

آکادمی فرهنگی جنوبی

در سومین سالگرد درگذشت عزیز از دست رفته

شادروان جمشید نصیری

یاد و خاطرش را گرامی می داریم.

عصر امروز پنجشنبه ۹۷/۷/۲۶ بر

سر مزارش گرد هم آییم و با نثار فاتحه ای روحش را شاد کنیم.

خانواده نصیری

روزنامه صبح استان * سال بیستم * شماره: ۴۱۹۲

روز گذشته در بیر جند انجام شد:

امحای بیش از یک تن کالای قاچاق



۴۱ درصد جمعیت خراسان جنوبی عضو صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر ۶/



جراایی بر زمین ماندن قانونی ناقص ۵/



پدافند غیر عامل موثر ترین روش مقابله با جنگ نرم ۵/

جشنواره غذای سالم بر پایه تخم مرغ برگزار شد ۵/ ایجاد فرصت اشتغال برای ۱۰۰ معتاد بهبود یافته ۵/ شپش سر را جدی بگیرد ۵/

استاد گرامی جناب آقای دکتر کاظم قائمی
خدمات ارزنده جناب عالی در امر درمان بیماری های مغز و اعصاب که نیاز به جراحی داشته اند و تلاش های بی شائبه شما در راه ارتقای سطح بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خراسان جنوبی در تاریخ دانشگاه علوم پزشکی درخشنده و پایدار خواهد بود
توفیق روز افزون تان را آرزو مند
برای همکار عزیز **جناب آقای دکتر محمد دهقانی فیروز آبادی**
که در مسئولیت های محوله، موفقیت کامل داشته اند
آرزوی توفیق هر چه بیشتر دارم.

دکتر فروزانفر

پنجشنبه ۲۶ مهر ۱۳۹۷ * ۸ صفر ۱۴۴۰ * ۱۸ اکتبر ۲۰۱۸

سر مقاله

امین جم

استان در ورزش می تواند برند شود

توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن در میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمندی است که از این کار به دست می آید. چون ورزش مایه پرهیزکاری، مبارزه با کسالت و تنبلی، افزایش توانایی های جسمی و روحی، شجاعت، سلامت جسمانی و فکری و نیز وسیله ای برای جمع گرایی و اجتماعی شدن است. در کشور ایران و همچنین در اسلام نیز توجه ویژه ای به این مهم شده است. از دیرباز هم ورزشکاران جایگاه مهمی بین مردم داشته اند و علاوه بر مقام خاص خود در ورزش، (بسیار) لطف در صفحه ۲

تشکر و قدردانی

جناب آقای محمد پور قربانی

مدیر محترم شعب بانک های مسکن استان خراسان جنوبی

جناب آقای حسین فریدی

رئیس محترم دایره اعتباری و تسهیلات مدیریت بانک های مسکن استان

جناب آقای مهدی ایزدپناه

رئیس محترم بانک مسکن شعبه آیت... طالقانی شهرستان بیر جند

و همکاران گرامی

از تلاش های خالصانه و بی دریغ شما سروران ارجمند که با ارائه راهنمایی و ایجاد تسهیلات لازم در جهت پیشرفت فیزیکی پروژه ۱۹۸ واحدی شرکت تعاونی مسکن سلحشوران کویر شرق که اکثر اعضای آن از اقشار کم درآمد و آسیب پذیر جامعه می باشند گام های موثری برداشته اید، صمیمانه تقدیر و تشکر به عمل می آید.

هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت تعاونی سلحشوران کویر شرق

جمعه بازار خودرو

با خرید یا فروش در این بازار اتومبیل شما توسط ۶ کارشناس مجرب کارشناسی می شود که شامل برق خودرو، فنی خودرو، موتور و گیربکس، بازدید اتاق، رنگ، قیمت گذاری، اصالت و انجام مراحل ثبتی فقط ۲۴ هزار تومان.

آدرس: بلوار شهید آیت... دکتر بهشتی - واقع در بازار روز بهشتی شهر داری بیر جند

به مناسبت **اولین سالگرد**
درگذشت همسری عزیز و مادری مهربان
مرحومه فاطمه جباری
(همسر آقای محمد ملکوتی)
جلسه یادبودی روز جمعه ۹۷/۰۷/۲۷ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل مسجد امام حسین (ع) برگزار می گردد
تشریف فرمایی شما سروران گرامی در این جلسه موجب شادی روح آن مرحومه و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.
خانواده های: ملکوتی، جباری، رندیان و سایر بستگان

