

دکتر ضیاء مهندسی
سازه های هوشمند

پلاک خروانی در شب
شناسایی چهره
همراه با تصاویر مگاپیکسلی

Milesight

بیرجند - بلوار معلم - بین معلم ۹ و ۱۱ - جنب نمایندگی مدیران خودرو
۳۳۲۲۳۶۱ و ۳۳۲۳۰۶۳۳

خراسان امروز

روزنامه

روزنامه صبح

روزانه امروز خراسان جنوبی
تاریخ و قیمت امروز است

پنج شنبه
۱۶ آبان ۱۳۹۸
۹ ربیع الاول ۱۴۴۱
۷ نوامبر ۲۰۱۹
سال شانزدهم
شماره ۴۰۴۴
قیمت: ۵۰۰۰ ریال

www.BirjandToday.ir

مشاوره و تجهیز سالن های کنفرانس و جلسات
سیستم های صوت و تصویر (AUDIO/VIDEO) کنفرانس

گروه ماشین های اداری بهدانی

نماینده انحصاری سیستم های صوت ایرانی صانع در استان
بیرجند - چهارراه انقلاب - ابتدای بلوار شهید فایده
خط ویژه: ۳۱۱۰۳ ۱۹-۰۱۷-۳۲۲۱۰۰

TOSHIBA

چشم انداز ۶ ساله دانشگاه بیرجند قرار گرفتن در جمع ۲۰ دانشگاه برتر کشور و هزار دانشگاه برتر جهان است

دروازه شرقی علم

صفحه ۸

طرح های بزرگ دولت
باید پیوست رسانه ای
داشته باشد




آغاز امامت
منجی عالم بشریت
گرامی باد



خرید حمایتی «طلای سرخ»
در خراسان جنوبی آغاز شد

صفحه ۸

تاثیر قهوه
در مبارزه
با سرطان کبد



۵

نجمه خدمتی
دهم آسیا
شد



۷

افزایش ۱۴۳ درصدی
توقف کالای قاچاق
در خراسان جنوبی



۴

خراسان جنوبی
یک متر بزرگراه
ندارد



۷

آگهی فراخوان شناسایی سرمایه گذار اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی نوبت دوم

اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی طبق بخشنامه شماره ۵۸۲۰۶ مورخ ۹۵/۴/۵ و اصلاحیه آن به شماره ۱۳۴۲۵۹۰ مورخ ۹۶/۵/۲۵، در نظر دارد نسبت به تکمیل پروژه ۶۸ واحد خانه سازمانی بیرجند با زیربنای تقریبی ۹۰۰۰ متر مربع واقع در شهرستان بیرجند به نشانی: بیرجند - بلوار رجایی - خیابان مهزیار - ۶۸ واحد خانه سازمانی اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی از طریق مشارکت اقدام نماید. لذا از کلیه سرمایه گذاران حقیقی/حقوقی که دارای رتبه از سازمان برنامه و بودجه کشور می باشند و یا در صورت نداشتن رتبه های مذکور با معرفی مجری ذیصلاح واجد رتبه بندی فوق دعوت بعمل می آید در ساعات اداری جهت دریافت اسناد به واحد انتشارات اداره کل به آدرس: بیرجند- انتهای خیابان شهید آوینی - میدان راه و شهرسازی - روبروی صدا و سیما - اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی- ساختمان مرکزی، مراجعه و اسناد ذرابط را دریافت و نسبت به تکمیل اسناد و پاکت های مربوطه طبق زمان اعلام شده در زیر اقدام و به واحد دبیرخانه اداره کل تحویل داده و رسید اخذ نمایند.

- ۱- مبلغ تضمین شرکت در فراخوان: ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۲- مهلت دریافت اسناد: از روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۸/۱۲ لغایت روز شنبه مورخ ۹۸/۰۸/۱۸
- ۳- مهلت بازدید از پروژه: از تاریخ ۹۸/۰۸/۱۲ لغایت ۹۸/۰۸/۱۸ از ساعت ۸ الی ۱۳
- ۴- آخرین مهلت تحویل اسناد: پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۰۳ - واحد دبیرخانه
- ۵- تاریخ و محل بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۰۴ در محل اداره کل راه و شهرسازی واقع در انتهای بلوار شهید آوینی - میدان راه و شهرسازی - روبروی صدا و سیما - دفتر مدیر کل
- ۶- پاکت ج متقاضیان در صورتی گشوده خواهد شد که صلاحیت کیفی آنها توسط کارگروه مربوطه احراز شده باشد.
- ۷- نحوه قرارگیری اسناد و مدارک در پاکت ها:

متقاضیان سرمایه گذاری با بستنی با مطالعه دقیق کاربرد شماره ۲ (شرایط مشارکت)، اسناد دریافتی فرم هاومدارک لازم را طبق آن تکمیل و آنها را به همراه مدارک مورد نیاز در پاکت های شماره (پاکت ارزیابی کیفی) و پاکت شماره ۲ (اسناد فنی حقوق و مالی شامل الف و ب وج) قرارداده و به آدرس فوق الذکر ارسال نمایند.

- ۸- نحوه بازگشایی پاکت ها و اعلام برنده: ابتدا پاکت های ارزیابی کیفی کلیه متقاضیان اعم از حقیقی یا حقوقی گشوده شده و توسط کارگروه واگذاری بررسی و امتیاز داده خواهد شد، سپس متقاضیانی که حداقل امتیاز مربوطه را کسب نموده باشند (حداقل امتیاز= ۶۵)، نسبت به بازگشایی پاکت شماره ۲ و بررسی اسناد فنی و حقوقی و پیشنهاد قیمت آنها اقدام خواهد شد.

تذکر: به پیشنهادها فائده سپرده یا امضاء مشروط یا مخدوش و به طور کلی اسناد ناقص و پیشنهادهای که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مربوطه درج گردیده است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره اداره کل ۳۲۲۳۸۰۰۰ داخلی ۲۴۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی فوق در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات نیز درج گردیده است.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی استان خراسان جنوبی

قابل توجه شهروندان محترم شهر مود


به استناد ماده ۷۱ قانون شهرداری ها، گزارش در آمد و هزینه شش ماهه نخست سال ۱۳۹۸ شهرداری مود، جهت دسترسی شما شهروندان فهیم بر روی سایت شهرداری به نشانی mood.ir بارگذاری شده است.

