

نمایشگاه و فروشگاه دائمی

کارگاه تولیدی حمایتی دستان پرتوان

آدرس: نبش بهشتی ۱۴

منتظر قدم سبز نان هستیم

روزنامه صبح استان * سال بیستم * شماره ۴۸۰

آکادمی خراسان جنوبی

استاندار خراسان جنوبی خبر داد:

سرمایه گذاری یک چینی معادل اعتبار سال استان

صفحه ۷



افزایش ۲۲ درصدی صادرات کالا از گمرکات استان ۷۱

عکس: پرنی



دختران موسسه رایحه رحمت مهر، نیازمند دستان مهربان شما

شادی کودکان با کمترین بهانه

کودکان روح بسیار حساسی دارند، خشونت با لطافت روح آنان ناسازگار است، در این وسط کودکان بد سرپرست و بی سرپرست به خاطر تلخی هایی که در زندگی داشته اند از این زخم ها در زندگی رنج می برند. زخم بزرگی که می طلبد بر آن مرهم نهاده شود. نگهداری از دختران بی سرپرست و بدسرپرست هم اکنون برعهده سازمان بهزیستی و مراکز تحت حمایت آن و نیز چند مرکز خیریه است که با حمایت خیران اداره می شود.مدیر مسئول... (ادامه در صفحه ۳)

ضرورت استفاده از ظرفیت هنرمندان برای طراحی المان ها

«گیپا» فراتر از یک سفارش غذا است

۲ هزار و ۱۶۲ نفر امسال توسط ادارات شاغل می شوند

۴

۷

جناب آقای حاج سید حبیب شواکندی

با کمال تأسف درگذشت پدر بزرگوارتان

شادروان سید حسن شواکندی

را تسلیت عرض نموده، ضمناً جلسه سوم آن مرحوم روز چهارشنبه ۹۷/۳/۹ از ساعت ۱۶ الی ۱۷ در محل هیئت ابوالفضلی (مصلی) برگزار می گردد، از عموم شهروندان عزیز دعوت می شود در این مراسم شرکت فرمایند.

عوامل اجرایی و جمعی از زائران کاروان حج ۳۹۵۱۲ بیرجند

سه شنبه ۸ خرداد ۱۳۹۷ * ۱۳ رمضان ۱۴۳۹ * ۲۹ می ۲۰۱۸



مراسم سالگرد امام از هرگونه ریخت و پاش مبرا باشد

صفحه ۸



افرادی از نسل گاوچران ها به ملت ایران توهین می کنند

صفحه ۸



بی بی سی علیه اصلاح طلبان تبلیغ می کند

صفحه ۸



جمنما، عبور از اصولگرایی برای رسیدن به نیروهای انقلاب بود

صفحه ۸

سر مقاله

هامین جم

پلاک قرمزهای شخصی!

چندروز پیش پشت چراغ قرمز یکی از خیابان های بیرجند، یکی از مدیران کل استان را دیدم که در خودروی تولید ملی شخصی خود نشسته بود. آری! موضوع دقیقاً همین است. در خودروی شخصی خود و نه خودروی پلاک قرمزی که برخی دوستان در ساعات غیراداری نیز با راننده اداره یا بدون آن مشغول کارهای شخصی خود می شوند!چنانچه دیگر این موضوع این است که همیشه یکی از کارمندان دیگر اداره را می بینم که با خودروی اداری شب و روز در خیابان ها مشاهده می شوند... (ادامه در صفحه ۲)

هیئت ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا شهرستان بیرجند برگزار می کند:

جام رمضان

مسابقه دارت ویژه بیماران خاص (دیابت، هموفیلی، تالاسمی، پیوند اعضا، ام اس)

در تاریخ ۹۷/۳/۱۲ مسابقه دارت ساعت ۱۵/۳۰ در محل خیابان استقلال روبروی پارک دکتر گنجی خانه دارت شهرستان بیرجند / در تاریخ ۹۷/۳/۱۳ مسابقه تیراندازی ساعت ۱۵/۳۰ در محل سالن شهیدین قاسمی طبقه بالا، هیئت ورزشی بیماران خاص برگزار می گردد. ضمناً داشتن بیمه ورزشی الزامی می باشد

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۵۷۲۴۰۹۶۶ تماس حاصل فرمایید

گزارش عملکرد

بیش از ۲ میلیارد و ۸۶۰ میلیون تومان از سوی سازمان امور اجتماعی کشور در سال ۱۳۹۶ به مدیریت پدیده های اجتماعی استان خراسان جنوبی اختصاص یافت. این رقم در اختیار ۹ اداره کل و ۱۱ سازمان مردم نهاد قرار گرفت.