بانهایت تأسف و تأثر درگذشت عزیزمان
شادروان حلیمه یآوری
در مشهد مقدس رابه اطلاع می رساند: به همین مناسبت جلسه ترحیمی روز جمعه ۹۷/۷/۲۷ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در محل هیئت محترم حسینی (واقع در خیابان انقلاب بیر جند) منعقد می گردد، حضور سروران گرامی موجب امتنان است.
خانواده های: یآوری، رفیعی نیا، کیهان، عباسی نژاد، میری و سایر بستگان

ضمن تشکر از کلبه عزیزی که در مراسم تشییع و تدفین و ترحیم مرحومه مغفوره
شادروان حاجیه فرخ سیاسی
(همسر حاج حسین ایمانی)
شرکت نمودند به اطلاع می رساند: مراسم **چهلمین روز** درگذشت آن عزیز سفر کرده روز جمعه ۹۷/۷/۲۷ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل حسینیه جدید التاسیس آیت... آیتی (واقع در خیابان مطهری) برگزار می گردد
تشریف فرمایی سروران گرامی مزید امتنان می باشد.
خانواده های: ایمانی، سیاسی، ناصری، اکبرزاده، خالصی و سایر بستگان

ضمن تشکر از کلبه عزیزی که در مراسم تدفین و ترحیم
شادروان هادی زینلی (بازنشته آموزش و پرورش)
شرکت نمودند به اطلاع می رساند: مراسم **چهلمین روز** درگذشت آن عزیز سفر کرده امروز پنجشنبه ۹۷/۷/۲۶ از ساعت ۱۵/۳۰ الی ۱۶/۳۰ در محل هیئت محترم حسینی (واقع در خیابان انقلاب) برگزار می گردد، تشریف فرمایی سروران گرامی مزید امتنان می باشد.
خانواده های: زینلی، حسینی و سایر بستگان

فراخوان به کارگیری طراح معماری و تاسیسات مکانیکی از محل طرح اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی **شرح در صفحه ۲**

قابل توجه همشهریان عزیز بیرجندی
همزمان با فراز سیزدهمین هفته تربیت بدنی و ورزش
برنامه های زیر برگزار می شود
همایش بزرگ ورزش صبحگاهی
زمان: پنج شنبه ۹۷/۷/۲۶ ساعت: ۶:۳۰ صبح • مکان: خیابان مفتح - استادبوم آزادی
همراه با قرعه کشی **جوایز بسیار نفیس** شامل:
کمک هزینه سفر به عتبات عالیات، کمک هزینه سفر به مشهد مقدس، دوچرخه و لوازم ورزشی
همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی
مکان: انتهای بلوار پاسداران به سمت منطقه گردشگری بند دره
زمان: **جمعه ۹۷/۷/۲۷ ساعت ۸ صبح**
همایش بزرگ ورزش کودکان
پیش رویش **توپ بزرگ**
زمان: **جمعه ۹۷/۷/۲۷ ساعت ۱۶**
مکان: **بلوار معلم - سالن ورزشی عفاف**
آدره محل ورزش و جوانان هیات ورزش های همگانی استان و شهرستان بیرجند
نادر ورزش و جوانان شهرستان بیرجند سازمان فرهنگ، اجتماعی و ورزشی شهرداری بیرجند

طرح مهر زرین
دریافت وام قرض الحسنه تا سقف ۴۰ میلیون تومان
مدت استفاده از طرح تا پایان آبان ماه
بیرجند - خیابان محلاتی - روبروی پارک آزادگان
مدیریت شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران
تلفن تماس: ۰۳۲۳۴۲۴۹۱ - ۰۳۲۳۴۲۴۹۰
www.qmb.ir | عضو شبکه شتاب
@mehreiran_bank | ۰۲۱-۴۲۲۲۲
بانک قرض الحسنه مهر ایران

فراخوان کشوری ثبت نام متقاضیان دفاتر خدمات سلامت
اهداف طرح:
• ارتقای سطح سلامت جامعه
• ایجاد اشتغال
• جابک سازی نظام اداری
• مشارکت بخش خصوصی
• برون سپاری خدمات غیر حاکمیتی حوزه سلامت
• افزایش بازدهی های بهداشتی از واحدهای صنفی
متقاضیان جهت ثبت نام به سامانه ثبت نام دفاتر خدمات سلامت به آدرس اینترنتی
https://reg.ava-salamat.ir
مراجعه و برای پاسخگویی به سوالات با شماره تلفن های روابط عمومی شرکت آوای فناوری اطلاعات سلامت
۰۲۱۴۲۶۵۱۳۰۱ - ۰۲۱۴۲۶۵۱۳۰۲ - ۰۲۱۴۲۶۵۱۲۰۴
نامی حاصل فرماید

دولت‌وسما-تاریخی آشیپ مصعبی باشمه ۲۸۳۲ قمری در فهرست آثار ملی کشور، به ثبت رسیده است. مسئول میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان سیران گفت: نخستین طاق و تویزه ها، فرسودگی بنده‌کشی‌ها و تخریب کف سازی آشیپ از جمله آسیب‌هایی بود که بن این تاریخ‌های وارد شد که با مشارکت مالک در مدت یک ماه مرمت و عیب‌زدایی انجام شد. در این تاریخ‌های آشیپ، کف سازی با سنگ لانه و بنده‌کشی از جمله اقدامات مرمتی صورت گرفته در این بنا بوده است.