واحد مالی و در آمد شهرداری مود

آگهی ابلاغ دادنامه هیات تشخیص معاونت اداره کل و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس

بدینوسیله به شرکت گلشن کار فعلا مجهول المکان در خصوص دادخواست تقدیمی آقای محمد اتلاقی به شماره ملی ۰۸۳۹۶۴۸۵۷ به کلاسبه پرونده ۹۸/۴۸ و به خواسته استرداد مبلغ ۴ درصد حق بیمه مشاغل سخت و زیان آور، هیات مستند به ماده ۴۸ آیین دادرسی کار و با توجه به ابلاغیه دعوتنامه هیات تشخیص که در شماره ۴۰۱۹ روزنامه امروز خراسان جنوبی و به استناد مواد ۸۶، ۸۷ و ۱۰۰ آیین دادرسی کار و مواد ۱۴۸ و ۱۵۸ قانون کار و سایر بخشنامه های روابط کار جمعا مبلغ ۱۲/۴۰۱۰۰۰ ریال (دوازده میلیون و چهارصد و یک هزار ریال) بابت استرداد مبلغ ۴ درصد حق بیمه مشاغل سخت و زیان آور در جلسه مورخه ۹۸/۰۸/۱۴ رای صادر گردیده است. ضمنا رای صادره به استناد ماده ۱۵۹ قانون کار ظرف ۱۵ روز از تاریخ درج در روزنامه قابل تجدید نظر خواهی در هیات حل اختلاف معاونت اداره کل و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس می باشد و در صورت عدم اعتراض و قطعی لازم الاجرا شدن رای، رای مزبور به استناد تبصره ۲ ماده ۱۶ قانون تشکیلات و آیین دادرسی دیوان عدالت اداری طرف سه ماه از تاریخ ابلاغ برای افراد داخل کشور و ظرف شش ماه از تاریخ ابلاغ برای افراد مقیم خارج از کشور قابل فرجام خواهی در دیوان عدالت اداری خواهد بود.

همزمان با آغاز امامت حضرت ولیعصر (عج)
مسابقات تیر اندازی به اهداف پروازی
همراه با جشنواره بازی های بومی و محلی



جمعه ۱۷ آبان ماه ساعت ۹ صبح
جنگل نخاب (بهشت گمشده کویر) شهرستان خوسف
با همکاری:
اداره ورزش و جوانان، امور عشایری، هیات تیر اندازی خوسف
و هیات ورزش روستایی و بازی های بومی محلی استان و شهرستان

آبگرم معدنی هلال فردوس
Hilal Ferdows Hot Mineral Spring

ترکیبات اصلی آبگرم معدنی فردوس
کلراید، سدیم، سولفات، منیزیم، کلسیم و ...

@abgarmferdows @abgarm_ferdows

استخرهای مجزای آبگرم معدنی
وان های خصوصی آبگرم معدنی
سوناپت های ویلایی سه ستاره آبگرم معدنی

۴۰-۳۲۷۴۷۴۳۶-۰۵۶

20th km Ferdows-Mashhad Fwy, Ferdows South Khorasan, I.R.Iran.

www.abgarmferdows.ir

شماره ۲ شهرستانها

پدر شهید گل محمد اکبری به فرزند شهیدش پیوست

امروز خراسان جنوبی - گروه خبر
پدر شهید گل محمد اکبری در روستای بورنگ شهرستان درمیان درگذشت. مراسم تشییع جنازه پدر شهید گل محمد اکبری روز گذشته در روستای بورنگ برگزار شد. شهید گل محمد اکبری ۴ تیر ۱۳۶۷ در سن ۲۱ سالگی در جزیره مجنون به شهادت رسید.

پیش بینی یخبندان در خراسان جنوبی

کارشناس هواشناسی خراسان جنوبی تداوم یخبندان شبانه را تا اوایل هفته آینده در استان پیش بینی کرد. زارعی گفت: شرایط جوی در استان آرام و یکنواخت و آسمان صاف است.

اعتبارات ۶۰ میلیون تومانی برای کاشت گونه‌های بیابانی در فردوس

رئیس منابع طبیعی و آب‌بخرداری فردوس گفت: منابع طبیعی فردوس پروژه‌های عدیده‌ای را در راستای بیابان‌زایی در این شهرستان اجرایی کرده که یکی از آن‌ها کاشت ۳۰۵ هکتار گونه‌های بیابانی است و برای این پروژه ۶۰ میلیون تومان از محل اعتبارات استانی اختصاص داده شد. کاظم صالح پور با اشاره به اینکه از مهم‌ترین برنامه‌های منابع طبیعی شهرستان موضوع بیابان‌زایی است، اظهار کرد: در این راستا برای دومین سال متوالی کار آبیاری نهال‌های کاشته شده در ۳۰۵ هکتار زمین در منطقه کچه و چاه نور را به اتمام رساندیم.

احداث ۳ نیروگاه خورشیدی در بقاع متبرکه سریشه

رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سریشه از احداث سه نیروگاه خورشیدی در بقاع متبرکه این شهرستان خبر داد و گفت: هدف از اجرای این طرح ایجاد درآمد پایدار برای بقاع متبرکه است. حجت‌الاسلام حسین رحیمی اظهار داشت: در این شهرستان بیش از ۸۰۰ موقوفه به ثبت رسیده است و در برخی از مناطق موقوفاتی وجود دارد که هنوز شناسایی نشده و تلاش بر ساماندهی این موقوفات است.

ثبت دو وقف جدید در فردوس

دو وقف جدید در شهرستان فردوس به ثبت رسید. رئیس اداره اوقاف و امور خیریه فردوس گفت: دو واقف تعداد دو قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۳ هزار و ۴۴۰ مترمربع به ارزش ۸۰ میلیون ریال در شهرستان فردوس وقف کردند. حاجتی افزود: این موقوفات با نیت هزینه‌های اطعام عزاداران حسینی در روز تاسوعا و عاشورا حسینی و با اولویت بانوان حسینی و در صورتی که به هر علتی متعذر شود با اولویت دوم در راستای مطلق فعالیت‌های نشر معارف قرآنی و اهل بیت (ع) است. از ابتدای امسال تاکنون پنج وقف با نیت مختلف در شهرستان به ثبت رسیده است.

ثبت وقف ۶۰ میلیون تومانی در سریشه

یک وقف جدید به ارزش ۶۰ میلیون تومان در شهرستان سریشه ثبت شد. رئیس اداره اوقاف و امور خیریه سریشه گفت: اکبر سالکی‌نیا سه سهم از ۱۳ سهم مزرعه و قنات امرآباد باسناد چکند نمود سریشه را به همراه دو قطعه زمین و ۸۰ درخت زرشک وقف کرد. حجت‌الاسلام رحیمی نیت این موقوفه را افضاری روزه داران در ماه مبارک رمضان در روستای چکند نمود عنوان کرد. شهرستان سریشه دارای ۸۰۰ موقوفه است.

افتتاح پایگاه سلامت در شهر قهستان

پایگاه سلامت شهری «شیخ بهایی» در شهر قهستان شهرستان درمیان به بهره‌برداری رسید. این پایگاه با زیربنای ۲۵۰ مترمربع و اعتبار ۶۰۰ میلیون تومان در شهر قهستان به بهره‌برداری رسید که ۲۵۰ نفر از مزایای آن بهره‌مند خواهند شد.

امیر حسنجانی در نطق میان دستور :

خراسان جنوبی یک متر بزرگراه ندارد



نرخ بالای مهاجرت در شهرهای فردوس و بشرویه کرد و افزود: در این شهرها، زمین برای احداث مسکن جوانان و حتی مدجویان نهادهای حمایتی موجود نداریم. وی با بیان اینکه چند ماه از خرابی سی تی اسکن بیمارستان فردوس می‌گذرد، هنوز از سی تی اسکن جدید خبری نیست، افزود: علی‌رغم اینکه نرخ سرطان در شهرستان فردوس بالا است این شهرستان فاقد مرکز غربالگری است.

