

آکادمی فرزندان جنوبی

جناب آقای مهندس شاکری

ضایعه در گذشت پدر و مادر عزیزتان

را از صمیم قلب تسلیت عرض می نماییم و از درگاه خداوند متعال برای جناب عالی صبر مسئلت داریم، ما را نیز در غمتان شریک بدانید.

موسسه خیریه هیئت ابو الفضلی

موسسه فرهنگی مذهبی حضرت ابوالفضل (علیه السلام)

روزنامه صبح استان * سال بیست و دوم * شماره: ۴۳۵۲

جناب آقای مهندس شاکری

معاون محترم خدمات شهری شهرداری بیرجند

مصیبت در گذشت پدر و مادر عزیزتان

را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده،
غفران و رحمت الهی برای آن عزیزان از دست رفته و سلامتی
و طول عمر با عزت برای جناب عالی از پروردگار خواستاریم.

هیئت حسینی

یکشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۸ * ۱۳ رمضان ۱۴۴۰ * ۱۹ می ۲۰۱۹

سرمایه گذاری در حوزه ارتباطات ۴ برابر شد

مدیر مخابرات منطقه خراسان جنوبی گفت: سرمایه گذاری در حوزه ارتباطات از پنج سال گذشته تاکنون نسبت به مدت مشابه قبل از آن بیش از چهار برابر در استان افزایش یافته است. عیدی زاده روز گذشته در دیدار با نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی اظهار کرد از سال ۹۲ تاکنون حجم سرمایه گذاری های شرکت مخابرات در استان ۱۶۰ میلیارد تومان است در حالی که پنج سال قبل از این دوران میزان سرمایه گذاری ۳۹ میلیارد تومان بود. مشروح در صفحه ۵

۳۳ واحد طلافروشی در بیرجند تعطیل شد

رئیس اتحادیه فروشندهان و سازندگان طلا و جواهر و ساعت بیرجند از تعطیلی ۳۳ واحد طلافروشی به دلیل رکود حاکم بر بازار طی دو سال گذشته در این شهر خبر داد. قربانی مقدم در گفتگو با فارس، با اشاره به رکود حاکم بر بازار طلا اظهار کرد: مدتی است بعد از نوسانات در بازار طلا و سکه این بازارها با رکود نسبی مواجه شده و ... مشروح در صفحه ۵

سپرو وزارت کشور مقابل خشکسالی در استان

ایجاد شرایط بهتر در این استان با توجه به ظرفیت های فنی و اعتباری در دستور کار است

افزایش دمای هوا در این روزها، یادآوری می کند که خشکسالی همین جا کنار ماست

کسری به قدری بالاست که خوش بینی به ترسالی کمی زود است

صفحه ۲

احتمال وقوع روان آب وجود دارد ۵ ۱۷۵ زندانی جرائم غیر عمد استان در انتظار کمک خیران ۵ فرصت های پیش رو در صنعت گردشگری ۲



www.azam-kj.ir

جناب آقای دکتر بهدانی

و مهندسان گرانقدر جناب آقایان: خوشنام، صباغ، موسوی و میری

اعضای محترم هیئت مدیره کانون کارشناسان رسمی دادگستری خراسان جنوبی

جناب آقایان: مهندس جلالیان پور، مهندس ارجمند فر و مهندس فدویان

بازرسان محترم انجمن

و جناب آقای مهندس پور حاجی دادستان انتظامی کانون

انتصاب شایسته شما بزرگواران را که نشان از درایت و لیاقت تان در تصدی مقام جدید می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده
و امید ست با همت شما در پرتو ایزد منان گام های استواری در جهت رشد و تعالی جامعه برداشته شود.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

در گذشت همسر و مادری مهربان

سرکار حاجیه کربلائی فاطمه عبدالحی

(همسر حاج غلامحسین کرمانی بازنشسته هنرستان ارشاد)

را به اطلاع عموم مومنین و مومنات و جمیع دوستان، آشنایان و همشهریان محترم می رساند:

مراسم تشییع:

امروز یکشنبه ۱۳۹۸/۲/۲۹ ساعت ۲ بعدازظهر از محل غسلخانه (بهشت متقین بیرجند)
مراسم روز سوم: سه شنبه ۱۳۹۸/۲/۳۱ ساعت ۵ الی ۶ عصر در محل هیئت محترم حسینی (حسینییه پایین شهر) واقع در خیابان انقلاب برگزار می شود، تشریف فرمایی شما عزیزان موجب شادی روح آن مرحومه و تسلی دل بازماندگان می باشد.