گلوئی باغ ہادر چنگ کرم گلو گاہ انار

سم پاشی تاثیرى ندارد

به کال‌های تلگرافی و فضای مجازی دارد که هم اکنون هر
خبر و اطلاعاتی را می‌توان در آن مشاهده کرد و می‌گویند اگر
هزینه‌های کلاس‌های آموزشی برای جهاد کشاورزی سنگین
است، می‌توانند راه‌های دیگر را امتحان کنندوی حتی می‌خواهد
نیروهای بسیجی را برای این رابطه به کار گیرد، زندگی چاره‌ناپذیری
هر باغ را بین سران‌شان و همان تلگرافی که زنده را نابودی هر
روز باغ را بین مهاجرت و هزینه قهقهه‌ای تکراری حاشیه‌نشینی و
همه آنچه بعد درباره هنجارهای اجتماعی بیان می‌شود.

اصلی ترین عامل خشکسالی است

مدیر باغیانی سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی با اشاره به این که مهم‌ترین عامل ظهور آفت‌های گوناگون ازجمله کرم گلوله‌آه خشکسالی است، گفت: خشکسالی مقاومت گیاه را تا حد زیادی کاهش داده‌ا؛ آنجا که تغذیه گیاه دچار مشکل می‌شود، مقاومت در برابر آفات نیز بسیار کاهش می‌یابد. عبدالرضا ضای، خراسان جنوبی را جزو یکی از بهترین محصولات استان عنوان کرد و گفت: هرچند که در سال‌های گذشته محصول استان در بازارهای صادراتی با دیگر ابراهای تولیدی در سطح

نوی انتظار دارد، جهاد کشاورزی بیشتر تلاش کند و واحد انسکتاریوم را راهاندازی نماید و از سوی دیگر دولت برای کشاورزانی که خسارت دیده، شرایط مبارزه با آفات را آسان تر کند.

اعتماد به مبارزه بیولوژیکی و مکانیکی

اما باغدار دیگری به نکته مهم‌تری اشاره دارد و آن هم عدم آمادگی راه‌های پیشگیری و درمان‌یابی می‌گوید: «اسمال میزان خسارت‌ها را به‌احتمال زیاد بیشتر خواهد بود چراکه مبارزه با آفات و روش‌های تلفیقی را هم ملایم‌تر است و باید سالیانه کمتر شاهد آن هستیم. درمجموعه خسارت‌های ادامه می‌دهد: سال گذشته تعدادی از باغداران با خیال اینکه فقط استفاده از این کارتها برای مبارزه با کرم گلوگاه مؤثر خواهد بود (مبارزه بیولوژیک)، مبارزه مکانیکی و دیگر نکات را مدنظر قرار ندادند لذا نتیجه مطلوب را به‌دست نیاوردند و برای اسمال دیگر مبارزه بیولوژیک را راه علاج ندانستند و امیدداشتن را از دست دادند. یوی بیان کرد: مبارزه با آفات باید هماهنگ باشد تا نتیجه مطلوب دریافت کنیم».

خواراسان جنوبی از قبیله‌های تولید اثار در کشور محسوب می‌شود که در سال هفدهم از اخیر به دلیل خشکسالی و شیوع فسادات، کشاورزان منطقه را متضرر کرده است به گزارش مهر، در پیف به ریفت خزان دست یافتن باقیات ایستادند درختانی که محصولش برای کشاورز خراسان جنوبی همانند طلا ارزشمند است، اما انگار گلوردی مسری به دل باغ زده باشد، انارها هنوز به بار نرسیده است در درون می‌بکند و نقش زمین می‌شود. آنها متناهی به گرم‌گرم گلوزها شدند. کشاورزان جنوبی روزگاری را به یاد دارد که باغ‌ها و گلزارها در هر فصل محصولی را به دست کشاورز می‌رساند، به سبب طوری که برخی از شهرها به این محصول مشهور شده بودند در این استان زارور محصولی ارزشمند بود که سهم به سزایی در صادرات داشت، اما در این سال‌ها خراسان خشکسالی چنان کل بر گش را راخته که نمی‌تواند قبلند کند «نار» یکی از محصولات استان که در اغلب شهرها به سبب مخصوص فروش در کنار دیگر محصولات استان مان به نشانی بر آواره داشت و حالا باغ‌های اثار در محاصره عوامل خشکسالی است.

