



تو زنده در منی و من ادامه می‌دهم تو را / چنان غمت که می‌آیدانه مانده در جهان من
باقالی آکنده از غم و اندوه چهلمین روز در گذشت مرحوم مغفور زنده یاد

محمد مهدی شاهبیک

را به اطلاع تمامی دوستان و آشنایان محترم می‌رساند: به همین مناسبت مجلس یادبودی امروز چهارشنبه ۱۴۰۴/۲/۲۴ از ساعت ۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰ در محل هیئت آزادگان (واقع در خیابان معلم ۴۵ نیش آزادگان ۷) برگزار می‌شود حضور شما سروران گرامی در این مراسم و تلاوت آیاتی چند از کلام ... مجید موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.
خانواده های: شاه بیکی، کریم پور، آرزومندان و فامیل وابسته

روزنامه کثیرالانتشار صبح استان * سال بیست و هشتم

شماره ۶۰۲۰ * چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۴ * ۱۶ ذی القعدة ۱۴۴۶ * ۱۴ می ۲۰۲۵

گروه بین المللی آباداراهان پارس

(مجمع صنعتی، معدنی طلای هیرد) استخدام می‌نماید:

نیروی تکنسین و کارشناس برق با حداقل ۵ سال سابقه کار

رزومه خود را به شماره ۰۹۱۵۶۶۵۲۵۹۹ (واتساپ) ارسال فرمایید.

شماره تماس: ۰۹۱۵۶۶۵۲۵۹۹-۰۹۱۰۰۰۱۲۴۵۵

مسئولیت اجتماعی در توسعه عدالت آموزشی ضروری است

استاندار خراسان جنوبی گفت: دانش‌آموزان نباید دغدغه فضای آموزشی را داشته باشند لذا از مسئولیت اجتماعی معادن و بیمانکاران می‌توان استفاده کرد. گرچه تقویت فرهنگ جهادی با الگوبرگشت از دوران دفاع مقدس هم ضروری است. به گزارش ایرنا سید محمد رضا هاشمی در جلسه نهضت توسعه عدالت در فضاهای آموزشی با مشارکت مردم اظهار کرد: ایده رئیس‌جمهور برای توسعه عدالت آموزشی جدید است ... مشروح در صفحه ۵

اجرای برنامه محفل به یاد شهید رئیسی در خراسان جنوبی

مدیرکل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی گفت: عوامل برنامه محفل تحت عنوان محفل خادم الرضا (ع) با هدف بزرگداشت شهدای خدمت روز پنجشنبه ۲۵ اردیبهشت در میدان ابودر بیرجند حضور خواهند یافت. حجت‌الاسلام سالاری می‌گوید: در جمع خبرنگاران در محل سازمان تبلیغات استان، اظهار کرد: عشق و ارادت که مردم استان به شهید جمهور آیت ... رئیسی دارند در کشور زائرد است و با پیگیری‌های بسیار این امکان ایجاد شد تا عوامل برنامه محفل تمرکز خود را بر این منطقه بگذارند. سالاری، به حضور عوامل برنامه محفل در بیرجند اشاره کرد و افزود: عوامل برنامه محفل ... مشروح در صفحه ۵

عکس: آبرو



رئیس پلیس آگاهی خراسان جنوبی خبر داد:

کاهش چشمگیر آمار سرقت در استان

رئیس پلیس آگاهی خراسان جنوبی از کاهش ۱۴ درصدی آمار سرقت‌ها در استان نسبت به سال گذشته خبر داد و تأکید کرد: این موفقیت حاصل تلاش‌های مشترک پلیس و همکاری مستمر مردم است. به گزارش آوا، کاظم صادقی رئیس پلیس آگاهی استان گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون ۱۱۵ فقره سرقت در سطح استان ثبت شده، در حالی که این رقم در مدت مشابه سال گذشته ۱۲۹ فقره بوده است. وی افزود: ارزش ریالی اموال سرقت‌شده که تاکنون کشف شده حدود ۹۰ میلیارد ریال برآورد شده و درصد کشف پرونده‌ها به ۶۲ درصد ... مشروح در صفحه ۵

برادر ارجمند جناب آقای مهندس توکلی

مدیرعامل محترم شرکت آب و فاضلاب استان خراسان جنوبی



انتصاب شایسته جناب عالی را که حاصل سال‌ها تجربه ارزشمند و توانمندی اجرایی است، صمیمانه تبریک عرض نموده و قدردان خدمات ارزشمند برادر ارجمند جناب آقای مهندس دوستی در دوران تصدی این مسئولیت می‌باشم. توفیق و سربلندی روز افزون شما را از درگاه بلند خالق سبحان آرزو مندیم.