خاندان کرمانی، عبدالحی، بهترین، مرادی، حسن پور از غدی، اسلامی، نخعی، مداح،
غفاری و تمامی بستگان و آشنایان

باقرائت نماز لیلۀ الدفن موجب آرامش شب اول قبر آن مرحومه باشیم (فاطمه فرزند مختار)

انا لله و انا الیه راجعون



جناب آقای مهندس شاکری

معاون محترم خدمات شهری شهرداری بیرجند

از شنیدن خبر فوت پدر و مادر عزیزتان بسیار متأثر شدم. بنده این واقعه دردناک را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض می نمایم و از درگاه خداوند متعال برای جناب عالی صبر مسئلت دارم، ما را در غمتان شریک بدانید.

دکتر رضازنگویی

جناب آقای یحیی خراشادی زاده معاون محترم بانک صادرات شعبه بازار

با نهایت تأسف و تأثر در گذشت پدر بزرگوارتان

شادروان کربلایی غلامرضا خراشادی زاده (پدر شهید محمد خراشادی زاده)

را حضور شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علودر جات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی از خداوند متعال مسئلت می نمایم.

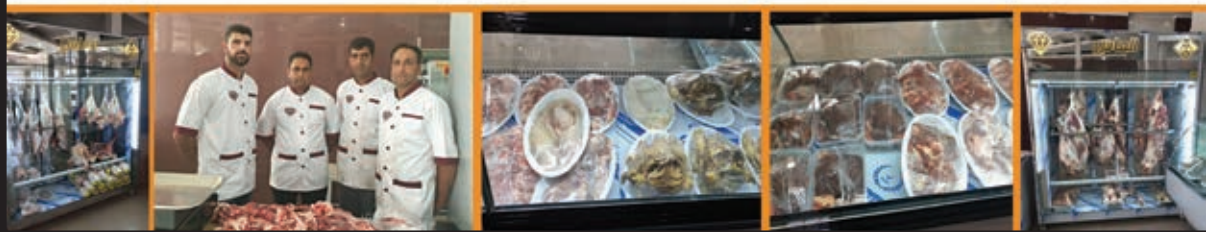
شرکت مجتمع تولیدی مرغ مادر جنوب خراسان - شرکت دامپروری و کشاورزی ستاره کیان بیرجند
برادران خیریه - فرزین - صابر تنها

هایپر گوشت

انواع گوشت تازه روز را به صورت متمرکز و در بسته بندی بهداشتی از هایپر گوشت الماس تهیه کنید

گوشت گوسفند، گوساله، شتر، مرغ، جگر، دل، قلوه، کله پاچه

بیرجند - بین مطهری ۱ و ۳ تلفن: ۳۲۲۳۹۷۳۹



قابل توجه بیمه شدگان و کارفرمایان محترم تأمین اجتماعی

جهت دریافت کلیه خدمات بیمه ای سازمان تأمین اجتماعی به صورت غیر حضوری از قبیل درخواست دفترچه درمانی، اعلام و اعتراض به سابقه، درخواست بازرسی از کارگاه، درخواست کمک هزینه ایام بیماری و بارداری، کمک هزینه ازدواج و ... کافی است به نشانی اینترنتی <https://eservices.tamin.ir> مراجعه نمایید و یا اپلیکیشن «تأمین اجتماعی من» را نصب نمایید. #۱۴۲۰ www.skth.tamin.ir



سازمان تأمین اجتماعی

اداره کل استان خراسان جنوبی

گلریزان وبازگشت به آغوش خانواده!

