

خانواده معزز شهید فرهادی

خبر درگذشت مادر فداکار و شهید پرور تان
ما را نیز اندوهگین ساخت، غفران و رحمت الهی برای آن عزیز
از دست رفته و سلامتی و طول عمر با عزت برای شما
از پروردگار متعال خواهیم.

پایگاه مقاومت بسیج روزنامه آوای خراسان جنوبی

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۴۹۶

آکادمی فرهنگستان جنوبی

معاون هماهنگ کننده سپاه انصارالرضا (علیه السلام) خراسان جنوبی خبر داد:

اجرای ۲۶۵۰ برنامه هفته بسیج در استان

رئیس جمهور در نشست هیئت دولت:

اعتراض حق مردم است اما حساب اعتراض با اغتشاش از هم جداست

صفحه ۶

روحانی: همه پول بنزین را به مردم می دهیم بدون این که یک ریال
به خزانه برگردد. اگر درآمد حاصل از آن بیشتر شد، حتما پرداختی را
بیشتر می کنیم و درباره تداوم پرداخت این مبالغ اطمینان می دهیم

هشدار پلیس فتا به شهروندان در باره سهمیه بندی بنزین

آخرین وضع جاده «بیر جند-قاین»

مسافران جاده ای قربانی مرگ خاموش



رئیس هیئت مدیره:

رئیس جمهور خود را فدای
مصلحت مردم و کشور کرد

صفحه ۶



سردار جلالی:

این دلخوری
خانوادگی است

صفحه ۶



پژمانفر:

لاریجانی احساس می کند
حاکم بر مجلس است

صفحه ۶

سر مقاله

✽ هرم پور

...وزنده یاد روزنامه!

علیرغم همه ی سختی ها و خردن
شدن استخوان اعصاب قریب به
اتفاق جامعه، روزهای عجیب و
تجربه جالبیست!! در میان تلاطم
احساس ها و عصبانیت جامعه از
افزایش ناگهانی قیمت بنزین، به
دنبال قطع اینترنت، رسانه های
استوار بر بستر اینترنت هم قطع
شده اند!! تلگرام، اینستاگرام، واتس
آپ، سروش، سایت ها و حتی برخی
رسانه های اجتماعی مدعی داخلی
بودن هم قهر کرده اند. به جز یکی دو
اپلیکیشن ... مشروح در صفحه ۲

جناب آقای مهندس وحید ضیائیان احمدی

مدیر محترم سازمان تعاون روستایی خراسان جنوبی

جناب آقای دکتر مهدی جعفری

معاون محترم اداری مالی سازمان تعاون روستایی خراسان جنوبی

با کمال مسرت، انتصاب ارزشمند شما بزرگواران را که مویذ توانمندی اجرایی، مدیریتی
و شایستگی در مسئولیت های مختلف اجرایی بوده است، صمیمانه تبریک عرض نموده
توفیق روزافزون و سربلندی تان را از درگاه قادر هستی بخش آرزو نمودیم.

هیئت مدیره و مدیر عامل

اتحادیه شرکت های تعاونی کشاورزی دامداران آریان خراسان جنوبی



اطلاعیه مهم

با عنایت به اختلال در سیستم های ارتباطی

در بستر اینترنت و عدم امکان ارسال لیست های حق بیمه تامین
اجتماعی به صورت اینترنتی به اطلاع کلیه کارفرمایان و بیمه شدگان
عزیز می رساند، شعب تامین اجتماعی در سطح استان خراسان
جنوبی آماده دریافت و صدور فیش حق بیمه به صورت حضوری در
روزهای سه شنبه لغایت پنجشنبه روزهای پایانی آبان ماه می باشد.
لذا کارفرمایان و بیمه شدگان محترم جهت ارسال لیست و دریافت
فیش حق بیمه کارگاه های خود می توانند به صورت حضوری
از ساعت ۷/۳۰ الی ۱۴/۳۰ و ۱۵ الی ۱۷ به شعب تامین اجتماعی
در سراسر استان مراجعه و حق بیمه خود را پرداخت نمایند.

روابط عمومی اداره کل تامین اجتماعی استان خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس حسین مودی

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

مدیر شعب بانک کشاورزی استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، طول عمر با عزت، سلامتی و سربلندی
روز افزون تان را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

مدیر عامل و هیئت مدیره شرکت جوجه تن طلا خراسان جنوبی

جناب آقای حاج محمد علی زرنگ

انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

رئیس اداره امور شعب بانک ملی خراسان جنوبی

که نشان از درایت و توانمندی اجرایی شما می باشد، صمیمانه تبریک
گفته، توفیق روز افزون تان را از درگاه باری تعالی آرزو نمودم.