میوه‌های پوسیده را باید جمع کرد

یکی از باغداران فروسی در این باره به خبرنگار مهر بیان اینکه: «خوشن است این افشارا را من تولتا با مدیریت بهتر مهلا در گفت: عروسی مثل اگر میوه‌هایی که بر زمین می افتد یا آنهایی که میندا شدند را جمع‌آوری کنیم شیب زمین را در ناخوشایند نگاهش می‌یابد. ابراهیم باکمال می‌افزاید: شرایط کرم گولابه به جوی است که هر باغدار آن را مراقبت‌های لازم و زحام‌دهد اما در همسایگی باغچه‌ها انباری باشد آن را از مراقبت‌های لازم رها کند و در نتیجه هر روز پشته‌ها می‌پوشد و این‌ها به نفع شهرستان فروسی با تولید سالیانه بیش از ۳۰ هزار تن نار در تبه نخست به لحاظ سطح زیر کشت و میزان تولید است. ادامه می‌دهد: تولید نار رقم شیشه کب در این شهرستان باعث شده هزار تن خراسان جنوبی مشتریان خاس خود را داشته باشد و حتی در صورت صادراتی نیز این رقم موفق تر باشد.

این بافتار که به طور تخصصی کشت انار دارد، اضافه می‌کند: «برای مبارزه با کرم گلوگاه یک واحد انسکتراتیوم در فرسوس امانداز می‌کند که اگر بخواهیم سابقه آن را بگیریم به ۲۰ سال قبل برمی‌گردد اما متأسفانه امروز آن در قلمرو فعالیت چندانی ندارد. باکمال از تولید زنبوری در این واحد می‌گوید که می‌تواند کرم گلوگاه را قبل از این که از تخم خارج شود در نقطه خفه کرده و از رشد آن جلوگیری کند و ی باز تاسف می‌گوید: «مسئله برای این مرکز پیملاکاری نیست تنها در زمان لازم کارت‌ها را در بین باغداران توزیع کنودی بیان کرد تا فریکو از این بخش اعظمی از خدمات رایگان به باغداران ارائه می‌شد اما پیش از این سهم ۴۵ درصدی برای باغداران در نظر گرفته‌شده است.

[illegible]

متفرقه به چند نفر نیروی MDF کار ماهر و نیمه ماهر با حقوق عالی و بیمه نیازمندیم ۰۹۳۵۱۶۰۱۹۱۴	تعدادی راننده با ماشین جهت کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۹۰۷۲	یک نیروی ماهر به کاراوش نیازمندیم. تلفن تماس: ۰۹۳۴۸۶۰۴۷۸۳	یک واحدمسکونی به رهن و اجاره داده می شود تلفن تماس ۰۹۲۲۱۹۱۲۹۰۶	خريدار مسكن مهر، تحويلى شركت در مهرشهر تلفن تماس: ۰۹۱۵۳۶۴۷۲۳۳	فروش زمین ۱۸۰ متری در چکند تلفن ۰۹۱۵۱۶۳۹۸۱۱
یک عددتیبوست با شیشه اصل ژاپنی به قیمت ۲۵۰ به فروش می رسد خريدار واقعي تماس بگيرد ۰۹۹۰۸۴۴۴۱۱۳	خودرو آژانس با زنگ خور بالا در محدوده آوینی به تعدادی راننده نیاز دارد ۰۹۳۹۵۲۶۵۱۲۰	جويای کار: با سابقه چند سال کار در مرغداری تلفن ۰۹۱۵۹۶۴۳۰۳۲	جويای کار	منزل ویلایی در کلاته بجدی نما سنگ، کوچه ۱۰ متری آسفالت شده فی: ۴۰ م ۰۹۱۵۰۹۱۱۵۰۶	منزل مسکونی فروشی واقع در روستای کوشه سفلی از توابع خوسف در حد سفت کاری ۰۹۱۵۱۶۰۳۰۷۳
خريداريم گوشي نوکيا ۳۳۱۰ و گوشي بلک بری ۰۹۱۵۹۵۱۳۸۹۰	روآ مدل ۸۶، بیمه یک سال تخفیف ۱۱ سال، یک گلگیر رنگ فی: ۱۶ م ۰۹۱۵۱۶۰۱۳۳۹	به تعدادی راننده با ماشین جهت کار در تاکسی تلفنی تمام وقت (با درآمد بالا) نیازمندیم. ۰۹۳۸۵۶۱۵۲۴۴	جواني ۳۲ساله، مجرد، جويای کار برای شيفت بعذارظهر لطفاپیام بدید ۰۹۱۵۸۶۵۱۰۳۴	منزل فروشی حاشیه غفاری بین ۹ و ۱۰، زیرینا ۲۰۰ متر ۵۰ متر حاشیه، فی روز ۰۹۱۵۳۶۱۰۱۲۸	فروش ۶۵ متر زمین تجاری نهندان، میدان مادر تلفن تماس: ۰۹۰۳۵۲۶۷۷۴۶
فروش دستگاه فتوکپی، فول توشیا ۲۸۰. تمیز و بزرگ تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۶۳۲۹۲۴	ال ۹۰ مدل ۹۶، بدون خط و خش، گازانی، در حد صفر فقط ۷۵۰۰۰۰۰ تلفن تماس: ۰۹۱۵۸۶۳۴۱۲۷	به یک نیرو جهت فروشدگی در گلخانه گل و گیاه آپارتمانی نیازمندیم. ۰۹۱۵۷۵۶۵۴۸۹	جويای کار : شيفت صبح با حقوق کم ولی با بیمه ۰۹۱۵۸۶۰۵۲۸۱	زمینی به متراژ ۷۰۰ متر واقع در روستای سورگ حاشیه جاده تلفن تماس: ۰۹۰۳۹۶۴۴۱۵۲	فروش منزل ویلایی تازه ساز ، زمین ۲۸۵ متر، بنا ۲۰۰ متر، شمالی، لوکس، شهرک دربند ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸


قالیشویی و مبلشویی **ترج**
 پاک و صاف مثل روز اول تلفن: ۳۲۲۵۵۵۵۶-۷
 بدون هر گونه چروک کاور شده ۳۱۱۰۴

تالیثوئی و سبشویی نفیس *Nafis Carpet cleaning* «دیزین»
 مجهز به دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب
 صاف و تمیز همچو روز اول
 ۶۰ ۶۶ ۴۴ ۳۲

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فروش بصورت کاملاً مجزا
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

یانتریس و مبل شوئی
قالیشوئی

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

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

دانش آموزان موفق در موقعیت خودشان موفق هستند. آنها به عملکرد برابر، همسایه، یا هم کلاسی‌شان در آزمایشگاه اهمیت نمی‌دهند؛ زیرا می‌دانند در پایان آنچه مهم است، موفقیت خود آنهاست. اگر بیش از حد درگیر فکر کردن درباره دیگران هستید، آن وقت یا ناامید می‌شوید و یا به قدری خود را غرق در رقابت می‌کنید که ذهن‌تان مسموم می‌شود. یاد بگیرید دیگران را از ذهن خود کنار بگذارید و روی بهترین عملکرد خودتان تمرکز کنید. ممکن است یک دوست اهل رقابت داشته باشید که همواره بخواهد نمراتش را با شما مقایسه کند یا در مورد معدل یا شما صحبت کند. اجازه ندهید آن شخص شما را اذیت کند.

یادداشت برداری برای موفقیت شما به عنوان یک دانش آموز ضروری است. یادداشت‌برداری نه تنها در مطالعات بعدی به شما کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود در کلاس درس مشارکت کنید و مطالب درسی را یاد بگیرید؛ زیرا باید آنها را با زبان خودتان بنویسید. حتی بعضی افراد از های‌لایترهای مختلف یا خودکار برای مرتب کردن و جذاب‌تر کردن یادداشت‌هایی که برداشته‌اند، استفاده می‌کنند که به حفظ مطالب بسیار کمک می‌کند. یادداشت برداشتن باعث می‌شود تمرکز بیشتری داشته باشید و کمک می‌کند به معلم گوش دهید.

اگر واقعا قصد موفقیت در کلاس را دارید، پس باید در موقع مناسب از معلم‌تان سؤال پرسید تا به درک بهتری از مطالب برسید. نباید به خاطر نفهمیدن قسمتی از مطالبه از درس‌های خود باز مانید، بلکه باید وقتی سؤالی دارید آن را پرسید تا سردرگم نشوید و برای امتحانات آماده شوید. سؤال پرسیدن شما را در مباحث درسی فعال خواهد کرد و به یادگیری مطالب نیز کمک می‌کند.

