



کاربرد دفترچه‌های بیمه سلامت در خراسان جنوبی حذف تدریجی می‌شود  
صفحه ۵

## ۷۸ زندانی خراسان جنوبی

چشم انتظار کمک خیرین و مردم هستند  
صفحه ۷

بهره‌گیری از همه ظرفیت‌های رسانه‌ای در مدیریت کرونا  
صفحه ۳

کشف ۵ میلیارد ریال انواع لوازم خانگی احتکار شده در «بیرجند»  
صفحه ۴

پیش‌بینی رگبار و رعد و برق در خراسان جنوبی  
صفحه ۲

اعتبار ساخت موزه صحرای طبس اختصاص یافت  
صفحه ۳

ستاد توسعه خاوران به کمک شرکت تعاونی الغدیر سربیشه می‌آید  
صفحه ۵

ارتباط نور خورشید با مرگ و میر کمتر بیماران کرونایی  
صفحه ۵

ثبت ۱۱ وقف جدید به ارزش یک و نیم میلیارد تومان در خراسان جنوبی  
صفحه ۷

## افزایش ۶ برابری بیماران بستری کرونایی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با نگرانی از افزایش بیماران حاد تنفسی در بیمارستان‌ها خبر داد



خسارت ۳ هزار میلیاردی خشکسالی به عشایر  
صفحه ۲

سرمازگی همه باغ‌های انار سرایان ۷۰ درصد درختان یاقوت سرخ کف برمی‌شود  
صفحه ۲

کمک‌های مردمی به کمیته امداد خراسان جنوبی ۸۸ درصد افزایش یافت  
صفحه ۳

خسارت ورزش‌های هیجانی به طبیعت  
صفحه ۷

از ابتدای سال محقق شد کشف ۴۶۰۰ کیلوگرم ماده مخدر در خراسان جنوبی  
صفحه ۴

**پاسخگویی مدیر کل تأمین اجتماعی استان خراسان جنوبی**

از طریق سامانه الکترونیک ارتباط دولت و مردم (سامد) در خصوص مسائل و مشکلات بیمه شدگان، کارفرمایان و مستمري بگیران محترم تأمین اجتماعی پنجشنبه ۱۴۰۰/۱/۲۶ ساعت ۱۱-۱۲/۳۰ صبح تلفن: ۱۱۱

**برنامه ملاقات عمومی مدیر کل تأمین اجتماعی خراسان جنوبی**

دوشنبه‌ها ساعت ۹:۳۰ لغایت ۱۱:۳۰ تلفن هماهنگی: ۳۲۴۰۰۴۷۶  
مرکز ارتباطات مردمی و مشاوره: ۱۴۲۰ روابط عمومی: ۳۲۴۰۰۱۰۷

روابط عمومی اداره کل تأمین اجتماعی خراسان جنوبی

**کترینگ کسری**

شله اصل مشهد، حلیم با گوشت گوسفند آش رشته خانگی، سوپ، شله زرد، فرنی

**باتخفیفات ویژه**

آدرس نیش مدرس ۱  
۳۲۰۲۳۳۰۱  
۰۹۳۰۱۹۱۱۸۳۷  
امیر کسری هاشمی

**صندوق بیمه با ابا الفضل (ع)**

بیمه معنوی همراه با اجر و پاداش اخروی آماده دریافت کمک‌های مومنانه شما هستیم

مختصری از فعالیت‌های صندوق بیمه حضرت ابا الفضل (ع) شماره ثبت: ۱۲۴

- برگزاری مراسم ولادت و شهادت ائمه اطهار
- اجرای مراسم جشن بزرگ گلریزان در پایان سال
- برگزاری دعاهای ددیه، توسل و کمیل در طول سال
- تبلیغ مناسبت‌های مذهبی در قالب آذین بندی و سیاهیون کردن خیابان‌ها
- اجرای مراسم فرهنگی-تربیتی با هدف ارتقای باورهای دینی

شماره کارت: ۶۱۰۴۳۳۷۳۳۵۹۴۵۸۳۶ (بنام موسسه دلباختگان حضرت ابا الفضل (ع))  
آدرس: خیابان جمهوری اسلامی - سه راه اسدی  
تلفن: ۰۹۱۵۵۶۵۸۵۹۵ - ۳۲۲۳۷۶۶۶

**آگهی استخدام**

یک واحد تولیدی معتبر جهت تکمیل کادر فروش خود نیاز به یک نفر مدیر فروش با ۱۰ سال سابقه کار و ۴ نفر کارشناس فروش با ۳ سال سابقه کار دارد.

واجدین شرایط می‌توانند جهت ارسال و یا ارائه رزومه کاری خود به آدرس: خراسان جنوبی - بیرجند - خیابان استقلال - نیش استقلال ۱ - پلاک ۲۸ - طبقه همکف کد پستی ۹۷۱۸۷۴۳۱۱۳ اقدام و در صورت امکان رزومه خود را به شماره ۰۹۱۵۳۶۳۴۹۵۶ واتساپ و جهت کسب اطلاعات بیشتر به شماره ۰۵۶-۳۲۴۵۲۳۸۲۵۶ تماس حاصل فرمایند.

**میز فیلم‌خاوران**

ساخت کلیپ / تیزر / مستند / اد استانی  
انیمیشن / پوشش تصویری همایش‌ها  
تلفن: ۰۵۶۳۳۷۶۶۶  
www.saminfilmkhavar.com

**اتحادیه تعاونی روستایی شهرستان نهبدان**

در نظر دارد یک باب منزل مسکونی واقع در نهبدان - خیابان شهدا - شهدای ۲۱ - پلاک ۱۵ به متراژ ۳۰۰ متر را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۶ به مدت ۱۰ روز به دفتر اتحادیه واقع در بلوار پیامبر اعظم (ص) روبروی کشتارگاه شهرداری مراجعه و از شرایط و نحوه شرکت در مزایده اطلاع حاصل نمایند.

**مزایده عمومی - نوبت اول**

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده در قالب اجاره به شرح جدول ذیل اقدام نماید

شماره فراخوان	آدرس ملک	متراژ متر مربع	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	اجاره پایه کل سال (ریال)	مدت واگذاری	موضوع واگذاری
۵۰۰۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۱	بیرجند خیابان منتظری - منتظری ۲۴	حدود ۱۹	۵/۱۰۰/۰۰۰	۱۰۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	کلیه صنوف جز صنوف مزاحم و آلاینده

۱- کلیه فرآیندهای مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می‌گردد.  
۲- مهلت و محل دریافت اسناد مزایده: پیشنهاد دهندگان می‌توانند اسناد مزایده را از تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۵ تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۰/۲/۷ از طریق سامانه ستاد ایران به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.  
۳- مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۲/۷ ۴- زمان گشایش و قرانت پیشنهادها: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۲/۸ می‌باشد.  
۵- نشانی مزایده‌گذار: خراسان جنوبی - بیرجند - میدان ابوذر - شهرداری مرکزی - تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۱۰۲ - مزایده‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور مراحل ثبت نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مزایده را محقق سازند. ضمناً جهت راهتمایی و ثبت نام به دفتر خدمات سامانه ستاد به آدرس بیرجند - خیابان شهید مطهری - سازمان صنعت و معدن مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۶۳۲۲۲۱۲۲۰ تماس حاصل نمایند.

محمدعلی جاوید - شهردار بیرجند

**مدقه اول ماه شما، جریان زندگی در قالب ذبح مرغ**

موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) شما هم می‌توانید با پرداخت حداقل **چهل هزار تومان** در وعده غذایی فرشتگان زمینی شهرمان سهمیم باشید

توزیع در مرکز نگهداری ۴۰۰ تونخواه ذهنی جسمی و سالمند خراسان جنوبی

شماره کارت ذبح مرغ موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع)  
**۶۰۶۳ ۷۳۷۰ ۰۴۸۵ ۹۷۹۷**

شماره‌گیری کد دستوری: \*۷۸۰\*۱۳۷۶\*۰۵۶۳۲۲۲۵۰

لطفاً بعد از واريز شماره پیگیری را به شماره ۰۵۶۳۳۷۶۶۶ پیامک و قید بفرمایید. هر بوط به قربانی اول ماه با لطف‌الهی و پیشهاد مغایبین عزیزان از این به بعد قربانی در اول هر ماه صورت می‌گیرد.