شکری - بازار

جناب آقای مهندس وحید ضیائیان احمدی

مدیر کل محترم تعاون روستایی خراسان جنوبی

با کمال مسرت و خشنودی انتصاب شایسته جناب عالی را که حاکی از تعهد، توانمندی
و حسن سوابق خدمتی شما می باشد صمیمانه تبریک و تهنیت عرض می نماییم
از درگاه ایزد منان عزت، سربلندی و توفیقات روزافزون تان را خواستاریم.

اتحادیه شرکت های تعاون روستایی بیر جند

خانواده معزز شهید فرهادی

خبر درگذشت مادر فداکار و شهید پرور تان
عمیقا باعث حزن و اندوه اینجانب گردید. از خداوند رؤف علو درجات برای آن مرحومه
و اجر جزیل برای بازماندگان خواستارم.

محمد علی قاسم زاده نداف

جناب آقای مهندس وحید ضیائیان احمدی

توفیق خدمت به خلق موهبتی است که از طرف خداوند
به بندگان صالح اعطا می گردد.
انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر کل تعاون روستایی خراسان جنوبی

صمیمانه تبریک عرض نموده، برایتان در منصب جدید
آرزوی توفیق و سربلندی داریم.

اتحادیه شرکت های سهامی زراعی و تعاونی های تولید روستایی خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس قربانی

مدیر کل سابق تعاون روستایی خراسان جنوبی

با صلوات بر محمد (ص) و آل محمد
ضمن تقدیر و تشکر از زحمات و تلاش های شبانه روزی
جناب عالی اکنون که به افتخار بازنشستگی نائل آمده اید
از خداوند منان سلامتی و عمر با عزت برای شما و خانواده
محترم تان مسئلت داریم.

اتحادیه شرکت های سهامی زراعی و تعاونی های تولید روستایی خراسان جنوبی

انا لله و انا الیه راجعون

جامعه علمی کشور و استان خراسان جنوبی در غم دانشور و دانش پژوهی نشسته است که
امید می رفت با آثار خود سال های سال در مسیر توسعه و عمران و پیشرفت ایران اسلامی
و شرق آن هم میهنان را یاری رساند. او در عمر کوتاه ولی پربرکت خود منشأ خدمات علمی
فراوان بود و دغدغه مند و دلسوزانه به آموزش و پرورش می پرداخت و مسئولانه پیگیر امور بود.

درگذشت جانگذا دوست و همکار عزیزمان

مرحوم دکتر عمران راستی

را خدمت خانواده معزز، جامعه دانشگاهیان خراسان جنوبی به ویژه همکاران ارجمند دانشگاه
بیر جند، عموم هم استانی ها و همشهریان، مردم عزیز شهرستان درمیان و روستای بورنگ
تسلیت گفته، از خدای بزرگ برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان
صبر و اجر خواستارم.

محمدرضا مجیدی - دبیر کل مجمع مجالس آسیایی

۵ روز تا بزرگترین رویداد فرهنگی خراسان جنوبی (نمایشگاه کتاب)

روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی

علیرغم همه سختی ها و خردن شدن استخوان اعصاب قریب به اتفاق جامعه، روزهای عجیب و تجربه جالبیست!! در میان تلاطم احساس ها و عصبانیت جامعه از افزایش ناگهانی قیمت بنزین، به دنبال قطع اینترنت، رسانه های استوار بر بستر اینترنت هم قطع شده اند!! تلگرام، اینستاگرام، واتس آپ، سروش، سایت ها و حتی برخی رسانه های اجتماعی مدعی داخلی بودن هم قهر کرده اند، به جز یکی دو لایکیشن خبری که از ظاهر امر چنین بر می آید که واقعا داخلی و بومی بوده اند و البته صدا و سیما، سایر رسانه های بین مردمی فعلا بلااستفاده شده اند. کمتر رسانه ای هست که به وسعت روزهای قبل در فضای مجازی حضور داشته باشد و فریاد بزند و حرف دل مردم را جلیجا کند، صدایی برآورد که اجازه نهضت مشتت ناایق بی اطلاع، همه مردم گالیه مند مطالبه گر رنج کشیده را مزور و حقوق بگیر اجانب و مجربان نقشه دشمن در داخل معرفی کنند. زمانه، زمانه رسانه های مکتوب شده و دوباره، فرصتی برای کردن فراز کردن روزنامه ها مقابل فضای مجازی دست داده است. مدتی پیش به یکی از دوستان می گفتم فضای مجازی به وسعت یک اقیانوس و به عمق چند سانتی متر است اما فضای رسانه های مکتوب، فضایی با وسعت کم اما عمیق و به شدت اثر گذار است. حالا هم می خواهم با کسب تجربه از چنین روزهایی اضافه کنم که ماندنی تر و قابل پذیرش تر و قابل اعتماد تر هم هست. در جامعه ای که به شدت به چیزی وابسته و معنادر شده هیچ امری خطرناک تر، اخلاص آفرین تر، اعصاب خرد کن تر و تنش زا تر از جلوگیری از ادامه استفاده اش وجود ندارد و در جامعه ایرانی ما که به دلیل روابط انسانی و عاطفی خاص خودش به شدت به رسانه های فیمابین عادت کرده، قطعی این روزها نوعی مظلومیت و مهجوریت مضاعف همراه با کمی سردگمی و بی برنامهگی و شوک به ارمان آورده است. خلاصه کلام اینکه می خواهم بگویم: ۱. خیلی خودمان را وابسته به فضای مجازی نکنیم. همین چند روز پیش که قرار شد اینستاگرام در چندمین کشور دنیا، امکان مشاهده «لایک» پُست ها را به دلیل پیامدهای روانی که ایجاد کرده بردارد، چقدر غصه من شد که نکند در ایران هم این کار را بکنند!! همین یعنی وابستگی، همین یعنی اعتیاد، همین یعنی ترس از نبون و به حساب نیامدن. پرچم رسانه های مکتوب به ویژه روزنامه ها در هر شرایطی همچنان بالاست. قدرشان را بدانیم. (نامه سرمقاله ستون مقابل)



یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان کمک نقدی مردم خراسان جنوبی به عتبات عالیات

صداسویما-مردم خراسان جنوبی از ابتدای امسال تاکنون یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان کمک نقدی به عتبات عالیات اهدا کردند. مسئول ستاد بازسازی عتبات عالیات در استان گفت: از آغاز امسال تاکنون کمک های نقدی از همه شهرستان های استان جمع آوری شد که به ترتیب شهرستان های طیس، قاین و بیرجند پیشتانند. چندین دهه افزود: کمک های نقدی، امسال در مقایسه با مدت مشابه سال قبل حدود ۱۰۰ میلیون تومان افزایش دارد. وی گفت: از محل این کمک ها محصولات مختلف از جمله سنگ و کاشی و سرامیک از داخل استان خریداری و برای استفاده در عتبات مقدسه به کشور عراق ارسال شد.

عکس: محمود باادی

۲- در این روزها و شرایط خاص، تمای خرید و سراغ گرفتن از روزنامه های استانی به شدت و به صورت قابل توجهی افزایش یافته. مردم تشنه جرعه ای اعتمادند و عطشناک دانستن از آنچه در این روزهای حساس در حال وقوع است. به نظر می رسد روزنامه ها با مخاطب سنجی مناسب و انتقال این حس اعتماد و ارضای نیاز به دانستن شهروندان، طیف های اثر گذاری از مردم را همیشه به همراه داشته و خواهند داشت.

۳- در این روزها لنگر خبری کشتی روزنامه ها و مطبوعات هم به سنگ سخت و سنگین قطع ارتباطات مجازی، گیر کرده است. باور کنید با از بین رفتن سامانه از-تباطی سایت ها و تلکس های خبری که امکان ایمیل و جی میل کردن حتی یک عکس هم وجود ندارد رصد و پیدا کردن خبرهای موثق و مستند، تحلیل و صحت سنجی آنها چقدر سخت و طاقت فرسات. اما سخت تر از شرم عدم پاسخگویی به شما مخاطبین عزیز که همواره همراهان بوده اید نیست. لذا کمی ری می کنیم و می گویم به حرمت ایستادن تان با یک سختی های چند ساله روزنامه، ما هم به حسب وظیفه در روزهای سخت کنارتان هستیم. چه با انتشار خبری و گزارشی و چه با نشر تحلیل و بازتاب اتفاق و رویدادی.

۴- روزنامه شما که «آوای» درها و رنج ها و خوشی ها و شادی های شماسمت، برای روزهای بهترش نیازمند همراهی همیشگی شماسمت، حالا که بار و بار ماندگار همه لحظه های شما حتی لحظه های قطع رسانه های مجازی هستیم، یار و یاورمان باشید.

۵- سایت ها، کانال ها، صفحات، همه و همه در فضای مجازی، همپای کار برای استاند. تا چند روز دیگر و با فروکش کردن فضای سوء استفاده برخی ها، مجددا وصل و برقرار خواهند شد. اما هر چه باشد و نباشد، اسمشان روشن است: مجازی اند نه واقعی. پس باز هم زنده باد روزنامه. از این فرصت مغتنم و اجباری برای بیشتر در کنار خانواده ها بودن، بیشتر کتاب خواندن، بیشتر روزنامه خواندن، کمی گپ و گفت های رو در روی فراموش شده را احیا کردن، استفاده ببریم و صد البته، فراموش نکنیم که: این روزنامه است که می ماند.

