

آکادمی فرهنگی جنوبی

جذب سه کارشناس
به صورت شرکتی
در دانشگاه بیرجند

شرح در صفحه آخر

روزنامه صبح استان * سال بیست و یکم * شماره: ۴۳۲۰

جشنواره فروش ویژه شیر آلات باران صنعت



به مناسبت
سال جدید (عیدانه)

ست کامل شیر آلات با قیمت ویژه ۴۰۰ هزار تومان

نمایندگی تاسیسات پاسارگاد

خیابان انقلاب، نبش انقلاب ۱

۰۹۱۵۵۶۱۸۳۹۸ - ۰۵۶۳۲۳۳۷۰۷۷

جهت اطلاع از شرایط با ما در تماس باشید

چهارشنبه ۲۱ فروردین ۱۳۹۸ * ۴ شعبان ۱۴۴۰ * ۱۰ آوریل ۲۰۱۹



گربه رقصانی های آمریکا
به جایی نمی رسد

صفحه ۲



امروز متحد تر از
همیشه هستیم

صفحه ۲



گرامی داشت واقعه طبس
امسال یک هفته بر گزار شود

صفحه ۵



توجه به کشورهای همسایه در
سال رونق تولید ضروری است

صفحه ۵

سر مقاله

آمین جم

ما همه پاسداریم

عصر دوشنبه بود که تهدیدها عملی شد و رئیس جمهور آمریکا در اقدامی که دنیا آن را نابخردنه می خواند، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران را در فهرست گروه های تروریستی قرار داد و همراهی هم پیمانانش را در این زمینه خواستار شد. دیروز اما همزمان با روز پاسدار، سیل حمایت ها از این نیروی مردمی و انقلابی در کشور جاری شد و همه یک صدا و با اتحاد شعار حمایت سر دادند. حمایتی که بدون توجه به رنگ های سیاسی و اختلافات معمول بود و صرفا ندای اتحاد و همدلی در برابر دشمنان از آن شنیده می شد. نثایی که با این کلمات فریاد شد ما همه پاسداریم. ... (مشروح در صفحه ۲)

گفتگوی آوا با جمعی از جانبازان استان

دروغ به مردم رنج مان می دهد

گاهی «جان» را به معنای عمل نفس کشیدن در بدن می دانند و گاهی «جان» همه ی وجود یک انسان تعریف می شود. افرادی هم که برای دفاع از خاک وطن و یا دفاع از اعتقادات خود و مقاومت در مقابل هجوم دشمنان از همه چیز خود می گذرند و در راه دفاع هر آنچه دارند را فدا می کنند، جانباز نام می گیرند اینان کسانی هستند که از با ارزش ترین دارایی انسان یعنی جان خودشان گذشتند. در همین راستا به مناسبت سالروز ولادت بزرگ جانباز تاریخ حضرت ابوالفضل العباس(ع) در ۴ شعبان مصادف با امروز ۲۱ فروردین، با چند تن از جانبازان عزیز استان گفتگو کردیم. محمدرضا مالکی جانباز ۶۰ درصد دفاع مقدس با بیان این که سال ۶۱ و در ۱۴ سالگی (کلاس سوم راهنمایی) عازم جبهه شدم، عنوان کرد: حدود ۸ ماه در جبهه بودم که در عملیات مقدمای والفجر در منطقه فکه، جانباز شدم. وی که همواره شهیدان فلکی، شائبی و معینی بوده، اضافه کرد: مشروح در صفحه ۳

سفیر ایران در افغانستان در سفر به خراسان جنوبی تاکید کرد:

زمینه سازی برای تبادلات تجاری با همسایگان

کتاب روزی

باز خوانی ظرفیت های مرز ماهیرود در جلسه با سفیر ایران در افغانستان

نمایندگان مردم خراسان جنوبی در لباس سپاه

هفت هنرمند صنایع دستی گواهی کیفیت گرفتند

۵

۵

۵

سر کار خانم مهندس بهلگردی و جناب آقای محراب عابدپور

با قلبی آکنده از غم و اندوه درگذشت **شادروان محسن عابدپور** را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض نموده، برای شما و سایر بازماندگان گرامی صبر جمیل و اجر جزیل آرزومندیم.