سرمقاله

چرا از شفافیت هراس داریم !!؟

امروز خراسان جنوبی - محمد راعی فرد  
mohammadraeifard@yahoo.com  
یکی از ارکان حکمروایی خوب و متعالی و پیشرو اصل مهم و حیاتی شفافیت در تمامی امور است، از فرهنگ و سیاست تا اقتصاد... شفافیت دیوار اعتماد را تا به عرش می رساند و عمر حکومت ها را پایان ناپذیر...

شفافیت همان قانون سوت زدن را با کمترین سوت زن به اجرا می گذارد، چرا که در این قانون هر چیزی سر جای خود قرار می گیرد و عملکرد تمامی ارکان حکومت ها چه لشکری و چه کشوری و تمامی قوای سه گانه در زیر پروژکتورهای اتاق های شیشه ای افکار عمومی قرار می گیرد... اما چرا این اتفاق هیچگاه در کشور ما رخ نداده و نمی دهد؟ کجای کار عیب دارد؟ چرا مردم نباید بدانند در زندگی روزمره شان چه کسانی و با چه ابزار و امکاناتی نقش بازی می کنند؟ چرا مردم نباید بدانند بودجه ریزی های استان هایشان چه میزان و با چه دیدگاهی انجام می گیرد؟ چرا مردم نباید بدانند که هر وزارتخانه چه میزان بودجه دارد و چگونه در چه جاهایی حقوق و مزایای مدیران بالانشین و متوسط و پایین دستی ها باخبر باشند؟ چرا مردم نباید بدانند که امور امنیتی و نظامی شان در چه فاز و شرایطی قرار دارند؟ چرا مردم نباید در جریان دادگاه های باصلاح دانه درشت های فاسد قرار گیرند تا ریشه های پنهان و آشکارشان پدیدار شود؟ چرا مردم نباید بدانند که تاکنون دقیقا چه میزان واکسن کووید-۱۹ یا کرونا وارد شده و به چه کسانی تزریق شده است؟ چرا مردم نباید از یک قرارداد مهم ۲۵ ساله با کشوری چون چین و یا قرارداد ده ساله با کشوری چون روسیه باخبر باشند؟ چرا مردم نباید در جریان شفاف مناقصه ها و مزایده های کلان کشوری و لشکری قرار گیرند، چرا مردم نباید از پشت پرده بازیگران قدرت باخبر باشند، چرا مردم نباید بدانند که چرا فاسد بزرگی چون بابک زنجانی نباید حکم اعدامش اجرا شود؟ چرا مردم نباید از وقایع و حواشی آبان ۹۸ باخبر باشند؟ چرا مردم نباید در جریان واقعیات سقوط هواپیمای اوکراینی قرار گیرند؟ چرا مردم نباید متوجه شوند، چرا...!!!!

تا به اصل شفافیت نسیم و ندانیم که چگونه بسیاری از افسراد در طی دو دهه توانستند تبدیل به تراست های مالی شوند اما با ژوهای مستضعف نشان در دریای ریا غرق شوند و از آن طریق پول برپول نهند، تا مردم ندانند که برای رسیدن به پست ها و صندلی های نمایندگی در هر شکلش و ریاست جمهوری چه سرمایه های نجومی هزینه می شود، هیچ انتخاباتی گره از کار این مردم که باز نمی کند بلکه گره های کوروش را فراوان و غیرقابل باز کردن خواهد نمود...

خشک شدن ۱۴۰ چاه مالداري و خسارت به ۸۰ درصد مراتع عشایر



۱۴۰ حلقه از چاههای مالداري در خراسان جنوبی که عشایر در زمان کوچ از آن بهره مند می شوند، خشک شده است. مدیرکل امور عشایر استان گفت: همچنین ۴۰ درصد از مراتع استان با بنیان این خبر در حوزه عشایر واقع شده که به دلیل کاهش میزان بارندگی ۸۰ درصد آن خسارت دیده است. مهدی عصمتی پور با بیان اینکه بیشترین آسیب از فقر مراتع را عشایر متحمل می شوند، افزود: خشکسالی موجب می شود نرخ مرگ و میر دام افزایش یابد و دامهایی هم که زنده میمانند به دلیل تغذیه ناکافی فرآوردهای

آن ها شامل گوشت، شبر و پشم بسیار اندک خواهد بود. وی گفت: کاهش درآمد، بیکاری، افزایش مهاجرت، ناامنی و افزایش قیمت نهاده های دامی از تأثیرات غیرمستقیم خشکسالی بر روی عشایر استان است. مدیرکل امور عشایر خراسان جنوبی خسارت های وارده در بخش کشاورزی و دامداری عشایر بر اثر خشکسالی را زیاد دانست و گفت: براساس برآوردهای انجام شده، تا اوایل فروردین امسال بیش از ۳۰۰ میلیارد تومان به عشایر استان خسارت وارد شده است.

پیش بینی افزایش ۸ درصدی تولید کنسانتره زغال سنگ

دولتی ویژه در بحث مالیات، بیمه، عوارض و حقوق دولتی، بتوان امسال از ظرفیت این بخش در توسعه اقتصادی و اجتماعی استفاده بیشتری بکنیم.

سنگ خام، کاهش ۱۳ درصدی برنامه ناشی از دوره اورهال تجهیزات استخراج لانگوال است و ضمن اینکه در دوره اورهال، خوراک موردنیاز کارخانه زغالشویی از محل زغال سنگ استخراجی از کارگاه های نیمه مکانیزه و سنتی و همچنین خرید از معادن مجاور، تأمین خواهد شد. وی از تکمیل شدن کارگاه استخراج ۴۴ به عنوان هشتمین کارگاه لانگوال شرکت، در اوایل امسال خبر داد و گفت: مطابق برنامه زمان بندی، بیش از ۳ هزارتن تجهیزات استخراج برای اورهال

تولید کنسانتره زغال سنگ در بزرگترین تولید کننده زغال سنگ کشور، امسال ۸ درصد افزایش خواهد یافت. مدیرعامل شرکت زغال سنگ پروده طیس با اشاره به برنامه های سال ۱۴۰۰ این شرکت گفت: برای این سال در سه حوزه حفاریات معدنی با ۷ هزار و ۳۵۰ متر، تولید کنسانتره و بازیگری محصول با ۶۶۳ هزار تن به ترتیب افزایش ۲۴ درصدی، ۸ درصدی و ۱۱ درصدی را در برنامه داریم. کریتی ثانی افزود: در حوزه استخراج زغال

۷۰ درصد درختان یاقوت سرخ کف بر می شود

شدیدترین خشکسالی را تجربه می کنند و این موضوع تأثیر مستقیمی بر درآمد و معیشت کشاورزان و باغداران داشته است. وی از مسئولان خواست تا در این شرایط بحرانی در حمایت از کشاورزان و دامداران تدبیری عاجل بیندیشند.



مدیر جهاد کشاورزی سرایان با اشاره به اینکه امسال هیچ محصول اناری در شهرستان نخواهیم داشت، گفت: خسارت وارده به باغات انار سرایان بر اثر سرمازدگی ۴۰ میلیارد تومان تخمین زده می شود. به گزارش شبستان، سرمای بهاره سبب شد تا همه باغ های انار سرایان دچار سرمازدگی شوند که با این اتفاق باید ۷۰ درصد درختان یاقوت های سرخ شهرستان کف بر شوند.

سرمازدگی کمتر از ۱۸ درجه بهار امسال بسیاری از انارکاران دومین قطب تولید انار استان خراسان جنوبی «سرایان» را در بهت و اندوه از دست دادن سرمایه های شان قرار دارد چرا که مجبورند تا چهار سال آینده چشم انتظار به ثمر نشستن درختان انارشان بمانند. بنا به برآورد یکی از کارشناسان سرمازدگی امسال بالغ بر ۱۵۰ میلیارد تومان به باغات انار خسارت وارد کرده است.

وقوع این اتفاق گلایه انارکاران سرایانی را در پی داشت و خواستار ورود مسئولان برای جبران خسارت های وارده شدند تا مرهمی بر زخم وخیم سرمازدگی و کف بر شدن درختان انارشان باشد.

۴۰ میلیارد تومان خسارت

مدیر جهاد کشاورزی سرایان هم با اعلام این که همه باغ های انار شهرستان بر اثر سرمای بهار آسیب دید، ادامه داد: شدت سرما به حدی بود که ۷۰ درصد باغ های انار سرایان باید کف بر شود. «رضا صفایی» با تایید مشکلات باغداران، از پیگیری ها در خصوص برآورد و پرداخت خسارات توسط صندوق بیمه خبرداد و گفت: این هفته کارشناسان مجموع خسارات وارده به باغات انار را ارائه می کنند. او سطح باغ های انار سرایان را ۸۰۰ هکتار اعلام و اظهار کرد: خسارت وارده بر اثر سرما زدگی ۴۰ میلیارد تومان تخمین زده می شود و امسال هیچ محصول اناری در شهرستان نخواهیم داشت.

یک دهه و دوبار کف بر شدن

وی در ادامه یادآور شد: طی یک دهه گذشته باغداران سرایانی شاهد دو مرتبه کف بر شدن باغات انار هستند که ضربات سنگینی بر پیکره نیمه جان کشاورزی این شهرستان وارد کرده است. وی خاطرنشان کرد: کشاورزان سرایانی بعد از تحمل ۲۰ سال قهر طبیعت، امسال نیز

چهار سال بدون محصول

نخواهند کرد.

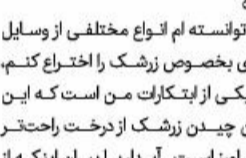
اخبار استانها

پیش بینی رگبار و رعد و برق در خراسان جنوبی

امروز خراسان جنوبی / گروه شهرستان ها / حسینی مدیرکل هواشناسی خراسان جنوبی از پیش بینی رگبار و رعد و برق و وزش باد شدید خبر داد و گفت: در این مدت دمای هوا هم کاهش می یابد. علیرضا خندان رو با اشاره به وضعیت جوی هوای استان بیان کرد: طی امروز، در برخی ساعات وزش تند باد و گرد و خاک پیش بینی می شود. وی از وقوع رگبار، رعد و برق و برخورد صاعقه در ارتفاعات خیرداد و اظهار کرد: این پدیده در نیمه شرقی و شمالی بیشتر به چشم می خورد. خندان رو ادامه داد: با توجه به ماهیت رگباری بودن بارش ها، احتمال وقوع رواناب و آبگرفتگی معابر دور از انتظار نیست. مدیرکل هواشناسی خراسان جنوبی از کاهش موقت دمای هوا طی امروز خبر داد و گفت: در نقاط مستعد و کوهپایه های احتمال بارش تگرگ قابل پیش بینی است.

کشاورز درمیانی با ۱۲۰ اختراع ادوات کشاورزی

عبدالله طریف آباد، کشاورز اهل روستای محمد آباد درمیان توانسته با ایده های ذهنی خود، تاکنون ۱۲۰ اختراع از ادوات کشاورزی بسازد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز خراسان جنوبی، وی گفت: با توجه به اینکه در روستا زندگی می کنم و کارم کشاورزی است، همیشه برای راحتی کار کشاورزی سعی می کردم با استفاده از ایده های نو محصولات جدید کشاورزی بسازم. این مبتکر و مخترع دریایی با بیان اینکه تاکنون توانسته ام انواع مختلفی از وسایل کاربردی در محصولات کشاورزی بخصوص زرشک را اختراع کنم، افزود: قیچی برداشت زرشک، یکی از ابتکارات من است که این قیچی کاریک کارگر را در زمان چیدن زرشک از درخت راحت تر می کند و کمک بزرگی به کشاورز است. آبدار با بیان اینکه از کودکی تاکنون مشغول کار کشاورزی بوده ام، افزود: دستگاه حمل زرشک، تیلر، کولتیواتور سه خیش، دستگاه زرشک پاک کنی، انبر شاخه جمع کن، دستگاه حمل صندوق و بسته های زرشک، گاو آهن دستی و کشتی برای تراکتور، شاخه کش پایی برای برداشت زرشک و اهرم کنترل تیلر در زمین سخت با عمق شخم زیاد از جمله دست ساخته های من است. وی گفت: اکثر ایده ها و ادوات کشاورزی که ساخته ام را در فضای اینترنت منتشر می کنم تا افرادی که تمایل به ساخت آن ها دارند استفاده کنند. این کشاورز خلاق همچنین از حمایت های مادی و معنوی بسیج علمی، پژوهشی و فن آوری سپاه انصارالرضاع (قردانی کرد).



نماز جمعه، فقط در خوسف

نماز جمعه این هفته، ۲۷ فروردین مانند هفته گذشته فقط در شهر خوسف اقامه می شود. حجت الاسلام شاهی یکی مسئول دفتر شورای سیاستگذاری ائمه جمعه استان گفت: با توجه به وضعیت نارنجی و قرمز شهرهای استان به لحاظ شیوع کرونا، نماز جمعه به جز شهر خوسف که وضعیت آن زرد است، در هیچ نقطه ای برگزار نخواهد شد. هفته گذشته هم نماز جمعه فقط در این شهر اقامه شد.

مبل دریا  
Carpet and Furniture Company  
اعطای تسهیلات بانکی فوری بدون سپرده جهت خرید کالا تا سقف ۵۰ میلیون تومان  
شعبه ۱: خیابان معلم - نبش معلم ۹  
شعبه ۲: بلوار شهید صیاد شیرازی - بعد از قالی سلیمان - قطعه ۴۴  
۰۹۱۵۰۹۱۱۰۷۰ - ۰۹۱۵۰۹۱۱۰۴۰ (ابراهیمی)  
moblemandaryakayvan | moble darya

خانه کیک و شیرینی کوچی  
زولبیا، بامیه  
انواع شیرینی های سنتی  
کیک های برشی و شربت  
خیابان غفاری - تقاطع ظفر  
نبش خیابان بهمن  
۰۹۱۵۵۶۰۰۶۰۴ (کوچی)

ایزوگام رهبر دار  
فروش قیر، جتایی (قیرگونی)  
بلوار شعبانیه - حد فاصل خیابان کارگران و چهارراه دولت  
۰۹۱۵۳۶۳۸۰۴۷ - ۳۲۳۱۷۹۰۳

گروه تولیدی نیلاچرم  
nilla Leather  
شعبه بیرجند - نبش مدرس ۲۵ "دادرس مقدم"

شیرینی شاکری  
با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما همشهریان گرامی  
با انواع زولبیا و بامیه در کنار شما هستیم  
بیرجند - خیابان انقلاب - بین انقلاب ۱۵ و ۱۷ - همراه: ۰۹۱۵۷۹۱۷۵۸۸۰  
@shirini\_shakeri

طراحی و نصب انواع سردخانه های نگهداری زرشک  
۰۹۱۵۱۶۰۰۱۹۵ - ۳۲۳۲۸۹۲۴

افزار استان را در سایت امروز خراسان جنوبی بگیری، کنید:  
www.birjandemrooz.com  
http://www.

قالیشویی و مبل شویی ایران  
صاف صاف، لول لول، تخت تخت  
دفعه: ۲۱ - نبش نبوت ۲۱ - پلاک ۱۰۵  
عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی  
www.iranwash.ir





ساروز شهادت شهیدان: علی اکبر غفاری نخته جان، عباس آزرده، غلامرضا شرفی، غلامرضا حسن زاده تاج قلی زاده، علی اسفراخوت را گرامی می‌داریم

هنر در خانه

سوپ مرغ ایتالیایی



مواد لازم: کره یا روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری - پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط - هویج نگینی خرد شده ۲ عدد متوسط - ساقه کرفس خرد شده ۲ عدد - سیر رنده شده ۴ حبه - قارچ خرد شده ۱۰۰ گرم - آرد همه منظوره یک سوم فنجان - آب مرغ ۳ فنجان - شیر ۲ فنجان - مرغ پخته و خرد شده ۳ فنجان - سیب زمینی نگینی خرد شده ۴۵۰ گرم - ذرت تازه یا منجمد ۱ فنجان - نخود فرنگی تازه یا منجمد ۱ فنجان - ادویه ایتالیایی (اختیاری) ۱ قاشق چایخوری - نمک نصف قاشق چایخوری - پودر قند سیاه نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: کره یا روغن زیتون را در یک قابلمه بزرگ بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. پیاز، هویج و ساقه کرفس خرد شده را اضافه کنید. مواد را حدود ۶ تا ۷ دقیقه در روغن سرخ کنید تا پیاز نرم و شفاف شود. سپس سیر و قارچ خرد شده را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه دیگر تفت دهید. هراز چندگاهی مواد را هم بزنید و حرارت دهید تا عطر سیر بلند شود. آرد را اضافه کنید و خوب با مواد ترکیب کنید و حدود ۱ دقیقه تفت دهید. کم کم آب مرغ و شیر را اضافه کنید. مرتب سوپ را هم بزنید. سپس مرغ پخته شده، سیب زمینی خرد شده، نخود فرنگی، ذرت، ادویه ایتالیایی، نمک و قند را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید تا مواد خوب با هم ترکیب شوند.