دفتر امور اجتماعی فرهنگی استانداری خراسان جنوبی- دبیرخانه علمی آسیای اجتماعی استان (جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی)



بخش سراسری کیلا دفتر بیرجند استخدام می کند

۱-بازاریاب آقا (استانی و بومی قاین، گناباد، طبس، فردوس) حداقل دیپلم - دارای کارت پایان خدمت
۲-کمک حسابدار خانم حداقل دیپلم /مراجعه حضوری هر روز ساعت ۹ تا ۱۲ - بیرجند، شهرک صنعتی، نبش تولید ۶ -۳۲۲۵۵۰۹۶ -۵۶

جناب آقای مهندس حمید رضائینی

انتصاب شایسته شما را به عنوان

مدیر عامل شرکت سیمان باقران

تبریک عرض نموده، برای جناب عالی آرزوی توفیق روز افزون داریم.

شرکت مهندسی احداث دانشوران

به یک کارگر خانم در جزیره کیش با حقوق مکفی و به صورت شبانه روزی نیازمندیم. ۳۲۴۳۸۳۹۴ - ۰۹۱۵۳۱۰۲۰۵۸ - ۰۹۳۹۸۰۶۱۲۵۸

دعوت به همکاری یک شرکت بیمه ای به پزشک عمومی جهت ویزیت باز نشستگان در خانه امید واقع در خیابان جمهوری نیازمنداست. تلفن تماس: ۰۹۱۰۵۶۱۴۱۷۱

اجاره ۲ اتاق در حاشیه فلکه طالقانی، طبقه بالای بستنی طولان، هر اتاق ۱۳ متر اجاره ۲۵۰/۰۰۰ تومان ۰۹۱۵۸۶۰۴۴۳۵

پیک رایگان

(کشیک رمضان)

ظرفیت ۱۰۰ نفر

آماده پذیرایی از مراسم ضیافت افطاری شما ضمناً سفره خانه قلعه بیرجند با فضای تاریخی و سنتی در خدمت همشهریان عزیز می باشد.

۳۲۲۲۴۹۹۱ - ۰۹۱۵۰۰۵۱۲۳۹

غذای آماده جوجه طلایی شله مشهدی (درجه یک)

سوپ جو مخصوص جوجه طلایی، شله زرد در ایام ماه رمضان افطار تا سحر میزبان سفره های گرمتان هستیم

آدرس: بلوار توحید نبش توحید ۱۱

۳۲۴۵۰۰۳۳ - ۳۲۴۴۱۷۵۵ همراه: ۰۹۱۵۷۵۶۵۲۰۱ با مدیریت: اسدزاده



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

شرط برخورداری از نرخ صفر و هر گونه معافیت یا مشوق در قانون مالیات های مستقیم و سایر قوانین دارای حکم مالیاتی تسلیم اظهارنامه مالیاتی در موعد مقرر قانونی است

صاحبان محترم مشاغل (کسبه) و وسایط نقلیه عمومی:

شما می توانید بدون مراجعه به ادارات امور مالیاتی، از طریق سامانه www.tax.gov.ir اظهارنامه الکترونیکی خود را حداکثر تا پایان خرداد ماه سال جاری ارسال و مالیات مربوطه را نیز پرداخت نمایید.

شناسه: ۱۸۰۵۴۰۶۴



سه شنبه ۸ خرداد ۱۳۹۷ • شماره ۴۰۸۰

یادداشت

بهره گیری از خرد جمعی با تقویت احزاب

* امیرشاهین نایی فر

کسب موفقیت در هر کاری نیازمند بهره مندی از همفکری و همکاری دیگران است و جامعه برای نیل به موفقیت باید از خرد جمعی ملت خود بهره بگیرد که این مهم تنها با تقویت احزاب امکان پذیر است. حزب، ابزاری برای تقویت ظرفیت های فردی با بهره گیری از خرد جمعی برای افزایش هماهنگی و بهره وری کارهاست. احزاب از مهم ترین شکل های فراگیر سیاسی محسوب شده که نقش بسیار مهمی در توسعه سیاسی نظام های مردم سالار دارد. در واقع احزاب حلقه وصل مردم به حاکمیت هستند. عرصه جامعه همزاد با تمارض و همراهی هاست، بدیهی است نقش حزب در مواجهه با هر نوع مشکلی حتی اتفاقاتی مثل زلزله در صورت برخورداری از یک نظام سازمان یافته از قبل که قدرت تشکیلاتی داشته باشد، بهتر است. به طور قطع می توان گفت عامل عقب ماندگی برخی کشورهای اسلامی در تاریخ معاصر نبود احزاب اسلامی است و قیام مشروطه به دلیل نبود احزاب اسلامی به ثمر نرسید زیرا مردم رنج دیده در دوران مشروطیت به رهبری روحانیون که به پا خاسته از میان آنها بودند قیام کردند اما این قیام به دلیل نبود انسجام و تشکیلاتی که تعقیب کننده قانون اسلامی باشد به زودی به دست عوامل انگلیسی و شبکه های منظم فراماسونی و غیره منحرف شد و تحت سلطه دولت های خارجی در آمد. درنهایت سال های ۱۳۳۱ به رهبری آیت الله کاشانی نیز به دلیل نداشتن احزاب منسجم که بتواند دستاوردهای این نهضت را حفظ کند، خون های پاک به ثمر ننشست، با نگاهی به متون دینی در می یابیم که اسلام هیچ منعی در مورد احزاب و حرکت های جمعی ندارد و جز در مواردی که امکان کار جمعی وجود ندارد و باید فردی انجام شود، توصیه به حرکت انفرادی ندارد.