✱کاری

گلریزان ست دیرینه پهلوانی ایران و نشانه قوت و مردانگی است که از قدیم الایام بین ایرانیان برای گره گشایی مشکلات هموطنان حادّه رانندگی که منجر به فوت یا جراحت شده به زندان می رود!
موتورسواری که در یک لحظه غفلت فردی را زیر گرفته، مردان و زنانی که به دلیل مشکلات خانوادگی از جمله اقتصادی ناخواسته به زندان رفته اند، فردی که ضامن همسایه شده و آن فرد ناآوان از پرداخت وجه ضمان بوده و فردی که بیمه ماشینش تمام شده، هیچکدام از این زندانی ها تیهکار یا خلافکار نبوده اند و دست قضا و سرنوشت این اتفاق ناگوار را برای آنها زده ام است.

همه ساله در ماه مبارک رمضان ستاد ديه به عنوان متولی آزاد سازی زندانیان جرائم غیرعمد با حمایت خیران و نیک اندیشان با برگزاری جشن گلریزان به یاری دربند ماندگان می شتابد. مردم نوعدوست و خیر خراسان جنوبی هم همیشه در این موضوع پیش قدم بوده اند. سال گذشته به همت هم استانی های عزیز ۱۲۵ زندانی به آغوش خانواده هایشان برگشتند حالا ۱۷۵ زندانی غیر عمد دیگر در زندان های استان منتظر نگاه گرم همشهریان خیر هستند. این یک واقعیت است زمانی که پدر یا مادر یک خانواده در زندان باشد، بروز آسیب های اجتماعی قلملا بیشتر خواهد شد و با این عمل خیر نه فقط خانواده زندانی بلکه جامعه از این مشکلات رهایی پیدا می کنند. زمانی که یک خانواده در جامعه دچار مشکل می شود تمام آن جامعه را تحت تاثیر قرار می دهد. پس با همدلی و همراهی می توان از آن پیشگیری کرد.

امیدواریم در جشن گلریزان امسال هم مردم نوعدوست وخیر همراهی کنند!زندانیان جرائم غیر عمد که شامل مهریه،نقعه ودهدی به هستند آزاد شوند

این زندانیان مرتکب جرمی شده اند که عمدی در آن نبوده و سهل انگاری موجب این اتفاقات ناگوار شده است. مردم و مسئولان ستاد ديه فقط یک هدف دارند شاد کردن دل هایی که شکسته است و محکوم به زندان شده اند. چقدر شیرین و دل انگیز است خنده شیرین کودکی که آغوش پدر برای او باز شده و دیگر شب ها کابوس زندانی بودن او را نمی بیند. می خواهم همه شما همشهریان مهربان را به این جنتی که در آن آبرو می خرد دعوت کنم.

به قول سعدی:

بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار

ثبت ۳ وقف جدید در سریشه

سه وقف جدید در طرح ضیافت الهی در شهرستان سریشه ثبت شد. رئیس اداره اوقاف و امورخیریه شهرستان سریشه گفت: این موقوفات را حاج محمد حسینی به ارزش ۶۰۰ میلیون تومان در این شهرستان وقف کرد.
امینی نسب افزود: این واقف ۵۶ فحجان آب و اراضی تابعه از مزعه و قنات دستگرد سریشه را با تمام متعلقات و ملحقات برای اطعام و عزاداری امام حسین(علیه السلام) در محروم افکار مؤمنان در ماه مبارک رمضان در شهر سریشه وقف کرد.وی گفت: یک قلمله زمین به مساحت تقریبی ۲۵۰ مترمربع برای احداث مسجد و سه باب مغازه تجاری به مساحت های تقریبی ۲۵ ، ۲۰ و ۱۵ مترمربع واقع در ضاحیه جاده سریشه- نینهنل برای هزینه های مسجد امام حسن مجتبی (علیه السلام) دیگر موقوفات این واقف است.