(لطفا نظر و پیشنهاد خود در رابطه با یادداشت های روزنامه را به شماره ۰۹۳۰۴۴۳۸۲۱ ارسال فرمایید)

خدمت دولت به مردم با صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر



مستمری است در حالی که در بیمه های تجاری شرایط متفاوت است.

مبلغ مستمری بازنشستگان این صندوق افزایش می یابد

مدیرصندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان با اشاره به اینکه مبلغ مستمری پرداختی به بیمه شدگان با توجه به میزانی است که خود فرد تعیین می کند، تصریح کرد: خوشبختانه با رایزنی های صورت گرفته، مبلغ مستمری بازنشستگان در این صندوق بیمه، افزایش خوبی پیدا خواهد کرد. فرج زاده با بیان اینکه ۴ کارگزار از ۳۵ کارگزار این صندوق در شهرستان بیرجند فعال هستند، تصریح کرد: با توجه به تلاش های صورت گرفته، شهرستان بیرجند از رتبه ۱۱ استان به



پرداخت حق بیمه فقط یک بار در سال

و ی با بیان اینکه باید تفاوت بیمه اجتماعی با بیمه های تجاری را برای مردم تبیین کرد که یکی از این مزیت بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان با بیان اینکه توسعه بیمه داد: در صورتی که فرد بیمه شده در شروع پرداخت بیمه دچار مشکل شود، صندوق بیمه متعهد به ارائه خدمات و

امین جم - ستاد راهبردی توسعه صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر با حضور مدیر صندوق بیمه استان، فرماندار بیرجند و دیگر مدیران عضو این ستاد برگزار شد. در ابتدای این جلسه مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر استان با بیان اینکه توسعه بیمه اجتماعی به عنوان خدمت ارزشمند دولت به مردم، نیازمند همکاری همه جانبه و کارگروهی است، افزود: با

کمک دوبرابری دولت در صندوق بیمه اجتماعی

فرج زاده با اشاره به کمک دوبرابری دولت در این بیمه، تصریح کرد: باید فرهنگ بیمه بین روستاییان نهادینه شود تا کشاورزان و روستاییان با آرامش خاطر تحت پوشش این بیمه قرار گیرند.



استفاده از ظرفیت نهاد های مرتبط برای معرفی صندوق بیمه اجتماعی

و ی با بیان اینکه باید از ظرفیت نهادهای مختلفی همچون آموزش و پرورش، حوزه علمیه، مراکز بهداشتی و ... برای معرفی خدمات صندوق بیمه اجتماعی استفاده کرد، گفت: قالیبافان، فعالان حوزه صنایع دستی، زنان خانه دار روستایی و ... می توانند از مهمترین قشرهای هدف دریافت خدمات این بیمه باشند.

خان نشین نارین

خراسان جنوبی - بیرجند

بیست متری دوم شرقی مدرس

به سمت پاسداران - پلاک ۱۸

۰۹۳۸۹۰۹۱۴۴۰ - ۳۲۴۳۹۱۴۸

ملائی ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲

@ Khanneshin.narin

تشک رویال آسایش

انواع تشک طبی فیزی و بیمارستانی

فقط روزی ۵۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان ارتش، حد فاصل خیابان عدل و خیابان معلم، پلاک ۱۶۸ (عقب رفتگی)

شرکت حسابداری تراز پژوهان جامع

ارائه دهنده کلیه خدمات حسابداری و حسابرسی شرکت ها، پیمانکاران و بنگاه های اقتصادی

* تنظیم اظهارنامه مالیاتی و تحریر دفاتر قانونی * تنظیم اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده

* محاسبه سود و زیان به صورت ماهیانه و سالیانه * محاسبه حقوق و دستمزد - لیست بیمه و مالیات مکانیزه

* اعزام حسابدار به محل شرکت ها و موسسات جهت انجام خدمات حسابداری به طور تمام وقت و پاره وقت به همراه پشتیبانی

* مشاوره رایگان مسایل مالی - مالیاتی - تامین اجتماعی - مالیات بر ارزش افزوده و معافیت

آدرس: بیرجند / خیابان طالقانی / نبش طالقانی ۱۵ / ساختمان عدل / طبقه سوم ۰۹۱۵۵۶۰۲۷۳۷

