



# ش خبر سناها

آموزش ۵۹۸۴ نفر ساعت در شهرداری بیرجند

امروز خراسان جنوبی - گروه خبر  
مسئول واحد آموزش شهرداری بیرجند گفت: ۵۹۸۴ نفر ساعت  
آموزش در سه ماهه سوم سال در پرسنل شهرداری  
بیرجند مناسب و مرتبط با نیازهای توسعه واحد  
آموزش برنامه ریزی و اجراءگریده است. به گزارش امروز  
خراسان جنوبی، مهدوی زهره افراخه اذاعن داشت: در پاییز سال  
جاری با برنامه ریزی این واحد و همانگی معافیت توسعه  
و منابع انسانی شهرداری و با به حافظ رساندن هزینه های  
امروز، موفق به ۷۴۴۲ نفر ساعت آموزش چهت کلیه پرسنل  
شهرداری های استان شدیم.

با همت یاوران جامعه یاوری فرهنگی انجام شد:

### ۳ بروزه فضای آموزشی ورزشی در خراسان جنوبی به بهره برداری رسید



طی سفره روزه جمعی از خیرین جامعه یاوری فرهنگی مدرسه چهار  
کلاس مهرجهان و سالن های چند منظوره علی آباد لوله و کوشک  
به بهره برداری رسید.  
به گزارش امروز خراسان جنوبی، طی سفری اولین جامعه یاوری  
فرهنگی به استان خراسان جنوبی ضمن بازدید از ریزوه های ساخته  
شده در سنتوات قبل که با مشارکت جامعه یاوری و اداره کل نوسازی  
مدارس خراسان جنوبی بهره برداری شده بود سه طرح مشترکی دیگر  
در شهرستان های بیرجند، طبس و درمیان افتتاح و در ایام داشت  
امروز قرار گرفت. محمد رضا بیکی مدیرکل نوسازی مدارس فمن  
تشکر از مساعدت های مستمر جامعه یاوری فرهنگی و سایر خیرین  
مدرسه ساز استان خراسان جنوبی پژوهه های ذکر شده را شامل یک  
مدرسه چهار کلاسه با زیرینی ۲۹۳ مترمربع ساخته اند. میکنند  
اعتبار ۴۲۰ میلیون تومان در شهرستان از توابع شهرستان طبس،  
سالن چند منظوره سیده طاهره هاشمی با زیرینی ۷۸ مترمربع و  
اعتبار ۶ میلیون تومان در مدرسه رستمی علی آباد شهرستان بیرجند  
و سالن چند منظوره مدرسه رستمی کوشک با زیرینی ۶۸ مترمربع  
و اعتبار ۵ میلیون تومان اعلام کرد و افزود: حضور خیرین در استان  
خراسان جنوبی و بازدید از شهرستان های وسیع و کم کوچک را بهره  
استان مایه دلگرمی و میاهات جامعه آموزشی استان بوده و امید می  
رود با مشارکت این عزیزان راهی نزدیک شاهد رفع کبود فضای  
فیزیکی آموزشی در استان کویری و مرزی خراسان جنوبی باشیم.



از چهل سال همچنان در تلاش است تا نظام  
مارتحت سلطه خود درآورد که به برگشت  
فرهنگ غنی اسلام و رهبری، تلاش هایشان  
همواره نایاب شده است وی با بیان اینکه در  
۴۰ سالگی انقلاب دشمن در تلاش است از طرق  
فضای مجازی و تهام فرهنگی به مثلث ما  
که سه ضلع آن فرهنگ اسلام و اهل بیت  
رهبری و ولایت فقیه و مردم است ضربه بزند.  
گفت: همه باید در برابر اینکه در  
مسائل سیاسی نیز ایشان گواه این است که در  
خانواده ای مذهبی و مساجد پیشوایان اینکه در  
امام جمعه موقت بیرجند در این مراسم به  
اشارة کرد و گفت: از دست دادن عالم دینی در  
جامعه اسلامی همچون شکافی است که چهاران  
نخواهد شد. اما باید تلاش شود تا جامعه  
اسلامی از فقنان این افراد آسیب بینند.  
حاجت الاسلام مختاری با بیان اینکه آیت  
شاهروندی شخصیت بزرگ، عالم، مجاهد، ولایت  
و ایجاد در خدمت اسلام و انقلاب بود، افزود:  
هزارهای علمی همچون گذشته حرکت کرده اند.  
ایشان همواره خدمت خالصه و بدون  
جانبداری های از خود را سلوکه امور داشتند.  
وی در بخش دیگری از سخنرانش به ساخته های  
پیروزی و استمرار انقلاب شکوهمند ایران  
اسلامی اشاره کرد و گفت: امروز استگبار بعد  
اقتصادی را محکمه من کنم.