خبری خوش برای بیماری کلیوی در استان

ایسا- رئیس مرکز جامع بیماران خاص خراسان جنوبی با اشاره به نبود پزشک متخصص برای بیماران کلیوی در استان، اظهار کرد: پزشکان داخلی دوره‌های تخصصی را در تهران و مشهد گذرانده اند و از مهر اسمال در بیرجند مستقر می شوند.هذقان اظهار کرد: اکنون ۱۱۶۸ بیمار خاص در مرکز بیماری‌های خاص استان تحت درمان هستند.وی با بیان اینکه هم‌اکنون ۱۹۶ بیمار کلیوی و ۲۶۰ بیمار ام اس در خراسان جنوبی وجود دارد، افزود: کمترین تعداد بیماران خاص در استان مربوط به بیماری موکوپلی ساکاریدوز با ۴ مورد و ای بی با ۱۷ مورد است. رئیس مرکز جامع بیماران خاص با اشاره به نبود پزشک متخصص برای بیماران کلیوی در استان، اظهار کرد: پزشکان داخلی دوره‌های تخصصی را در تهران و مشهد گذرانده‌اند و از مهر اسمال در بیرجند مستقر می شوند. هذقان با بیان اینکه دولت این بیماران با باتوجه به بالا بودن هزینه‌های درمانی تحت پوشش خود قرار داده است، یادآور شد: دیالیز و ویزیت بیماران دیالیزی رایگان بوده و بخشی از داروهای اختصاصی برای بیماران خاص نیز با فرانشیز کم پرداخت می‌شود.



یکشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۸ * شماره ۴۳۵۲

شده، به طوری که می تواند تا دو سال آب شرب مورد نیاز این منطقه را تامین کند اما در سد رزه و فرخی آبگیری کمتری انجام شده‌است.

باران ادامه دارد

افزایش چشمگیر بارندگی های این سال آبی نسبت به ۲۵ سال گذشته و در تعریف هواشناسی در مقایسه با بلند مدت خراسان جنوبی را هر چند نه برای طولانی مدت که برای مدتی تازه کرد. مدیر کل هواشناسی به آوای خراسان جنوبی آن ببایم تا یافتن این راه چاره بلند مدت، ووزارت کشور تمهیداتی برای کنترل آثار سوءخشکسالی در خراسان جنوبی دارد.

ذخیره ۲۸ میلیون متر مکعب

باران امسال وضع کم سابقه ای را برای سدهای خراسان جنوبی هم رقم زده است. معاون حفاظت و بهره برداری آب منطقه ای استان می گویند هم اکنون ۲۸ میلیون مترمکعب آب پشت سدهای خراسان جنوبی داریم که سد نهرین طبس سهم عمده ای از این مقدار را در خود جای داده است. سدهای استان پس از سال ها در وضعی متفاوت از قبل قرارگرفته به طوری که به گفته سید سعید پور جعفر ۴۸ درصدشان پر از آب است.

او از افزایش ۵۰ درصدی آب ذخیره شده در سدهای استان پس از بارندگی های این سال آبی خبر می دهد و مقدار آب باقی مانده و ذخیره شده پارسال در سدهای استان را ۱۲.۷ میلیون مترمکعب عنوان می کند او می گویند هرچند این بارندگی ها باعث افزایش چشمگیر ذخیره آب سدها شده اما خوست در نظر داشته باشیم که حجم مخازن استان چندان هم بالا نیست و به حدود ۵ تا ۷ میلیون متر مکعب می رسد. به علاوه با وجود افزایش بارندگی ها همچنان ۵۲ درصد حجم این مخازن خالی است و بیشتر سد نهرین طبس در غرب استان آبگیری

می گویند مقدار بارندگی های سال آبی جاری ۲۶ درصد نسبت به بلند مدت بیشتر شده و در مقایسه با دوره مشابه زمانی پارسال، ۲۲۳ درصد افزایش یافته یعنی از مهر تا کنون ۱۳۲.۴ میلی متر باران در استان باریده که این مقدار در مدت مشابه پارسال ۴۱ و در بلندت مدت ۱۰۵ میلی متر بوده است. علیرضا خندان رو سهم شهرستان های قاین ، زیرکوه و فردوس را از بارندگی های امسال بیشتر عنوان