دکتر هرولد ملک آبراهامیان و بانو - لندن

سر کار خانم مهندس بهلگردی و جناب آقای محراب عابدپور

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت **زنده یاد محسن عابدپور** را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض نموده، از خداوند سبحان برای آن مرحوم طلب رحمت، مغفرت و رضوان الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

دکتر سید علیرضا طباطبائی و بانو - کانادا

سر کار خانم مهندس بهلگردی و جناب آقای محراب عابدپور

با نهایت تأسف درگذشت **زنده یاد محسن عابدپور** را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد یکتا برای روح بزرگوارشان آرامش و برای شما و سایر بازماندگان بر دباری مسئلت می نمایم.

دکتر عبدالرحیم بلبل و بانو - بیروت (لبنان)

سر کار خانم مهندس بهلگردی و جناب آقای محراب عابدپور

با نهایت تأسف درگذشت **شادروان محسن عابدپور** را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم غفران و رحمت الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

...نظر اسعزاده و بانو

خانواده محترم آزاده

درگذشت **مادر گرامی تان** را تسلیت عرض نموده غفران و رحمت الهی برای آن عزیز سفر کرده، صبر و شکیبایی و طول عمر با عزت برای بازماندگان از پروردگار متعال خواهانیم. ما را در غم خود شریک بدانید

رئیس هیئت مدیره و کارکنان شرکت جوجه تن طلای خراسان جنوبی

دعوت به همکاری

مجتمع آموزشی سجاد جهت تکمیل کادر اجرایی خود از افراد با شرایط ذیل

دعوت به همکاری می کند:

فارغ التحصیل مدیریت و ترجیحا MBA

توانایی انجام امور بازاریابی حداقل ۲ سال سابقه کار

پرانرژی و با انگیزه دارای گواهینامه ICDL

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۴۳۷۹۷۸ تماس حاصل فرمایید.

جناب آقای سید صادق موسوی

عرضه باز خدمت برای شخصیتی متعهد و اصلتمند چون شما از مباحث است. انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی

فرمانداری شهرستان زیرکوه

تبریک عرض نموده و از زحمات ارزشمند شما در زمان تصدی مسئولیت در بخش زهان از جمله امور کشاورزی، قنوات و گازرسانی و اهتمام بخشی در امور فرهنگی - اجتماعی سپاسگزاریم. با آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون برای جناب عالی

بهزادی و اهالی روستای بقال بخش زهان

پدر عزیزم آقای حاج محمد قربانی آواز

(جانباز ۷۰ درصد)

زیباترین فرصت پرواز را در بال های شکسته ات می توان یافت. از خداوند متعال برایتان طول عمر با عزت خواستارم. **روز جانباز مبارک**

از طرف دختر بزرگ

جناب آقای مهندس علیرضا توانا

شهر دار محترم منطقه یک و همکاران محترم

از زحمات شما بزرگواران در خصوص بهبود وضعیت محله موسی بن جعفر (ع) و شمال شهر کمال تشکر و قدردانی را دارم. و من ...! التوفیق

مرگی نژاد

به مناسبت سومین روز درگذشت

مرحوم حاج سیدرضا اسماعیل زاده

جلسه ترحیمی امروز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱/۲۱ از ساعت ۳:۳۰ الی ۴:۳۰ بعدازظهر در محل مسجد آیت ...! آیتی برگزار می گردد، حضور شما سروران گرامی مزید امتنان خواهد بود.

خانواده های: اسماعیل زاده، نوع دوست، صالحی، صفری یادگاری، زنگویی، انصاری، فردهقانی و سایر فامیل وابسته

خوشا آنان که بر این عرصه خاک

چو خورشیدی درخشیدند و رفتند

پنجمین سالگرد درگذشت پدر عزیزمان

شادروان سید محمدرحیمی

را به یاد همه خوبی هایش گرامی می داریم.

روحش شاد و نام و یادش جاودان

همسر، فرزندان و نوه ها

هوای باقایی

دیدنی چگونه رونق عهد شباب رفت؟
دیدنی چگونه یار چنین با شتاب رفت؟
دیدنی چگونه شعر بلند نشاط و عشق؟
از برگ برگ زندگی این کتاب رفت
به مناسبت **چهلمین روز** درگذشت

زنده یاد مرحوم مغفور
محسن عابدپور

جلسه یادبودی امروز چهارشنبه ۹۸/۱/۲۱
از ساعت ۱۶ الی ۱۷ در محل مسجد
امام حسین (ع) واقع در خیابان پاسداران
برگزار می گردد، تشریف فرمایی سروران گرامی
مزید امتنان خواهد بود.