مراسم رحلت و گرامیداشت یاد و خاطره آیت...  
شاهروندی در مسجد امام حسین (ع) بیرجند با  
حضور مسئولان و افسار مختلف مردم برگزار  
شد.

امام جمعه موقت بیرجند در این مراسم به  
برخی ویزگی های شخصیت این عالم مجاهد  
اشارة کرد و گفت: از دست افسار اسلامی باشد تاکمی  
کند و تکه تان بیشتری به آنان تابیه کنند. کل این دند  
بی درمان تاریخی ماست که مردم همیشه ابراز بوده و  
هستند. مردم رسیده وقتی بیزار دولت ها ناگهان قهرمان می  
شوند و پس از اجابت فراموش می شوند و باید گوش به  
فرمان بشنیدن تا قوهای دیگر.

اقای ازغندی هنوز متوجه نشده اند که یکی از تولیدات  
ماکه از مصرف نیز سپاری بالاتر است سخنرانی است اما  
تولیدی که میچگاه حتنی درصدی از مشکلات ساختاری کشور  
را اینکه حل نکرد بلکه گروهی های موجود نیز  
اقزو.

مگر جناب آقای خاوری کم سخنرانی اتفین کرد. هنوز  
فیلم هایش درست نیست است. مگر با سخنرانی مشکلات  
لایحل هنگامی ماحصل ازین رفت مگر با سخنرانی فاصله و گل  
طبقایی در جامعه ماحصل ازین رفت مگر با سخنرانی جم  
علیم و باورنگاری قاچاق در مقوله های مختلف حتی کنترل  
شد؟ مگر با سخنرانی مسئولان و مدیران خود را باشگو  
دانستند؟ مگر با سخنرانی ژن های خوب در صفت ادم های  
بیچاره بی زن قرار گرفتند؟ مگر با سخنرانی جلوی رانت  
خواهی، رانیت بازی و فسادهای نهادینه شده اداری و مالی  
گرفته شد؟ خاوری مشتی است نمونه خروار، تو خود  
حیثیت مفصل بخوان از این مجلل!

ده تن از بهترین جوانان این کشور نابود شدند و آقایان حتی  
به خود از جاهزه ندادند که بیایند رور رو با مردم یک عذرخواهی  
کوچک بکنند. لذا نیشن کل دانشگاه ازد لازم دید مقامات  
پایین ترین جواب های کلیشه ای تحويل مردم دهنده خود  
به دهها مسئولیت دیگری پیدا کردند و زمانی که هوابیایی  
سقوط میکند سریعاً خطای انسانی شامل خلبان مرحوم شده  
من شود و سر و ته قصیه را سریعاً بنام مصلحت به هم من  
آورند. مسئولان رده بالای دانشگاه آزاد نیز از این روش نیخ  
نماده خواستند استفاده کنند و شایعه مرگ راننده به دلیل  
سکته را بر سر زبان ها اداختند ولی پس از بزملا شدن  
حقایق مجبور به جایی این بخش همه های کم ازش شدند.  
اقای ازغندی باور نکرد که فقط باید مارا با خودمان قیاس  
کنید لئه با دیگر کشورها، سخنرانی ها تبدیل به نوعی دهن  
کسی به افکار عمومی شده است!!

### یک مسئول در وزارت تعامل، کار و رفاه اجتماعی:

## پاسخ بانک ها درباره پرداخت تسهیلات قانون کننده نیست



که درخواست تسهیلات داده اند، هنوز  
تسهیلات خود را دریافت نکرده باشند.  
باید با سرمایه گذاری و کارآفرینی به  
درسشی رفاقت شود و برابر ایجاد اشتغال  
و تولید مورد حمایت قرار گیرند.  
رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع  
دستی و گردشگری فردوس هم گفت:  
تاکنون ۳۵ طرح گردشگری به مرکز  
استان ارسال شده و فقط ۱۳ طرح موفق  
به دریافت تسهیلات خود شده اند که مابقی  
طرح هایا به دلیل عدم پایه فراگیر باشد و هر  
طلایی شدن روند تشکیل بروند به نتیجه  
مانده است.