می کند و قاین با ۲۵۰۹ میلی متر رکورددار بارش هاست، کمترین بارندگی ها در نینندان، خوسف و طبس ثبت شد و نینندان با ۸۵ میلی متر کمترین سهم را از بارندگی های این سال آبی برد؛ شهرستانی که زخم خشکسالی در آن عمیق تر است، او ادامه می دهند: افزایش بارندگی ها به تدریج در این سال محقق نشده و با ورود سامانه های بارشی در فروردین افزایش ناگهانی و بی سابقه شاست اما روند بارندگی ها در اردیبهشت به سطح نرمال بر می گردد و افزایش دما پیش بینی شده است.



پاسخ مدیر کل هواشناسی درباره احتمال تداوم بارندگی ها در ماه های آینده ، خوشایند است چون از پیش بینی هایی می گویند که نوید ادامه بارش ها در اردیبهشت و خرداد به مقدار نرمال و بیشتر از حد نرمال در نواحی شرقی و شمال شرقی استان را می دهد. اما به گفته او پیش بینی ها حاکی از افزایش دما در ماه های آینده است براین اساس میانگین دمای استان بیش از نرمال خواهد بود و نیم تا یک و نیم

میانگین بارندگی ها در بلند مدت باشد می توان به ورود به دوران ترسالی امیدوار بود؛ به این معنی که باید به طور ملوم در هر سال آبی بیش از ۱۲۰ میلی متر بارندگی داشته باشیم که بتوان اعلام کرد به پایان خشکسالی رسیده ایم. ۳۰ سال از ماندگاری خشکسالی درمنطقه می گذردوگویی خراسان جنوبی دیگر توفانی برای بیرون راندن این زاینده شوم تغییر اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

اقلیم ندارد، هرچند بسیاری از کارشناسان بر این باورند

تغذیه کافی و مناسب
از راه های کسب موفقیت است

یکی از راه‌های موفقیت در زندگی توجه داشتن به تغذیه سالم است. شما با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و استفاده بیشتر از سبزی‌ها، مواد معدنی، انواع ویتامین‌ها و ثابت نگه داشتن قند خون می‌توانید فشارهای روانی را کم کنید. تلاش کنید به جای استفاده از مواد غذایی کنسرو شده و نیز پرچرب، بیشتر از غذاهای خانگی و طبیعی استفاده کنید. زیرا غذاهای کنسرو شده بیشتر شامل مواد افزودنی است و فقط باعث اضافه‌وزن می‌شود. پس از رژیم غذایی خود غافل نشوید که سلامت بدن را تضمین می‌کند. زمانی که به لحاظ روحی و جسمی سالم باشید، می‌توانید به موفقیت‌های زیادی در زندگی خود دست یابید.

لذت از زندگی

روش های ارزان
برای لذت بردن از زندگی

لذت بردن از زندگی با پول راحت تر است، اما برای لذت بردن اگرچه پول لازم است اما کافی نیست. حتی برخی پافراثر گذاشته‌اندو معتقدند برای لذت بردن از زندگی حتی پول هم لازم نیست. زیر دوش آواز بخوانید!
باور کنید خیلی از خوانندگان مطرح از همین جا شروع کرده‌اند علاوه بر این با ابراز احساسات تان از این طریق می‌توانید به آرامش برسید حال یک دوست قدیمی را بهررسید!متحاش ضرر ندارد همین الان تلفن را بردارید و به یک دوست قدیمی زنگ بزنید به این ترتیب هر دوی شما از یک لذت ارزان زندگی لذت خواهید برد.
هدیه های قدیمی و یادگاری ها؛ به هدیه های قدیمی که گرفته اید نگاه کنید، عکس های خاطره انگیز هم بد نیست. یادآوری روزهای خوش هم زیباست. از قدیم گفته‌اندوصفالمیش نصفالمیش. آشپزی کنید! اگر برای کسانی که دوست شان دارید آشپزی کنید لذت تان را دو برابر خواهید کرد مشکلات شوشی کنید؛مشکلات زندگی تمامی ندارد پس اگر با آنها شوشی کنید شادی هایتان هم تمامی نخواهد داشت.البته فراموش نکنید منظور از شوشی این نیست که خودتان را به باد تمسخر بگیرید از درخت بالا بروید! اگر نبود جوی آب هم بست بر روی لبه جوی آب راه بروید!باور کنید لذت بخش است، اگر از داشته هایتان استفاده کنید: یکی از عادت های بد برخی از ما این است که بهترین لباس ها، غذاها، تفریحات، پول ها و حتی احساسات مان را برای روز میاد نگه می داریم. از آنچه در اختیار داریم استفاده کنیم و آن را برای روز میاد ذخیره نکنیم.



یکشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۸ • شماره ۳۳۵۲



آیه روز

و وعده حق نزدیک گردد ناگهان دیدگان کسانی که کفر ورزیده اند خیره می شود (و می گویند) ای وای بر ما که از این (روز) در غفلت بودیم بلکه ما ستمگر بودیم. (سوره انبیاء/ آیه ۹۷)

اگر می‌خواهید که کسب و کارتان دوام و استمرار داشته باشد، نباید تنها بر سودهائیتان متمرکز شوید. با فراهم آوردن ارزش برای مشتریان تان قبل از هر چیز دیگری می‌توانید نتایج و دستاوردهای خود را ارتقا دهید.
آیا جریان نقدی کافی در کسب و کارتان دارید؟ اگر کسب و کار شما پررونق است و فروش خوبی دارید، بهتر است بر شیوه‌هایی متمرکز شوید که مشتریان بیشتری را به سمت شما جذب می‌کند. نکته اصلی اینجاست که باید بر کسب بهترین نتایج، عملکرد فعالانه‌تری در بازاریابی خود داشته باشید.
آیا می‌توانید هزینه‌های مزاد کسب و کارتان را مشاهده و کنترل

رابطه استرس یا اضطراب بالا
و پاهای سرد

قرار گرفتن در حالت استرس یا اضطراب زیاد می‌تواند به پاهای سرد منجر شود. یکی از پاسخ‌های طبیعی بدن به استرس یا شرایط عصبی، پمپاژ آدرنالین به



جریان خون است. آدرنالین می‌تواند رگ‌های خونی را منقبض کند و همین جریان خون به نواحی دور بدن را کاهش می‌دهد. بنابراین پاسخ محافظتی ممکن است مضرتر باشد و دستان و پاهای شما را به طور مکرر سرد سازد. کاهش استرس و فشار می‌تواند به بهبود این وضع کمک کند.

روغن اسطوخودوس در مان
و تسکین سردرد و کوفتگی

روغن یا عصاره گیاه اسطوخودوس خواص درمانی متعددی دارد. این دارو که به‌صورت موضعی برای درمان انواع سردردها و تسکین کوفتگی‌ها مورد استفاده قرار



می‌گیرد از جمله دروهایی است که در تسکین آفتاب سوختگی،هاودرمان پوست‌سوخته‌شده،سیار موثر است. در آفتاب سوختگی شدید،بهترین راه حل برای درمان آن استفاده از روغن اسطوخودوس و ماساژ آن روی پوست بدن است.استفاده از این روغن هر روز به‌مدت یک هفته به‌درمان آفتاب‌سوختگی کمک‌می‌کند.

پیشگیری از مرگ دندان

دندان های خود را پیش از خواب و حداقل دوبار در روز با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنیدبا استفاده از نخ دندان یابرس بین دندانی فواصل بین دندان ها را حداقل یک بار در روز پاکسازی کنید تا حد امکان از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید به‌طور منظم به‌دندانپزشک مراجعه کنید.
پیشگیری از آسیب دیدگی دندان همواره آسان نیست، اگرچه استفاده از محافظ دندان یا لثه برای افرادی که در برخی رشته های ورزشی فعالیت دارند، توصیه شده‌است. اگر امکان حفظ دندان وجود داشته باشد، ممکن است دندانپزشک ابتدا عصب کشی را توصیه کند. عصب کشی یا درمان کانال ریشه پاکسازی عفونت از دندان و ریشه را هدف قرار می‌دهد. سپس این بخش تمیز و مهر و موم می‌شود تا از عفونت بیشتر پیشگیری شود.عصب کشی روندی طولانی است و بیمار ممکن است برای درمان کامل به بیش از یک جلسه مراجعه به دندانپزشک نیاز داشته باشد.



