: افرادی که صبحانه مصرف می‌کنند و خوراکی مناسب برای قلب را در این وعده غذایی می‌گنجانند کمتر دچار



گرفتگی عروق قلبی می‌شوند. به گفته آنها مصرف صبحانه از تشکیل پلاک‌ها در عروق قلب جلوگیری می‌کند. پلاک‌ها مواد زائد چربی، کلسیم و دیگر موادی هستند که در رگ‌ها شکل گرفته و با وجود آنها عروق، دچار گرفتگی و عارضه تصلب شرایین (سختی سرخرگ‌ها) می‌شوند. متخصصان معتقدند افرادی که صبحانه مصرف می‌کنند سالم‌تر هستند.

مصرف خودسرانه مکمل ها و مولتی ویتامین را جدی بگیرد

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: برای فردی که رژیم غذایی متعادلی دارد و سبزیجات و میوه کافی می‌خورد، مصرف مولتی‌ویتامین یا مکمل به صورت مرتب، بی‌دلیل است. علی کشاورز درباره



مصرف خودسرانه ویتامین‌ها و مکمل‌ها که امروزه بسیار رایج شده است هشدار داد و گفت: در حقیقت دریافت زیاد و مداوم ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C، که به‌راحتی از کلیه دفع می‌شود، عوارض جدی دارد؛ همچنین ویتامین‌های محلول در چربی نیز باعث مسمویت‌های شدید می‌شود. بهتر است مواد مغذی و ضروری بدن به‌طور طبیعی تأمین شود.

شایع‌ترین علامت بیماری ام اس

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب، شایع‌ترین علامت بیماری ام‌اس گزگز کردن یا بی‌حسی دست و پا دانست و گفت: استرس باعث بیماری ام‌اس نمی‌شود. دکتر مهدی وحید دستجردی با بیان اینکه بیماری ام‌اس مربوط به کشورهای اسکانندیناوی و نژاد سفیدپوست است



و ترس از ام‌اس به دلیل علائم مبهم آن اخیرا وارد کشور ما شده است؛ گفت: وقتی درباره ام‌اس صحبت می‌کنیم تاکید ما بر علائم شروع است، چون پیشگیری بخصوصی ندارد البته این بیماری فاکتور خطر دارد، ولی در اختیار خود فرد نیست. فاکتور خارش نژاد است و این که در خانم‌ها و در سنین جوانی بیشتر اتفاق می‌افتد. ولی استرس باعث بیماری ام‌اس نمی‌شود.

توصیه های مهم برای مصرف کنندگان غذاهای شور و شیرین

رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو گفت: باید توجه داشته باشیم که که مصرف سه ماده غذایی پر خطر برای سلامتی که موجب بیماری های مرتبط و مزمن مثل دیابت،



چربی خون، پر فشاری، کبد چرب که در کشور ما بسیار رایج است کنترل شود. لذا از غذاهای چرب، شیرین و شور پرهیز شود. مهندس نسترن محمدی افزود: چراغ راهنمای تغذیه ای یا نشانگرهای تغذیه ای که بر روی محصولات غذایی نصب شده به مصرف کننده کمک می کند تا سالمترین محصول غذایی را بر اساس شرایط خود استفاده نماید.

مسواک و حوله را خارج از سرویس بهداشتی قرار دهید

اطمینان خاطر توصیه می‌شود وسایل مذکور در جای مناسب‌تری قرار داده شود. مومن زاده گفت: بهتر است برای خشک کردن دست و صورت در دستشویی حوله از دستمال‌های یکبار مصرف استفاده کرد. دستمال توالت به دلیل این‌که به نوع ایرانی آن آلودگی کمتری متوجه وسایل موجود خواهد شد، بنابراین برای

این که بهتر است در صورت یکجا بودن دستشویی و توالت، دست‌ها یکبار دیگر خارج از دستشویی شسته شود. وی تصریح کرد: اگرچه نگهداری مسواک و حوله در فضای سرویس بهداشتی فرنگی هم چندان مطمئن نیست، اما نسبت به نوع ایرانی آن آلودگی کمتری متوجه وسایل موجود خواهد شد، بنابراین برای