روج... ارادت طلبی بیان کرد: در حال حاضر ۴۵

کشور اهمیت زیادی دارد که مابقی  
نفت تأیین من شود و باید فراگیر باشد و هر  
استانی با توجه به ظرفیت های خود از آن بهره  
مند می شود تماینه مردم فردوس، طبس،  
بشریه و سرایان در مجلس شورای اسلامی تیزی  
آنقدر از اینکه شهرستان فردوس در ریف هفت  
اشتغال روزانه در استان خراسان جنوبی اشتغال  
درصد رشد را برای شهرستان به دنبال داشته باشد  
و با توجه به اینکه فردوس در مسیر هشت استان  
جنوبی کشور قرار دارد باید به صنعت گردشگری  
آن دیگری کشور در حال اجرام است از این رو برای  
استان کشور در حال اجرام است از این رو برای

سرپرست دفتر سپاسگذاری و توسعه  
اشتغال و روزانه تعامل، کار و رفاه اجتماعی  
گفت: پاسخ بانک ها در پرداخت  
نکردن تسهیلات به سرمایه گذاران و  
کارآفرینان قائم کننده نیست. به گزارش  
ایران، علاوه بر این ازوجی در نشست کمیته  
اشتغال و سرمایه گذاری شهرستان فردوس  
افزود: بالکن ها در پرداخت تسهیلات  
به مقاومان سخت گیری می کنند و  
دستگاه های مروطه نیز پاسخ قائم کننده ای  
به مقاومان نمی دهند، در واقع وضعیت کسب  
و کار این چنین نیست و این کوتاهی و کم کاری  
ها را به مرکز منتقل می کنم.  
وی تصریح کرد: اگر همین مسیر ادامه یابد  
دیگر هیچ فردی به دنبال سرمایه گذاری  
نخواهد بود. مشاور وزیر تعامل، کار و رفاه  
اجتماعی گفت: قانون اشتغال پایدار روتای  
و عساکری نخستین بار اتفاق افتاده که گروه  
هدف آن روتایلیان و مشایر هستند و در سطح  
۲۱ استان کشور در حال اجرام است از این رو برای

ده تن از بهترین جوانان این کشور نابود شدند و آقایان حتی  
به خود از جاهزه ندادند که بیایند رور رو با مردم یک عذرخواهی  
کوچک بکنند. لذا نیشن کل دانشگاه ازد لازم دید مقامات  
پایین ترین جواب های کلیشه ای تحويل مردم دهنده خود  
به دهها مسئولیت دیگری پیدا کردند و زمانی که هوابیایی  
سقوط میکند سریعاً خطای انسانی شامل خلبان مرحوم شده  
من شود و سر و ته قصیه را سریعاً بنام مصلحت به هم من  
آورند. مسئولان رده بالای دانشگاه آزاد نیز از این روش نیخ  
نماده خواستند استفاده کنند و شایعه مرگ راننده به دلیل  
سکته را بر سر زبان ها اداختند ولی پس از بزملا شدن  
حقایق مجبور به جایی این بخش همه های کم ازش شدند.  
اقای ازغندی باور نکرد که فقط باید مارا با خودمان قیاس  
کنید لئه با دیگر کشورها، سخنرانی ها تبدیل به نوعی دهن  
کسی به افکار عمومی شده است!!

## ایزو گام سلیمانی

نمایندگی انحصاری ایزو گام سهمند، سپر بند، آذر عایق تبریز  
اصد در صد پلیمری (BPP)

تنوع محصول

و بیمه ایران  
۱۰ سال ضمانت

آدرس:

چهارراه اول توحید  
(روبوی مدرسه نواب)

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۸ - ۳۲۴۲۵۰۵۴

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۸

آدرس:

بیمه ایران

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۸

آدرس:</





## مشاوره

## برای امتحانات آماده شویم

امروز خراسان جنوبي - دکتر کیوان کار  
اضطراب امتحان اضطرابی کلی است و به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی اطلاق می شود که با شناخته های جسمی، شناختی و رفتاری به هنگام آماده شدن برای امتحان و انجام تست ها مشخص می شود و فرد را در راه توانایی هایش دچار اضطراب امتحان توان می کند تا اینجا با موقعیت های امتحان است.

پژوهش های مختلف نشان داده اند که ۳۰ تا ۴۰ درصد داشتن آسوزان دچار اضطراب امتحان هستند. پس از این دیده شده است داشتن آمزشی که از لحاظ تولایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی می باشد و ممکن است مقاومت را به هنگام امتحان و یا گذگری مطالب ارایه شده از خود نشان می دهد هر فردی در بروخود امتحان، اضطراب و تنشی را ایشان خود عادی و طبیعی است، اما آنچه مهم است شدت هیجان یا اضطراب فوق العاده ای است که دادن گیری عرضی از افراد می شود. دهن داشتن آمزشی که دچار اضطراب شدید است، دچار فرمودشی های زودگذر و خطای ادرار می شود و ضریب موقوفت و رایا با مشکل مواجه می شود.