فروش انواع انشاء گوجه ، بادمجان
فلفل و غیره ۰۹۱۵۷۲۱۲۳۵۹
۰۹۳۶۴۷۸۲۶۰۵۵-۰۹۳۶۴۷۸۲۵۰۶

تخریب و گودبرداری محمدی
۰۹۱۵۵۶۳۷۰۷۴

فروشگاه خواجهوی

فروش آب شیرین کن خانگی
ویژه ماه مبارک رمضان (نقد و اقساط)
۱۸ ماه کار اتنتی / تصب و فیلتر ر آبگان

آدرس: خیابان فردوسی نبش حافظ ۰۹۱۵۵۴۳۸۷۶-۰۳۳۴۵۷۰۳۳

DREAM HOUSE
HOUSE ACCESSORIES

خانه ویایی

بهترین قیمت
بهترین کیفیت

مرکز پخش تجهیزات آشپزخانه و لوازم بهداشتی ساختمان

شی رآلات، هود، سینک و اجاق گاز

نماینده فروش برند های معتبر صنعت ساختمان

KWC
FAUCETS

نوتریکا

لوتوس

MEZZO 9

CAN

ZARRINABAD
ALIBABE

یاتون
REXON

بهبینه

کارن

بیشات

بیرجند نبش مدرس ۴۰ | ۳۲۴۴۱۴۲۰

سخن روز

تفکر در باب خوشبختی، عشق، آزادی، عدالت، خوبی و بدی، تفکر درباره پرسش‌هایی است که بنیاد هستی ما را دگرگون می‌کند. (ادگار مون)

موفقیت سریع در هر کسب و کار

وضعیتی مزایای طبیعی خودش را دارد. به عنوان مثال، برنامه‌ریزی صحیح برای کسب و کار به شما کمک می‌کند تا از ورشکستگی یا فقدان منابع جلوگیری کنید. شما باید محصولات و خدمات تان را تبلیغ کنید استفاده از تکنیک‌های فراگیر و منحصر به فرد احتمال بالا رفتن تعداد مشتریان را افزایش می‌دهد. برای رشد یافتن کسب و کارتان باید یک کمپین بازاریابی درجه یک داشته باشید شما باید یک تصویر ذهنی تجاری قوی و نیرومند برای رسیدن به اهداف تجاری خود در زندگی داشته باشید باید یادگیری‌های خود در زمینه استراتژی‌های کسب و کار را گسترش دهید تا موفق شوید.

پیشگیری از
عقربک ناخن

برای پیشگیری از بروز عقربک و عوارض آن پوشیدن دستکش هنگام انجام کارهای سخت که باعث جراحات در انگشتان و دست ها می



شود، ضروری است. تزریق واکسن کزاز نیز در این شرایط توصیه می‌شود. دست خود را خشک نگه دارید و در معرض رطوبت دائم قرار ندهید. به مدت طولانی از دستکش یا از ناخن مصنوعی استفاده نکنید.

پیشگیری‌از
زخم‌بستر بیمار

تغییر وضعیت خواب بیمار باعث می‌شود که فشار وارد بر زخم کاسته شود. لذا هر چند وقت باید وضع خواب بیمار تغییر داده شود. این راه اولین و اصلی ترین کار



برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر به شمار می‌رود. استفاده از بالش های هوابی باعث می‌شود که فشار وارد بر زخم کاسته شود و خون بیشتری در سلول ها برای تسریع بهبودی زخم جریان داشته باشد. استفاده از پروتئین و سبزیجات و میوه جات تازه نقش مهمی در بهبودی زخم دارند.