خانواده های: عابدپور، بهلگردی و سایر بستگان

هوای باقایی

به مناسبت **اولین سالگرد** درگذشت
همکار عزیزمان
مرحوم محمدرضا کاوسی

جلسه یادبودی امروز چهارشنبه ۹۸/۱/۲۱ از ساعت
۴ الی ۵ بعدازظهر در محل سالن جدید هیئت
محترم ابوالفضلی (مصلی) برگزار می گردد
تشریف فرمایی سروران گرامی مزید امتنان می باشد.

اتحاد به صنعت ساختمان

هوای باقایی

بازگشت همه به سوی اوست
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت **پیر غلام**
حضرت سیدالشهدا (ع) و خادم نامن الحجج (ع)
مرحوم حاج علی محمد سراجی

در مشهد مقدس را به اطلاع می رساند
به همین مناسبت جلسه ترحیمی
روز پنجشنبه ۹۸/۱/۲۲ از ساعت ۱۵/۱۵ الی ۱۷/۱۵
در محل هیئت محترم ابوالفضلی (مصلی)
برگزار می گردد، تشریف فرمایی سروران گرامی
مزید امتنان خواهد بود.

خانواده سراجی

به یک نیرو برای کار در ساندویچی (معلم) نیازمندیم. ۰۹۱۲۹۱۵۰۳۶۶

افراد موفق معمولا ایده های خلاقانه زیادی را در ذهن خود دارند اما این موضوع همانگونه که یک فرصت بسیار خوب است، در صورت نداشتن تمرکز می تواند به عنوان تهدید لحاظ شود. داشتن ایده های بسیار، همانند سوار شدن بر اسب سرکشی است که هر لحظه شما را به سویی می کشاند و در صورتی که نتوانید آن را افسار بنزید و در یک راه مستقیم به حرکت درآورید هیچ گاه شما را به مقصد نخواهد رساند.پس سعی کنید همواره بر روی موضوع کار خود تمرکز کنید و هیچ گاه از آن غافل نشوید.برای موفق بودن سعی کنید با قلب تان کار کنید و در آن کار عالی شوید. هیچ جادویی در کار نیست، همه اش تمرین است و تمرین است و تمرین.



نهمین گردهمایی سالانه شاعران خراسان جنوبی **شعر خوانی در کانون هنرمندان** امروز:محمد رضا حسینی مود

به بیرجند غزل، در شب رحیم آباد دوباره خلوت این پرسه های بادباد دوباره خاطره ی آشنایی باران که در حوالی چشم تو اتفاق افتاد همان دو چشم قشنگی که مهربانی را به هر تواتر پلکت به ارمغان می داد پیاده رو همه لبریز عشق وورزی شد به بقیقوی دو جفت کبوتر همزاد درخت توت فرو ریخت بر سر ما نقل به شادباش تو گل ریخت دختر شمشاد به صف شدند تمامی کاج های شهر به احترام قدم های حضرت داماد! دوباره قصه لیلی و قصه مجنون دوباره قصه شیرین و قصه فرهاد چه رفته است تو را حال، نازنین من! که نام کوچک من نیز برده ای از یاد! دوباره می شود ای ماه، ای همه خوبی به داد من برسی بعد از آن همه بیداد؟! سر قرار بیایی و مثل روز نخست توباشی و من و شعر و شب رحیم آباد



برای صبحانه از مصرف غلات شیرین خودداری کنید

غلات صبحانه مفیدند اما برخی از این غلات حاوی میزان بسیار زیادی هیدرات‌های کربن و قند هستند. زمانی که شما از این غلات صبحانه مصرف می‌کنید



میزان گلیسمی‌خون تان بالا می‌رود و تا زمانی که به حالت نرمال برگردد شما را خسته می‌کند.برای اینکه یک روز مفرح و پر از انرژی را شروع کنید بهتر است از مصرف غلات خیلی شیرین خودداری کنید. بهتر است از غلاتی استفاده کنید که حاوی پروتئین و فیبرهای بیشتری هستند.