در پایان هر درس، می‌توانید یادداشت‌هایتان را مرور کنید و اگر نکته یا ابهامی برای‌تان وجود داشت، سؤالات‌تان را آماده کنید تا در جلسه بعدی پرسید. بعضی معلمان از شما می‌خواهند سؤال‌هایتان را در پایان درس پرسید. اگر این درخواست معلم شماسات به او احترام بگذارید.



۵ توصیه عالی برای

موفقیت در کسب و کار

با این روش ها موفقیت در کسب و کار و زندگی تان را تضمین کنید و می‌توانید مطمئن باشید که تبدیل به یک کارآفرین موفق می‌شوید.

۱. برای موفقیت در کسب و کار و زندگی

کم‌تر بازاریابی کنید!

سعی کنید بازاریابی متمرکزتر و راهبردی‌تری داشته باشید نه این‌که برنامه‌های بازاریابی و بودجه‌تان را کاملا از بین ببرید.

این یعنی جاهایی که مشتری ندارید، یا هنگامی که توان پشتیبانی طولانی‌مدت را ندارید، یا اگر از منابع‌تان در حوزه‌های مختلف استفاده می‌کنید، بازاریابی نکنید. برای موفقیت در کسب و کار و زندگی به جای تمرکز بر چند مجرای بازاریابی، روی یکی تمرکز کنید.

۲. روی مشترکین تمرکز کنید

باهوش‌ترین کارآفرین‌ها برای موفقیت در کسب و کار و زندگی کم‌تر روی کمپین‌های یک‌باره تاکید خواهند کرد و برای مشتریان مرجعی مناسب خواهند بود. شما می‌توانید با ایجاد محتوای ارزشمند که آدم‌ها به آن نیاز دارند یا به آنها علاقه دارند، این کار را بکنید، هم‌چنین باید مطمئن شوید این محتواها را به‌طور مرتب و قابل پیش‌بینی عرضه می‌کنید. اندرو دیویس، کارشناس بازاریابی می‌گوید: کلید گسترش مجموعه مشترکین‌تان این است که با مخاطبان‌تان قرار مشخصی بگذارید. درست همان‌طور که روزنامه‌تان هر روز در زمانی قابل پیش‌بینی پخش می‌شود، محتوای اشتراکی شما هم باید برای مشتری طابق زمان‌بندی قاعده‌مندی قابل دریافت باشد.

۳. قبل از افزایش تقاضا، توزیع را بالا ببرید

هر چند من طرفدار ایجاد محتواهای بی‌نهایت خوب به عنوان اساس

آیه روز

و اگر آنها را به [راه] هدایت فرا خوانید، نمی شنوند و آنها را می بینی که به سوی تو می نگرند در حالی که نمی بینند. (سوره الاعراف/ آیه ۱۹۸)

حدیث روز

پیش از آن که بدن‌هایتان از دنیا بروند ، دل‌هایتان را از آن بیرون ببرید؛ زیرا دنیا آزمایشگاه شماسات و برای غیر آن، آفریده شده‌اید. امام علی (علیه السلام)

کسبم این گیاه ۳ برابر بیشتر از شیر است!



برگ‌های گل تاج خروس، خوراکی و تا حدودی شبیه برگ‌های چندنر یا اسفناج است. از نظر ارزش غذایی گل تاج خروس حاوی ویتامین‌ها، اسیدفولیک،مولکمدنی ولسیدآمینه‌هایپاشداین گیاه‌حاوی اسیدآمینه‌مهم،و ضروری‌به‌نام‌لیزین است‌که‌در غلاتی‌مانندگندم،جو‌دوسرو غیره‌نیز وجوددارد.همچنین‌باعث‌کاهش‌کلسترول‌شدمو خطر‌سکته‌قلبی‌را‌کاهش‌می‌دهد.

سبزیجات و میوه ها را با هم مصرف نکنید



هم میوه و هم سبزی سالم هستند، اما این بدان معنی نیست که شما می‌توانید همه آن‌ها را هم‌زمان بخورید. از آن جا که میوه‌ها حاوی قند بیشتری هستند سبزیجات به سختی قابل هضم می‌شوند.سبزی‌ها در معده باقی می‌مانند در حالی که میوه‌ها را جذب می‌کند و سموم بیشتری تولید می‌کند و باعث درد معده، عفونت، اسهال و حتی سر درد می‌شوند.

نمک پیدار تصفیه شده چیست ؟

نمک تصفیه نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهن،ک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.نمک خوراکی باید از نوع پیدار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده پیدار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

نگهداری و ذخیره نمودن نمک پیدار به مدت طولانی (بیش از یک

سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در

نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید

آن در حداکثر مقدار حفظ شود. مرکز اطلاع رسانی اداره غذا و معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

ماهگیری بعد از سیل در مناطق روستایی کامبوج



دعوت به همکاری

مجموعه فرهنگی پذیرایی ایرانیان جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به تعدادی خانم و آقای جوان جهت امر مهمانداری به صورت پاره وقت نیاز مند است.