سوپ را حرارت دهید تا آهسته به جوش بیاید. (مراقب باشید که سوپ به قل قلی نیفتد) هراز چندگاهی سوپ مرغ را هم بزنید تا ته نگیرد. سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید سوپ حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ریز بجوشد. پس از این مدت سیب زمینی ها را با چنگال چک کنید، اگر نرم و پخته شده اند یعنی سوپ خوشمزه شما آماده است.

سوپ مرغ ایتالیایی را بپشید و اگر دوست دارید باز هم نمک و قند اضافه کنید. این سوپ مجلسی و خوش طعم را در ظرف سوپخوری بریزید و همراه با نان دلخواه سرو کنید.

ادویه ایتالیایی: ریحان خشک ۲ قاشق، پونه خشک ۲ قاشق، آویشن ۲ قاشق، مرزنگوش خشک ۲ قاشق، رزماری خشک ۲ قاشق، مریم گلی ۱ قاشق

طرز تهیه: تمام پودرها را در میکسر بریزید و به مدت چند دقیقه باهم مخلوط کنید. از این ادویه می توانید در تهیه انواع پاستا و غذاهای ایتالیایی استفاده کنید.

افزایش ۶ برابری بیماران بستری کرونایی در خراسان جنوبی



این طریق نیز ۲۳۱ مورد جدید مبتلا به کرونا شناسایی شد.

وی گفت: هم اکنون ۲۵۳ بیمار با علائم حاد تنفسی در بیمارستان‌ها بستری هستند که از این تعداد ۱۲۲ نفر دارای تست مثبت کرونا هستند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند افزود: ۲۲ بیمار مبتلا به کرونا در بخش‌های مراقبت ویژه بستری هستند که حال عمومی چهار نفر وخیم است.

به گفته وی در روز گذشته ۶۵ بیمار با علام تنفسی در بیمارستان‌های استان پذیرش شدند که در همین مدت ۶۵ بیمار شامل ۲۴ بیمار کرونا مثبت با حال عمومی خوب از بیمارستان‌ها مرخص شدند.

وی گفت: در مجموع ۴۸ هزار و ۳۹۷ مورد آزمایش در استان انجام که از این تعداد جواب تست ۱۷ هزار و ۶۹۵ مورد مثبت شد.

هر چند تخت‌ها و تجهیزات بیمارستانی در وضعیت مناسبی قرار دارند و تعداد تخت‌های مراقبت‌های ویژه بزرگسالان از ۱۰۳ مورد به ۱۵۳ تخت رسیده است، اما به همین فرمان پیش برویم کمبود تخت‌ها و تجهیزات خودش را نشان خواهد داد و درگیر پیک خطرناک چهارم کرونا خواهیم شد.

دکتر دهقانی افزود: خراسان جنوبی همچنان در رده ۱۲ استان با شیب تند کرونا قرار دارد و امیدواریم با همکاری همه مردم و اصناف در اجرای محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های تردد بتوانیم تا قبل از رسیدن به پیک خطرناک، این موج را بشکنیم.

هر گونه علائم سرماخوردگی را فرض بر کرونا بگیرند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با اشاره به جهش ویروس کرونا و قدرت سرایت بالای آن افزود: با توجه به گسترش نوع جهش یافته ویروس کرونا در کشور، شرایط به گونه‌ای است که هر فردی کوچکترین علامتی از سرفه، آبریزش بینی، گلودرد، سردرد، تب، تنگی نفس و کاهش بویایی و چشایی را در خود ببیند به کرونا مبتلا شده، مگر خلافتش ثابت شود.

دکتر دهقانی به افراد مشکوک به کرونا توصیه کرد: حتما به مراکز سربازی تشخیص کرونا و مطب پزشکان مراجعه کنند و از خود درمانی و تجویز خودسرانه داروها پرهیز کنند.

کشف ۵ میلیارد ریال انواع لوازم خانگی احتکار شده در "بیرجند"

برآورد شد. فرمانده انتظامی شهرستان فردوس افزود: مأموران در این رابطه ۳ خودرو توقیف و ۴ متهم دستگیر کردند که متهمان دستگیر شده به همراه پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شدند.

توقیف خودروهای حامل احشام قاچاق در "فردوس"

فرمانده انتظامی شهرستان فردوس گفت: مأموران انتظامی در بازرسی از ۳ دستگاه خودروی کامیون باربری ۳۸۰ رأس احشام قاچاق فاقد مجوز به ارزش ۴ میلیارد ریال کشف کردند.

به گزارش امروز خراسان جنوبی، سرهنگ "علیرضا فولادی" اظهار داشت: مأموران انتظامی شهرستان "فردوس" هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی به ۳ کامیون باربری مشکوک شدند و خودروها را جهت بررسی بیشتر متوقف کردند.

وی بیان داشت: مأموران در بازرسی از خودروها ۳۸۰ رأس گوسفند قاچاق که فاقد مجوز حمل بود کشف کردند که ارزش ریالی احشام قاچاق کشف شده بنا بر نظریه کارشناسان مربوطه بالغ بر ۴ میلیارد ریال

کشف شد. فرمانده انتظامی شهرستان "نهبندان" گفت: مأموران انتظامی در بازرسی از یک اتوبوس مسافری انواع البسه خارجی قاچاق به ارزش ۳۰۰ میلیون ریال کشف کردند.

به گزارش امروز خراسان جنوبی، سرهنگ "احسان رحیمی" با بیان این که در این رابطه یک متهم دستگیر شده است؛ تصریح کرد: متهم دستگیر شده به همراه پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شد.

فرمانده انتظامی شهرستان "نهبندان" گفت: مأموران انتظامی در بازرسی از یک اتوبوس مسافری انواع البسه خارجی قاچاق به ارزش ۳۰۰ میلیون ریال کشف کردند.

به گزارش امروز خراسان جنوبی، سرهنگ "علیرضا فولادی" اظهار داشت: مأموران انتظامی شهرستان "فردوس" هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی به ۳ کامیون باربری مشکوک شدند و خودروها را جهت بررسی بیشتر متوقف کردند.

وی بیان داشت: مأموران در بازرسی از خودروها ۳۸۰ رأس گوسفند قاچاق که فاقد مجوز حمل بود کشف کردند که ارزش ریالی احشام قاچاق کشف شده بنا بر نظریه کارشناسان مربوطه بالغ بر ۴ میلیارد ریال

کشف شد. فرمانده انتظامی شهرستان "نهبندان" گفت: مأموران انتظامی در بازرسی از یک اتوبوس مسافری انواع البسه خارجی قاچاق به ارزش ۳۰۰ میلیون ریال کشف کردند.