آگهی اختاریه افراز پلاک ۱۸۸ فرعی از ۳۴۵ - اصلی بخش دو بیرجند

نظر به اینکه آقای سید غلامرضا حسینی بیژانم مالک مشاعی ۴۵۰ سهم مشاع از مناصفه یک پنجم سه دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین مشهور به زمین زیر بند حاجی عباس پلاک ۱۸۸ فرعی از ۳۴۵ - اصلی واقع در بخش ۲ بیرجند درخواست افراز سهام مشاعی خویش از پلاک مذکور را نموده و حسب اظهار متقاضی افراز، دسترسی به مالکین مشاعی پلاک فوق مقدور نمی باشد. لذا به کلیه مالکین مشاعی اعلام که در روز شنبه تاریخ ۱۳۹۸/۹/۹ ساعت ۱۰ صبح در محل این اداره یا وقوع ملک مذکور بیرجند به آدرس دشت علی آباد حضور یابند. ضمنا عدم حضور مانع اقدامات قانونی نخواهد بود.

علی فضلی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

مجتمع آموزشی پارسیان برگزار می نماید:

حسابداری: با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

* مهارت های دیپلم: حسابداری عمومی، مقدماتی، حسابداری عمومی، تکمیلی، رایانه کار

حسابداری مالی، حسابدار حقوق و دستمزد، حسابداری صنعتی، مسئول و سفارشات

سرپرست ترخیص کالا، کاربر امور بانکی

* حسابداری شرکت ها و ثبت اسناد، دفتر روزنامه و کل، گزارشات مالی، ارزش افزوده، معاملات فصلی، اظهارنامه، لیست دستمزد و نرم افزار هلو و محک، رافع و ...

کامپیوتر:

* کاربر رایانه، کاربر ICDL و کاربر فتوشاپ و ...

آدرس: بیرجند، نبش طالقانی ۱۵، ساختمان عدل، طبقه سوم

تلفن: ۳۲۳۲۷۸۸۶ همراه: ۰۹۱۵۵۶۰۵۴۴۱

درب اتوماتیک سید

جک پارکینگی، کرکره و سکوریت اتومات

خیابان شهید رجایی

نبش رجایی ۱۵

۰۹۱۵۵۶۱۴۸۵

فروش ویژه و محدود

قالیشویی و مبیل شویی ایران

۲۰۴۳۴۲۴۲/۳۲۴۴۶۶۶۶ - صاف صاف لول لول تخت تخت

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید

www.iranwash.ir

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردي

دفتر: توحيد ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵

قصر موبایل راه رو

@ ghasre_mobail

مرکز خرید و فروش خط دائم

آدرس: حکیم نزاری ۷ ۰۹۱۵۶۱۶۱۶۱ ۵

با داشتن قط رند همیشه در یادها بماند

۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۵۳	۰۹۱۵۵۶۰۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۰۷۲
۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۵۴	۰۹۱۵۵۶۰۰۶۹	۰۹۱۵۵۶۰۰۷۵
۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۵۹	۰۹۱۵۵۶۰۰۵۶	۰۹۱۵۵۶۰۰۷۸
۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۰۶۱	۰۹۱۵۵۶۰۰۵۷	۰۹۱۵۵۶۰۰۷۹
۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۰۶۲	۰۹۱۵۵۶۰۰۵۸	۰۹۱۵۵۶۰۰۸۱
۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۱۰۶۸	۰۹۱۵۵۶۰۰۶۳	۰۹۱۵۵۶۰۰۵۹	۰۹۱۵۵۶۰۰۸۲

شکست، ضرورتی برای رسیدن به موفقیت است

بدون شک شکست یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ‌است، اما این مورد نیز کاملاً به نوع نگاهتان به رویدادها بستگی خواهد داشت. به جای این که به شکست‌ها به چشم اشتباهات شخصی نگاه کنید که نباید هیچ وقت رخ می‌داد، بپذیرید که شکست موضوعی شخصی نیست و فقط شما در آن دخیل نبودهاید. روش کاری شما با شکست مواجه شده و اشتباهاتی در طول مسیر کاری‌تان رخ داده، اما این به معنی این نیست که شما شکست خورده اید. اجازه ندهید که این سرزنش‌های ذهنی و افسوس‌ها چشم‌شمارا روی درس‌هایی که باید از اتفاقات بیاموزید، بیندند.

»نه« بگویید

گاهی به همسر تان ” نه “ بگویید!