بهداشتی که توالت و روشویی هر دو در یک مکان قرار گرفته‌اند، آلوده‌تر هستند و بنابراین حوله و مسواک و حتی صابون‌های جامد بهتر است در این فضاها قرار نگیرند. وی تأکید کرد استفاده از صابون جامد در هر نوع سرویس بهداشتی چندان توصیه نمی‌شود و بهتر است از نوع مایع این صابون‌ها استفاده شود، ضمن

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: مسواک و حوله باید حتما در فضایی خارج از محیطی که توالت در آن وجود دارد، نگهداری شود. به ویژه در سرویس‌های بهداشتی به سبک ایرانی که آلودگی بیشتری در محیط پراکنده می‌شود، این مساله حیاتی تر است. دکتر عباس مومن‌زاده افزود: سرویس‌های



مرک دلغرائش قهرمان وشو ایران زیر تیغه های فولادی

نمناک- محمد جعفری قهرمان ووشو ایران جوان ۲۸ ساله در زیر تیغه های فولادی جان داد. جواد مرادی اظهار کرد: طی ساعت ۱۴ و ۳۰ دقیقه روز دوشنبه، با مرکز اورژانس استان زنجان تماس گرفته شد. وی با اشاره به اینکه بلافاصله پس از دریافت گزارش تماس، یک دستگاه آمبولانس از پایگاه اورژانس شهرک الهیه به شرکت راشا کاسپین زنجان اعزام شد، تصریح کرد:این شخص قبل از رسیدن نیروهای اورژانس و در دم فوت شده بود. مدیر روابط عمومی مرکز فوریت‌های پزشکی استان زنجان با بیان اینکه به احتمال زیاد دست کارگر، در دستگاه گیر کرده بود، افزود: در حین تلاش برای درآوردن دست خود از زیر دستگاه، سر این کارگر هم گیر می‌کند. مرادی با بیان اینکه تقریبا سر این کارگر قطع شده است، یادآور شد: که کارگران همیشه احتیاط لازم را داشته، از تجهیزات ایمنی استفاده کنند و باید ایمنی به صورت کامل در محیط کار رعایت شود. شایان ذکر است، اسم این کارگر محمد جعفری، حدود ۲۸ ساله و قهرمان ووشوی جهان بوده است که در حین کار در کارخانه کاغذسازی راشا کاسپین فوت شده است.

به اطلاع هم استانی های گرامی می‌رساند:

انجمن ام اس استان در نظر دارد:
به همت خیرین عزیز با تامین سبد غذایی
برای خانواده نیازمندان ام اس شادی را به آنها هدیه نماید.

منتظر یاری سبز تان هستیم

شماره کارت بانک کشاورزی:

۶۰۳۷۷۰۷۰۰۰۰۲۴۱۱۱

شماره کارت بانک ملی:

۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۸۸۱۹۳۶

شماره کارت بانک قرض الحسنه مهر ایران:

۶۰۶۳۷۳۷۰۰۰۰۰۷۵۴۰

هیئت مدیره انجمن بیماران ام اس خراسان جنوبی



انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی استان خراسان جنوبی

بیماران نیازمند دیالیزی و پیوند کلیه (خاص) به یاری شما می اندیشند.