سید محمد حسین زبلی

مدیرعامل شرکت دانش بنیان کویر تایر



"پارگشت همه به سوی اوست"

اولین سالگرد درگذشت پدری دلسوز و مهربان، پیرغلام ابا عید... الحسین (ع) بزرگ خاندان



شادروان حاج سید داود حسینی

را به اطلاع تمامی دوستان و آشنایان محترم می‌رساند، به همین مناسبت جلسه یادبودی امروز چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ از ساعت ۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰ در محل حسینیه آیت ... آیتی (واقع در خیابان مطهری) برگزار می‌شود حضور شما سروران معظم در این مراسم موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.
از طرف خانواده

بعد پر پر شدنت ای گل زینا چه کنیم / ما به داغ تو می‌ان رفته (دنیا چه کنیم
بهر هر درد دوا نیست، مگر داغ می‌ان / ما به دردی که بر او نیست مداوا، چه کنیم



روزهای دل‌تنگی مان را به یاد خوبی‌ها و مهربانی‌هایش سپری می‌کنیم. دوازدهمین سالگرد آسمانی شدن عزیزمان

مرحوم حسین صامحی کبو

را با نثار فاتحه ای به روح پاکش گرامی می‌داریم.

خانواده

اطلاعیه

با عنایت به اینکه شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به تعریض ورودی خیابان سپیده اقدام نماید خواهشمند است

مالکین محترم اراضی واقع در طرح (ورودی ضلع غربی)

با در دست داشتن اسناد مالکیتی – هویتی به شهرداری مرکزی، حوزه مدیریت حقوقی و قراردادهای واقع در میدان ابودر مراجعه فرمایند. در صورت عدم مراجعه وفق مقررات اقدام خواهد شد

شهرداری بیرجند



اطلاعیه

با عنایت به صورتجلسه شماره ۳۵/۴۱/۶۰۶۹۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱ دفتر فنی و امور عمرانی استانداری خراسان جنوبی در خصوص اتصال میدان خبرنگار به بلوار خلیج فارس مقتضی است

مالکین محترم اراضی واقع در طرح باقید فوریت

**ضمن به همراه داشتن مستندات و مدارک مالکیتی و هویتی به مدیریت حقوقی و قراردادهای شهرداری واقع در میدان ابودر مراجعه و یا با شماره ۰۵۶-۳۱۸۳۰۱۴۱ تماس حاصل فرمایند
در صورت عدم مراجعه برابر مقررات اقدام خواهد شد**

شهرداری بیرجند



اطلاعیه

با عنایت به اینکه شهرداری بیرجند در نظر دارد برابر مصوبات شورای ترافیک استان نسبت به تملک اراضی واقع در ورودی دوم مهر شهر واقع در مجاورت پلیس راه بیرجند اقدام نماید خواهشمند است

مالکین محترم اراضی واقع در طرح باقید فوریت

با در دست داشتن مستندات و مدارک مالکیتی – هویتی به شهرداری مرکزی – حوزه مدیریت حقوقی و قراردادهای مراجعه نمایند. در صورت عدم مراجعه وفق مقررات اقدام خواهد شد

شهرداری بیرجند



ربات‌ها ما را به تبیلی گروهی مبتلا می‌کند؟



دانشمندان دریافته‌ند که انسان‌ها، وقتی می‌دانند ربات قبلا کار مربوط به آنان را بررسی کرده‌است کمتر به وظایفی که انجام می‌دهند توجه می‌کنند تحقیق کنونی که توسط دانشمندان دانشگاه فنی برلین در آلمان انجام شده این مورد را بررسی کرده است که آیا پدیده «تبیلی گروهی» که در آن افراد تلاش کمتری در محیط‌های گروهی انجام می‌دهند زیرا احساس می‌کنند سهم آنان از انجام کار، مورد توجه قرار نمی‌گیرد به تعاملات انسان و ربات نیز گسترش می‌یابد یا خیر؟ دانشمندان اصلی این تحقیق، در بیانیه رسانه‌ای گفت که کار گروهی موهبتی تر کیبی است که کار با یکدیگر می‌تواند به افراد انگیزه دهد تا عملکرد خوبی داشته باشند. همچنین می‌تواند منجر به از دست دادن انگیزه شود زیرا مشارکت فردی آنچنان قابل مشاهده نیست. ما علاقه مند بودیم که دریابیم، زمانی که شریک گروهی افراد یک ربات است چنین تأثیرات انگیزشی قابل مشاهده خواهد بود یا خیر. محققان برای آزمایش نظریه خود، از ۳۲ شرکت کننده خواستند تصاویر تار بردهای ملار را از نظر نقص بررسی کنند تصاویر تهیه زمانی واضح می‌شد که به موس رایانه روی آن قرار می‌گرفتند و به گروه اجازه داده می‌شد تا توجه شرکت کنندگان به جزئیات را زیر نظر داشته باشند به نیمی از این شرکت کنندگان اطلاع داده شد بردهای ملار آنان قبلا توسط رباتی به نام پاندا بازرسی شده است که افراد گروه در حین کار می‌توانستند این ربات را مشاهده و اصولا رابشوند. اگرچه نتایج اولیه تفاوت قابل توجهی را در مدت زمانی که هر دو گروه صرف بازرسی بردها یا مناطق مورد بررسی نشان نداد. اما تجزیه و تحلیل عمیق تر نشان داد کسانی که معتقد بودند پس از بررسی پاندا کار می‌کنند، بعدها نقص‌های کمتری را شناسایی کردند این نشان دهنده اثر «به نظر می‌رسد اما نمی‌بیند» است که در آن افراد به دلیل اتکالی بیش از حد به موجودی دیگر، از نظر ذهنی درگیر می‌شوند. دکتر لیندا لوانش، محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: «در دنیای اینکه فرد به کجا نگاه می‌کند آسان است اما تشخیص اینکه آیا این اطلاعات بصری به اندازه کافی در سطح ذهنی پردازش می‌شوند یا خیر، بسیار سخت تر است.» «در شیف‌های طولانی تر، زمانی که وظایف روتین هستند و محیط کار نظارت و بازخورد کمی ارائه می‌دهد، از دست دادن انگیزه بسیار بیشتر است. به طور کلی در تولید و به ویژه در مناطق مرتبط با ایمنی که در آن بررسی مضاعف رایج است، این مورد می‌تواند تأثیر منفی بر نتایج کار داشته باشد.»