قرار گرفتن در معرض استرس و ژنتیک از مهمترین دلایل ریزش مو است

رژیم غذایی، شیوه زندگی، قرار گرفتن در معرض استرس و ژنتیک از مهمترین دلایلی هستند که باعث ریزش مو می شوند. اگر ریزش مو شدید



است و شامپوهای گران کارساز نبوده برای تقویت و درمان ریزش موهای سرتان نیاز به تغییر شامپو نیست. کافی است ۳ ماده روغن رزماری، کپسول روغن لیمو و ویتامین E را به شامپو مورد نظر اضافه کنید و از نتایج شگفت انگیز آن بهره مند شوید.

ترس به سلامت تان آسیب می زند

از بدترین آثار بدنی ناشی از ترس آسیبی است که به قلب و سیستم قلبی عروقی وارد می‌شود. ترس شدید در بلند مدت می‌تواند به مشکلات قلبی جدی منجر شود. ترس پایدار و بلند مدت می‌تواند کاهش اعتماد به نفس را در پی داشته باشد. این حالت نه تنها می‌تواند به از دست دادن فرصت‌ها منجر شود، بلکه خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را نیز افزایش می‌دهد. ترس می‌تواند افراد را از انجام کارهایی که ممکن است برای آن‌ها خوب باشد، باز دارد. نه تنها ممکن است فرد رویادهای مرتبط با سلامت مانند انجام معاینات پزشکی را نادیده بگیرد، بلکه امکان دارد از حضور در جمع دوستان و اعضای خانواده و فعالیت‌های دیگر که برای بهتر زیستی انسان مهم هستند نیز پرهیز کند. هنگام احساس ترس، مغز چنان مشغول آماده شدن برای واکنش جنگ یا گریز می‌شود که خاطرات را به درستی ثبت نکرده و اغلب نمی‌تواند به جز ترسی که احساس می‌کند روی چیز دیگری متمرکز شود.



فروش نهال عنباب

زرشک،انار و ... ۱۲۰۵ ۱۲۵ ۰۹۰۱

نقاشی ساختمان

اجرای انواع رنگ های روغنی، پلاستیک، کنتاف، اکرولیک، دکوراتیو با استفاده از بهترین رنگ های موجود در بازار- نظافت پایان کار جعفری نسب ۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸

غذا آماده

برادران خزیمه

قورمه سبزی چهارشنبه هر هفته

بلوار شعبانیه – وصال جنوبی ۳۲۳۱۷۱۷

تعمیر آبگرمکن، بخاری، پکیج

نبش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ – جانی

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید. ۰۹۱۵۰۵۶۲۱۰۰

تعمیر یخچال فریزر در منزل

۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – ناصری تژاد



تالار و رستوران برادران کریم

ارائه انواع غذاهای ایرانی با منوی متفاوت **خط ویژه ۳۱۵۵۰** آماده عقد قرارداد با ادارات دولتی و خصوصی

جهت مجالس ورودی و حق پذیرایی رایگان

ارسال غذا ۳ پرس و بیشتر هزینه پیک رایگان **لذیذترین چلو گوشت و ماهیچه گوسفندی را با ما تجربه کنید** تالار و رستوران برادران کریم از خیابان ارتش به محلاتی – حدفاصل چهار راه آخر توحید و سپیده انتقال یافت **قاسمی: ۰۹۱۵۱۶۰۶۸۳۶ طاهری: ۰۹۱۵۳۳۴۰۱۱۸۶**

ایزوگام شفیعی آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی ۳۲۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لوله بازکنی (مدرن برتر) تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو / شبانه روزی ۳۲۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۰۱۴ خسروی

سخن روز

دست از خودآزاری بردارید. رسیدن به هدف یک پروسه است نه یک اتفاق! یعنی چیزهایی که باید در طول زمان به دست آیند نه به یک باره.

ولادت حضرت ابوالفضل العباس (علیه السلام) پرچمدار کربلا و روز جانباز مبارک

ما نیز هست. در روز جانباز، بیشتر نگاه ها به سوی جانبازان و ایثارگران عزیز نشانه می رود. تقدیر از تلاش های این خانواده ها، گام اصلی و توجه کردن به نکاتی برای پایداری در این مسیر، گام دوم است. جانبازی روحی متعالی است که رشادت هایش آوازه زمان ها شده است. هنگامی که بین حق و باطل، برخاستن و جهاد کردن و وسوسه های فریابی زندگی مادی، خدا، جهاد و دفاع را برگزید، از همان زمان، بزرگی روحی و فکری اش را بر همگان ثابت کرد. جانباز امروز، اگر چه از جسمی ناتوان رنج می برد، اما روحی دارد به گستردگی تمام دنیا. شخصیت جانباز، فراتر از وضعیت جسمانی اوست.

