



ارائه خدمات به ۱۴۰ نفر در روستاهای ذکری و کل نی در میان

صدا وسیم-ا کاروان سلامت جمعیت هلال احمر از تهران با سفر به شهرستان درمیان به ۱۴۰ نفر از مردم روستاهای ذکری و گل نی خدمات رایگان ارائه کردند. معاون داوطلبان جمعیت هلال احمر استان با بیان اینکه هفتمین کاروان سلامت هلال احمر خراسان جنوبی به منظور ارائه خدمات درمانی در این نقطه حضور یافته اند، گفت داروهای مورد نیاز توسط پزشک داوطلب هلال احمر تامین و در بین بیماران توزیع شده است.بخشی از توزیع ۱۰۰ بسته غذایی و تعدادی البسه بین نیازمندان خبر داد و گفت: این اقدام با ارزش ۲۲ میلیون تومان و با همکاری آموزش و پرورش و هلال احمر بین اهالی منطقه توزیع شد.

دیدگاه خوانندگان
پیام رسان های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۴۶۳۰ ۰۹۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۴۰۳۰۰۰

سليماني های آينده در کلاس معلمان دلسوز امروز

دیروز معلم کلاس اول پسرم پیامی برای پسر و ما داده بود که واقعا برام جالب و قابل تقدیر بود. پیامی که نه تنها در یک دانش آموز کلاس اولی چه بسا در خانواده او هم حس خوبی را ایجاد می کند با خودم فکر می کردم یک معلم خوب می تواند سردار سلیمانی ها و منش سردار سلیمانی های آینده را تضمین کند و چقدر ما همیشه از این قشر تلاشگر و دلسوز و نتیجه مجاهدت هاشون غافل بودیم پیشنهاد می کنم همه بارها این پیام رو بخونن و به داشتن معلمهای اینچنین افتخار کنن. متن پیام این بود: «گل پسرای عزیزم، سرداران آینده ی سرزمینم؛ برای شنبه ازتون انتظار یک نقاشی زیبا در وصف سردار دلاور و ولایت مداران همراه با دو جمله زیبا در وصف سردار دل ها دارم. اولیای عزیز و محترم عرض سلام و ادب و احترام؛ بیاید مورخان خوبی برای فرزندانمان باشیم و تاریخ را بدرستی و به زیبایی سرداری که بعد عمری مجاهدت خود را سرباز معرفی کرد و حتی اجازه نداد بر سنگ قبرش از القاب استفاده شود و در نهایت سادگی خواستار آرمیدن در کنار هم رزمایش شد نقل کنیم و ماندگار. چون نسلی تاریخی را که شما نقل می کنید سینه به سینه برای آیندگان تعریف خواهند کرد. باهم همراه باشیم.»

ج . د . از بیرجند

خبر ویژه

گلخانه، زمین جدید تولید زعفران

امین جم - براساس تحقیقات علمی وزارت جهاد کشاورزی، پیش بینی می شود تا سه سال آینده تمام کشت زعفران کشور گلخانه ای شود. این سخنان مجری طرح گیاهان دارویی وزارت جهادکشاورزی است که دلایل این اقبال را نیز مسائلی چون افزایش کیفیت زعفران و جلوگیری از خسارت احتمالی ابتدای فصل سرما زدگی و بارش باران بیان می کند. این اتفاق در حالی است که خراسان جنوبی به عنوان بزرگترین تولیدکننده زعفران کشور، هنوز به طور جدی به بحث گلخانه ای ورود نکرده و حتی در نهضت گلخانه ای استاندار نیز، برای این موضوع طرحی تعریف نشده است. جالب آنکه قم به عنوان یکی از فعالان حوزه کشت گلخانه ای کشور محسوب می شود که شرکت های آن حتی این دانش و توانمندی را در سایر نقاط کشور نیز ترویج می کنند. روشی که میدا آن از چین است و به تدریج به کشور ما نیز رسیده و با تلفیق دانش بومی، حالا در مرحله اجرایی و عملیاتی است. در شرایطی که زعفران جزو محصولات مهم و سودآور استان محسوب می شود و حتی بخش قابل توجه ای از اشتغال استان نیز در گرو همین محصول می باشد، نباید از کنار زنگ خطرهای این چنین رد شد. مطمئنا نمی توان این انتظار را داشت که نقاط دیگر کشور از کشت زعفران جلوگیری کنند اما حداقل می توان امید داشت که پیشتاز این حوزه، کما فی السابق خراسان جنوبی باشد.



شنبه ۲۱ دی ۱۳۹۸ شماره ۴۵۴۱

جانبازان، سفره دل برای استاندار گشودند

سه صدر، گوش جان به حرف های شان سپرده بود و گاه برای تکمیل اطلاعاتش پرسش هایی می کرد، قصد پاسخ کرد. اولین حرف معتمدیان این بود، این وظیفه ماست که تا حد امکان و تا آن جا که در حوزه اختیارات دستگاه های اجرایی است، پیگیر مطالبات و خواسته های شما عزیزان باشیم و او با اشاره به فرصتهای محدود دوره های مدیریتی تاکید کرد: از این فرصتها باید به گونه ای استفاده کنیم که بعد از اتمام کار، شرمندۀ خون شهیدان باشیم. به گفته استاندار خدمت به مردم اولویت کارهای مدیران در نظام اسلامی است، به همین دلیل این وظیفه هر مدیری است که به گونه ای اقدام کند که بعد از فراغت از دوره مدیریت، لیست کارهای انجام نشده اش بسیار کمتر از اقدامات صورت داده باشد. معتمدیان باز هم یادآوری کرد که تمام تلاشش بر این است که دغدغه های جانبازان برطرف شود، اما از آن جایی که برخی از موارد از حوزه اختیارات استان خارج است و نیاز به اصلاح قانون دارد لذا برای رفع شان با وزارت کشور و بنیاد شهید کشور مکاتبه می کند و پیگیر رفع شان خواهد شد، اما برای آن بخشی از مشکلات و موارد عنوان شده که در حوزه کاری دستگاه های اجرایی استان است، دستورات لازم را صادر خواهد کرد.او البته از مهمانانش خواست در رفع مشکلات همراهی کنند، مثلاً این که کدام مجتمع های میان راهی شرایط مساعدی ندارند، یا کدام مسجد ورودی نامناسبی دارد، یا کدام ... این موارد می بایست جمع بندی شود تا به مدیران مرتبط ابلاغ شود.