آلکس در خنوبی

چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۴ ۳۰ شماره ۶۰۲۰



آلکس در خنوبی، ۲۰۲۰

نکات مهم درباره آلزایمر

آلزایمر معمولاً در افراد بالای ۶۵ سال بروز می‌کند اگرچه در موارد نادر، بروز زودرس نیز ممکن است رخ دهد. از دست دادن حافظه به‌ویژه اطلاعات جدید سردرگمی در زمان و مکان، دشواری در برنامه‌ریزی و حل مسائل، تغییرات شخصیتی و مشکلات در گفتار از نشانه‌های اولیه است. مصرف سیگار باعث کاهش جریان خون و افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود. همچنین، مصرف الکل به سلول‌های مغزی آسیب می‌رساند و ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد رژیم غذایی حاوی مواد شیرین و کربوهیدرات‌های فراوان، موجب افزایش التهاب و مقاومت به انسولین می‌شود که این عوامل به افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است.

مهمترین خواص آلو

بعضی از خواص آلو مربوط به فیبر آن است. فیبرها سرعت جذب مواد مغذی، به‌خصوص قندها را کاهش و میزان حساسیت انسولین را افزایش می‌دهد؛ به همین دلیل آلو باعث کاهش نسبی قند خون می‌شود. از طرفی، فیبرها توسط باکتری‌های روده بزرگ تخمیر شده و حجم مدفوع زیاد می‌شود و مواد سریع‌تر دفع می‌گرد. آلو همچنین حاوی مشتقاتی از «هیدروکسی فنیلانیل» است که باعث تحریک عضلات روده بزرگ شده و به حرکت و سرعت دفع مدفوع کمک می‌کند. سوربیتول موجود در آلو خاصیت ملین دارد. آلو به علت داشتن پتاسیم کافی، در تنظیم فشار خون و سلامت قلب نقش مؤثری دارد. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد آن به همراه آثار جالب آنتوسیانین‌ها و فلاونوئیدها سموم کبدی را خنثی و از آن حفاظت می‌کند. بنابراین، آلو باعث عملکرد صحیح کبد و بسیاری از سوخت و سازهای بدن می‌شود.

بازار **ایزوگام** **و** **فیبرگونی** **اراسته** **فروش و نصب** **انواع** **علیق** **های** **رطوبتی** **ایزوگام** **شرق و** **دلیجان** **تقد و اقساط**

یاد یاران

شهید مدافع حرم «محمد رضا دهقان امیری»

حقیقتاً تنها با یاد خداست که دل‌ها آرام می‌گیرد. صبر را سرلوحه خود قرار دهید و مطمئن باشید که هر کسی از این دنیا خواهد رفت و تنها کسی که باقی می‌ماند خداوند متعال است، اگر دل تان گرفت یاد عاشورا کنید

کمک به اجتماعی شدن کودک

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

در دوران میانسالی مراقب آنچه می‌خورید و می‌نوشید باشید و سواس ویژه‌ای داشته باشید روی آنچه به معده‌تان می‌فرستید. وقت آن است که عادات غذایی نامناسب را ترک کنید. حتی اگر نمی‌توانید با متخصص تغذیه مشورت کنید می‌توانید از منابع معتبر علمی در اینترنت، اطلاعاتی را به دست بیاورید و زندگی تان را نجات دهید. رفتن به پزشک را پشت گوش نیندازید. بسیاری از بیماری‌های حتی خطرناک اگر در مراحل اولیه کشف شود، به راحتی قابل درمان است. هر سال یک بار چکاپ کامل پزشکی داشته باشید و در این میان سونوگرافی کامل یادتان نرود. سعی کنید حداقلر بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب بخوابید.



محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

محمد رضا سرشار

روغن زیتون تصفیه نشده را انتخاب کنید

اگر قصد خرید روغن زیتون را دارید، سراغ نوع «فرابکر» آن بروید که کیفیت بالایی دارد. روغن زیتون فرابکر که به آن فوق بکر نیز می‌گویند، در واقع روغن زیتون تصفیه نشده است. این نوع روغن زیتون به شیوه‌ای استخراج می‌شود که طعم واقعی زیتون در آن باقی می‌ماند. ضمن اینکه ویتامین‌ها و مواد معدنی روغن زیتون فرابکر از سایر انواع روغن زیتون بالاتر است. این نوع روغن زیتون، اسید اولئیک (نوعی اسید چرب) کمتری به نسبت سایر روغن‌های زیتون دارد که همین مسئله، آن را تبدیل به یک روغن زیتون باکیفیت می‌کند. روغن زیتون فرابکر به طور کلی طعمی تند و تلخ دارد که با وجود این ویژگی، طعم آن ناخوشایند نیست. روغن زیتون خوب از هر نوعی که باشد نباید در دهان حالت ماسیدگی ایجاد کند. علاوه بر این، روی بسته بندی روغن، فرابکر بودن آن قید شده است.

معرفی کتاب

آنک آن یتیم نظر کرده

مؤلف: محمدرضا سرشار
ناشر: شرکت انتشارات سوره مهر-
توضیح: کتابه آنک آن یتیم نظر کرده رمانی به زبان فارسی درباره زندگی پیامبر اسلام(ص) نوشته محمدرضا سرشار (رضا رهگذر) است. داستان از اندکی پیش از تولد پیامبر اکرم(ص) آغاز شده و ماجرای زندگی آن حضرت را تا پایان هجرت عده‌ای از مسلمانان به حبشه در برمی‌گیرد. نثر کتاب به فارسی درّی نزدیک شده و خیلی جاها، نویسنده سعی کرده از واژه‌های کاملاً فارسی استفاده کند. استفاده از این شیوه نگارش، به القای حس تاریخی به خواننده یاری می‌رساند. برخی از منتقدان، استفاده نویسنده از منابع معتبر تاریخی و دقت وی در نقل جزئیات تاریخی و نیز استفاده از زاویه دید تلفیقی در روایت داستان را از نقاط قوت این اثر برشمرده‌اند. این رمان چندین بار در ایران منتشر شده و جوایزی را به خود اختصاص داده و به زبان‌های عربی، ترکی استانبولی و انگلیسی نیز ترجمه و انتشار یافته است.

تهیه‌کننده: کتابخانه امام رضا(ع)
نشانی: کاتال librazavi@
کتابخانه در پیام رسان به: @librazavi

شعر

هر چند حال و روز زمین و زمان بد است

یک قطعه از بهشت در آغوش مشهد است

حتی فرشته ای که به یابوس آمده

انگار بین رفتن و ماندن مردد است

اینجا مدینه نیست نه اینجا مدینه نیست

پس بوی عطر کیست که مثل محمد است؟!

حتی اگر به آخر خط هم رسیده ای

اینجا برای عشق، شروعی مجدد است

جایی که آسمان به زمین وصل می شود

جایی که بین عالم و آدم یازند است

هر جا دل شکست به اینجا بیاورید

اینجا بهشت شهر خدا شهر مشهد است

بر مهدی و آن هاله نورش، صلوات

بر خال لب و جام ظهورش، صلوات

بی پرده همه ای انس و ملک می گویند

بر سال و مه و وقت ظهورش، صلوات

اللهم عجل لولیک الفرج

خدمات دندانپزشکی شامل (کشیدن، پر کردن، عصب کشی، روکش دندان)

به صورت اقساط و نقدی همراه با تخفیف
برای مراجعین در محل

دارالشفاء فاطمه زهرا (س) واقع در خیابان مطهری ۶

و در مانگاه خیریه ولی عصر (عج) واقع در انتهای جمهوری ۱۹

با تعرفه خیریه صورت می گیرد.

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

شعر

جدول سودو کو	شماره ۶۰۲۰				
۵		۱	۴		
		۸			
		۹	۲	۱	
۷		۵	۸	۶	۳
			۳	۲	۴
			۷		
۲	۳	۵			
		۶			

سودو کو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در

کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودو کو مخفف یک عبارت

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

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

۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور

