









# غبارروبی هزار مسجد استان

مساجد خراسان جنوبی استقرار می‌نمایند.



## فلسفه و فضیلت غباررویی مساجد

هنری این مسجد گفت: از بزرگزاری برنامه های فرهنگی مذهبی در مساجد حمایت من کنیم محبی افزود: در بخش ملزومات ساخت افزاری نیز به مساجد استان کمک هایی شده که تلاش من شود در ماه رمضان نیز از محافل قرآن در مساجد حمایت شود. رئیس کمیسیون فرهنگی اجتماعی شورای شهر پریروجن نیاز اهدای قرآن به مساجد فعال در سطح شهر خبر داد و گفت: با همکاری شهوداری تلاش من شود نخاله های اطراف مساجد جمع آوری تا زمینه برای حضور مومنان در مراسم ماه رمضان بیشتر فراهم شود. مسئول دیرخانه کانون های فرهنگی هنری مساجد خراسان جنوبی نیز از غبارزوبی کانون های فرهنگی هنری مساجد روتاستها با کمک دهیاران، اعضا شورا، بسیج هیات امنی مساجد و مردم دردهه تکریم مساجد خبر دادو گفت: در آستانه ماه مبارک رمضان کانون های فرهنگی هنری مساجد با طرح ریبع القرآن به استقبال این ماه می روند.

از نگاه معصومان (ع) مسجد، مهمان سرای

مکرر تحقیقات و آموزش کشاورزی خراسان جنوبی  
۷۰٪ طرح تحقیقاتی در زمینه های زراعی، گیاهی، گیاه زراعی، خاک و آب، اقتصادی و اجتماعی و آبخیزداری و  
راکز تحقیقات استان در دست اجراس است.

## ۷۰ طرح تحقیقاتی کشاورزی استان در دست اجرا

و تحقیقاتی که به نوعی بتواند سوالات و ابهامات بخشش  
کشاورزی را پاسخگو باشد، انجام می‌شود.  
رئیس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی استان خراسان  
جنوبی افزوود: مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی کشور  
سه نقش کلیدی در انجام پژوهش‌های کاربردی به  
منظور حل مشکلات بخشش کشاورزی، انتقال یافته‌های  
تحقیقاتی به درون مزارع کشاورزان برای ارتقای بهره و ری

وی گفت: همچنین در حوزه زراعت با توجه به سیاست‌گذاری مراکز تحقیقات و آموزش کشاورزی بر روری تولید ارقام زراعی مقاوم به تنش‌های شوری و خشکی تحقیقات لازم در دست انجام است.

وی با بیان اینکه انجام پژوهش‌های کاربردی مدنظر است نه پایه، اظهار کرد: فعالیت‌های تحقیقاتی، تقاضا محور، براساس نیازهای بخش کشاورزی و کشاورزان

مساورة

فرمودن آرامش بخش است و استریس را درمان می کند اما فواید در آن

گرفتن تنها برای آرامش روان نیست و تاثیرات فوق العاده ای در زیبایی و تسکین خی دردها خواهد داشت. آیا ما دوست نداریم که شریک زندگیمان را دوست شته باشیم؟ بله همه ما دوست داریم، احسان در آغوش گرفتن شگفت انگیز است. شما احسان امنیت، آرامش و دوست داشتن بیشتری می کنید. آغوش گرفتن باعث بالارفتن اعتماد به نفس شما می شود. وقتی شما یکدیگر در آغوش می گیرید بدنبال اینکس توسمین آزاد می کند. Oxytocin هورمونی است که به شما کمک می کند تا شما با دیگران در ارتباط باشید و احسان و شحالی کنید. این هورمون عامل ایجاد اعتماد همسرتان می شود. بنابراین اگر خواهید با همسرتان همیشه همراه باشید، سعی کنید با درآغوش گرفتن مسخر خود با او همدردی کنید.

در آغوش گرفتن باعث می شود تا شما قوی تر و شادتر باشید: هنگامی که شما در روایط عاشقانه هستید، احسان قدرتمندی می کنید و این احسان در شما میشه باقی می ماند این نیز به حافظه ترجیح اکسی توسمین است و باعث می شود که احسان کنید قویترین شخص در جهان هستید و هیچ چیز نمی تواند به شما آسیب برساند. در آغوش گرفتن همچنین تعداد هورمون هایی را که با عقوبات امبارزه می کند افزایش می دهد، بدین معنی است که شما به راحتی بیمار

در آغوش گرفتن باعث می شود که همواره در نظر شریکتان تازه جلوه کنید: برای ارادی عشق کار می کند.

نويت روابط، همه ماسعی می کنیم برای همسرمان کاری جدید انجام دهیم. این نوع غیرممکن است که هر بار که او را دیدیم، چیزی جدید پیدا کنید. در نین شرایط، آگوش تنگ، بوسیدن بر روی گردن و بازی کردن با موها یا بش سیار از زیبایی است. شما لازم نیست که برای شریک زندگی خود را زیاد به زحمت ندازید.