نمایند مردم فردوس، سربان، طبس و بشرویه در مجلس شورای اسلامی گفت: خراسان جنوبی یک متر بزرگراه ندارد. امیرحسنجانی در نطق میان دستور خود در صحن علنی مجلس شورای اسلامی خطاب به رئیس سازمان برنامه و بودجه و وزیر راه و شهرسازی گفت: چرا بودجه سال ۹۷ برای اتصال شهرستان های طبس و سربان به ریل سراسری کمترین تخصیص را داشت و در سال ۹۸ نیز با وجود آغاز طرح راه آهن و داشتن ردیف اعتبار ۱۷ میلیارد تومانی، تخصیص مناسبی صورت نگرفته است و در راه های حوزه انتخابیه و حتی استان خراسان جنوبی نیز یک متر بزرگراه وجود ندارد؟ وی گفت: چرا راه های فردوس، سربان، طبس و بشرویه با وجود اینکه همواره زائران امام هشتم در آن دچار حادثه می‌شوند و با تأیید پلیس راهور پرخطرترین راه‌های استان است، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد؟

نمایند مردم فردوس، سربان، طبس و بشرویه در مجلس افزود: چطور پس از سال‌ها بشرویه که یکی از بزرگ‌ترین شهرهای شست و گلی کشور است و ظرفیت ثبت جهانی دارد، در بن بست قرار دارد و علی‌رغم تلاش تمام مسئولان اصلاح جاده های آن و شروع مسیرهای جدید مورد توجه قرار نگرفته است؟

امیرحسنجانی در ادامه اشاره ای به وسعت زیاد و



۲۰ آبان، پایان مهلت ثبت نام در جشنواره امتنان از کارگسر، گروه کار و واحدهای نمونه در خراسان جنوبی است. سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان با اشاره به آغاز ثبت نام در این جشنواره از ۲۰ مهر گفت: تاکنون ۱۵۸ مورد در سامانه جشنواره ثبت نام کرده اند که از این تعداد ۱۹ مورد واحد نمونه و ۱۳۹ مورد تحت عنوان کارگسر و گروه کار نمونه با هم به رقابت خواهند پرداخت.

۲۰ آبان، پایان مهلت ثبت نام در جشنواره امتنان کار و تولید

مدیر کل پدافند غیر عامل خراسان جنوبی:

نگاه جدیدی در پیگیری امور مربوط به پدافند غیر عامل ایجاد شده است

مدیرکل پدافند غیرعامل خراسان جنوبی با اشاره به برنامه های هفته پدافند غیرعامل در استان، گفت: با اجرای این برنامه ها دیدگاه جدیدی در مورد پیگیری امور مربوط به پدافند غیرعامل ایجاد شد. محمد علی آخوندی در مانور مشترک واحدهای تابعه وزارت اطلاعات و فناوری اطلاعات اظهار داشت: تعامل ایجاد شده بین واحد های این وزارت سبب شده تا در شاخص های امنیتی خراسان جنوبی وضعیت قابل قبولی داشته باشد. وی با بیان اینکه در روز شمار هفته پدافند غیر عامل امروز به نام روز استحکام بخشی و مصونیت بخشی زیرساخت ها نایمده شده است، بیان کرد: اگر پدافند غیر عامل در زیرساخت ها رعایت نشود بنا به گفته مقام معظم رهبری در صورت تهدید دشمن در نصف روز همه زیرساخت ها می تواند از بین برود. مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری خراسان جنوبی با بیان اینکه هدف پدافند غیرعامل این است که خدمات رسانی را در هنگام تهدیدات ادامه دهیم، ادامه داد: پدافند غیرعامل به واسطه سلطانی صلح آمیز بودن، ارزان بودن و پیشگیرانه بودن بسیار حائز اهمیت است.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی:

۱۰۰ بانوی روستایی در «بویک» از خدمات کاروان سلامت بهره مند شدند

مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی از اعزام کاروان سلامت هلال احمر به روستای «بویک» از توابع بیرجند خبر داد و گفت: ۱۰۰ نفر از بانوان از خدمات این کاروان بهره مند شدند. محمد رحیم شهریاری با اشاره به محرومیت روستاهای خراسان جنوبی بیان کرد: در راستای تحقق اهداف والای جمعیت هلال احمر مبنی بر حمایت از زندگی و سلامت جامعه، در ایام مختلف سال تیم‌های کاروان سلامت به مناطق محروم و کم برخوردار استان اعزام می‌شوند. وی از اعزام کاروان سلامت به مناسبت هفته سلامت بانوان به روستای بویک از بخش شاخات شهرستان بیرجند خبر داد و افزود: این کاروان به ارائه خدمات مختلفی اعم از درمانی، آموزشی و فرهنگی در بین بانوان روستا پرداختند. شهریاری با بیان اینکه قریب به ۱۰۰ نفر از بانوان توسط افراد این تیم ویزیت شدند، اظهار کرد: همچنین ۱۰۰ بسته ست بهداشتی به ارزش پنج میلیون تومان بین بانوان این روستا توزیع شده است. بنا به گفته وی چهار نفر در قالب تیم درمانی کاروان شامل پزشک عمومی، متخصص زنان، ماما و پرستار در این روستا به ارائه خدمت پرداختند.

ایزوگام فنودی

تولید کننده انواع شیشه های لمینت
دوجداره، سکوریت و ضد گلوله
فروش و نصب درب های
اتومات شیشه ای، سکوریت

شیشه ایمنی خراسان

تولید کننده انواع شیشه های لمینت
دوجداره، سکوریت و ضد گلوله
فروش و نصب درب های
اتومات شیشه ای، سکوریت

تخلیه چاه طوسی

تعمیرات لوازم خانگی
تهران خدمات
۱۰ سال سابقه کار در تهران

ایزوگام قلاسی

سختی برای گفتن نداریم
سخن ما تجربه ماست
میدان شهداء - شهدای ۵
جنب اداره ثبت اسناد - ۰۹۱۵۳۲۲۷۰۰

دالیا پروتئینی

خیارشور نول ۲۹/۰۰۰ تومان
خیارشور یک ۲۳/۰۰۰ تومان
خیارشور ویژه ۴۵/۰۰۰ تومان
رب ۸۰۰ گرمی (کلید دار) ۷/۵۰۰ تومان

کبابی محمد (ابوترابی)

طبخ زغالی - برنج ایرانی درجه یک
چلو (کوبیده - جوجه - پاجین - بال و...)

ایزوگام قلاسی

سختی برای گفتن نداریم
سخن ما تجربه ماست
میدان شهداء - شهدای ۵
جنب اداره ثبت اسناد - ۰۹۱۵۳۲۲۷۰۰

تهیه غذای حسینیون

خورشت قیمه، خورشت قرمه سبزی، چلو مرغ
چلوکباب، چلو جوجه کباب، چلو مرغ سرخ شده، استانبولی

غذای آماده پیام

چلو خورشت قیمه و قورمه سبزی ۹/۰۰۰ تومان
استانبولی با کورت چرخ شده ۷/۰۰۰ تومان
چلو مرغ (اکبر جوجه) ۱۱/۰۰۰ تومان
چلو جوجه کباب ۱۱/۰۰۰ تومان
چلو کباب کوبیده ۱۳/۰۰۰ تومان
چلو کباب نگینی ۱۴/۰۰۰ تومان
چلو کباب لقمه ۱۷/۰۰۰ تومان
چلو کباب دورو ۱۶/۰۰۰ تومان
چلو وزیری ۱۶/۰۰۰ تومان

ایزوگام هرینودی

نمایندگی انحصاری و مرکز پخش ایزوگام آسیا گستر دلیجان
میدان آزادی - نش جمهوری ۱ - دزبانی سابق ارتش - ۰۹۱۵۷۷۱۲۸۱۱ - ۰۹۱۵۱۶۳۲۸۱۱ - ۳۲۲۲۰۴۰۳

قالیشویی و مبیل شویی ایران

برای اولین بار فرش های خود را اتوکشیده تحویل بگیرید
دفعه: توحید ۲۱ - نش نبوت ۲۱ - پلاک ۱۰۵
عضو معتبر اتحادیه مسنول: دستگردی
www.iranwash.ir

بِسْمِ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شهید سید محمد ذبیحی فر

مردم شهیدپرور و قهرمان امروز مهمترین و اصلی ترین مسئله جنگ است در نتیجه باید از هرگونه مسایل فرعی دوری کنید و از ایجاد نفاق و دودلی بین مردم گریخت، زیرا این مسایل ضربه بسیار محکمی بر پیکر اسلام از صدر اسلام تاکنون فرود آورده و هم اکنون نیز فرود می آورد... درود خداوند و رسولش بر شما مردم قهرمان باد که در دامن پاکتان جوانانی مبارز را پرورش می دهید که اسلام و ملت اسلامی را در جهان سرفراز کرده و استکبار جهانی را در برابر مستضعفان دنیا خوار و ذلیل نموده اند.

مدیر کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی مطرح کرد: آسیب شناسی، آموزش و آگاهی بخشی اصول مهم پدافند غیر عامل



عنوان اساس و پایه کار نظام تعلیم و تربیت پیش بینی شده؛ لذا اجرای دقیق و با برنامه همه مفاد این سند ضروری است.

مسئله آن است که در آن توجه به زیرساختها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مدیرکل آموزش و پرورش خراسان جنوبی، استقلال خواهی، اسلام خواهی و ولایت پذیری را سه عامل خشم مستکبرین به سرکردگی شیطان بزرگ از ملت ایران دانست و ابراز داشت: تحقق اهداف سند تحول و تربیت دانش آموزانی در تراز جمهوری اسلامی و اسلام ناب محمدی از عوامل مهم و موثر ترویج فرهنگ پدافند غیر عامل در مدارس و اقشار مختلف جامعه ی استان است. وی، اتحاد، همدلی و حرکت بر صراط مستقیم ولایت را لازمه حفظ اقتدار ایران اسلامی و پیروزی در برابر توطئه های دشمنان داخلی و خارجی دانست و افزود: پدافند غیر عامل در حوزه آموزش و پرورش و در سند تحول به

مدیر کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی گفت: آسیب شناسی، آموزش و آگاهی بخشی به افراد جامعه را در راستای ایجاد مصونیت کشور از حمله های مختلف مهم ترین اصولی است که در ترویج فرهنگ پدافند غیر عامل باید به آن ها توجه کرد. محمدرضا رضایی در کارگاه آموزشی پدافند غیر عامل مدیران، مربیان و معلمان استان که در سالن همایش های آموزش و پرورش (قلم چی) برگزار شد، اظهار کرد: پدافند غیر عامل در واقع میدان عمل و مقاومت در تمامی عرصه های معرفتی، بصیرتی، علمی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، انتظامی و نظامی است. وی با بیان این مطلب که جنگ امروز جنگی تمام عیار در میادین فرهنگی و اقتصادی است، تصریح کرد: پدافند غیرعامل مکمل دفاع

مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی خراسان جنوبی:

رونق کشاورزی خراسان جنوبی با گلخانه ها



مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی خراسان جنوبی با اشاره به ایجاد ۷۰۰ هکتار گلخانه در استان طی دو سال آینده و رونق کشاورزی استان گفت: روان شدن اخذ وثیقه برای پرداخت تسهیلات را جدی بگیریم. عبدالرضا رضایی افزود: در حال حاضر در خراسان جنوبی ۶۷۱۲ هکتار سطح زیر کشت محصولات گلخانه ای وجود دارد که از این میزان سطح زیر کشت حدود ۱۱ هزار تن محصول تولید می شود. مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی خراسان جنوبی با اشاره به اینکه در خراسان جنوبی هشت مجتمع گلخانه ای وجود دارد، بیان کرد: در برخی از این مجتمع ها واحدها فعال شده اند و به عنوان مثال در خوسف بالای ۳۰ درصد واحدهای مجتمع فعال است.

مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی خراسان جنوبی با اشاره به ایجاد ۷۰۰ هکتار گلخانه در استان طی دو سال آینده و رونق کشاورزی استان گفت: روان شدن اخذ وثیقه برای پرداخت تسهیلات را جدی بگیریم. عبدالرضا رضایی افزود: در حال حاضر در خراسان جنوبی ۶۷۱۲ هکتار سطح زیر کشت محصولات گلخانه ای وجود دارد که از این میزان سطح زیر کشت حدود ۱۱ هزار تن محصول تولید می شود. مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی خراسان جنوبی با اشاره به اینکه در خراسان جنوبی هشت مجتمع گلخانه ای وجود دارد، بیان کرد: در برخی از این مجتمع ها واحدها فعال شده اند و به عنوان مثال در خوسف بالای ۳۰ درصد واحدهای مجتمع فعال است.

فردوسی ها پیش از کشت گلخانه ای
رضایی ادامه داد: در خراسان جنوبی از نظر سطح زیر کشت و میزان تولید محصولات گلخانه ای شهرستان های فردوس، قائن، طبس و خوسف پیش از هشتاد و بعد از آن نیز در بیرجند و سرایان این مسئله مهم مورد توجه قرار گرفته است.

توجه بخشی در تولید محصولات گلخانه ای مد نظر قرار گیرد
رضایی اظهار کرد: اگر می خواهیم این پروژه بسیار مهم و دارای اهمیت برای خراسان جنوبی به نتایج مد نظر برسد باید مواردی چون تأمین زیرساختها چون آب، برق و گاز مجتمع های گلخانه ای و روان شدن اخذ وثیقه برای پرداخت تسهیلات را جدی بگیریم. وی بیان کرد: یکی از موضوعات مهم در حوزه کشت گلخانه ای بازاریابی برای محصولات است و از این نظر توجه بخشی به کشت محصول را نیز در نظر گرفته ایم. مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی خراسان جنوبی ادامه داد: در خراسان جنوبی بیشتر کشت گلخانه ای خیار، گوجه فرنگی و گل رز وجود دارد، اما می توان بر روی محصولاتی چون گیاهان دارویی و حتی درختان برای کشت گلخانه ای برنامه ریزی کرد. رضایی یادآور شد: در کشوری مثل چین حتی درختی چون عناب نیز به صورت گلخانه ای کشت شده است.

توقیف کالای قاچاق در خراسان جنوبی ۱۴۳ درصد افزایش یافت



میزان در هفت ماهه امسال ۱۴۳ درصد افزایش داشته است. در استان اشاره و بیان کرد: خراسان

مدیرکل امنیتی و انتظامی استانداری خراسان جنوبی از افزایش ۱۴۳ درصدی توقیف کالای قاچاق در سطح استان خبر داد. محمدرضا دبیری در کمیسیون برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت در میانه با قاچاق کالا و ارز استان اظهار کرد: در هفت ماهه امسال بالغ بر ۲۳ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان ارزش ریالی کالاهای قاچاق توقیف شده در استان است. وی با بیان اینکه ارزش ریالی کالای توقیف شده در ۷ ماهه سال گذشته بالغ بر ۹ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان بوده، افزود: این

جنوبی معبر ورودی سوخت به سمت سیستان و بلوچستان است که با پیگیری های انجام شده در کارگروه شرکت نفت و هماهنگی حوزه قضایی، دادستان به ناچار اجازه توقیف خودروهای مشکوک در مسیر برگشت را داده است. دبیری به متضرر شدن اقتصاد کشور در سال گذشته با توجه به وجود آمدن شرایط خاص کشور اشاره کرد و افزود: در این راستا دولت هزار قلم کالا را ممنوع کرد که نقش مهمی در جلوگیری از قاچاق کالا داشت.

حوادث

۳ کشته و مصدوم در برخورد وانت پیکان و نیسان

برخورد دو خودرو در کیلومتر ۱۵ محور نهبندان به شوسف، یک کشته و ۲ مصدوم برجا گذاشت. این حادثه روز گذشته بین یک دستگاه وانت پیکان و یک دستگاه وانت نیسان رخ داد. هاشمی رئیس شبکه بهداشت و درمان نهبندان گفت: در این حادثه ۳ نفر مصدوم و به بیمارستان شهید آشدست منتقل شدند که یک نفر از آنان در بیمارستان فوت کرد. سرگرد سنجرى رئیس پلیس راه نهبندان علت این تصادف را رعایت نکردن حق تقدم از راننده وانت پیکان اعلام کرد.

مج پای جوان پاره ای در باغ انار قطع شد

انفجار مین سبب مصدومیت یک باغدار جوان در شهرستان پاره و شد و مج پای این جوان قطع شد. به گزارش رگنا، یک باغدار جوان اهل روستای شوشمی در منطقه سوئی جان شهرستان پاره از توابع استان کرمانشاه، بر اثر انفجار مین ضد نفر (گوجه ای) به چاه مانده از دوران جنگ تحمیلی به شدت آسیب دید. براساس گفته شاهدان عینی، این جوان که در باغ شخصی پدرش مشغول برداشت انار بود در حین جابه جایی انار مین منفجر شده و متأسفانه مج پای چپ وی قطع می شود.

راننده اتوبوس مرموز در استانبول ۳ ایرانی را زیر گرفت



۳ ایرانی در بین مجروحان برخورد اتوبوس با مردم در استانبول شناسایی شدند. به گزارش رگنا، راننده ای در استانبول ترکیه اتوبوسی که در حال رانندگی با آن بود را به سوی مردم منتظر در ایستگاه راند و پس از زخمی کردن چند نفر با چاقو خود را به دریا پرت کرد. هنوز مشخص نیست که او از روی عمد اتوبوس را به سوی جمعیت رانده یا خیر. گزارش شاهدان عینی حاکی از آن است که او سعی کرد از صحنه بگریزد، اما مردی در نزدیکی ایستگاه جلو او را گرفت. راننده او را با چاقو زد و سپس به چند نفر دیگر که تلاش کردند جلو او را بگیرند حمله کرد. در این رویداد دستکم ۱۳ نفر از جمله چند کودک، زخمی شدند. گفته می شود که حدود پنج نفر از قربانی ها جراحت شدید برداشته اند. سه شهروند ایرانی نیز در میان زخمی ها هستند. به گفته مقامات پلیس، راننده با پریدن به داخل دریا سعی کرد، فرار کند، اما بعداً توسط مأمورین پلیس دستگیر شده است.

خوانندگان عزیز با بیان نظرات خود در مورد مطالب این صفحه می توانند سوزها و عکس های خبری خود را به شماره ۰۹۳۸۲۲۲۰۷۷۰ پیامک یا به شماره ۰۹۳۸۲۲۲۰۷۷۰ تلگرام نمایند. آدرس کانال روزنامه: @emroozkhj

ادوات کشاورزی، مرغداری و دامداری عباس آبادی

تولید و پخش انواع هواکش های صنعتی، خانگی

- * فروش کلی و جزئی انواع علف زن پشتی، دوشی، دوچرخ و تیلر
- * فروش انواع دیزل ژنراتور (موتور برق)، موتور پمپ، موتور جوش
- لجن کش، پمپ آب، کارواش، سم پاش
- * فروش انواع لوازم مرغداری و دامداری

انواع پنکه های زرشک پاک کنی در ابعاد مختلف به صورت کلی و جزئی

بین غفاری ۵ و ۷ روبروی نهالستان
۰۹۱۵ ۱۶۴ ۱۲۳۹ - ۳۲۲-۷۲۳۸

میدان ابوزر بین طالقانی ۲ و ۴ فروشگاه گل بندر

تنها نماینده انحصاری انواع لوازم آرایشی و بهداشتی عطر و ادکلن، رنگ مو، برقی جات عطر بیک و تیغ بیک در خراسان جنوبی

کلی - جزئی - رنگ موی بیخوری

میدان ابوزر - بین طالقانی ۲ و ۴
۰۹۱۵۵۶۲۱۰۶۰ - ۳۲۲۳۸۸۳۱ (برابران بعلبوس)
خیابان معلم - تقاطع ۱۵ خرداد
۳۲۴۵۵۳۲۷

شرکت نیکاب

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

تعمیرات و تیز کردن تخصصی ماشین اصلاح (موزر) و...
(آرایش پوریا)
بیرجند - مطهری ۹ - پیرامی کیا ۰۳۲۲۱۰۶۰

ایزوگام رهبر دار

فروش قیر، چتایی (قیرکونی)

بلوار شعبانیه - حد فاصل خیابان کارگران و چهارراه دولت
۰۹۱۵۳۶۳۸۰۴۷ - ۳۲۳۱۷۹۰۳

با خرید از فروشگاه هامون حسابی تخفیف بگیر

تا ۵٪ تا ۲۵٪

فروش اقساطی ۱۰ ماهه

هود، سینک، گاز و فر، شیرآلات لوازم آشپزخانه و بهداشتی ساختمان
بیرجند - نبش توحید ۳

جشن «به وسعت مهربانی» در بیرجند برگزار می شود

قدر دانی نماینده ولی فقیه از ایجاد مرکز نیکوکاری « رسانه یاران»



نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی و امام جمعه بیرجند گفت: کسانی که از انسانیت خارج می شوند و کارشان ظلم، ستم و جور است، وحدت جامعه را بر هم می زنند. حجت الاسلام و المسلمین سید علیرضا عبادی در دیدار مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی و هیات عامل مرکز نیکوکاری رسانه یاران گفت: این افراد مستکبران، پرادعاها، طلبکارها، ستمگران و خودپرست ها هستند.