شعر طنز

روباه و زاغ

روپهی در راه سختی می گذشت

ناکبان از قرط پیری در گذشت

زافکی هم با پندرش پر درخت

گفت: لعنت پر دکان حال و پخت

پار لول، لو پندیم را ربود

خر تر از من گو در این عالم نبود

آخر ای زافک چرا منتت شدی

با تملق‌های ساده، خر شدی

در همین هنگام روپهی دگر

گفت: چایم ای مسما، ای چگر

ای سیه چشم و سیه اپرو، سلام

ای سیه خال و سیه کیسو، سلام

ای لب و منقار تو، قند و نبات

پر من مسکین، لبالب کن زکات

کوتهایت از حیا کل کرده است

دست و پای پنده را شل کرده است

ای به قربان کت و کول و کمر

دیدم هر شپ تو را من در قمر

لیک دستم کوه و رویت سراب

هی پر و خالی شود چشمم ز آب

زافک ساده به خود گفتا چنین:

روپه اول تکفتا این چنین

خاک پر گور تو زاع بی کلاس

چمله‌ای کو تا تکردی آس و پاس

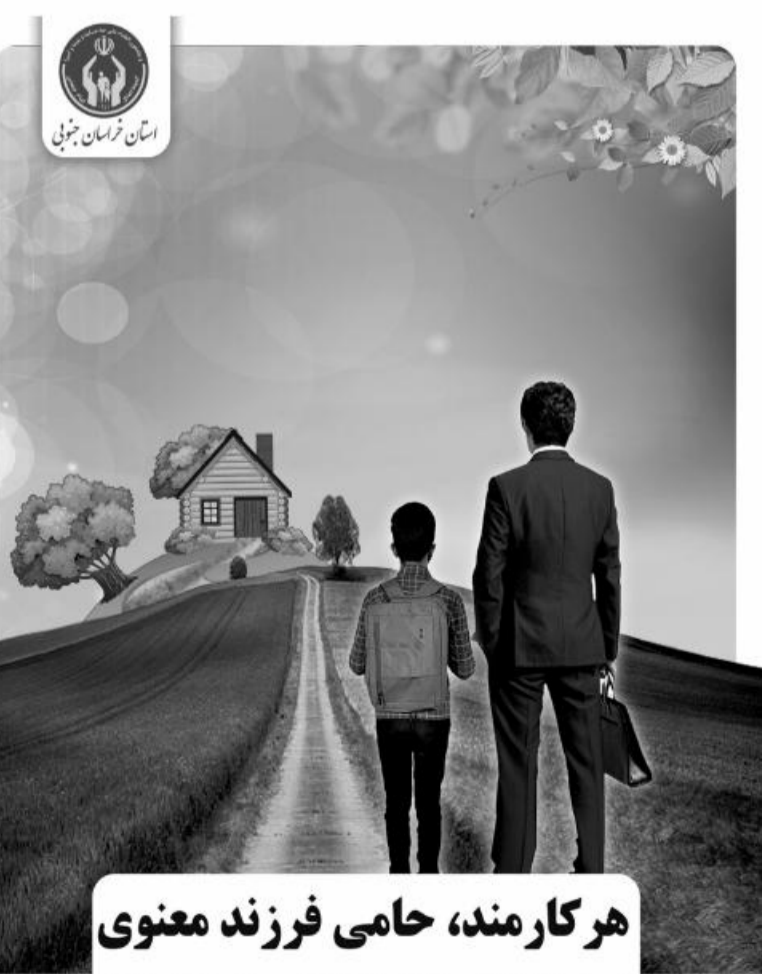
زافک و آن قیل و قال و قارقار

می‌شود تکرار در این روزگار

مهدی تمیزی

کشف ۴۶۰۰ کیلوگرم ماده مخدر در خراسان جنوبی

از آغاز امسال تاکنون با تلاش مأموران انتظامی خراسان جنوبی از ورود ۴ تن و ۶۰۰ کیلوگرم انواع مواد مخدر به استان‌های مرکزی کشور جلوگیری شد. فرمانده انتظامی استان در ستاد هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان با اعلام این خبر گفت: این کشفیات از آغاز سال جاری نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۶ درصد افزایش داشته است. سردار فرشید افزود: در این خصوص ۲۷ نفر از سوداگران مرگ دستگیر و تحویل مقامات قضایی شده اند. وی همچنین با اشاره به اینکه پلیس به جد نقاط آلوده شهرها را رصد می‌کند، افزود: تقویت زیرساخت‌های مقابله‌ای در ایستگاه‌های بازرسی و معاینه مرزی و برخورد جدی با خرده فروشان و توزیع کنندگان مواد مخدر از اولویت‌های پلیس در سال جدید است.



هر کارمند، حامی فرزند معنوی

پویش حمایت کارمندان از ایتمام و کودکان نیازمند

مشارکت از طریق مراجعه به: EKRAM.EMDAD.IR

و یا تماس با: ۰۹۱۵۹۶۲۷۱۳۵

اداره روابط عمومی و اطلاع رسانی کمیته امداد امام خمینی(ره) استان خراسان جنوبی

هایپر گوشت خزیمه انتخاب با شما کیفیت با ما گوشت گوساله - گوسفند شتر - بچه شتر آدرس: بازار روز پاسداران - غرفه ۸ ۰۹۱۵۳۶۲۱۶۸۳ - ۳۲۴۲۱۳۳۶

نصب کولر - شارژ کولر ماشین های سبک ، سنگین نبش رجایی ۴ (محمدی) ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۵۲۸۴

حلیم - شله مشهدی فرنی - سوپ جو آش رشته - شله زرد بین مدرس ۱۱ و ۹ کباب صالح ۰۹۱۵۱۶۴۲۷۲۹ - ۳۲۳۵۴۴۷۰

شرکت نیکاب نماینده رسمی نوید موتور در خراسان جنوبی پمپ سیر کولاتور خطی، خانگی، اتابلوک - آتش نشانی آدرس: نبش پاسداران ۱۹ - پلاک ۵۳ ۰۹۱۵۱۶۳۴۱۷۶ - ۳۲۴۲۲۰۵۷ www.nikabco.com

تعمیرات لوازم خانگی تهران خدمات ۱۰ سال سابقه کار در تهران یخچال فریزر (خانگی، قصابی، ویتروینی) ماشین لباسشویی اتوماتیک شارژ کولر اتومبیل A/C ۰۹۱۲۶۲۲۲۳۴۳ عابدی

سفرشات افطاری پذیرفته می شود کاشیک رمضان از ۱۱ ظهر تا سحر

غذای آماده خسروی و پسران طیف انواع کباب ها و فورشنت ها همراه با برنج ایرانی و پاکستانی ظرفیت تا ۵۰۰ نفر شله مشهدی آش رشته سوپ جو سفارشات برای افطاری پذیرفته می شود کاشیک رمضان از ۱۱ ظهر تا سحر آماده عقد قرارداد با ادارات و شرکت ها بیست متری دوم غربی مدرس - نبش نواب ۵ ۰۹۱۷۵۷۱۴۶۲۶ - ۳۲۳۵۶۳۰۴

مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی گفت: برنامه کاهش کاربرد و حذف تدریجی دفترچه‌های درمانی سازمان بیمه سلامت از اردیبهشت امسال در این استان اجرا می‌شود.
علی اربابی افزود: در گام اول اجرای این برنامه، چاپ دفاتر بیمه سلامت در صندوق بیمه سلامت همگانی از ابتدای اردیبهشت متوقف می‌شود.

وی گفت: بیمه شدگان این صندوق که اوراق اعتبار آن‌ها به پایان رسیده است با داشتن کد ملی می‌توانند از خدمات مورد نیاز خود از طریق نسخه‌نویسی الکترونیکی بهره‌مند شوند.

مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی تصریح کرد: اوراق موجود در دفاتر سایر بیمه‌شدگان این صندوق همچنان قابل استفاده است.

وی افزود: مطابق با برنامه سازمانی، در گام‌های

بعدی نیز چاپ دفاتر بیمه سلامت در صندوق بیمه روستائیان و عشایر از ابتدای خرداد و سایر صندوق‌های بیمه‌ای سازمان بیمه سلامت از ابتدای تیر سال جاری متوقف خواهد شد و این بیمه‌شدگان نیز با داشتن کد ملی می‌توانند از خدمات مورد نیاز خود از طریق نسخه‌نویسی الکترونیکی بهره‌مند شوند.

اربابی تصریح کرد: استفاده از اوراق موجود در دفاتر بیمه در صورت داشتن اعتبار، تا آبان امسال مقدور خواهد بود و پس از آن خدمات فقط به صورت درج نسخه الکترونیک قابل ارائه است.

وی گفت: بیمه‌شدگان برای دریافت خدمات سطح یک روستایی و خدمات بستری افراد زیر پوشش سایر صندوق‌های بیمه‌ای سازمان بیمه سلامت، نیازی به همراه داشتن دفترچه

بیمه سلامت ندارند و با داشتن کارت ملی، امکان دریافت تمامی خدمات درمانی مورد تعهد این سازمان وجود دارد.

مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی تاکید کرد: با توجه به اجرای برنامه نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک، تمامی پزشکان در مطب‌ها، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها ملزم به تجویز الکترونیکی دارو و خدمات هستند.

وی به ارسال پیامک به بیمه‌شدگان اشاره کرد و گفت: در زمان دریافت خدمات درمانی از جمله پزشکی و پاراکلینیک پیامکی مبنی بر دریافت خدمت مربوطه به شماره تلفن همراه بیمه‌شدگان که در سیستم بیمه سلامت ثبت شده، ارسال می‌شود.