عوامل مختلفی از جمله عوامل جسمی، عوامل مربوط به دوران رشد، عوامل اجتماعی، خانوادگی و عاطفی، جنسیت، معدل... و بروزی اضطراب تاثیر دارد.

برای مقابله با این نوع اضطراب، روش های روانی و آموزشی مختلف مانند تن آرامی، این

سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت های مطالعه، پس خواندن ریستی (از این شیوه توانندی

ذهن که وجود این اضطراب در حال امتحان و قبل از آن به خودی خود عادی و طبیعی است، اما

آنچه مهم است شدت هیجان یا اضطراب فوق العاده ای است که دادن گیری عرضی از افراد می

شود. دهن داشتن آمزشی که دچار اضطراب شدید است، دچار فرمودشی های زودگذر و خطای

ادرار می شود و ضریب موقوفت و رایا با مشکل مواجه می شود.

۲- فضای امتحان را سازمان دید:

- فضای امتحان و مطالعه را جا کنید حتی در یک لائق کوچک

- وسایل مراحم مانند تابلویین، عکس... و را در محل استراحت قرار دهید نه در قسمت مطالعه (در

قسمت مطالعه منظم باشید مثلاً محل قرار گرفتن خودکار، کتاب ها... و در روی میز از نظم

برخورد نارا پاشهد)

- در هنگام مطالعه در فضای مطالعه باشید. پس از تمام مطالعه آنرا ترک کنید و در هنگام

استراحت به ذهن خود آرامش دهید جایی فیزیکی محل استراحت و محل مطالعه به شما

کمک می کند.

۳- وقت تا را سازمان دهید:

- در برنامه ریزی خود انتظاف پذیر باشید برای شرایط غیرمنتظره فضای خالی در نظر بگیرید.

- برنامه های مشخص داشته باشید که شامل بیست همه کارهایتان باشد.

- زمانی برای تقریب، تن آرامی و روابط اجتماعی در برنامه هفتگی در نظر بگیرید ولی به برنامه

خود پایین داشتید - واقع بین باشید - حتماً ساعتی برای مسروق در نظر بگیرید.

- ساعت مطالعه طولانی نباشد (واحد مطالعه معمولاً ۷ دقیقه با ۱۵ دقیقه استراحت در نظر

گرفته می شود)

ادامه دارد...

## هنر در خانه

## کرب با گوشت چرخ گرد



مواد لازم: لان کرب - گوشت چرخ گرد ۲۰۰ گرم - پیاز یک عدد - قارچ ۱۰ گرم  
فلفل دلمه ای ا عدد - رب گوجه فرنگی  
به صورت دلخواه - نمک و فلفل سیاه و آویشن و ادویه پیشتر

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را مانند مایه ماکارانی آماده کرده سپس فلفل دلمه ای و قارچ را افزوده تا آب کشیده شود نمک، فلفل، اویشن و ادویه پیشتر اضافه کرد. مواد را لای کرب گذاشته با روی کرده با از چهار طرف تا می کنیم داخل ظرف پیرکس چیده روی آن سس شامل ریخته و رویش را پنیر پیشتر می پوشانیم. رویش را کاغذ فویل کشیده و به مدت یک ربع داخل فر گذاشته سپس میل می کنیم.

## ثبت نام ترم مزمونت مجتمع آموزشی نوآندیشان

شروع کلاس ها از دی ماه  
ارائه یارانه به نیروهای مسلح  
رشته های زبان های خارجه و رباتیک  
نمایندگی رسمی انتستیتو ایزابران - ارائه گواهینامه ملی و بین المللی  
برگزاری دوره های تخصصی MCHE-TOEFL-TOLIMO-EPT و ...  
بیرونی - خیابان توحید - ابتدای خیابان رشادت - رویرو پارک دکتر گنجی  
۳۲۴۳۷۲۱۹ - ۳۲۴۴۹۰۶۸

## آسیاب ادویه

انواع داروهای گیاهی  
عرقیات گیاهی  
ادویه شسته و تعیین  
و ادویه هندی

دستگاه آبغوره و آبلیمو گیری

عدل - ۳۳ - پلاک ۸ (عباسی)

۹۱۵۳۶۸۲۱۳ - ۳۲۴۳۷۹۵۹

شعبه ۲: بیست متری اول مدرس - نیش سعیدی

۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۶

## ایمن تایر

بورس انواع تایر ایرانی - خارجی

خیابان پاسداران - میدان قدس

مقابل پارک وحدت (مزگی نژاد)