در آگوش گرفتن باعث افزایش میل جنسی می شود: زمانی که شریک زندگی را در آگوش می گیرید چه احساسی دارد؟ آیا احساس نمی کنید که به او این اتفاق می خورد؟ از این کجا شروع کنیم: اگر شریک زندگی را در آگوش

مایل جنسی دارید؟ زمانی که ما شریک زندگی خود را لمس می کنیم، هرمهون Dopamine آزاد می شود. این هرمهون باعث افزایش میل جنسی می شود. به همین میل است وقتی همسرتان را پس از مدت ها من بینید، احساس میکنید که پاید او را بایطه برقرار کنید. در آغوش گرفتن و بازی با همسرتان و شوخی نوعی سرگرمی است. فکر کنید هر دوی شما در رختخواب هستید، گوش دادن به آهنگ های مورد علاقه، ناب خواندن نوعی سرگرمی است بعد از چند دقیقه، یکی از شما شروع به شوخی می کند در این شرایط هر دوی شما فراموش میکنید که بزرگ شده اید و کارهای چه گانه جام می دهید. این مثل یک سحر و جادوست و افغا سرگرم کننده است سعی کنید اینگونه روابط شما پیش قدم باشید شریک زندگی خود را در آغوش بگیرید بروی بینی و شانو را بوسید او را قلقلک بدھید به دنبال او بدوید. این ها مسائل کوچکی است که

حواب و حافظه: دو رفیق دیرینه  
امروز خراسان جنوبي - خوبی ooz.com

*Journal of Health Politics, Policy and Law*, Vol. 30, No. 4, December 2005  
DOI 10.1215/03616878-30-4 © 2005 by The University of Chicago

ما با شناخت خواهی های ناسالم  
توانید در برنامه غذایی خود تغیر ایجاد  
نماید، برخی از این غذاها منجر به فشار  
شون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی،  
بیماریت، آنژیمرو حتی سرطان می شوند به  
ازارش باشگاه خبرنگاران: آیا می دانستید  
نهادهایی که هر روز می خورید به مرور  
وجوب مرگ شما می شوند؟ در این مطلب  
بیست غذاهایی که به آرامی شما را می کشند  
که عرفی شده است، سعی کنید از مصرف این  
نهادها جلوگیری یا مصرف آنها را محدود کنید.  
برآموش نکنید چاقی، اضطراب و افسردگی  
در حدانه زدن بخوبی را که ملهمان

ب گوچه گنسر و شده، نوشیدنی‌های ازدار، قند و شکر، کالباس، روغن نباتی، هارگارین، سوسیس، چیپس، انواع سالاد، شیرین کننده‌های مصنوعی، سفید، آرد تصفیه شده، لینیات، کباب، کلات انرژی‌زا، قست فود، گندم، غلات بیخانه بسته بندی شده، آب میوه‌های سنت بادمسنونی برخی ازین مواد دیگر است.

حافظه دو رفیق بینه هم هستند. تحقیقات جدید دانشگاه هریوت وات، حاکی از آن است که اندکی استراحت پس از یادگیری کمک می‌کند تا چیزیات را به صورت دقیق به اراد داشته باشیم.

علمی

پورین خوارکی‌های حاوی کلسیم  
کلسیم به همراه ویتامین D، ۲۰ ماده ضروری  
برای سلامتی و استحکام استخوانها هستند.  
لبنیات به عنوان منبع سرشمار از کلسیم  
همیشه مطرح هستند، اما خوارکی‌های  
دیگری نیز منابع خوب کلسیم هستند.  
پژوهشگران در یک تحقیق به لیستی از مواد  
غذایی که بالاترین میزان کلسیم را دارند  
دست یافته‌ند؛ براین اساس ماهی ساردين  
با استخوان، ماست کفیر و شیر خام بالاترین  
میزان کلسیم را دارا هستند؛ بعد از آین مواد  
غذایی می‌توان به کلم، کلم بروکلی، بادام و  
بامیه اشاره کرد.

سکسکه احساسی ناخوشایند است که معمولاً خیلی بدموقع به سراغ ما می‌آید، اما علت سکسکه چیست؟ به طور کلی هر چیزی که موجب تورم معده شود، سکسکه را بوجود می‌آورد، اغلب سکسکه‌ها موقتی هستند، اما اگر چندین بار در روز خصوصاً در زمان‌های طولانی با سکسکه‌ها مواجه شدید می‌تواند نشانه‌ای از مشکل گوارشی باشد؛ در صورتی که همراه با سکسکه با سوزش سر دل مواجه بودید احتمالاً این مشکل به دلیل بازگشت آسید معده به مری است که تاثیر مخربی در سلامت معده و مری دارد.

حواب و حافظه: دو رویق دیرینه  
محققان دریافتند که چند دقیقه استراحت