اربابی افزود: اگر بیمه‌شده پیامک را دریافت نکرد، ضروری است نسبت به پیگیری و

### تعاونی‌ها نیاز مند حمایت بیشتر بخش دولتی

# ستاد توسعه خاوران به کمک شرکت تعاونی الغدیر سریشه می آید

**باز گشایی مجدد کار خانه بسته بندی محصولات کشاورزی سریشه نیاز مند جذب سرمایه گذار،**



از اعتبارات مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری استفاده کنیم و این کارگاه را توسعه داده و به روش صنعتی مجهز کنیم.

وی با اشاره به اینکه این طرح در خراسان جنوبی طرحی جدید و نو بود و ۲۰ میلیارد تومان هم از این محل به تعاونی استان تزریق شدبیان کردصمد شرکت تعاونی الغدیریک میلیارد و ۴۶۰ میلیون تومان شد که ضمانت نامه بانکی این تسهیلات هم کارت پارانته ۲۰۰ نفر از سرپرستان خاور عضو شرکت تعاونی بود

مدیر عامل شرکت تعاونی الغدیر سریشه با اشاره به اینکه با این تسهیلات ساختمان کارگاه ساخته و ماشین الات مورد نیاز هم خریداری شد ادامه داد: اعضای شرکت تعاونی بنبه مالی قوی ندارند که در حوزه راه اندازی کارگاه کمک کنند بنابراین در حال حاضر این مجموعه ایلا استفاده رهاشده و ما یک ایردیهکار بانکی هستیم . سیاری با بیان اینکه در زمان راه اندازی کارگاه مسئولان در کنار ما بودندوبانک هم همراهی لازم را با ما داشته است،گفت:راه اندازی این کارگاه می تواند نقش مهمی در ایجاد اشتغال روستایی و عشایری منطقه و استان ایجاد کند.

اصلاح شماره تلفن همراه خود از طریق دفاتر پیشخوان دولت طرف قرارداد این اداره کل در استان اقدام کند.

وی اظهار داشت: در صورتی که بیمه شده برای دریافت خدمات درمانی به مطب یا مراکز درمانی مراجعه نکرده باشد و پیامکی حاوی اطلاعات مربوط به ویزیت و خدمات پزشکی دریافت کند، می‌تواند به منظور جلوگیری از سوءاستفاده احتمالی، این موضوع را از طریق سامانه تلفنی ۱۶۶۶ پیگیری کند.

مدیرکل بیمه سلامت استان خراسان جنوبی گفت: پزشکان و موسسات درمانی طرف قرارداد می‌توانند برای بیمه‌شدگان فاقد دفترچه بیمه در صورت نبود امکان نسخه‌نویسی به صورت الکترونیکی، از سربرگ مراکز با درج کد ملی، نام و نام خانوادگی بیمار و تاریخ ویزیت

## حمایت از اشتغال پایدار روستایی و عشایری از اولویت های اداره کل تعاون

چاره ساز بسیاری از مشکلات و موانع می تواند باشدو روحیه تعاون می تواند مردم منطقه را در برابر سختی ها درصحنه نگه دارد و اراده آنان را دراموری که مربوط به خود آنان است عینیت بخشد.

وی ادامه دادتعاون و همکاری متقابل زمینه های یگانگی و وحدت و یکپارچگی هر چه بیشتر مردم را فراهم می کند و باید توجه داشته باشیم که اکثر کشورهای موفق در دنیا در اکثر زمینه های اقتصادی واجتماعی خود از تعاونی ها بهره برده اند.

بنابراین ضرورت دارد که مسئولان استانی هرچه زودتر مشکلات پیش روی این تعاونی را رفع نمایند و در سالی که به تولید و پشتیبانی ها و مانع زدایی ها نام گرفته است هرچه سریعتر حیات دوباره ای به این واحد ببخشند .

### باز گشایی کار خانه بسته بندی سریشه حمایت همه جانبه استانی را می طلبد

هر چند به نظری می رسد در ادامه باید خود شرکت تعاونی به همراه اعضای نسبت به فعال کردن سرمایه خوابیده در این کارخانه بسته بندی ورود پیدا کنند و نسبت به جذب سرمایه گذار و یا از طریق مشارکت اعضا و یا تسهیلات بانکی کارشان را جلو ببرند ولی به گفته مدیر عامل این شرکت تعاونی تمامی این راه ها پرورشان بسته شده و نیازبه حمایت استانی دارند تا این سرمایه های خرد مردم روستایی و عشایری در سالی که بنام رفع موانع تولید از سوی معظم رهبری نامگذاری شده از بین نرود .

### عدم حمایت مسئولان و تعطیلی موقت

مدیر مرکز مطالعات اقتصادی اتاق بازرگانی بیرجند هم در پی بازبید از شرکت تعاونی بسته بندی الغدیر به خبرنگار ما گفت:متأسفانه عدم حمایت مسئولان از این واحد تولیدی و بسته بندی که اکثر سهامداران آن روستائیان منطقه درح هستند سبب تعطیلی موقت آن شده و این واحد به یک بدهکار بانکی تبدیل شده که هیچ مسئولی پاسخگوی آن نیست .

دکتر مهدیه ضیانبان افزود : نقش تعاونی ها در توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی منطقه خراسان جنوبی

# کاربرد دفترچه های بیمه سلامت در خراسان جنوبی حذف تدریجی می شود



توسط پزشک برابر ضوابط استفاده کنند.

وی افزود: داروخانه‌ها و مراکز پاراکلینیک نیز مکلف به پذیرش و ارائه خدمات به این بیمه‌شدگان مبتنی بر قرارداد با سازمان بیمه سلامت هستند.

توجه به تأکیدات استاندار مبنی بر فراهم کردن شرایط برای حضور سرمایه گذاران در استان از طریق ستاد توسعه خاورن به این تعاونی کمک شود.

وی تحقق این خواسته را نیازمند ورود جدی تر اعضای شرکت تعاونی عنوان کرد و افزودباید زمینه برای جذب سرمایه گذار بخش خصوصی در این مجموعه فراهم شود.

### حمایت از اشتغال پایدار روستایی و عشایری از اولویت های اداره کل تعاون

اشرفی مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هم با بیان اینکه حمایت از اشتغال پایدار روستایی و عشایری جزو اولویت های این مجموعه در قالب تعاونی هاست،گفت:ما از تعاونی های استان یویابی و فعال بودن را می خواهیم که در همین راستا تا جایی که قانون اجازه دهد برای رفع موانع آنها تلاش می کنیم.

سرپرست معاونت تعاون ادراه کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هم با بیان اینکه تاکنون در زمینه رفع مشکلات شرکت تعاونی الغدیر جلسات زیادی در سطح شهرستان و استان برگزار شده است،گفت:درحال حاضر زمینه برای فعالیت کارخانه بسته بندی فراهم است و پیشنهاد شده فعالیت شان را با سرمایه های اندک و

از میزان کم شروع کنند تا در ادامه شاهد جذب سرمایه گذار هم باشند. رزم با اشاره به حمایت هایی که در قالب اخذ مجوزهای مختلف برای این مجموعه صورت گرفته است؛ افزود:درزمینه تأمین سرمایه در گردش هم آمادگی حمایت وجود دارد ولی چون این کارخانه نیازبه مواد اولیه دارد ادارات دولتی در این حوزه نمی توانند ورود پیدا کنند.

وی ادامه دادتمامی شرایط برای ورود سرمایه گذار به پروژه فراهم است و ازطرف دیگر امکانات و تجهیزات لازم هم خریداری و نصب و آماده بهره برداری است.

وی به بررسی موانع تعاونی های استان در کمته فنی شهرستان و استان اشاره کرد که همواره دغذغه های این مجموعه رصد و برای رفع آن چاره اندیشی می شود.

### سرمایه گذار هست تقاضهی صورت نمی گیرد

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان سریشه هم با بیان اینکه تاکنون سرمایه گذاران زیادی برای مشارکت در این کارخانه پیشنهاد شده اند، افزود:با این وجود تقاضهی از سوی هیأت مدیره شرکت تعاونی با سرمایه گذار صورت نگرفته است.

جوادی افزود:برای فعال شدن این کارخانه بسته بندی باید به بخش خصوصی و سرمایه گذار مشوق هایی را ارائه داد تا برای سرمایه گذاری اعلام حضور کنند.