وی افزود: اما اگر جامعه انسانی بر وجدان انسانی باشد، درست مانند یک پیکر انسانی است. وی گفت: فعالیت نخستین مرکز نیکوکاری تخصصی رسانه‌های (رسانه یاران) کشور در خراسان جنوبی دو موضوع را در ذهن تداعی می کند اینکه اعضا و جوارح بدن انسان در عین تکثیر، وحدت دارند و اگر مشکلی برای یکی از جوارح به وجود آید، آن را به مرکز ادراک اصلی انسان ارائه می دهند و متناسب با آن مشکل دستور اقدام توسط مغز صادر می شود. امام جمعه بیرجند اظهار داشت: خداوند در نظام اجتماعی برای اینکه افراد غنی و ثروتمند بتوانند فقرا را درک کنند، مباحث احسان، زکات و وجوهات را قرار داده است و اگر حکومت اصلی امام زمان (عج) مستقر شود آن روز جامعه بشری روی زمین حالت پیکره یازمندی و فقیری نیست. نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی با اشاره به موضوع دیگری که از راه اندازی مرکز نیکوکاری رسانه یاران در ذهن تداعی می شود تصریح کرد: حدود ۵۰ سال پیش آیت ا... ابوالقاسم خزعلی از نشانه‌های

ظهور که اکنون محقق شده است، سخن می گوید مبنی بر اینکه مردم در کف دست در همه جا همدیگر را می بینند. وی افزود: اکنون با گسترش اینترنت و تلن‌های هوشمند و تماس صوتی و تصویری این سخن آیت ا... خزعلی تفسیر شده و راه اندازی مرکز نیکوکاری رسانه یاران برای انجام امور خیر و آگاهی رسانی نسبت به نیازهای جامعه بسیار بالارزش و شیرین است. حجت الاسلام و المسلمین عبادی گفت: صنعت امروز فراگیر شده و در حال تجهیز است، اگرچه از آن استفاده‌های سوء می شود اما دنیا برای آن حکومت واحد جهانی حضرت مهدی (عج)، در حال تجهیز شدن است و شما نیز استارت آن را می زنید.

وی بیان کرد: اقداماتی که در جهت فراگیری آگاهی‌ها نسبت به نیازهای جامعه بشری و همچنین کیفیت برآورده شدن نیازها و جمع آوری آنها صورت می گیرد، بسیار قابل تقدیر است. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی هم گفت: مراکز نیکوکاری استان در طرح اطعام و احسان حسینی امسال چهار میلیارد و ۵۰ میلیون تومان کمک به نیازمندان و محرومان را جمع آوری کردند. رضا سلم آبادی در این دیدار اظهار داشت: امسال در قالب طرح اطعام و احسان حسینی پنج میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان کمک جمع آوری شده که بخش قابل توجهی از آن سهم مراکز نیکوکاری بوده است. وی افزود: مردم این استان با وجود همه مشکلات معیشتی و اقتصادی اما همیشه پای ثابت کمک به افراد نیازمند و مراکز نیکوکاری هستند و خوشبختانه نیکوکاری و نوع دوستی

بین مردم خراسان جنوبی برجسته است. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی با اشاره به این که اکنون ۵۵ مرکز نیکوکاری در این استان فعال است بیان کرد: در این مراکز تلفیقی از دانستن و عمل کردن را داریم و بسیاری از این مراکز در کنار مساجد و در محلات راه اندازی شده است. وی مجموع کمک‌های جمع آوری شده از مردم در هفت ماه امسال را بالغ بر ۳۹ میلیارد تومان اعلام کرد و گفت: از این میزان حدود سه میلیارد تومان از محل صدقات، سه میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان از محل زکات و ۱۰ میلیارد تومان کمک حامیان به طرح اکرام ایتام بوده است. وی با اشاره به اینکه ۲۳ میلیارد تومان معادل ۵۹ درصد کمک‌های جمع آوری شده مبنی بر نیاز محرومان بوده است ادامه داد: اگر فرهنگ سازی شود که مردم بیشتر در قسمت مبنی بر نیاز محرومان کمک کنند اثر بخشی و ماندگاری خدمات افزایش می یابد. مدیرکل کمیته امداد خراسان جنوبی با بیان اینکه راه اندازی ۳۵ مرکز نیکوکاری دیگر برای امسال هدف گذاری شده است گفت: در هفت ماه گذشته از سال جاری مردم نیکوکار خراسان جنوبی ۱۳ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان به ۵۵ مرکز نیکوکاری استان اهدا کردند.

جشن «به وسعت مهربانی» در بیرجند برگزار می شود
رئیس هیات عامل مرکز نیکوکاری تخصصی رسانه یاران در خراسان جنوبی هم با اشاره به آغاز امامت حضرت ولی عصر(عج)، گفت: مراسم جشنی امروز ویژه دانش آموزان ایتام و نیازمندان با عنوان «به وسعت مهربانی» در سالن ایثار بیرجند برگزار می شود. «زینب رضمانی» هم در این دیدار گفت: مرکز

تجربه از منظر ابن سینا و فیلسوفان معاصر علم»



«تجربه از منظر ابن سینا و فیلسوفان معاصر علم» اثر قدرت ا... قریانی را انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی چاپ کرده که مطالعه آن به علاقه مندان توصیه می شود. در این کتاب اهمیت تجربه و استقراء را از دید ابن سینا و برخی فیلسوفان معاصر علم مورد بررسی تفصیلی و تطبیقی قرار گرفته است. بنابراین ضمن تبیین جایگاه تجربه و استقراء از دید ابن سینا، به تطبیق آن با جریان های مهم و دیدگاه های معاصر فیلسوفان معاصر علم پرداخته است که برخی از مهم ترین آنها پوزیتیویستی‌هایی چون کارنپ و همپل، و متفکرانی نظیر کوبین و پوپر هستند. اهمیت این اثر در نشان دادن امکان فلسفه علم از منظر حکمت اسلامی، و بطور خاص فلسفه مشایی است، که در این خصوص به توانمندی های فلسفه ابن سینا دریاب دو موضوع محوری فلسفه علم، یعنی تجربه و استقراء پرداخته شده است که می تواند برای مباحث فلسفه علم معاصر مفید و کارا باشد. ضمن اینکه در مقام تطبیق، برتری دیدگاه ابن سینا در برخی موضوعات بر نگرش های فلسفی معاصر بیان شده است.

ماجرای ذرت های آلوده از آغاز تاکنون



مکان نگهداری از ذرت های آلوده
بندر امام خمینی

راه حل
امعاء بازر جاع یا انتقال به کشور ثالث
مشکلات از جاع کالا
توجه نهایی
کارشناسان در حال بررسی
برای امعاء، از جاع
ویا انتقال به کشور ثالث
حجم بالای محصول آلوده
وجود توان بین المللی

علمی

تاثیر نوشیدن قهوه در مبارزه با سرطان کبد

توصیه غذایی بعد از شیمی درمانی



از خوردن چای همراه یا بعد از مصرف آن‌ها پرهیز کنید. پوکی استخوان فقط یک بیماری ناشی از کمبود کلسیم نیست. استخوان‌ها برای افزایش قدرت و استحکام نیازمند مواد مغذی مانند منیزیم، پتاسیم و روی هستند که در سیب، انجیر، لیمو، هلو، هویج، کرفس، چغندر، دانه‌های کامل، برنج قهوه ای، دانه کنجد، دانه‌های آفتابگردان، بادام و قزل آلا وجود دارند. موز، مرکبات، زردآلو، گوجه فرنگی، کاکتوس، سیب زمینی، مرغ و ماهی نیز منابع سرشار از پتاسیم محسوب می‌شوند. از منابع روی هم می‌توان به دانه‌های کدو تنبل، پیاز، اجیل، دانه‌های آفتاب گردان، سبزیجات تیره رنگ و هویج اشاره کرد.