شماره حساب کمک های مردمی
بانک ملی: ۰۲۰۵۳۰۰۳۱۴۰۰۵
بانک کشاورزی: ۶۹۹۶۱۱۶۹
شماره کارت :
۰۳۷۶۷۵۰۳۷۷۰۷۰۰۰۰۰۶۰۳۷۷
انجمن خیریه ممایت از بیماران کلیوی خراسان جنوبی



آدرس: پیرچند خیابان مدرسی ۵
پلاک ۲۹ تلفن: ۳۲۲۲۹۱۵۴

تفیشویی و سبشویی

Naftis Carpet cleaning

تفیشویی و سبشویی

مجهز به دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب

صاف و تمیز همچو روز اول

۶۰ ۶۶ ۴۴ ۳۲

قالیشویی و مبیل شویی

ترنج

قالیشویی و مبیل شویی

کاور شده

بدون هرگونه چروک

کاور شده

۳۱۱۰۴

تلفن: ۷۰ - ۵۶ ۵۵ ۳۲۲۵

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا

اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک

صاف صاف درجه یک / کاور شده

۳-۱-۰۰۰ ۴۴ ۳۲

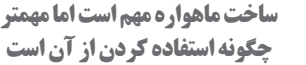
پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

قالیشویی و مبیل شویی

یاتریس

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و اقتصادی
مدیرمسئول و صاحب امتیاز: عللارضا جعفرپور مقدم
سرپرست: علی جعفرپور مقدم
بیرجند، شهید ۴، ساختمان آوا صندوق پستی ۱۳۶ تلفن: ۳۲۱۲۴۵۸۲ نامبر: ۳۲۱۲۴۵۸۳
رتبه ۱۰ نشریات استانی - عضو اتحادیه مطبوعات محلی و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
چاپ: چاپ و نشر آوا: ۵۰ تومان - درصدهای تبلیغاتی (فروشی)

کابل تلگرامی: AVANEWS724 @
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۲۴۴۴



اولین کارت زرد نمایندگان به دولت دوازدهم

کیهان: عذرخواهی پیشکش! مسیر خسارت بار را رها کنید

تنهار رژیم صهیونیستی از همه‌پرسی اقلیم کردستان حمایت کرد

منزوی کردن ایران اشتباه است

تراپ بادبه کردن در برجام
حماقت عجیبی مرتکب می شود

نکری سیمور تحلیلگر مشهور آمریکایی گفت: وزیر خارجه آمریکا می‌داند که برای آمریکا به درآوردن رمز مذاکره هسته‌ای آن‌هم بدون دلیل حماقت عجیب و غریبی خواهد بود زیرا این اقدام آمریکا را از دیگر اعضای دائم شورای امنیت سازمان ملل متحد به علاوه آلمان دور ساخته و دست ایران را دراز سرگیری و فعالیت‌های هسته‌ای خود باز می‌گذارد.

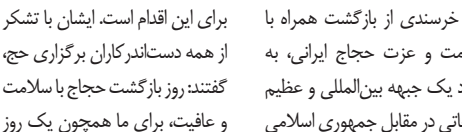
برای ما اصولگرا، اصلاح طلب و مستقل فرقی ندارد

ما اصولگرا، اصلاح طلب و مستقل
فرقی ندارد و ملاک نیست بلکه هر
کدام از اینها که می خواهند باشند
باید تابع مشی اعتدالی باشند.

وزیر کشور با اشاره به انتخابات ریاست جمهوری گفت: ملت در انتخابات ریاست جمهوری در سر صندوق‌ها حاضر شدند و جریان‌ها و گروه‌ها و نامزدهای برنامه‌ها خود را ارائه دادند و مردم در فضایی آزاد و در بستری قانونی و فضایی امن آقای روحانی و دولت تدبیر و امید را انتخاب کردند. وی با بیان اینکه در جریان انتخابات نیز برنامه دولت تدبیر و امید نقد شد و حتی قرائت شد نقد صورت گرفت افزود: مردم در چارچوب عقلانیت و در فضایی آزاد دولت تدبیر و امید و آقای روحانی را انتخاب کردند و برنامه‌های ایشان از زمانی که رأی مردم به او داده شد برنامه همه مردم تلقی می‌شود.