اصولا دین موجب پیدایش یک نوع تشکل است یعنی پیروان هر دین در جهان نوعی تشکل را دارا هستند. پیامبر با بعثت خود در جامعه عربستان تشکلی پدید آورد که افراد مومن و معتقد به اسلام گرد ایشان جمع شدند و تحت امامت ایشان در راه گسترش عقیده اسلامی بین مردم به تلاشی برنامه دار پرداختند. گاهی مردم در انتخابات، قریب شارهای پوپولیستی را می خورند که اگر احزاب قوی وجود داشته باشد بلافاصله با تبیین موضوع، مردم را به سمت تعقل گرایی و اندیشه ورزی هدایت می کند. اکنون، بخش عظیمی از مردم خود را عضو هیچ حزب و جناحی نمی دانند. به این موضوع افتخار هم می کنند حتی بعضی از شخصیت های سیاسی هم می گویند که از سوی هیچ حزبی حمایت نشدنند این افتخار نیست و اشتباهی بزرگ است که تصور شود غیر حزبی بودن افتخار است بلکه ورود در احزاب و شکل دادن احزاب باید انگیزه زیادی داشته باشد. احزاب باید به صورت گسترده قوی و معتدربه میدان بیایند، کادرسازی کنند و افراد برجسته ای را برای مدیریت کشور تربیت کنند. بدیهی است برای استفاده از خرد جمعی و ظرفیت مردم در اداره مملکت باید احزاب قوی که کارکرد حزبی دارد، تقویت شود.

آیا فشار خون درمان قطعی دارد؟

از عوارض پرفشاری خون می توان به سکنه های قلبی، مغزی و نارسایی های قلبی و درگیری کلیه اشاره کرد. اگر با بیماری که دیالیز می شوند گفتگویی داشته باشید خیلی از آن ها بیان خواهند کرد که فشار خون داشته و آن را کنترل نکرده اند و همین عامل در آن ها منجر به نارسایی کلیه



شده است. علیرغم این مطلب که فشار خون به راحتی قابل شناسایی و کنترل است و به خوبی می توان آن را مدیریت کرد؛ اما در صورت دست کم گرفتن فشار خون، این مساله می تواند برای شما مشکل ساز شود. در ۹۵ درصد بیماران دچار فشار خون علت مشخصی برای این بیماری نیست، در ۹۵ درصد از بیماران نمی توانیم علت مشخصی برای این بیماری در نظر بگیریم.

خرما بخورید تا سکنه نکند

خرما غنی ازمنیزیم است و این ماده باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن می شود. منیزیم التهاب را در بدن کاهش می دهد. التهاب دلیل اصلی بسیاری از بیماری ها و از جمله انواع سرطان است. خرما دارای آنتی اکسیدانت هاست که با رادیکال های آزاد می جنگند. خوردن خرما امکان ابتلا به



سرطان معده و روده را کاهش می دهد. این ماده غذایی منبع غنی از پتاسیم است که نقش مهمی در سلامت قلب دارد. بر اساس نظر کارشناسان تغذیه، مصرف روزانه ۱۰۰ گرم خرما ۲۰ درصد پتاسیم مورد نیاز روزانه هر فرد را تامین می کند همچنین مطالعه ای نشان می دهد، خانم هایی که روزانه ۲۲۰۰ میلی گرم پتاسیم مصرف می کنند ۲۱ درصد کمتر دچار حمله قلبی می شوند.

خواص درمائی «تغناع» برای دستگاه گوارش

تغناع یکی از گیاهان دارویی مفید است که از دیرباز مورد توجه بوده و خواص درمانی آن از جمله خواص درمانی دستگاه گوارش سندرم روده تحریک پذیر، عارضه رایجی است که روده بزرگ یا کولون را تحت تاثیر



قرار می دهد. این بیماری منجر به گرفتگی و انقباض عضلات روده، درد شکم، تجمع گاز و یبوست می شود. خوشبختانه سندرم روده تحریک پذیر موجب آسیب و التهاب دایمی و همچنین تغییر در بافت روده نشده و با خطر بدخیمی همراه نیست. افراد مبتلا به این سندرم اغلب با کنترل رژیم غذایی و کاهش استرس می توانند بیماری خود را مدیریت کنند.