تاثیر نوشیدن قهوه در مبارزه با سرطان کبد



پژوهشگران «دانشگاه کوئینز بلفاست» ایرلند شمالی در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند مصرف قهوه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. قهوه یکی از بزرگترین منابع آنتی اکسیدان‌ها در رژیم غذایی مدرن محسوب می‌شود. محتوای آنتی اکسیدانی قهوه بسیار زیاد است و همین موضوع نیز باعث مفید بودن این ماده می شود. پژوهشگران اخیرا اظهار کرده‌اند مصرف یک فنجان قهوه در روز می‌تواند علاوه بر رفع خستگی به کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد نیز کمک کند. دانه قهوه حاوی «پلی فنل» است که ممکن است جلوی تقسیم سلول‌های سرطانی را بگیرد. محققان دانشگاه کوئینز بلفاست در مطالعه اخیرشان بیش از ۵۰۰ هزار فرد که بیش از سه چهارم آنها قهوه مصرف می‌کردند را مورد بررسی قرار دادند. دکتر «اونا

تاثیر نوشیدن قهوه در مبارزه با سرطان کبد

مک منامین» پژوهشگر این مطالعه گفت: ما طی این مطالعه دریافتیم احتمال ابتلا به سرطان کبد در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند ۵۰ درصد کمتر است.



برخی از مواد غذایی پرور علائم آرتروز را تشدید می‌کنند و به سلامت مفاصل شما آسیب می‌زنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آرتروز فقط مربوط به سالمندان نیست و ۳۰۰ هزار کودک، مبتلا به یکی از ۱۰۰ نوع مختلف این بیماری هستند. این عارضه یک بیماری پیشرونده است که می‌تواند در نهایت توانایی فرد حتی برای مراقبت از خودش را بگیرد. پزشکان برای درمان این بیماری دارو تجویز می‌کنند و گاهی هم عمل جراحی انجام می‌گیرد. اما آرتروز درمان ندارد. از طرفی غذاهایی وجود دارد که علائم آرتروز را به مراتب بدتر می‌کنند. برخی از غذاها، به مفاصل شما آسیب می‌زنند. در ادامه به معرفی برخی از این مواد غذایی می‌پردازیم.
چربی‌های اشباع شده: چربی‌های اشباع شده در گوشت قرمز، کره و پییر یافت می‌شوند. این چربی‌های اشباع باعث ایجاد التهاب در بافت چربی می‌شوند. این نوع التهاب به ویژه برای قلب شما خطرناک است و مشخص شده است که باعث درد و ورم مفاصل می‌شود.

تاثیر نوشیدن قهوه در مبارزه با سرطان کبد

مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، نارسایی کلیه و ازایمر همزها است.
اسیدهای چرب امگا ۶: ممکن است درباره اسیدهای چرب امگا ۳ شنیده باشید. آن‌ها برای کنترل التهاب بسیار مهم هستند، اما اسیدهای چرب امگا ۶ می‌توانند بدن شما را به سمت تولید مواد شیمیایی و ایجاد التهاب سوق دهند. اسیدهای چرب امگا ۶ را در روغن‌های ذرت، گلرنگ، آفتابگردان، سویا و روغن نباتی جامد و محصولاتی که حاوی این روغن‌ها هستند، خواهید یافت. بنابراین بهترین راه است روغن‌های غنی شده امگا ۶ را با روغن کانولا، تخم کنان، گردو و روغن زیتون جایگزین کنید. اسیدهای چرب امگا ۶ در چربی‌های ترانس و روغن سرخ کردن تجاری هم یافت می‌شوند.



غذاهای فرآوری شده: غذاهای فرآوری شده حاوی مواد زیادی هستند که باعث التهاب می‌شوند. یکی از بدترین آن‌ها روغن‌های چربی ترانس یا چربی هیدروژنه است. این روغن‌ها باعث ایجاد التهاب سیستمیک می‌شوند و دردها بیماری از بیماری‌های قلبی تا سرطان‌ها نقش دارند. چربی‌های ترانس را در نان ها، موادغذایی پخته شده، میان وعده‌هایی مانند چیپس سیب زمینی یا پاپ کورن مایکروویو، مواد غذایی سرخ شده، خامه شیری و مارگارین پیدا خواهید کرد.
نمک: بدن شما برای عملکرد صحیح خود به نمک نیاز دارد، اما مقدار زیاد نمک باعث فشار خون بالا می‌شود که به ابتلا به سکنه‌های مغزی، بیماری کلیوی و حمله قلبی کمک می‌کند. نمک زیاد باعث کاهش کلسیم و پوکی استخوان، التهاب سلولی و صدمه به مفاصل می‌شود. ساده‌ترین راه برای کاهش مصرف نمک، متوقف کردن خوردن غذای فرآوری شده و سرخ شده است.
مواد قندی: مواد قندی باعث می‌شوند بدن شما سیتوکین‌ها را آزاد کند و این مواد باعث التهاب و افزایش درد و آرتروز می‌شوند.
غلات تصفیه شده: غلات تصفیه شده شامل آرد سفید و برنج سفید، باعث افزایش گلوکز خون می‌شوند و نشانگرهای التهابی را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، اگر به گلوتن حساس هستید، محصولات ساخته شده از گندم ممکن است باعث درد مفاصل شوند. اگر بعد از خوردن گندم دچار بشویرات، میگرن، خستگی یا درد مفاصل شوید، ممکن است به گلوتن حساس باشید. از هر چیزی که از آرد

جمع آوری تاسیسات برداشت غیر مجاز پساب فاضلاب بیرجند

از برداشت غیر مجاز پساب جاری در رودخانه شاهرود بیرجند برای آبیاری حدود ۴ هکتار از رافسی حاشیه رودخانه ممانعت شد. مدیر بهره برداری و نگهداری تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای استان گفت: این اقدام در اولین مرحله بازسازی برداشتهای غیر مجاز پساب تصفیه خانه فاضلاب بیرجند انجام شد. نیک نیا افزود: افراد متخلف با استفاده از برداشت غیر مجاز با موتور تلمبه و لوله های انتقال فاضلاب، از مدت‌ها پیش به کشت سبزی و صیفی جات مشغول بوده و با وجود تذکرات مسئولان مربوطه همچنان اقدام