ساعت مراجعه: ۹ صبح الی یک بعدازظهر

آدرس:

نبش توحید ۴۲ – دفتر مجموعه

با ۱۰ سال بیمه

ایزوگام و قیر کونی کاظم سالخورده

از ما خرید نکنید ، اما قیمت را از ما بپرسید

۰۹۱۵۵۶۱۳۹۴۹ – ۳۲۳۳۱۰۵۰

میدان آزادی – ابتدای خیابان شهید برگی

با ۱۰ سال بیمه

ایزوگام و قیر کونی کاظم سالخورده

از ما خرید نکنید ، اما قیمت را از ما بپرسید

۰۹۱۵۵۶۱۳۹۴۹ – ۳۲۳۳۱۰۵۰

میدان آزادی – ابتدای خیابان شهید برگی

با ۱۰ سال بیمه

ایزوگام و قیر کونی کاظم سالخورده

از ما خرید نکنید ، اما قیمت را از ما بپرسید

۰۹۱۵۵۶۱۳۹۴۹ – ۳۲۳۳۱۰۵۰

میدان آزادی – ابتدای خیابان شهید برگی

کاتال خبری تلگرام: cinemaferdosi @ اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

لوله باز کنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوگانو / شبانه روزی

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰ | ۱۴ – ۳۲۲۴۳۵۶۸۶ – خسروی

کاریکاتور – در حاشیه گرانی شیر



فروشی

ملکی به متر اژ ۲۶ متر مربع
 با سند شش‌دانگ واقع در خیابان
 منتظری با موقعیت عالی به
 فروش می رسد. ۳۲۲۲۳۳۸۲

نقاشی ساختمان

انواع رنگ های روغنی ،پلاستیک، اکرولیک، مولتی کالر ،کنیتکس، کتاف و ... با قیمت مناسب

با ۱۰ سال بیمه

حمل اثاثیه منزل

با خاور مسقف و کار گر ماهر

(ضمنا کارگر تنها برای تخلیه و بارگیری اثاثیه منزل داریم)

۰۹۱۵۹۶۳۹۰۶۵ – علی آبادی

با ۱۰ سال بیمه

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف و کار گر ماهر

داخل و خارج شهر

شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

با ۱۰ سال بیمه

دار بست مهدی

انجام پروژه های بزرگ و کوچک ساختمانی
 گفر از بندی، زیروبش، سن نمایش
 اجاره تخته کار / خرید و فروش لوازم دار بست

بلوار فرودگاه – سه راه صیاد شیرازی ۳۲۳۱۹۲۶۳ – ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ – وسیله کار

با ۱۰ سال بیمه

کلینیک تخصصی چسب سهیل

اولین مرکز تخصصی فروش چسب ، موادشیمیایی ، محصولات خودرویی در شرق کشور

DYNO-TAB

تضمین سلامت خودرو با محصولات داینو تب

* کاهش آلودگی، اقتصادی و به صرفه * کاهش مصرف سوخت
 * کاهش رسوبات کربنی * افزایش عمر موتور و شمع ها * افزایش قدرت و شتاب خودرو
 * تبدیل بنزین معمولی به بنزین سوپر
 – دارای گواهی تست از موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران
 – دارای گواهینامه تست از شرکت جنرال موتورز
 – دارای گواهی تست و ارزش گذاری EPA (سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا)
 – مورد تایید شرکت M.E.M خودرو (آیسن ایساکو)
 – مورد تایید استاندارد جهانی ASTM آمریکا در دانشگاه هوستون تگزاس

دفتر فروش: بیرجند، میدان قدس :تلفن: ۰۳۲۲۱۹۳۶۱ – ۵۵۶ همراه: ۰۹۱۵۳۶۱۲۱۸۱

با ۱۰ سال بیمه

ایزوگام شفيعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر کونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ – ۳۲۲۲۵۴۹۴

صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

با ۱۰ سال بیمه

لاستیک فرازی

شعبه دیگری ندارد نقدی تخفیف ویژه ویژه

خدمات تایر در همان مکان انجام می‌شود ۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱

بالانس تضمینی، گاز نیتروژن

با دستگاه های تمام اتوماتیک ایتالیایی

نبش جمهوری ۲۸ و ۳۰ به سمت مزار شهدا (قلعه)

جدول سود کو									
شماره ۴۱۹۲									
			۵	۳	۷				
						۶	۸		
									۵
						۴	۳		
									۴
						۶	۲		
									۷
						۶			
							۱		
						۴	۵		
									۲
									۳
							۸	۱	
									۷
									۲

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در

کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودوکو مخفف یک عبارت

ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است.

تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال

۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین

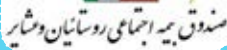
بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به

محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در

فیلادفیا در آمریکا برگزار شد.

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

۴۱ درصد از جمعیت استان عضو صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر



خانم همت پور، مدیر کارگزاری ویژه شهرستان سریشنه نیز نقش ائمه جمعه را در اطلاع رسانی به مردم در حوزه بیمه حائز اهمیت دانست و ادامه داد: اطلاع رسانی از زبان ائمه جمعه می تواند بر جامعه هدف صندوق بیمه روستاییان و عشایر موثر خواهد بود و این نهاد را در رسیدن به اهدافش یاری خواهد کرد. وی ادامه داد: برای اطلاع رسانی به مردم در این حوزه با صدا و سیما استان نیز همکاری شده است ولی به دلیل هزینه های بالای درج آگهی قادر به ادامه این روند نیستیم.

وی عدم اعتماد روستاییان و عشایر به صندوق های بیمه ای را یکی از مشکلات صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر عنوان کرد و گفت: اعتقاد داریم که باید برای جلب اعتماد مردم کار عملی صورت گیرد تا اعتمادسازی ایجاد شود و در این راستا برای آگاه سازی روستاییان و عشایر استان نسبت به مزایای بیمه ای در مواردی مانند از کارافتادگی و فوت سرپرست خانوار، اقدامات خوبی صورت گرفته است. مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان با بیان اینکه صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر عمدتاً به وسیله بخش خصوصی اداره می شود، اظهار کرد: ۳۷ کارگزار و تشکل های کشاورزی در استان

بن بیمه کمک دو برابری سهم دولت را داراست

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و
عشایر استان نیز بیان کرد: این صندوق از سال ۸۴ در
کشور و از سال ۸۹ در استان شروع به فعالیت کرده و
اکنون ۳۸ هزار بیمه شده از جمعیت ۹۳ هزار و ۴۸۸



56th
Alborz Foundation Award Conference



خراسان جنوبی

تجلیل از ۱۱۴ برتر علمی استان



۷۰ دانش آموز	◆	
۱۰ قرآنی	◆	
۲۰ دانشجو	◆	
۱۰ طلبه	◆	
۴ مخترع	◆	

زمان: ۲۸ مهرماه ۱۳۹۷

ساعت: ۸:۱۵ صبح

مکان: بیرجند - مجتمع فرهنگی غدیر



www.BF-ALBORZ.IR



رایان پرتو



فروش اقساطی ۲۰ ماهه موبایل، لپ تاپ و کامپیوتر
ویژه فرهنگیان شاغل و بازنشسته کل استان و کارکنان کویر تایر

مهرت محدود



پروین شاهین
پروین پیش پرداخت
کسر از حقوق

آدرس: میدان اول مدرس، بیست متری اول شرقی، فروشگاه رایان پرتو
تلفن: ۳۱۱۰۶ موبایل: ۰۹۳۹۱۶۴۴۰۹۹ عابدینی

 rayanpartov



اولین مرکز تولید و بسته بندی تخم مرغ
بدون آنتی بیوتیک در استان خراسان جنوبی

تخم مرغ بدون آنتی بیوتیک



هارکو

تحت نظارت سازمان دامپزشکی
شماره پروانه بهداشتی ۸۲۷۴۳

دفتر فروش: بیرجند، نبش جمهوری ۱۹
تلفن: ۳۲۲۲۳۲۶۱ - ۳۲۲۲۳۲۶۲ (۰۵۶)
"یورشمسیان"



بانک مهر افزار

طرح ارمغان مهر

فرصت محدود



تولید



کسب و کار



خرید

پرداخت تسهیلات با ۲ ماه سپرده گذاری تا سقف ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

حداقل مبلغ برای افتتاح حساب ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

اقساط حداکثر ۸۴ ماهه

با نرخ سود ۱۵ تا ۱۸ درصد

تلفن شعب مرکز استان: ۳۳۴۵۶۲۱۸

عالم: ۳۳۲۲۶۷۵۸

مطهری: ۳۳۲۱۴۶۷۱

مدرس: ۳۳۳۵۷۲۹۵

فردوس: ۳۳۷۷۷۷۴۰

فاین: ۳۳۷۸۹۲۰

بشروه: ۳۳۷۶۰۰۷۰

طیس: ۳۳۸۲۶۷۴۰