نشست صمیمانه و طولانی استاندار که با جانبازان، به پایان رسید، تازه وقت خوش و بش رسید، وقت حرف های درگوشی، درد دل هایی از جنس حرف های مگو که باید فقط و فقط به محرم رازی می گفتند. و بالاخره عکس یادگاری! عکسی که برای همیشه در حافظه تاریخ خواهد ماند، هم برای استاندار که برای پیگیری مشکلات تک تک افراد حاضر در آن عکس، قول مساعد داد، هم برای ما که یادمان باشد، آنها که روزی دلبرانه، جان شان را کف دست گرفتند و رفتند تا از مام میهن دفاع کنند، حالا برای کوچکترین حوایج شان نیازمند کمکند. ما نمی توانیم همه نیازهای شان را رفع کنیم اما ابراز همدردی و گاه گاهی تشکر از جانفشانی هایی که کرده اند، اصلاً کار سختی نیست.

است نسبت به معرفی الگوها و قهرمانان ملی ایثار و شهادت در متون درسی کلیه پایه های تحصیلی و فعالیت های پژوهشی و برگزاری مسابقات علمی، اجرای یادواره های شهدای دانش آموز و فرهنگی و برگزاری اردوهای راهیان نور ویژه دانش آموزان و فرهنگیان با همکاری سازمان بسیج اقدام نماید / صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران موظف



استاندار: این وظیفه ماست که پیگیر مطالبات و خواسته های شما عزیزان باشیم. جانبازان؛ فرزندان مان را در یابید!!

تحويل می دهد. و حرف مشترک همه شان این است:فرزندان مان را در یابید!!

دو قانون فراموش شده!

آنها برای دفاع از حقوق فرزندان شان به دو ماده قانونی اشاره می کنند، یکی ماده ۵۱ قانون جامع خدمات رسانی به ایثارگری و دیگری ماده ۸۶ برنامه ششم توسعه که خیلی جدی گرفته نشده اند. (ماده ۵۱ قانون جامع خدمات رسانی به ایثارگران؛ کلیه دستگاههای اجرائی مشمول این قانون موظفند به شهیدا و جانبازان ۲۵ درصد و بالاتر و آزادگان شاغل مبلغی معادل ۲۵ درصد حداقل حقوق کارکنان دولت را که هر سال توسط دولت تعیین می شود، به عنوان فوق العاده ایثارگری به طور ماهانه پرداخت نمایند).

(ماده ۸۶ برنامه ششم توسعه؛ کلیه دستگاههای اجرائی موظفند نسبت به اجرای صحیح سیاستهای کلی ترویج و تحکیم فرهنگ ایثار و جهاد و ساماندهی امور ایثارگران ابلاغی ۱۳۹۷/۲/۲۹ اقدام نمایند/ در این ماده تکلیف برخی دستگاه ها مشخص شده، از جمله: وزارت آموزش و پرورش، کلک

ویلچرها برای شان سخت است، اما اگر همتی باشد و مساعدت مالی شوند، می توانند از طریق واسطه، چرخ هایی وارد کنند که کمتر از سه کیلو وزن دارد، به راحتی قابل حمل است و امکان جاساز در صندوق عقب ماشین را هم دارد.دغدغه آن دیگری هم مشکل ایاب و ذهاب است، این که جایگاههای تعبیه شده برای پارک خودروی معلولان و جانبازان بسیار اندک است و در خیلی از گنرها هم اصلاً وجود ندارد. معابر شرایط مساعدی برای رفت و آمدشان ندارند، در مجتمع های رفاهی بین راهی اصلاً توجهی به حضور افراد معلول و سالمند نشده، اغلب مساجد مسیر ویلچر رو ندارند، در آنجاهایی هم که برای تردد معلولان و سالمندان بهسازی شده، شیب رمپ ها انقدر تند است که ویلچر به پشت برمی گردد و ...

آن دیگری هم از خودروهای فرسوده شان می گوید که بالای جان شان شده و این که کاش دولت تدبیری اتخاذ می کرد که می توانستند هر چند سال یک بار با شرایط خاص، ماشینیی تحويل بگیرند. یکی هم از کم توجهی برخی پمپ چی ها در جایگاههای سوخت می گوید، این که پلاک خودروهای معلولان و جانبازان،

آگهی تغییرات شرکت فیدار پیشرو کبیر (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۰۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۵۶۲۲۳۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- آقایان محمد قائم یاسی به شماره ملی ۰۶۴۰۳۹۵۱۴۷ و امین بارانی به شماره ملی ۰۶۴۰۲۴۷۵۲۰ و حسین حصارى به شماره ملی ۰۶۴۰۱۰۱۳۲۱ و مجید عطارزاده کاشی به شماره ملی ۰۹۳۰۷۳۳۳۵۹ و محمد راشد یاسی به شماره ملی ۰۶۴۰۶۰۰۹۱۳ و محمد راشد اعضای اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۲ - روزنامه آوای خراسان جنوبی جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی - اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند (۷۱۲۳۱۵)



به اطلاع همشهریان عزیز می رساند:
ختم کلام ... مجیدبه یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می گردد و عواید آن صرف بیماران سرطانی معب العلاج می شود.
۰۹۱۵۵۶۱۸۴۸۲-۳۲۲۲۷۱۷۷
موسسه خیر به هیئت ابوالفضل