در زندگی مشترک خیلی اوقات افراد کارهایی می‌کنند که هیچ رغبتی به آن ندارند. خیلی‌ها این اقدامات را اِیثار و همراهی می‌دانند،از «دوست ندارم یا دوست رفت‌وآمد کنی» گرفته تا جملاتی از این دست، مواردی هستند که شریک زندگی ما نباید ما را به تبعیت از نظرش مجبور کند. خیلی اوقات افراد کارهایی می‌کنند که هیچ رغبتی به آن ندارند. دریافت پاسخ سوالات مهم و حل مسائل به تقویت پایه و اساس یک رابطه سالم کمک می‌کند. ممکن است شریک شما بخواهد مسائل را بدون اینکه به نقطه نظر مشترک برسد رها کند. این اتفاق برای یک رابطه سالم زنگ خطر است و نباید هیچ یک از طرفین از یکدیگر چنین تقاضایی داشته باشند. بسیاری از مشکلات از جایی شروع می‌شود که یکی از طرفین سعی در تغییر دادن دیگری دارد. به همین علت روانشناسان ازدواج توصیه می‌کنند که در پی تغییر دیگری نباشید و فکر تغییر کلی را از سر تان بیرون کنید. شما می‌خواهید یک لیوان نوشابه میل کنید و اهدافی از تناسب اندام و سلامت دارید، اگر شریک شما بخواهد در مورد آن با شما همراهی نکند و شما را مجبور به خوردن بیشتر بکند، کار شما سخت‌تر می‌شود. اهداف شریک خود را تصعیف نکنیم و او را مجبور به تخطی از اهدافش نکنیم.



میوه می‌تواند بخشی از یک صبحانه مغذی باشد

میوه می‌تواند بخش خوشمزه‌ای از یک صبحانه‌ی مغذی باشد. تمام میوه‌ها حاوی ویتامین، پتاسیم و فیبر و میزان نسبتاً کمی کالری



هستند. یک پرتقال بزرگ بیش از ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می‌کند. میوه سیرکننده نیز هست، زیرا محتوای فیبر و آب آن بالاست. میوه را همراه با تخم مرغ، پنیر یا ماست یونانی به عنوان یک صبحانه کامل و مغذی مصرف کنید.

ماست بدون چربی شیرین شده غذای سالمی نیست!

یک کاسه ماست بدون چربی میوه‌ای که شیرین شده اصلاً سالم نیست. در واقع اغلب ماست‌های بدون چربی طعم دار شده حاوی قند فراوانی



هستند. چربی کمک می‌کند تا احساس سیری کنید، زیرا به زمان بیشتری برای گوارش نیاز دارد و ضمناً سبب ترشح هورمون سیری می‌شود. حذف چربی از محصولات لبنی و افزودن قند ارزش غذایی محصول را تغییر می‌دهد و ممکن است به‌اشتباه تصور کنید غذای سالمی مصرف کرده‌اید.

همیشه از مسواک با برس نرم استفاده کنید

میزان زبری برس مسواک بسیار مهم است. شما نباید فشار زیاد به دندان‌های تان وارد کنید. مسواکی که برس زبر دارد، دندان‌های تان را بهتر و سریع‌تر تمیز نمی‌کند، بلکه به مینای دندان و لثه‌ها آسیب می‌زند. این باور اشتباه بسیار متداول است که مسواک هر چه زبرتر باشد بهتر. پلاک دندان را تمیز می‌کند. ضمناً با حرکات عمودی دندان‌ها را مسواک بزنید. سیگار روی تمام جنبه‌های سلامتی اثر می‌گذارد و دندان‌ها نیز جزو آن هستند. افراد سیگاری همیشه در معرض بیماری‌های لثه و عفونت‌های دندان قرار دارند. ضمناً سیگار کشیدن باعث تسریع تجمع پلاک و جرم در خط لثه می‌شود. هیچ چیزی به اندازه آب خالص و طبیعی، سالم نیست. شما باید طی روز دست کم هشت لیوان آب بنوشید. نوشیدن آب باعث می‌شود پلاک‌ها و آلودگی‌ها از دندان‌های تان پاک شده و مینای دندان تمیز بماند.



آیه روز

و بگو ستایش خدایی را که نه فرزندی گرفته و نه در جهانداری شریکی دارد و نه خوار بوده که [نیاز به] دوستی داشته باشد و او را بسیار بزرگ شمار. (سوره اسراء/ آیه ۱۱۱)

سخن روز

من معتقدم موفقیت زمانی به دست می‌آید که یک قدم جلوتر برویم؛ یعنی ضمن استقبال از ناملایمات و سختی‌ها شکست را بخشی از زندگانی خود بدانیم. (جان ماکسول)

چگونه انتقاد کنیم که مؤثر و محترمانه باشد؟

ممکن است واضح و خاص حرف بزنید. بهتر است فقط به بیان خود مشکل بسته کنید. شاید در ابتدا یک راهبرد ساده و آشکار به نظر برسد، اما شگفت زده می‌شوید اگر بلندپد بیشتر افراد این شیوه را نادیده می‌گیرند. انتقاد کردن مستقیم از یک نفر همیشه احساس بد و ناخوشایندی به او می‌دهد و انگیزه و رغبتی برای تغییر مثبت در او ایجاد نمی‌کند. مثلاً می‌توانید بگویید: «مشتري که هفته گذشته به ما مراجعه کرده بود برای سفارش اقدامی نکرد، چون مکالمه‌ای که با هم داشتید او را قانع نکرده بود».