چه کسانی

سکنجین نخورند؟؟

سکنجین می تواند در گرم مزاجان و به خصوص فصل تابستان، کید گرم را خنک و پاک گرداند ولی اگر برای کشودن انسادهای کیدی استفاده می



شود باید همراه با تخم ها باشد. سکنجبین برای معده ، اعصاب ، رحم و ریه چندان خوب نیست، برای کسانی که نفخ دارند مفید است ولی برای زخم روده زیان بخش است. مبتلایان به رعشه و ضعف اعصاب و دردهای رمحی باید از نوشیدن سکنجبین پرهیز کنند.

لایه برداری پوست سر

را با کمک ناخن ها انجام ندهید

اگر لایه برداری پوست سر به درستی انجام شود، می تواند احساس شادابی و طراوت به شما بدهد. اما افرادی که این کار را با کمک ناخن ها انجام می دهند، قطعا به پوست



سرشان آسیب می رساند. برای این که لایه برداری پوست سر به خوبی انجام بگیرد، باید از نوک انگشتان خوتان کمک بگیرید، نه از ناخن ها. همچنین نباید ساقه های موها را با شدت زیاد بین انگشتان دست فشار بدهید. چون این کار می تواند به ساقه های موها آسیب برساند و باعث چندتکه شدن انتهای آن ها شود.

راهکارهایی برای ترک اعتیاد به قهوه

مصرف بیش از حد قهوه باعث افزایش فعالیت بدن می شود و برعکس مصرف طبیعی آن، می تواند باعث افزایش اضطراب و مشکلات عصبی شود. بی خوابی، خستگی مفرط، نوسات خلق و خو، مشکلات گوارشی، سردرد، افزایش کلسترول بد خون و فشار خون بالا، عدم تمرکز و غیره از سایر مشکلاتی است که مصرف بیش از اندازه کافئین برای بدن و سلامتی به وجود می آورد. به یاد داشته باشید که قطع مصرف کافئین هرگز برای ترک آن راه حل خوبی نیست بلکه باید کافئین و قهوه را به تدریج با موارد دیگری جایگزین کنید. بنابراین سعی کنید مصرف قهوه را رفته رفته کاهش دهید. مثلا می توانید از حجم هر فنجان قهوه در روز بکاهید یا به جای ۵ فنجان روزانه ۴ فنجان قهوه مصرف کنید. یکی دیگر از راهکار ها کاهش مقدار کافئین در هر فنجان است. برای این منظور می توانید مثلا نیمی از فنجان خود را با شیر ترکیب کنید. می توانید فنجان آخر قهوه روزانه خود را با نوشیدنی دیگری جایگزین کنید.



به کارگیری نیرو در کارواش ۰۹۱۵۷۶۰۵۰۰۱

شرکت پخش مواد غذایی واقع در شهرک صنعتی، انتهای مبتکران ۷، ۲ نفر نیروی حسابداری (خانم) با سابقه کار نیاز مند است. ۰۹۱۵۵۶۲۸۰۸۲

به یک نیروی ماهر جهت کار با دستگاه CNC و یک نیروی ماهر جهت برشکاری MDF کابینت در صنایع چوب توسکا نیاز مندیم. ۰۹۱۵۷۴۱۹۵۵۶

یک شرکت راهسازی جهت تکمیل پرسنل خود به نیرو های ذیل نیازمند است:
راننده تراکتور ۱ نفر
راننده تریلی ۱ نفر
سرپرست کارگاه ۱ نفر
کمک سرویس کار ۱ نفر
راننده کمپرسی ۱ نفر
راننده غلطک ۱ نفر
نقشه بردار ۱ نفر
آشپز ۱ نفر
۰۵۶۳۲۴۴۰۱۳۷
ساعت تماس: ۸ الی ۱۴

نقاشی ساختمان کارنگ
مجری انواع طرح و رنگ های روز ۰۹۱۵۶۶۵۵۰۵۴ – مهدی برکی

به اطلاع همشهریان عزیز می رساند:
ختم کلام ا... معید
به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می گردد و عواید آن صرف بیماران سرطانی مععب العلاج می شود.
۰۹۱۵۵۶۱۸۴۸۲ – ۳۲۲۲۷۱۷۷
موسسه خیریه هیئت ابوالفضلی