رهبر انقلاب: حج بهترین منبر تبلیغی برای خنثی کردن تبلیغات طرف مقابل است

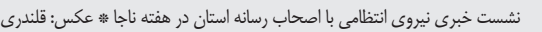
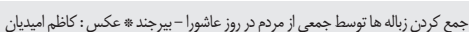
عید و روز جشن است. رهبر انقلاب اسلامی «حفظ امنیت عزت و احترام حجاج را از جمله دلگرمی‌های مهم خود خوانند و افزون‌بر اساس گزارش مسئولان، حجاج سال‌های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ نیز در حفاظ امنیت عزت عزت در اغلب موارد راضی بودند» اگرچه برخی موارد تخلف نیز گزارش شده که باید یکپرویی شود؛ با این‌حال به‌ر وجود مسائل و چالش‌ها و مشکلات و معجزه به این جهت و خطرناک و فکالت‌های در مقابل جمهوری اسلامی، گفتند: نظام اسلامی ظرفیت و توان فراوانی برای ایستادگی و تهاجم علیه آن‌ها و در برابر و قدرت جمع مردم تبلیغ برای ارتباط گرفتن با مردم دنیا و خنثی‌کردن نفوذات با طرف مقابل است.



فروخت: ایران از لغو برجام ضرر نمی‌کند

محمداقرا نوبخت سخنگوی دولت درباره سخنان ترامپ درخصوص برجام گفت: می‌دانید در کشور یک مرجع درباره برجام تصمیم نمی‌گیرد اما تا زمانی که منابع و مصالح ایجاد کند، ما درباره این قرارداد بین‌المللی مراعات لازم را انجام می‌دهیم. این ایران نیست که از سلفه ضرر می‌کند بلکه کسانی که نفوذ، اصحیح می‌گویند، از آن سلفه ضرر خواهند کرد.

خدمات رسانی تعاونی دهیاران بخش مرکزی بیرجند در ایام عزاداری تاسوعا و عاشورا * عکس: قاسمی





مسابقه عکاسی

مهرم

از درجه

دوربین شما

با موضوع به تصویر کشیدن آیین عزاداری مهرم در استان

آخرین مهلت ارسال آثار: ۲۰ آبان سال ۹۶

جوایز مسابقه :

نفر اول : دو میلیون ریال وجه نقد

نفر دوم : یک میلیون و پانصد هزار ریال وجه نقد

نفر سوم : یک میلیون ریال وجه نقد

نفر چهارم : پانصد هزار ریال وجه نقد

شماره تکرارم برای دریافت عکس:

۰۹۱۳۶۴۸۳۱۱۱۶





یاد و خاطره جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس
مصداق انسانی فداکاری و بسیجی مخلص شادروان

سر هنگ محمد سالاری

را گرمی می داریم، تلاش هایش در تشکیل بسیج
بخش ها و روستاها هرگز از خاطره ها محو نخواهد
شد. گرچه به آرزویش که شهادت در راه خدا بود،
نرسید ولی با افتخار جانبازی به واسطه ارادتش
به اهل بیت (ع)، خداوند تقدیرش را به گونه ای
رقم زد که در شب عاشورای حسینی جان به
جان آفرین تسلیم نماید. یاد و خاطره فداکاری و عشقش به انقلاب و مردم را گرمی می داریم
امروز چهارشنبه ۱۳۹۶/۷/۱۲ ساعت ۱۴/۳۰ الی ۱۵/۳۰ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی)
گرد هم آمده و درد فراقش را با مصیبت اهل بیت (ع) پیوند می زنیم
حضور همه عزیزان را در این مراسم ارج می نهیم.

پایگاه مقاومت بسیج روز نامه آوای خراسان جنوبی



شناسه آگهی: ۹۰۰۳۷

قابل توجه مودیان محترم مالیات بر ارزش افزوده:

مهلت ارائه الکترونیکی اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده دوره تابستان ۹۶ از طریق سامانه www.evat.ir حداکثر تا ۱۵ مهرماه ۱۳۹۶ می باشد.

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی خراسان جنوبی «۱۵۲۶» مرکز ارتباط مردمی و پاسخگویی تلفنی»