پیام شما
تلفن: ۳۲۲۴۴۵۸۲-۳-تایم: ۳۲۲۴۴۵۸۳۰
پیام رسان های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۴۶۳۰ ۰۹۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۴۰۳۰۰۰

باسلام خدمت استاندار محترم، جناب آقای معتمدیان که با آمدنت استان خراسان جنوبی متحول شد عمران آبادانی در سراسر استان می درخشد درهرکجای استان قدم گذاشتی مایه خیر و برکت شد. دردل تمام مردمان این خطه کویر عزیز هستی خداقوت می گویم ای سردار جهادی ما شهروندان نوغاب درمیان از توابع بخش مرکزی شهرستان درمیان با توجه به اینکه پنج هزارنفر از جمعیت شهرستان دراین روستا ساکن هستیم تدابیری نسبت به حقوق شهروندی ماصورت نگرفته ازخضر تمالی پیگیری مشکلات وبارزیدیمدانی نوغاب درمیان راخواستاریم.

۹۱۵...۴۴۸
سلام و درود بر دلیر مردان سپاه، تا بیرون نرفتن آمریکایی ها از عراق و سوریه پرتاب موشکها رو ادامه دهند. تادل رهبر عزیزمان خوشحالتر شوند.
۹۱۵...۵۴۰
با سلام یک سال شده از زمان اجرا شنن جاده چکندبه بیرجند میگذرد این جاده که فاصلش تابیرجند ۵کیلو هست که به بلواریامیراعظم (ص) وصل می شود زیرسازیش تا چکند انجام شده آماده برای آسفالت هست اما تنها به خاطر ساخت یک مدیل مسکوت مانده و رها شده شنیدیم گفتند بوجه نیست. آیا واقعا بوجه تمام شد؟ از استاندار محترم خواشمنیدیم رسیدگی کنند به قحته مدیرکل راه و شهرسازی استان که از رسانه هم پخش شد قرار بود این جاده تا آخرسال ۹۷، به بهره برداری برسد.

۹۱۵...۶۹۲
دست پاسداران عزیزتر از جان رامی بوسم وبه آن مفتخرم. اگر چه شهادت جانسوز سردار بی نظیر اسلام حاج قاسم این اسوه ایمان و رشادت قدرت و تواضع قلب همه را جریحه دار کرد اما اگر رفتار و اعمال حاج قاسم منشور افکار و اهداف مان گردد همین ما را بس است.

۹۱۵...۱۱
سلام خدمت آوا عزیز در مورد مقاله معیار های نماینده مجلس باید بگم تا حالا اینقد اومنن و رفتن با شعارهای مختلف چرا روز به روز وضع میشت مردم بجای بهتر شنن بد تر میشه من خودم خسته شدم از بس واسه حتی خرید یک دانه میوه جلو بچم و رزم سرم پایین بوده، لطفا از مسئولین بخواید کمی به فکر مردم کم درآمد باشن. که هر روز سفره های لونا کوچکی تر می شود و خجالتشون جلوی زن بجشون بیشتر. ۹۳۹...۱۴۰

جشنواره فروش ویژه محصولات
قیمت استثنایی / شرایط پرداخت عالی
نمایندگ معتبرترین برندهای محصولات گرمایشی و سرمایشی در خراسان جنوبی
مشاور، طراح و مجری پروژه های تاسیساتی و سیستم های تکیویه مطبوع
فروش انواع رادیاتورهای پانل و پکیج شوفاژ دیواری (بوتان، مگاترم و مرکوری)
تعمیرات تخصصی، تأمین قطعات و لوازم جانبی پکیج، رادیاتور و تصفیه آب
www.garmgostar.co
گرم گستر
بیرجند، بلوار آوینی، جنب پل هوایی عابر پیاده ۰۲۹۰۳۳۴۴۰ (۰۵۶) - ۰۹۳۶۵۶۱۳۰۶۳ شماره ادنی

تجهیزات بتن مهدی
اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت، و.... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن
بلوار فروگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ - مهدی وسیله کار
کابینت MDF شهابی
طراحی رایگان قبل از اجرا
سازنده انواع کابینت و کمدمد MDF و کلاسیک
ود کوراسیون داخلی با اقساط بلند مدت
خدمات برش و PVC پذیرفته می شود
شمال شهر - بلوار بقیه... (عج) - نبش بقیه... ۰۹۱۵۱۶۳۳۶۳۲ - ۰۹۱۵۸۶۷۰۹۶۸ / ۳۳

بارداری پایان شیک پوشی نیست
البسه بارداری لذت مادری
انواع البسه شیردهی، مجلسی و راحتی
Al-bardari-lezatamadari @
lezatamadari Clothes
نبش مدرس ۵۴ تلفن: ۰۹۱۵ ۵۶۴ ۳۴۷۰ محمودآبادی

دختر که باشی بی پدر یاور نداری
این رانمی فهمی اگر دختر نداری
شاید هزاران بار با هر روضه خونی
خواندی ”چرا نگشت وانگشت نداری“
از بس تورا ”سردار قاسم“ خوانده بودیم
این بار همت کرده ای سر بر نداری
ما صلح می خواهیم و می جنگیم با صلح
سردار! فکر تازه ای در سر نداری؟
خاورمیانه پیکرش افتاده در خون
مرهم برای زخم این پیکر نداری؟
آری سلیمانی وبی انگشتت هم
در آستین از معجزه کمتر نداری

سحر قاضی زاده

گنج های مهم زندگی مشترک

کلیدهایی به شما کمک می کند تا واقعا در زندگی مشترک احساس گنج های مهم زندگی مشترک خوشبختی کنید:
عاشق کسی شوید که عاشق شماست: قبل از اینکه وارد یک رابطه کاملاً یک‌طرفه شوید، درست فکر کنید. اینکه شما مرد یا زنی را با تمام وجود دوست داشته باشید اما او حتی نگاهیه به شما نیندازد عاقلانه نیست. کسی را دوست داشته باشید که او هم متقابلاً به شما عشق بورزد. دل بستن به فردی که به شخص دیگری علاقه دارد یا متعهد نیست و نسبت به شما بی‌تفاوتی می‌کند، کار صحیحی نیست و از چنین زندگی نمی‌توان انتظار خوشبختی داشت. اگر عاشق چنین فردی هستید تنها ۲ راه وجود دارد؛ یا او را فراموش کنید یا کاری کنید که عاشق شما شود. تنها در صورتی که هر دوی شما به هم عشق بورزید آن هم عشق واقعی، خوشبختی نصیب تان می‌شود.