مراسم نیست». انتقاد و کلام‌تان را با نکاتی که در ادامه می‌گوییم قالب‌گیری کنید انتقاد تا حدودی تحقیرآمیز به نظر می‌رسد. چیزهایی مثل: تو این کار را درست انجام نمی‌دهی، واضح نیست، می‌تواند هر جنبه‌ای از کار را دربر بگیرد. مثلاً اگر فردی در حال کار کردن روی پروژه‌ای پیچیده است و شما می‌گویید: هم‌ماش را اشتباه انجام دادی، او احساس بسیار بدی پیدا می‌کند. چون شما نه فقط تمام زحمات و تلاش او را نفی کرده‌اید بلکه اشاره‌ای هم به مشکل یا ایرادی که به وجود آمده نکرده‌اید. در عوض سعی کنید تا جایی که

با طعنه و کنایه زدن هیچ لطفی در حق کسی نمی‌کنید. اگر سعی کنید انتقاداتان را در ایما و اشاره‌های مخفی نمایید و یا بدتر، آنقدر حاشیه بروید که اصل مطلب گم شود، فقط طرف مقابل تان را گیج می‌کنید یا مورد توهین قرار می‌دهید. در عوض سعی کنید بدون ترس و نگرانی، منظورتان را بیان کنید. مثلاً، اگر می‌بینید لباس یکی از کارمندان تان مناسب با جلسه‌ای که پیش رو دارید نیست، نگویید: «بیشتر آدم‌ها وقتی در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند دوست دارند کاملاً حرفه‌ای و برزآنده جلوه کنند». در عوض بگویید: «من فکر می‌کنم لباس شما مناسب این

کلاب از چین و چروک پوست و پیری جلوگیری می‌کند

کلاب خالص از ترکیبات طبیعی است که در درمان مشکلات پوستی مؤثر واقع می‌شود. کلاب در درمان آکنه مؤثر است، زیرا روغن‌های ضروری



موجود در گل رُز دارای خاصیت ضد میکروبی هستند. کلاب به دلیل ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین C و E باعث کاهش چین و چروک پوست و جلوگیری از پیری آن می‌شود. همچنین استفاده از این ترکیب با شامپو برای مرطوب کردن موها بسیار مؤثر است.

بابونه برای کاهش اضطراب و استرس از بهترین انتخاب‌هاست

مصرف درازمدت بابونه به مقدار قابل توجهی نشانه‌های اختلال اضطراب متوسط تا شدید را کاهش می‌دهد. از دیرباز از بابونه به عنوان یک



درمان طبیعی و پیشگیری کننده از بیماری استفاده شده است. وقتی افراد دارای استرس و اضطراب به دنبال یک روش درمانی غیردارویی هستند، بابونه همیشه از بهترین انتخاب‌هاست. برای تأثیر بهتر بابونه بگنارید ۵ تا ۱۰ دقیقه درون آب داغ بماند.

غذای لعاب‌دار فراموش نشود!

داروهای گیاهی و مواد غذایی که لعاب دارند می‌توانند برای درمان بیوست مفید باشند چراکه آب رادر خود نگه می‌دارند و پس نمی‌دهند. کثیراً، تخم آلبتگو، تخم قیومه شیرازی، تخم ریحان یا همان تخم شربتی، به دانه، آلو به‌خصوص آلو بخارا، اسفناج، ترنجبین مواد لعاب‌داری هستند که دسترسی به آن‌ها آسان است. همه موارد گفته شده را می‌توان هم خود گیاه، هم دانه و هم لعابش را میل کرد. البته غیر از تخم به دانه که به‌دلیل داشتن سیانور توصیه می‌شود که خودش به‌تنهایی مصرف نشود، به‌همین دلیل باید لعابش را بخورید. مواد نام برده شده برای افرادی که مدفوع سفت و خشک دارند، می‌توانند مفید باشند. داروهایی که خاصیت گرمی دارند مثل میخک، زیره، زنجبیل، فلفل سیاه هندی به‌دلیل حرارتی که دارند، باعث می‌شوند آب مدفوع بخار و زودتر خشک شود؛ برای همین شخص دچار بیوست می‌شود.