درمان جوش در گوش

ماده موثره ترکیب یافت شده در آل ژل واره دارای خواص ضد باکتری، ضد قارچ و ضد التهاب قوی است که با از بین بردن باکتری جوش را التهاب و درد را کاهش می‌دهد. مقداری از ژل آلوه ورا را به انگشت خود زده و آن را به جوش بمالید. بعد از سی دقیقه آن را با پنبه پاک کنید. این درمان را دو بار در یک روز تکرار کنید.
پزشک ممکن است در مواردی که آکنه همراه با باکتری است آنتی بیوتیک حایلی نظیر مینوسیکلین و داکسی سایکلین پیشنهاد دهد، اما باید مراقب مقاومت بدن به آنتی بیوتیک و درمان های آنتی بیوتیکی بود. همچنین خواص ضد باکتریایی قوی اساس درخت چای با باکتری عامل جوش مبارزه می‌کند خواص ضد التهابی آن تورم را کاهش و به روند شفا سرعت می‌بخشد. یک قاشق چای خوری از روغن درخت چای را به ۹ قاشق چای خوری آب اضافه کنید. با یک قاشق هم بزنید و مخلوط کنید و سپس به ناحیه مد نظر بمالید.



رستوران ان شاندیز به دو نفر کارگر ساده
تر جیبا خانم نیازمند است.
۰۹۱۵۸۲۶۷۵-۰۹۳۵۹۲۸۰۰۹۳۷

مجمع تولیدی نخ مرغ ها رگو
در نظر دارد: چند نفر را ننده پایه یک
جذب نماید. ۰۹۱۵۵۶۳۸۳۹۷

مرکز فروش مینی کیس های
قدرتمند سرعت بالا
ره DDR3 فقط ۶۵ هزار تومان
ساعت کاری: ۱۸ الی ۲۰
آدرس: حاشیه پاسداران ۱۵
@ asbirjsnd www.asbirjand.ir

لبخند بر صورت یتیم پاداشش از جانب خدا شادی روح پدر و مادری است که چنین فرزندی را رشد داده اند.

به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند:

ختم کلام ا... مجید

به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می‌گردد
و عواید آن صرف افطاری ایتام (ویژه رمضان) می‌شود

۰۹۳۳۳۱۹۳۰۴۷

هدیه: ۳۰ هزار تومان

هیئت قرآنی شهدای محراب

آسفالت (محوطه و پشت بام)
و قیرگونی

ایزوگام شفیعی

۳۲۲۲۵۴۹۴ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

سینما فردوسی

چهار انگشت	پیشونی سفید ۳
شروع سانس ۱۴:۳۰	۲۳
۱۶:۱۵	

ژن خوک	متری شش و نیم
شروع سانس ۱۷:۴۵	۲۱

کاتال خبری تلگرام: cinemaferdosi @ - اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

شرکت پخش لبنیات چوپان و دامداران برای تکمیل کادر فروش

به تعدادی بازاریاب با سابقه نیازمند است.

ساعت تماس: ۱۳ تا ۱۵ ۰۹۱۷۲۱۹۳۸۳

Berjis Laundry ■ شستشوی انواع البسه

■ شستشوی پتو و ملحفه (به صورت مجزا)

■ شستشوی پرده (باز و نصب رایگان)

■ رنگ ریزی و لکه گیری



برجیس

❏ خیابان غفاری - نبش غفاری ۳۰ (قربانی)

☎ ۰۵۶ - ۳۲۴۵۴۵۷۷ - ۰۹۳۰۳۱۰۲۲۸۵



تفاوتی متفاوت !



مجری تبلیغات محیطی در خراسان جنوبی

مجری انحصاری تبلیغات فرودگاه بین المللی بیرجند

تولید و واردکننده انواع هدایای تبلیغاتی

کانون تبلیغات رویاپردازان

بلوار معلم - ابتدای خیابان فردوسی

0915 161 36 80 056 32 45 71 51