آدمی شبیه خود بیایید: درست است که می‌گویند قطب‌های متضاد همدیگر را جذب می‌کنند اما بهتر است بدانید کسانی که ارزش‌ها و انگیزه‌های مشابهی دارند در زندگی موفق‌تر هستند.

بهتر است فردی را که برای زندگی انتخاب می‌کنید عقاید مشابهی با شما داشته باشد حتی مسائل و علایق ساده‌ای مانند رنگ، موسیقی،

برنامه تلویزیونی و مه‌زهای یکسان و مشابه بین دو نفر می‌تواند سبب نزدیک شدن بیشتر آنها به هم شود. عقاید سیاسی و اجتماعی یکسان و داشتن ارزش‌های مشابه، روابط زناشویی را قوی‌تر می‌کند.



خانم‌ها شیر بنوشید اما نه زیاد!

برخی از خانم‌های یاسه‌برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، مصرف شیر را افزایش می‌دهند. اگر پیش از این زیاد شیر مصرف نمی‌کردید این



افزایش ناگهانی ممکن است باعث بروز مشکل عدم‌تجمل لاکتوز شود که به نفخ و اسهال منجر می‌شود. لاکتوز همان قند طبیعی موجود در محصولات لبنی تازه مانند شیر یا ماست توسط آنزیمی به نام لاکتاز هضم می‌شود که در روده تولیدمی‌شود.

سیب بخورید، البته با پوست

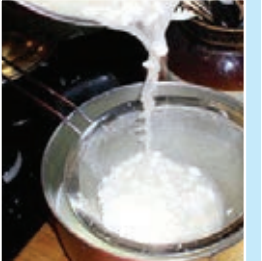
یک مثل قدیمی هست که می‌گوید خوردن یک عدد سیب در روز ما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند. خیلی هم بیراه نمی‌گوید. دانشمندان به



این نتیجه رسیده‌اند که همین یک عدد سیب در روز ما را از شر چربی‌های مضر خلاص می‌کند. به همین دلیل فقط خوردن سیب (با پوست) این فایده را در پی خواهد داشت.

آب پنیر بخورید تا بدن تان عضلانی شود

آب پنیر، یکی از محصولات پنیر سازی است. برخی افراد از آب پنیر به عنوان منبع پروتئین و مکمل استفاده می‌کنند. پودر پروتئین آب پنیر، در میان ورزشکاران رشته های قدرتی طرفداران بی شماری دارد. این پروتئین سرشار از مواد مغذی و اسیدهای آمینه است، اما برخی از افراد به دلیل این که دستگاه گوارش شان لاکتوز را تحمل نمی‌کنند نمی‌توانند تخم مرغ، سویا و پروتئین آب پنیر بخورند. مصرف پروتئین آب پنیر، قدرت، اندازه و توده عضلانی بدن را افزایش می‌دهد. برای تعیین دوز مناسب مصرف باید با پزشک مشورت کرد. مصرف دوز بالای پروتئین آب پنیر سبب بروز حالت تهوع، افزایش حرکات روده، سردرد، تشنگی و نفخ می‌شود.



آیه روز

پس حق خویشاوند و تنگدست و در راهمانده را بده این [اتفاق] برای کسانی که خواهان خشنودی خدایند بهتر است و اینان همان رستگارانند. (سوره روم/ آیه ۳۸)

سخن روز

زمان دارایی ازشمندی است که نمی توان از خرج شدنش جلوگیری کرد،فقط می توان آن را با تبدیل به مهارت و تجربه ، پس انداز کرد.

راهکارهایی برای داشتن زمستانی شاد و سالم‌تر

فقط به بعد روان شناسی مربوط نمی‌شود تفاوت در میزان نور در فصول مختلف، تاثیراتی زیادی بر بدن افراد می‌گذارد. معمولاً افراد در اول روز انرژی بیشتری دارند به همین دلیل بهتر است کارهای مهم و کارهایی که احتیاج به تمرکز بیشتری دارند را در این ساعات انجام دهند و در ساعات بعداز ظهر، ورزش کنند تا سطح انرژی خود را بالا نگه دارند. همچنین سعی کنید صبحانه و ناهاری سرشار از پروتئین (مانند تخم مرغ یا پنیر کم چرب) بخورید تا هوشیاری و نشاط خود را در طول روز از دست ندهید.

ورزش کنید:افزایش ضریبان قلب، ترشح اندورفین را افزایش می‌دهد. اندورفین نوعی هورمون است که حس سلامتی و شادی را افزایش می‌دهد. همچنین هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از راه‌های افزایش اندورفین، ورزش است. هر کاری که می‌تواند نوعی ورزش تلقی می‌شود را انجام دهید. مانند بازی با فرزندان تان، یا تمیز کردن سریع آشپزخانه، یا حتی بالا و پایین رفتن از پله‌ها.