به‌یک فروشنده آقا با سابقه کار در پوشاک مردانه در خیابان مدرس تمام وقت با حقوق ثابت و پورسانت نیازمندیم. ۰۹۱۵۵۶۲۳۳۱۸

فروشگاه لاسک پشرو
خیابان مدرس - جنب استانداری
۰۹۱۵۱۶۳۵۸۶۰ - کرباسچی
برگ سبز خودرو رانا تیپ 5 TU5 به شماره پلاک ۹۶۸ ۱۷ ایران ۵۲ به نام علی نظری به شماره ملی ۹۵۳۲۸۹۵۲۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سینما فردوسی

مطرب			
شروع سانس	۱۴:۳۰	۱۸:۰۰	۲۰:۰۰
هزار تو			
شروع سانس	۱۶:۱۵	۲۱:۴۵	

کانال خبری تلگرام: @cinemaferdosi | اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

حمل اثاثیه منزل مداحی
با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر
شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

تجهیزات بتنی مهدی
اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت، و.... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن
بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ مهدی وسیله کار

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

لوله بازکنی
(مدون برتر)
تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزووانو / شبانه روزی
۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - خسروی ۳۲۴۳۵۶۸۶

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم
با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید.
۰۹۱۵ ۸۶۶ ۸۰۰۲

دستگاه ساب سیار
امیر آبادی زاده
ساب انواع سنگ های مرمر، گرانیت، موزائیک و بتن
۰۹۱۵۵۶۰۸۹۰۷ - ۰۹۱۵۶۷۰۶۵۳۸

ایزوگام هریوندی
آدرس: بیست متری دوم شرقی مدرس، بعد از حسینییه گاز اریها ۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵۰
ایزوگام وقیرگونی آراسته
فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان نقد و اقساط مدیریت: حسن آراسته
امیرآباد- نبش ولی عصر(عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ - ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵

مرکز پخش تجهیزات آشپزخانه و لوازم بهداشتی ساختمان
شیرآلات، هود، سینک و اجاق گاز

نماینده فروش برندهای معتبر صنعت ساختمان

لوازم آشپزخانه	لوئیس	لوئیس	لوئیس	لوئیس
لوئیس	لوئیس	لوئیس	لوئیس	لوئیس
لوئیس	لوئیس	لوئیس	لوئیس	لوئیس

بیرجند نبش مدرس ۴۰ | ۳۲۴۴۱۴۲۰

شماره ۴۴۹۶

جدول کلمات

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

افقی: ۱- تاتار - دستگاهی در آشپزخانه ویژه خرد کردن سبزی ۲- ناتوان، ضعیف - زیاد شدن - امر به نواختن ۳- هدیه و تحفه فرستادن - صمیمی، مخلص - کوشش کننده ۴- از علائم نگارشی - پهلوان - خراش چوب ۵- داخل - تازه رسیده - اذیت، آسیب - منقار کوتاه ۶- اتومبیلرانی - بزرگ - قدرت و توانایی ۷ - مقابل کلی - ستایش - مسافر ۸- روستا - کلمه تصدیق - تلاقی ۹- زبان کار - دفعه ها - جمله دستوری ۱۰- واحد فشار برق - ماه میلادی - خشکسالی ۱۱- مخفف شاه - جواب - عمل باریدن - دوستی و علاقه ۱۲- فرومایه و پست - عضو دونه- یخچال پر مصرف ۱۳- نقل کردن حدیث از قول پیغمبر و امامان - کلانشهر بزرگ هند - وسیع ۱۴- کلمه افسوس - نوعی بازی با چوب روی میزی بزرگ - امر از نرفتن ۱۵- باغ درختان مرکبات - غمباد

عمودی: ۱- خوش اخلاقی، ادب - کنایه از بسیار ماندن در جایی ۲- زیبارو - خاکروبه - سوی دیگر ۳- لشکرگاه - بعضی خوایش را می بینند - پادشاه کمیاب ۴- نوعی تفنگ - آخر و عاقبت ۵-مخفف شاد - ترس ناگهانی - کت بافتنی ۶- طرز پوشاک - نخ تابیده - تأسیس کننده - سنگ آسیاب ۷- رنگین کمان - درس عبرت دهنده - عضو فعال ۸- بیمار از عشق - توفان برف - وسعت،

عرض ۹- قهرمان شاهنامه - جوادانی، پابندگی - اختراع مونگولفیه ۱۰- عنصر گوادر - زینت داده شده - پایداری، ثبات -عدد پیشتاز ۱۱- جای روشنایی -صحبت و سخن - شریان بدن ۱۲- زحمتکش - کاروانسرای در ۴۵ کیلومتری شهر سرخس ۱۳- مرکب دان - نرده چوبی - حنا ۱۴- بعضی از آن کوه می سازند! - غذای ظهر - اداره عالی ۱۵- یکی از عیوب انکساری چشم - سزاوار