# خواب راحت و عمیق با معجونی آرامبخش

## علمی

### نتایج حیرت‌انگیز یک پژوهش درباره خواص عسل



پژوهشگران در پژوهشی تازه، علت مقاومت عسل در برابر التهاب و پف کردگی را کشف کردند.

به گزارش الجزیره، پژوهشگران به تازگی در پژوهشی جدید متوجه شدند چرا در صورتی که از عسل به عنوان پماد استفاده شود، در برابر التهاب‌ها و پف کردگی مقاومت می‌کند. در طول سالیان، دانشمندان تلاش کردند تا عسل را مورد بررسی قرار دهند تا از این طریق به ویژگی‌های منحصر به فرد آن دست یابند؛ چرا که عسل در فرهنگ‌های مختلف در سراسر جهان نه تنها به عنوان ماده‌ای غذایی، بلکه به عنوان یک ماده درمانی برای مردم استفاده می‌شود.

## خواب راحت و عمیق با معجونی آرامبخش

به گزارش ساینس دیلی، محققان دانشگاه ایدینبرگ اسکاتلند معتقدند اگر تحقیقات بیشتر نشان دهند که نور آفتاب باعث کاهش میزان مرگ و میر می‌شود، افزایش قرارگیری در معرض اشعه خورشید، به ویژه UVA، می‌تواند به عنوان یک مداخله ساده بهداشت عمومی عمل کند. به گفته محققان، کاهش مشاهده شده در خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ با میزان بالاتر ویتامین D قابل توضیح نیست.

یک توضیح احتمالی در مورد تعداد کمتر مرگ و میر این است که قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث آزاد شدن اکسید نیتریک در پوست می‌شود. این امر ممکن است توانایی تکثیر کروناویروس را کاهش دهد.

### نتایج واکسن سرطان امیدوارکننده است

نتایج اولیه آزمایش واکسن سرطان ، ایمن



برش‌های موز را باید با نیم لیتر آب و نصف قاشق چای خوری دارچین مخلوط کنید. ابتدا آب را در یک کاسه بریزید و سپس موزهای خرد شده را به آن اضافه کنید. - بعد از گذشت ۱۰ دقیقه، دارچین اضافه کرده و یک ساعت قبل از خواب آب آن را بنوشید.

### ویتامین سی خطر بروز آب مروارید را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد رژیم

### امام جمعه در کارگاه سلامت خواستار شد: استقرار کمپ ترک اعتیاد در سریشه

کارگاه خانه مشارکت مردم درسلامت شهرستان سریشه درسالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان برگزار شد. مهندس سریشگی مقدم معاون شبکه بهداشت و درمان سریشه پیرامون اهداف جلسه و هدف اصلی مشارکت کلیه آحاد جامعه درمقاله سلامت در مدیریت کرونا مطالبی بیان کرد. مهندس عابدینی مسئول خانه مشارکت شهرستان سریشه گفت: در این مقاله حدود ۸۰ درصد مردم نقش دارند و این خانه رابط بین جامعه و درخواست های مردم می باشد. خانم راستگو سند سلامت روان را به اعضای حاضر تشریح کرد و هدف از آن را ارتقای سلامت روانی جامعه، حمایت از بیماران روانی مزمن و سالمند و سیاست‌های سلامت روان در خصوص سالمندان و رفع اعتیاد بیان کرد. دکتر نجفی پورامام جمعه شهرستان در خصوص اعتیاد و مشکلات خانوادگی و ازدواج های ناموفق مطالبی بیان کرد و خواستار استقرار کمپ ترک اعتیاد در شهرستان و درمان بیماری‌های خاص و مادرزادی و زمینه ای در روستاها و شهرها شد.

### برقراری پوشش اینترنت پرسرعت همراه در ۱۰ روستای دیگر استان



مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان گفت: از ابتدای سال جاری ۹۰۰ خانوار روستایی دیگر در ۱۰ روستای استان از خدمات شبکه ملی اطلاعات بهره مند شدند. مصطفی بهی عنوان کرد: طی یک ماه اخیر با راه اندازی ۴ سایت توسعه شبکه ملی اطلاعات، پوشش اینترنت پرسرعت همراه و دسترسی به خدمات مبتنی بر شبکه ملی اطلاعات، برای مردم ۱۰ روستای استان فراهم شد .

وی با اشاره به ارائه تکنولوژی نسل چهار همراه در این سایت ها، افزود: با اجرای این چهار سایت در روستاهای خوان شهرستان درمیان و رقه، اسفاک و نیگنان شهرستان بشرویه، این روستاها و روستاهای اقماری آن ها با جمعیتی بالغ بر ۹۰۰ خانوار از سرویس اینترنت پرسرعت همراه بهره مند شدند.

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان همچنین با اشاره به برنامه توسعه شبکه همراه روستایی گفت: علاوه بر این با راه اندازی یک سایت نسل دو در روستای کنگان شهرستان سریشه، ۱۲۲ خانوار این روستا و روستای زولسک از پوشش تلفن همراه بهره مند شدند.

بهی با اشاره به تأمین اعتبار این پروژه ها از محل اعتبارات طرح توسعه ارتباطات روستایی و وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات اظهار کرد: برای اجرای این سایت ها اعتباری بالغ بر ۱۱ میلیارد تومان از این محل هزینه شده است.

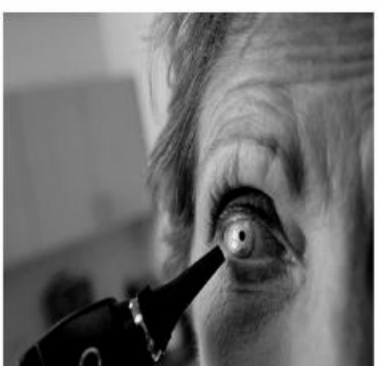
## خواب راحت و عمیق با معجونی آرامبخش

## خواب راحت و عمیق با معجونی آرامبخش

غذایی حاوی مقادیر بالای ویتامین سی، خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش می‌دهد.

به گزارش خبری هلث، آب مروارید معمولا از تجمع پروتئین‌های تشکیل‌دهنده عدسی چشم ایجاد می‌شود.

مطالعات جدید محققان انگلیسی نشان می‌دهد رژیم غذایی و عوامل محیطی در بروز آب مروارید نقش دارند. بر اساس این مطالعه عوامل ژنتیکی ۳۵ درصد در بروز و پیشرفت آب مروارید نقش دارند و سهم عوامل محیطی و رژیم غذایی در بروز این عارضه ۶۵ درصد است. این مطالعه با بررسی وضعیت بینایی و تغذیه ۳۲۴ بیماری نشان می‌دهد ویتامین سی نقش مهمی در کاهش بروز آب مروارید دارد و با تبعیت از رژیم غذایی حاوی این ویتامین می‌توان تا حد زیادی از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد.



گفته می شود

گفته می شود احمدی نژاد به ادعای فائزه هاشمی رفسنجانی در مورد پیشنهاد به وی در مورد معاون اولی دولت آینده واکنش نشان داد.

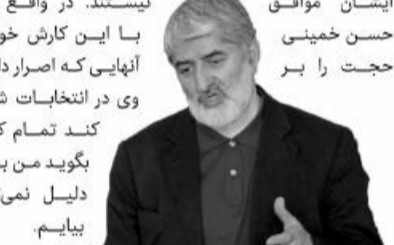
الان وقت شعار و سخنرانی نیست

حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهوری در جلسه هیات دولت گفت: رئیس جمهور، منتخب مردم است و ۲۴ میلیون رأی با دولت حرف می زند؛ ما به خواست ملت عمل می کنیم.



واکنش به انصراف سیدحسن خمینی از کاندیداتوری

علی مظهری درباره توصیه مقام معظم رهبری به سیدحسن خمینی به منظور عدم شرکت در انتخابات ریاست جمهوری گفت: قبلاً گفته ام شخصاً مخالف هستم که روحانیون در پیست اجرایی دولتی خصوصاً ریاست جمهوری قرار بگیرند چه برای جناب سیدحسن خمینی و چه برای دیگران.



همه دروغ های برنامه «آقا مرتضی»

حسین معززنی نیا در گفت و گو با سید عبدالجواد موسوی، از جعلیات و دروغ های تاریخی برنامه «آقا مرتضی» گفت: پایه و اساس مستند، پژوهش و تحقیق است؛ نه این که دوربین بگذاریم مقابل هفت یا هشت نفر و تنها مصاحبه بگیریم.