تاثیر سرما برمیزان انرژی شما: احساس خستگی در سرما

با تهیه یک لیست از چیزهایی که شما را واقع خوشحال می‌کنند، با استرس و ناراحتی مبارزه کنید.گاه ممکن است یک روز خوب آفتابی شما را خوشحال کند و گاه یک مسافرت طولانی و مجلل، نوشتن افکار مثبت بر روی کاغذ می‌تواند در بهبود حال شما بسیار موثر باشد. با این کار، نه تنها به ذهن تان فرصت استراحت و فاصله گرفتن از نگرانی‌ها و افکار منفی را می‌دهید، بلکه افکار مثبتی نیز در خود شکل می‌دهید. این کار را مدام تمرین کنید و پس از مدتی ذهن شما یاد می‌گیرد چگونه بر نکات مثبت تمرکز کند.

غذای کامل بخورید

غذای کامل سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به مادر احساس سیر بودن کمک می‌کند. وقتی از غذاهای آماده استفاده می‌کنیم، این غذاها



دارای مواد شیمیایی هستند در نتیجه بدن ما دچار مشکل شده و همچنان احساس گرسنگی می‌کند چرا که به دنبال مواد مغذی است. چربی‌های سالم شامل روغن زیتون، کره بادام زمینی، برای سیری مفید هستند، برخی مواد لبنی هم برای استفاده در رژیم غذایی خوب است.

ماست ساده را به دوستی بیفزایید

ماست یکی از سالم‌ترین غذاهای تمام دنیاست و ارزش بسیاری دارد. آن را به دوستی بیفزایید و از فواید آن برای کاهش وزن بهره‌مند شوید.



فقط دقت داشته باشید صحبت ما درباره ماست ساده است نه ماست‌های میوه‌ای و طعم دار. محتوای بالای پروتئین و کلسیم آن را به یک ماده غذایی ارزشمند در کاهش وزن تبدیل کرده است.

سیستم ایمنی بدن با عسل و دارچین

استفاده روزانه از عسل و پودر دارچین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را از حملات ویروسی و باکتریایی محافظت می‌کند. دانشمندان دریافتند



که عسل دارای ویتامین‌های مختلف و مقادیر زیاد آهن است. استفاده مدام از عسل باعث تقویت گلبول های سفید خون در مبارزه با بیماری‌های باکتریایی و ویروسی می‌شود. همچنین عسل با پودر دارچین دردهای معده را درمان کرده و معده را از زخم معده تخلیه می‌کند.

چاقی و افزایش خطر زوال عقل

چربی شکمی بیشتر با کاهش حجم مغز در بزرگسالان مرتبط است. به گفته دانشمندان، چربی اضافی می‌تواند به التهاب بیشتر منجر شود که سطح استرس را افزایش می‌دهد و این ساله بر مغز اثر گذار است. چربی شکمی که به نام چربی احشایی نیز شناخته می‌شود هورمون‌هایی منحصربه‌فرد را آزاد می‌کند که ممکن است به شیوه متفاوت نسبت به هورمون‌های آزاد شده از چربی‌های دیگر مانند چربی زیر پوستی، بدن انسان را تحت تاثیر قرار دهد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که خطر زوال عقل در افرادی که دارای حجم مغز کوچتری هستند، بیشتر بوده و این افراد نتایج ضعیف‌تری در تست‌های شناختی کسب می‌کنند.



فروشگاه لاستیک پشرو
خیابان مدرس جنب استانداری کرباسچی ۰۹۱۵۱۶۳۵۸۶۰

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

حمل بار فاروق
حمل بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهر با کادر ماهر و مجرب (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه) ۰۹۱۵۶۱۸۸۸۱ فاروقی

تالار منی کالج
در خدمت همشهریان گرامی می باشد. ۰۹۱۵۱۶۳۵۸۷۳۳ - ۳۳۳۵۸۲۳۳

بلوار شهیدای عبادی - میدان ابن حسام - تالار سی کاج ۰۹۱۵۱۶۳۵۸۷۳۳

ایزوگام و قیرکونی آراسته
فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شبرق و دلیجان مدیریت : حسن آر آراسته ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵ امیرآباد- نبش ولی عصر(عج) ۴ ۰۹۱۵۶۶۵۸۲۶۸

رستوران صدائش
با ما لذت غذاهای ایرانی را تجربه کنید **پیکرایگان** مصرف پنج صد در صد ایرانی **با مدیریت جدید (ابوالفضل خزیمه نژاد)** و کادر مجرب و کارآزموده مدیریت با ۱۸ سال سابقه کار در بهترین رستوران های سطح شهر بیرجند * پرگزاری کلیه مجالس با ظرفیت سالن ۵۵۰ نفر ارگان ها، ادارات و شرکت ها امکان سرویس دهی در هر مکان که شما صلاح بدانید. **آماده عقد قرارداد با کلیه** **چیت دریافت اطلاعات کلمه رستوران مدافن** madaen restaurant را به سامانه ۰۸۵۹۰۱۰۰۰ ارسال کنید. جهت ارتباط بهتر و آسانتر با ما از طریق شماره گیری # ۳۵۵۵۵*۶۶۵۵۵* به صورت کاملاً رایگان اقدام فرمایید **آدرس: بلوار شهید محلاتی – نبش ۲۲ بهمن ۳۲۰۴۴۴۰۰ – ۳۲۰۴۴۱۱۳ – ۰۹۱۵۱۶۰۰۱۵۸- ابوالفضل خزیمه نژاد**

مجتمع آموزشی پارسیان برگزار می نماید:
حسابداری: با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
* مهارت های دبیلیم: 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 ...
۰۹۱۵۵۶۰۵۴۴۱ همراه: ۳۲۲۲۷۸۸۶
آدرس: بیرجند، نبش طالقانی ۱۵، ساختمان عسل، طبقه سوم

ایزوگام شفیعی
آسفلت (محوطه و پشت بام) و قیرکونی ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۹۴۶ میادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

برگ سبز خودروی پراید به شماره پلاک ایران ۳۲ ۳۲۲ ۲۴۵ به نام محمد چهکندی نژاد به شماره ملی ۰۶۵۰۶۶۳۰۷۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مهرستان
بیکرایگان **بهشت برنج ایرانی آکوشد تازه کوسفند (بره)** **بیست متری چهارم مدرس** **فیابان فلیل طوماسبی** ۰۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱ - ۳۲۳۶۳۳۵۳