۰۹۱۵۳۶۱۰۱۸۵ - ۳۲۲۱۹۱۰۹

## نقشه برداری

بروکسل طولی هر کیلومتر ۱۳۰۰۰ تومان

برداشت ماده ۱۴۷۵۰ هر قطعه ۴ تومان کریمه دوین توالت با پرتو روزی ۵۰۰۰۰ تومان

پیاده سازی نقاط هر نقطه ۲۰۰۰ تومان نقشه برداری اماکن مذهبی رایگان

زندگی آفرینش شاهکاری ماندگار است در تحقیق این آدمان همقدم با شما خواهیم بود

## دکوراسیون داخلی ولی عصر

سازنده انواع کابینت، کمد و تخت تاشو کم جا در برابر با صفحه ضد آب و زیر ظرفشویی ضد آب

و شرایط پرداخت برای عموم

تصویر صامت و بیرون

طرف قرارداد هنگام مترهم، حرامت، حرامت کارت و کارکنان کمیته امداد امام خمینی (ره) اشاریه ۱۰ ماهه

(مسعود علیزاده) ۰۹۱۵۴۱۰۶۸

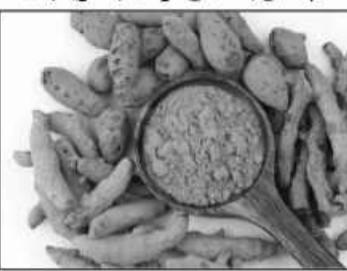
بیرونی - مدرس - نقاطه ۱۵ خرداد

روبروی بانک صادرات - قطعه چهارم - سمت راست

## درمان سودرد با موز

امروز خراسان جنوبي - خوبی - khoii@birjandemrooz.com

## طعم دادن به غذای کودک با ادویه جات



گیاهان تازه یا خشک شده و ادویه جات

که متواتید به غذای نوزادان اضافه

کنید، تا حد تکیه بخودتان سستگی دارد،

توصیه می کنیم همان ادویه هایی که هنگام

درست کردن غذا برای کودکان بزرگتر استفاده

می کنید. به کار گیرید

استفاده از ادویه های مفید راه خوبی برای طعم

دادن به غذای کودک، بدون استفاده از میک می

شکر است؛ توصیه می شود هیچ وقت نمک

یا شکر را به غذای نوزادان اضافه نکنید، اما

ادویه های مفید برای طعم بخشی به غذای

نوزاد توصیه می شود.

## ۴ خاصیت مهم زرد چوبه

زرد چوبه از ادویه های شناخته شده و پرمصرف

است که علاوه بر ویژگی طعم هندگی مطلوب

به مواد غذایی دارای خواص ضد بacterی می باشد.

هست.

چند دریه خرچه سم از خون کمک شایانی

می کند و نیترات طبیعی موجود در آن

محبوب را حفظ می کند.

این دارم آسان را چند هفته تکرار کنید.

در عرض چند روز زیگل شروع به سیاه شدن

می کند، به زودی پس از آن زیگل ها را بین

مریوند و فقط یک جای کوچک از آنها باقی

می ماند که به تدریج نماید.

می تواند چند هفته تکرار کنند.

آمده شده را بتوشید، دم کرده را بخورد کنند

صفراست و در هنگام بخارن های کبدی، ابرقان،

وسنگ کیسه صفرای شدید به کمکتان خواهد

آمد.

شرسرودهای شدید کمک کرده و سرعت

تریخشی بالایی دارد؛ شما در این روش درمانی

می تواند وزن را در حالت متعادل نگه دارد، یک

کیلوگرم از خود در بروزتین دچار کاری است.

بینید تا خیز مرغ گشت مرغ از خمایی را در یک روز

و به مدت ۲۰ دقیقه در مکان تازیکی خود قرار داده

کنید، تا حد تکیه بخودتان سستگی بماند.

این روش بلطفه سرمه را تا سیکن

می کند.

از دنیا می تواند با استفاده از گیاه از

سرمه سبب می شود که ریزیل را درمان کرد؛ سرمه

سیب خواص ضد بacterی دارد، بد باکتریا و

ضد قارچی دارد؛ بد پیمانه سرمه سبب را بیکار جوش

بیمانه از آب مخلوط کنید، با استفاده از این

بنیه تیزی این مخلوط را روی محل آسیب بیده

بگذارید و روی آن را باشد یا چسب بتوشانید.

این دارم آسان را چند هفته تکرار کنید.

در عرض چند روز زیگل شروع به سیاه شدن

می کند، به زودی پس از آن زیگل ها را بین

مریوند و فقط یک جای کوچک از آنها باقی

می ماند که به تدریج نماید.

می تواند چند هفته تکرار کنند.