قول ها برای افزایش حقوق سربازان در ۱۴۰۰

سردار ابوالفضل شکارچی، درباره اینکه آیا حقوق سربازان در سال ۱۴۰۰ نیز افزایش پیدا می کند، یا خیر؟ گفت: ما پیگیری های زیادی در ستادکل و مجلس انجام دادیم و مجلس به ما قول داده اند که حقوق افزایش پیدا کند.



از کار افتادن هزاران سانتریفیوژ تکذیب می شود

حجت الاسلام والمسلمین الذنوری، رئیس کمیته امنیت کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت: طبق مشاهدات از سایت نظنز؛ هم اکنون بخش اعظمی از سانتریفیوژهای IR1 در نظنز کار می کنند و تنها به حجم بسیار کمی از کابل های برق آسیب وارد شده که در حال نوسازی است.

ایران تصمیم خود برای غنی سازی ۶۰ درصدی را به ما اطلاع داد

علی اکبر صالحی، رئیس سازمان انرژی اتمی گفت: اقدام ایران برای تولید اورانیوم تا غنای ۶۰ درصد بر اساس قانون اقدام راهبردی مجلس برای تحریم هاست.



پیش از دو انفجار و ترور امسال، اسناد به کلی سری هسته ای ما را سرقت کردند

محسن رضایی، دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: کشور به طور گسترده یک آلودگی امنیتی پیدا کرده است و نمونه آن این است که کمتر از یک سال، سه رویداد امنیتی اتفاق افتاده است؛ دو انفجار و یک ترور.



تکذیب کاندیداتوری

امیرآبادی، عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی گفت: چون قصد فعالیت های انتخاباتی و کمک به جبهه انقلاب را دارم برای رعایت قانون، از هیات اجرایی انتخابات ریاست جمهوری استعفا دادم و از مردم درخواست حضور باشکوه و سرنوشت ساز در انتخابات ۱۴۰۰ را دارم.

توئیت روز

جواد امام @Javademam68 اگر واقعا دانستن را حق #مردم می دانیم برای آگاهی جامعه درخصوص صلاحیت علمی (فقهی) #سیدحسن خمینی پیشنهاد میگردد مناظره ای باحضور #فقه های شورای نگهبان و ایشان برگزار تا مردم نسبت به اقدامات شورای نگهبان بهتر داوری نمایند

میلاد منشی پور @MMonshipour آقای دکتر، مسئولیاتی چون شما که در سال های گذشته، تا کسی های اینترنتی را خطرناک می دانستند و پلمب می کردند، امروز آنها را از ارکان حمل و نقل می دانند.

Hossein Entezami @h\_entezami شفافیت، بهترین راه ترمیم سرمایه اجتماعی و تقریباً دوی هر دردی است. مثلا انتشار نام دریافت کنندگان واکنس به تفکیک تاریخ، در مانگاه و نام واکنس، امکان نظارت را به افکار عمومی می دهد تا اشکالات را رفع کنیم.

Kianush Jahanpur, MD @drjahanpur اطلاعات مشخص کننده هویت شخصی و سلامتی مراجعه کننده و دریافت کننده خدمت بر اساس اصول و مقررات اخلاق پزشکی، قابل انتشار نیست، مگر این که فرد، اولیای وی یا نماینده قانونی او برای نشر آن اطلاعات رضایت آگاهانه کتبی داده باشد یا خود راسا به انتشار آن اقدام کرده باشد.

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and clues in Persian.

جدول شماره قبل (Previous number table) with a grid and numbers 1-15.

ایزوگام و قیر گونی آراسته - فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی - ایزوگام شرق و دلچیان - امیرآباد - نبش ولیعصر ۹ - ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵

خشکشویی و آبشویی گلهها - دیگر نگران به آبرفتگی لباس خود نباشید - شستشو با طرحی جدید با ماده «پر کلر اتیلین» با دستگاه خشکشویی - شستشوی پتو - پرده - ملحفه - پیراهن عروس پلیسه دامن و رنگرزی لباس با رنگ آلمانی - باز و بست پرده به همراه شستشو و اتو پذیرفته می شود - آدرس: بیرجند - خیابان معلم - بین معلم ۹ و ۱۰ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۸۰۱ - یوسفی نیا

کترینگ و مرغ بریان یاس توحید - مفتخر هستیم همانند سالهای گذشته در ایام ماه مبارک رمضان با شله قلمکار درجه یک مشهدی و سوپ مخصوص همه روزه افطار در خدمت شما همشهریان گرمی باشیم - مرغ بریان با طعم و مزه ای متفاوت - ما را در فضای مجازی دنبال کنید - ramezanibirjand.ir - Catering.yas.tohid - @cateringastohid - نرسیده به توحید ۱۳ - ۳۲۴۴۵۱۷۹۰۳۲۴۴۹۶۷۷







# سلام بر تو! ماه دعا، ای ماه امیرالمؤمنین

روز	تاریخ	تاریخ قمری	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱/۲۵	۱ رمضان	۰۴:۴۰	۰۶:۰۵	۱۲:۳۳	۱۹:۰۳	۱۹:۲۰	۲۳:۵۱
پنجشنبه	۱۴۰۰/۱/۲۶	۲ رمضان	۰۴:۳۹	۰۶:۰۴	۱۲:۳۳	۱۹:۰۳	۱۹:۲۱	۲۳:۵۱
جمعه	۱۴۰۰/۱/۲۷	۳ رمضان	۰۴:۳۷	۰۶:۰۲	۱۲:۳۳	۱۹:۰۴	۱۹:۲۲	۲۳:۵۱
شنبه	۱۴۰۰/۱/۲۸	۴ رمضان	۰۴:۳۶	۰۶:۰۱	۱۲:۳۳	۱۹:۰۵	۱۹:۲۳	۲۳:۵۰
یکشنبه	۱۴۰۰/۱/۲۹	۵ رمضان	۰۴:۳۵	۰۶:۰۰	۱۲:۳۲	۱۹:۰۵	۱۹:۲۴	۲۳:۵۰
دوشنبه	۱۴۰۰/۱/۳۰	۶ رمضان	۰۴:۳۳	۰۵:۵۹	۱۲:۳۲	۱۹:۰۶	۱۹:۲۴	۲۳:۵۰
سه‌شنبه	۱۴۰۰/۱/۳۱	۷ رمضان	۰۴:۳۲	۰۵:۵۸	۱۲:۳۲	۱۹:۰۷	۱۹:۲۵	۲۳:۴۹
چهارشنبه	۱۴۰۰/۲/۱	۸ رمضان	۰۴:۳۰	۰۵:۵۶	۱۲:۳۲	۱۹:۰۸	۱۹:۲۶	۲۳:۴۹
پنجشنبه	۱۴۰۰/۲/۲	۹ رمضان	۰۴:۲۹	۰۵:۵۵	۱۲:۳۲	۱۹:۰۸	۱۹:۲۷	۲۳:۴۹
جمعه	۱۴۰۰/۲/۳	۱۰ رمضان	۰۴:۲۸	۰۵:۵۴	۱۲:۳۱	۱۹:۰۹	۱۹:۲۷	۲۳:۴۸
شنبه	۱۴۰۰/۲/۴	۱۱ رمضان	۰۴:۲۶	۰۵:۵۳	۱۲:۳۱	۱۹:۱۰	۱۹:۲۸	۲۳:۴۸
یکشنبه	۱۴۰۰/۲/۵	۱۲ رمضان	۰۴:۲۵	۰۵:۵۲	۱۲:۳۱	۱۹:۱۱	۱۹:۲۹	۲۳:۴۸
دوشنبه	۱۴۰۰/۲/۶	۱۳ رمضان	۰۴:۲۴	۰۵:۵۱	۱۲:۳۱	۱۹:۱۱	۱۹:۳۰	۲۳:۴۷
سه‌شنبه	۱۴۰۰/۲/۷	۱۴ رمضان	۰۴:۲۲	۰۵:۵۰	۱۲:۳۱	۱۹:۱۲	۱۹:۳۰	۲۳:۴۷
چهارشنبه	۱۴۰۰/۲/۸	۱۵ رمضان	۰۴:۲۱	۰۵:۴۹	۱۲:۳۱	۱۹:۱۳	۱۹:۳۱	۲۳:۴۷