دربهای اتوماتیک مؤمنی
آدرس دفتر مرکزی: بیرجند خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰ تلفن تماس: ۰۹۱۵ ۱۶۳ ۹۰۱۰

مصلح ساختمان بارسیار
(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما) **عرضه کلی و جزئی / بیرجند – تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ – دباغی**

لوله بازکنی با فنر برقی
کرومیتا تقاطع نبش ۱۵ سال سابقه کار در مشهد **عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیب دی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان ۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ و سولی**

ایزوگام سلیمانی
خیابان ارتش، تقاطع صیادشیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان ۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ - ۳۲۲۲۰۰۳۴



تکمیل طرح جامع پایانه مرزی ماهیرود

ایسنا- خراسان جنوبی مدیر کل راهداری و حمل و نقل جادمای خراسان جنوبی از اتمام اجرای طرح جامع پایانه مرزی ماهیرود در خراسان جنوبی خبر داد.
جعفر شهامت، گفت:با اجرای سر درب ورود و خروج پایانه مرزی ماهیرود،اجرای طرح جامع این پایانه مرزی به اتمام رسید که افتتاح رسمی آن در دهه فجر امسال پیش بینی شده است.وی بیان کرد:اجرای تمامی تاسیسات و زیرساخت‌های مورد نیاز مرز رسمی شامل شبکه آبرسانی، برق، منبع ۴۰۰ متر مکعبی ذخیره آب،شبکه دوربین نظارت تصویری، درختکاری، شبکه تصفیه فاضلاب و... این پایانه مرزی را به یکی از کامل‌ترین پایانه‌های مرزی کشور تبدیل کرده است.

خطبه های آکدینه

انتقام سخت با خروج آمریکا از منطقه محقق می‌شود

ایرنا- امام جمعه موقت بیرجند گفت: اقام ایران در گام اول انتقام سخت در حد سبلی برای ادی کردن ترامپ بود و انتقام سخت وقتی محقق می‌شود که آمریکا از منطقه به طور کامل خارج شود.
حجت الاسلام مختاری در خطبه‌های نمازجمعه بیرجند در مصالای المهدی (عج) با اشاره به حضور میلیونی مردم در مراسم تشییع سردار شهید شهید حاج قاسم سلیمانی و همزمانش اظهار کرد: در گام سوم نیز غده سرطانی اسرائیلی از پیکره جامعه اسلامی خارج خواهد شد.

الکویی موفق از تربیت‌شدگان مکتب اسلام

سربازی- امام جمعه فردوس در خطبه های این هفته نماز جمعه با تسلیت سالروز شهادت فاطمه زهرا(س) گفت: ایشان اولین شهیده راه ولایت بود که مبارزه علنی با طاغوت زمان و ولایت مداری دختر پیامبر(ع) می تواند الکویی برای بانوان اسلام در سراسر جهان قرار گیرد.
حجت الاسلام بایابی با تبریک و تسلیت شهادت سردار سلیمانی تصریح کرد:این شهید الکویی موفق از تربیت‌شدگان مکتب اسلام و در تراز انقلاب اسلامی قرار داشت و در حقیقت آئینه تمام نمای سیره امامین نظامی اسلام بود.

افتتاح آرمایشگاه متخصصی دامپزشکی شرق کشور تا خرداد

رجب زاده – اختطاریه هوشناسی برای سه روز آینده استان، هشدارهای متفاوتی نسبت به دیگر اختطاریه های فصل باران در ماه های قبل دارد.
ورود سامانه جدید جوی به استان از دیروز برخی نقاط استان را بارانی کرده و دمای هوا هم روبه کاهش است.
فعالیت این سامانه بارشی تا دوشنبه در استان ادامه خواهد داشت و تفاوت اختطاریه هوشناسی به دلیل پر بارش بودن سامانه جدید است.
مدیر کل هوشناسی استان در گفتگو با «آوا» از بارش باران های شدید، برف سنگین و کاهش کم سابقه دما در برخی نقاط استان خبر می دهد.
خندان رو می گوید: بارش سنگین باران در نواحی جنوب و غرب استان از دیروز با بارش ۹ میلی متر باران در مناطقی چون انارستانک فردوس، ۸ میلی متر معدن قلمه طبس، و ۳ سانتی متر برف در مهوید فردوس آغاز شده، و به تدریج در روزهای آینده تمام نقاط استان را در برمی گیرد و بارش برف هم در بیشتر

نقاط استان پیش بینی شده است .

جنوب باران شدید،شمال برف سنگین
بارندگی ها از امروز به گفته ا و در همه نقاط استان جز جنوب آن ، به صورت برف خواهد بود و حتی پیش بینی می شود در ارتفاعات و برخی نقاط ، به بیش از ۴۰ سانتی متر برسد همچنین انتظار می رود ارتفاع بارش برف در قاین ، زیرکوه و سریشه نسبت به دیگر نقاط استان بیشتر باشد.

خندان رو گفت: تمامی نقاط استان تحت تاثیر پدیده جوی اخیر قرار می گیرد و به طور کلی می توان گفت در شمال استان پدیده غالب ، بارش برف و در جنوب استان باران های شدید ۹ میلی متر باران در مناطقی چون انارستانک فردوس، ۳ میلی متر معدن قلمه طبس، و پیش بینی می شود در شهرستان هایی چون سریشه به ۲۰درجه زیر صفر برسد.

اختطاریه هوشناسی، کلیه دستگاه های اجرایی

استان را به حالت آماده باش درآورده است.
مدیر کل مدیریت بحران هم به خبرنگار ما می گوید: با توجه به پیش بینی بارش های شدید و صدور اختطاریه جوی ، ۱۴۵ تیم امدادی و عملیاتی در آماده باش هستند تا در کلیه حوزه ها اعم از جاده ای ، شهری و زیرساختی شامل آب و برق، گاز و امداد و نجات ، اطلاع رسانی و... در صورت وقوع شرایط خاص ، مدیریت شود.

مردم اختطاریه ها را جدی بگیرند

میر جلیلی اامه می دهند:دیروز ستادی گیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران در استان تشکیل جلسه داد تا تدابیر لازم اندیشیده شود ، این ستاد در شهرستان

هم تشکیل شده و شهرداران و دیگر دستگاه های اجرایی مربوط تا روز دوشنبه در آماده باش کامل هستند.

وی گفت : اقدامات پیشگیرانه در تمامی نقاط

استان انجام شده، با این حال لازم است مردم

نیاز استان توسط شرکت پخش فراورده های نفتی استان تأکید کرد و خواست نسبت به افزایش سهمیه سوخت تراکتورها در روستاها اقدام کنند تا در صورت بروز حادثه از توان آنها استفاده شود.

وی پلیس راه رانیز به اعمال مقررات در میادی خروجی شهرها مکلف کرد و گفت:تر شرایط خاص داشتن زنجیر چرخ و معاینه فنی و همچنین تأیید سلامت خودروها، شروط اصلی برای تردد در محورهای مواصلاتی است.
وی ادامه داد:دستگاه هایی مثل آموزش و پرورش، اوقاف و ورزش و جوانان که مکان مسقف در اختیار دارند، می بایست برای اسکان اضطراری آماده باشند.

میرجعفریان بر ذخیره سازی آرد در مناطق دور دست به اندازہ کافی، ممانعت از حضور ورزشکاران در ارتفاعات یا مناطقی که احتمال بروز رواناب هست، اعلام تعطیلی مدرس قبل از ساعت ۷ صبح و... نیز تأکید کرد.

پاسخ به بحران هم به عنوان رئیس این با اعلام

اینکه این سامانه جوی، استان های همسایه را هم درگیر می کند از دستگاه های اجرایی خواسته برای اجرای موفق تر برنامه های خود با

استان های همجوار هماهنگ باشند.

میرجعفریان دراین جلسه گفت:هماهنگی با مرکز و آماده باش کامل بالگردها به نحوی که دستور اجرای عملیات را از داخل استان دریافت

نمایند قبل از وقوع بحران صورت پذیرد.

وی بر تأمین نفت سفید، نفت گاز و بنزین مورد

نیاز استان توسط شرکت پخش فراورده های نفتی استان تأکید کرد و خواست نسبت به افزایش سهمیه سوخت تراکتورها در روستاها اقدام کنند تا در صورت بروز حادثه از توان آنها استفاده شود.

وی پلیس راه رانیز به اعمال مقررات در میادی خروجی شهرها مکلف کرد و گفت:تر شرایط خاص داشتن زنجیر چرخ و معاینه فنی و همچنین تأیید سلامت خودروها، شروط اصلی برای تردد در محورهای مواصلاتی است.
وی ادامه داد:دستگاه هایی مثل آموزش و پرورش، اوقاف و ورزش و جوانان که مکان مسقف در اختیار دارند، می بایست برای اسکان اضطراری آماده باشند.

میرجعفریان بر ذخیره سازی آرد در مناطق دور دست به اندازہ کافی، ممانعت از حضور ورزشکاران در ارتفاعات یا مناطقی که احتمال بروز رواناب هست، اعلام تعطیلی مدرس قبل از ساعت ۷ صبح و... نیز تأکید کرد.

پاسخ به بحران هم به عنوان رئیس این با اعلام

اینکه این سامانه جوی، استان های همسایه را هم درگیر می کند از دستگاه های اجرایی خواسته برای اجرای موفق تر برنامه های خود با

استان های همجوار هماهنگ باشند.

میرجعفریان دراین جلسه گفت:هماهنگی با مرکز و آماده باش کامل بالگردها به نحوی که دستور اجرای عملیات را از داخل استان دریافت

نمایند قبل از وقوع بحران صورت پذیرد.

وی بر تأمین نفت سفید، نفت گاز و بنزین مورد



شنبه ۲۱ دی ۱۳۹۸ شماره ۴۵۴۱



در اجلاس هیه شهدای سادات استان عنوان شد:

ایستادگی ایران مقابل قدرت های سلطه گر دنیا

مقام معظم رهبری با اقتدار اعلام کردند آمریکا باید از منطقه بیرون برود و دیگر اجازه نمی دهیم آمریکا در منطقه باشد.



فرمانده سپاه انصارالضلاع) هم در این مراسم اظهار کرد: بیش از یک سال است که نسبت به تشکیل ستاد شهرستانی و استانی کنگره شهدای سادات استان برنامه ریزی کرده ایم و توانستیم در این مسیر گام برداریم، سردار

سپح و سپاه و ۲۱ شهید متعلق به ارتش و نیروی انتظامی هستند. وی از حضور ۱۰ هزار نفری سادات در این مراسم خبر داد و بیان کرد: از ابتدای امسال در راستای برگزاری اجلاس هیه ۱۴۱ شهید سادات خراسان جنوبی،

ستاد اجلاس هیه شهدای سادات استان با چهار کارگروه مردمی تبلیغات، پشتیبانی و مالی، اقشار و صنوف و کارگروه اجرایی تشکیل ۴۰ هزار نفر است، تبیین کرد: حدود ۱۵ روستای متمرکز داریم که سادات در این مکان ها شرف حضور دارند.

قاسمی شهیدان رجیمی، موسوی، راشدی، حسینی و رضوی را از مجوری ترین سرداران شهید سادات خراسان جنوبی ذکر کرد و بیان داشت: خراسان جنوبی پیشنهاد برگزاری دومین کنگره ملی و کشوری سادات را در سالگرد شهادت حضرت زهرا(ص) و سالگرد به خاکسپاری حاج قاسم سلیمانی در این استان را مطرح خواهد کرد.

همچنین در این مراسم از هفت عنوان کتاب با عناوین: « پسرم احمد»، «اردیبهشت فقیر»، «پرستوهای سبز مهاجر»، «راز ارونده»، «چراغ هدایت»، «آن مرد این مردم»، «مدافعان شریعت منادیان طریقت» رونمایی شد.

تشییع جان باختگان مراسم تشییع سردار سلیمانی در بیرجند

ایرنا – پیکر ۲ تن از جان باختگان مراسم تشییع سردار شهید شهید قاسم سلیمانی در کرمان، روز پنجشنبه با حضور پرشور مردم و مسوولان در بیرجند تشییع شد.

آیین تشییع پیکر «محمدحسین زنجانی» و «محمدحسین عبداللهی» از مقابل مزار شهدای گمنام در بلوار پاسداران بیرجند تا میدان عروج (حسینیة جماران) همزمان با اجتماع هیات‌های مذهبی و راهپیمایی مردمی در حمایت از اقام شجاعانه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و گرامیداشت سردار سلیمانی و شهدای مقاومت برگزار شدند.اینده ولی فقیه در خراسان جنوبی، استاندار و جمعی از مسوولان استان نیز در این آیین حضور داشتند.

محمدحسین زنجانی متولد سال ۵۱ و محمدحسین عبداللهی متولد سال ۵۶ است که برای حضور در مراسم تشییع پیکر سردار شهید سلیمانی به کرمان رفته بودند.

۸۰۰صد بار کشاورزی استان بر دوش بانوان

ایسنا- مدیر سازمان تعاون روستایی خراسان جنوبی گفت: در جامعه کشاورزی استان، ۸۰ درصد بار کشاورزی بر دوش بانوان است.
وحید ضیائیان احمدی افزود صندوق زنان روستایی راهاندازی شده و تاسیس تعاونی زنان پیگیری شد و تعداد زیادی از بانوان را تحت پوشش خود قرار داده است.

مدیر سازمان تعاون روستایی خراسان جنوبی با تأکید بر حمایت از بانوان برای عرضه، بازاریابی و فروش محصولات شرکت تعاونی خود، تصریح کرد:درد قالب نمایشگاه‌هایی که بر گزار می‌شود از تولیدات این بانوان حمایت می‌کنیم.

زیرساخت رایگان گاز برای واحدهای تولیدی خوسف

صدا و سیما- شعبی فرماندار خوسف: برای اولین بار گاز به صورت رایگان تا درب واحدهای تولیدی منتقل می‌شود.فرماندار خوسف درجلسه بررسی مشکلات ومطالبات تولید کنندگان آجر که با حضور برخی مدیران کل برگزار شد گفت: برای اولین بار گازرسانی به صورت رایگان تا درب واحدهای تولیدی انجام می‌شود در حالی که تا قبل از این سرمایه گذار باید هزینه‌های سنگینی را برای انتقال گاز متحمل می‌شد.

اخبار کوتاه

•طرح «ختم قرآن» هدیه به روح مطهر سردار شهید حاج قاسم سلیمانی و دیگر شهیدانی بود.فرماندار خوسف درجلسه کانون های فرهنگی هنری مساجد خراسان جنوبی اجرایی شد.
• سرهنگ علی پور، فرمانده انتظامی شهرستان طبس گفت : مأموران انتظامی شهرستان طبس، ۳۳۱ هزار و ۴۰۰ نخ انواع سیگار خارجی قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون ریال و ۲ سواری پراید و پژو ۴۰۵ کشف کردند و در این رابطه ۴ متهم دستگیر و به مراجع قضایی معرفی شدند.
•غلامرضا اشرفی سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان از صادرات ۱۰۸۸۳ هزار دلاری تعاونی های استان در ۹ ماهه سالجاری خبر داد.
• رابط دفتر آستان قدس در شهرستان قاین گفت: تعداد ۲۷ راتر اولی برای اولین بار از شهرستان قاین به مشهد مقدس اعزام شدند.
• محمدیان، رئیس اداره منابع طبیعی و آبچیزداری طبس گفت: ۳ میلیارد و ۹۲۳ میلیون ریال برای پروژه‌های بخش مریع شهرستان طبس اختصاص یافت.

• بر اساس اعلام مؤسسه ژئو فیزیک دانشگاه تهران، سکان در مرز استان های خراسان جنوبی و رضوی ، ۴۰۱ ریشتر لرزید.
• فرماندار خوسف در جلسه تنوین سند توسعه روستایی این شهرستان گفت: بیش از ۹۰۰میلیارد تومان سرمایه‌گذاری خارجی در خوسف جذب شد.



بیرجند - نیش غفاری ۴۲ (کافی نت آسمان)
@ ketab_Aseman98

ابتدایی تا دکترا
درسی – کمک درسی

خرید و فروش کتب دست دو

اولیت و تنها دارنده دستگاه آتیکر جهالود در شرق کشور با قابلیت آتیکری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا

اولین دارنده دستگاه آتیکر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف

پیشرو در صنعت قالیشویی استان

تخت تخت بدون چین و چروک

درجه یک / کاور شده

۳۲۴۴۰۰۰۱ - ۳

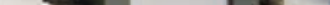
تلفن: ۰۳۲۲۵۵۵۵۶-۷

پاک و صاف مثل روز اول

بدون هر گونه چروک کاور شده

قالیشویی و مبلی شویی

قالیشویی و مبلی شویی



زهره چاوشان هشتم از سال ۱۳۷۹ وارد صنعت بیمه شدم. ابتدا در



میت ثابت نام
حج تمتع
می باشد.

◆ 9155612892

ملاحظات:	
----------	--

قَالَ قَتْلًا قَتْلًا قَتْلًا

• 919 672 2-52

 nilootarpool

niloofarpool98