خواص «وزماری» و تأثیر شگفت انگیزش برای بدن

عصاره رزماری یک آنتی اکسیدان قوی است و آنتی اکسیدان ها می توانند مضرات رادیکال های آزاد که باعث مرگ سلول در بدن می شوند را خنثی کنند. این عصاره علاوه بر این که در پخت و پز کاربرد دارد جنبه دارویی نیز



دارد و برای بهبود سردرد، ناراحتی معده، کاهش دردهای عضلانی، افزایش انرژی، افزایش جریان قاعدگی و درمان سوء هاضمه کاربرد دارد. تحقیقات نشون داده مصرف طولانی مدت این گیاه از تشکیل لخته خون جلوگیری می کند. منگنز موجود در رزماری تازه باعث تولید انرژی می شود و از آسیب به پوست جلوگیری میکند وکلسیم آن به کارکرد اعصاب کمک می کند.

فواید مصرف «بستنی زعفرانی»

افراد بعد از صرف افطاری علاقه دارند تا از بستنی استفاده کنند. اما اغلب به نوع آن توجه نمی کنندو دچار مشکل می شوند. بستنی حامد یا مصلح آن مصرف شود مانند هل، دارچین و زعفران، باید نوع بستنی به نحوی انتخاب شود که این دسته مواد در آن به کار رفته باشد همچنین



از مصرف بستنی میوه ای خودداری شود چرا که یکی از عوامل جوش زدن، بستنی های میوه ای با قند بالاست. افراد باید برای تنظیم سیستم ایمنی خود مواردی را رعایت کنند، این موارد شامل اصلاح تغذیه، مصرف داروهای گیاهی، حجامت و زالو درمانی است که با رعایت تغذیه مناسب و استفاده از داروهای گیاهی سیستم ایمنی بدن تنظیم و بیماری ها به حداقل کاهش می یابد.

شربت بیدمشک از بروز تشنگی و عطش در افراد جلوگیری می کند

را در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند. شربت بیدمشک و بهار نارنج موجب جذب کلسیم در بدن می شود و به علت ویتامین ها و املاح مدنی که دارد پوکی استخوان و آرتروز را برطرف می کند. شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می دهد و قند خون را هم کنترل می کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم خونی، بی اشتهایی، بی خوابی، بی قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

ساخت هورمون سروتونین در مغز و دستگاه گوارش دارد؛ این هورمون شادی و نشاط را در اشخاص ایجاد و از ابتلای افراد به افسردگی جلوگیری می کند؛ شربت بیدمشک و بهار نارنج موجب تقویت قوای جنسی هم می شود. شربت بیدمشک و بهار نارنج تصفیه کننده خون و روشن کننده پوست است و تاثیر چشمگیری در کاهش حرارت بدن، رفع جوش و خارش پوست دارد؛ این شربت سرشار از آنتی اکسیدان است و بدن

شربت بیدمشک از بروز تشنگی و عطش در افراد جلوگیری می کند و یکی از بهترین نوشیدنی های ماه رمضان است. این شربت بسیار آرام بخش است و از بروز تشویش، اضطراب و استرس در افراد جلوگیری می کند؛ شربت بیدمشک و بهار نارنج تپش قلب را تنظیم و بی خوابی را رفع می کند و موجب تقویت سیستم عصبی می شود. «اسید آمینه تریپتوفان» موجود در شربت بیدمشک و بهار نارنج نقش موثری در



آگهی های تجاری نیازمندی های پول یک تکیه کن در بانک خرید و فروش کنید ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴ کمیسیون				
--	--	--	--	--

www.iranwash.ir

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی
دفتر: توحید۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلک ۱۵۵

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید

صاف

لول

تخت تخت

۲۰-۲۳-۴۳-۴۲-۳۲/۶۶-۶۶-۴۴-۳۲

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید

قالیشویی و مبیل شویی ایران

قالیشویی
و مبیل شویی
جاوید

تعمیر
چوبی

شستوی تخصصی فرش های دستباف اعلا و ماشین تراکم بالا
شستوی ۱۰۰ درصد تضمین با رعایت کامل موازین شرع و اسلامی
حمل و نقل معلمن فرش به صورت کاملاً رایگان همراه با کاور

چرا؟
جاوید

مجهز به دستگاه های تخصصی، اتومات و مدرن شستو
ارائه خدمات تخصصی لکه بری، رفوگری، ریشه زنی و...
۰۲۲۲۲۳۰۰ - ۰۲۲۴۲۸۳۰۰ - ۱۱۰۴۲۸۳۰۰ - ۰۲۲۴۲۸۳۰۰ - ۰۹۱۵۵۳۴۹۸۰۰