سد سیاهو دهه فجر به بهره برداری می رسد

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی از بهره برداری سد سیاهو تا دهه فجر امسال خبر داد. حسین امامی افزود: سد سیاهو با ظرفیت ۱۷ میلیون متر مکعب یکی از مصوبات سفر هیئت دولت به خراسان جنوبی بود که در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. وی کنترل، تنظیم و ذخیره سازی سالانه ۴/۶ میلیون متر مکعب روان آب را از جمله اهداف اجرای این طرح دانست و گفت: تاکنون بخش زیادی از این پروژه اجرا شده و راه اندازی برخی واحدهای جزئی باقی مانده است که به زودی به اتمام می رسد. مدیرعامل شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی با بیان اینکه در سال جاری تأمین اعتبار ۱۷ میلیارد تومان برای اجرای این پروژه انجام شده است، افزود: با توجه به تزریق این اعتبار تلاش می شود این پروژه تا دهه فجر به بهره

تأیید ۴ طرح دانشگاه بیرجند در بنیاد ملی نخبگان



۴ طرح عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند در پروژه احمدی روشن بنیاد ملی نخبگان تأیید شد. پروژه‌های برتر دانشگاه بیرجند در چهارمین دوره طرح شهید احمدی روشن توسط دکتر آرزو پایدارفرد از دانشکده هنر، دکتر علیرضا ذوالفقاری و دکتر حمید قلنی از دانشکده مهندسی و دکتر ناصر ولی پور مطلق از دانشکده علوم ارائه شده است. این پروژه‌ها شامل ساخت اشیاء کاربردی با استفاده از کاغذ باطله، طراحی و بهینه‌سازی سیستم هوشمند تهویه لباسی برای مأموران پلیس راهنمایی و رانندگی در شرایط حرارتی تابستانه و زمستانه، پیاده سازی سیمولاتور عملیات مانور شبکه‌های توزیع انرژی الکتریکی تحت وب و تولید پماد ضد قارچ گیاهی برای درمان عفونت‌های قارچی دهانه رحم طرح‌های برگزیده اعضای هیات علمی دانشگاه بیرجند در پروژه احمدی روشن می‌باشد. با توجه به برگزیده شدن طرح‌های اعضای

رقابت‌های منطقه‌ای جام خوشه چین در خراسان جنوبی آغاز شد



نخستین دوره رقابت‌های ورزشی روستاییان و عشایر منطقه پنج کشور با عنوان جام خوشه چین در استان خراسان جنوبی آغاز شد. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی گفت: این مسابقات با حضور ۵۰۰ ورزشکار غیر حرفه‌ای از استان‌های خراسان رضوی، خراسان شمالی، یزد، کرمان و سیستان و بلوچستان در خراسان جنوبی برگزار می‌شود. حسن عزیززاد گفت و گویا اینرا اظهار داشت: ورزشکاران روستایی و عشایر در ۶ رشته والیبال، فوتسال، دو و میدانی، طناب کشی، هفت سنگ و چوب کشی از روز گذشته به مدت ۲ روز با هم به رقابت می‌پردازند. وی اظهار داشت: طبق آیین‌نامه فراسایون مربوطه مسابقات فوتسال، والیبال و دو میدانی به صورت دوره‌ای و مسابقات هفت سنگ، چوب کشی و طناب کشی به صورت ۲ هستی و تک هستی برگزار می‌شود. وی گفت: برگزارندگان این دوره از رقابت‌ها در دهه فجر امسال به رقابت با رقبای کشوری خود در استان اصفهان خواهند پرداخت. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی یادآور شد: برگزاری اینگونه از مسابقات سبب معرفی ظرفیت‌های خراسان جنوبی به سایر استان‌های کشور خواهد شد. وی بیان کرد: شهرستان قاینات میزبان ورزشکاران مرد و شهرستان سرایان میزبان ورزشکاران خانم است. پذیرش مسابقات جام خوشه چین روز چهارشنبه در شهرستان سرایان و قاینات آغاز و روز جمعه در سرایان مراسم اختتامیه نخستین دوره رقابت‌های روستاییان و عشایر منطقه پنج کشور با حضور مسئولان کشوری و استانی برگزار خواهد شد.

اخبار ورزشی

ملی پوش خراسان جنوبی در جایگاه دهم آسیا



بانوی ملی پوش خراسان جنوبی در جایگاه دهم رشته تفنگ بادی مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا ایستاد. نجمه خدمتی در نخستین روز از مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا در رشته تفنگ بادی بانوان به همراه دیگر ملی پوشان کشورمان به مصاف حریفان خود رفت و در جایگاه دهمی آسیا به کار خود پایان داد. در بخش تیمی این رشته نیز تیم ایران متشکل از خانم ها کریم زاده، خدمتی و توتون چی با ۱۸۷۷/۶ امتیاز

پس از کره جنوبی و هند به مقام سوم دست یافت

دومین مدال برنز این رقابت‌ها را کسب کرد. پیش از این دو سهمیه المپیک دوحه در رشته تفنگ بادی بانوان توسط نجمه خدمتی و آرمینا صادقیان کسب شده بود. چهاردهمین دوره مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا و کسب سهمیه المپیک از ۱۴ تا ۲۳ آبان در شهر دوحه قطر در حال برگزاری است.

بگیری هفته سوم رقابت‌های لیگ والیبال بیرجند

رئیس هیئت والیبال خراسان جنوبی گفت: اولین دوره رقابت‌های والیبال جام پیشکسوتان شهرستان بیرجند یاد بود شادروان محمد شبانی در هفته سوم پیگیری شد. وی افزود: در این دوره از رقابت‌ها تیم‌های پیشکسوتان معصوم آباد با پیشکسوتان مغایرات و تیم‌های پیشکسوتان بانک بنا پیشکسوتان شعبانیه دیدار کردند که در پایان تیم‌های پیشکسوتان معصوم آباد و پیشکسوتان بانک برنده دیدارها شدند. ملکی گفت: در ادامه دیدارهای تیم‌های پیشکسوتان بانک با پیشکسوتان معصوم آباد و پیشکسوتان آموزش و پرورش با پیشکسوتان شعبانیه از ساعت ۱۷ و ۳۰ دقیقه

امروز دیدار خواهند کرد.

پایان مسابقات فوتسال رده سنی پیشکسوتان در میان



رئیس هیئت فوتبال خراسان جنوبی گفت: رقابت‌های فوتسال در رده پیشکسوتان که با حضور هفت تیم و بصورت دوره‌ای از دوم مهرماه سال جاری در شهر اسدیه شروع شده بود با قهرمانی تیم خونیکسار با ۱۸ امتیاز به پایان رسید. قهوه چی گفت: تیم طبلس مسینا با ۱۵ امتیاز مقام دوم و تیم استخرمیتاق اسدیه با ۱۲ امتیاز مقام سوم را از آن خود کردند.



کارکنان: چرا سیگار، پسی و کوکای آمریکایی تحریم نیست!!!

تیزمندیم

به تعدادی نیرو جهت پاک کردن گل زعفران ۰۹۱۵۱۶۳۵۹۶۴ - ۰۹۹۱۰۳۰۷۷۳۱

ایزوگام مهدی زارع ۶ سال بیمه - ۱۰ سال ضمانت نمایندگی صدف دلچیان و شرق فروش و نصب عایق های رطوبتی و فیرگونی، چتایی، کتسه قبری و ... آماده همکاری با کلیه ارگان های دولتی نمش کارگران ۵ - ۳۳۳۱۵۳۹۷ - ۰۹۱۵ ۱۶۴ ۱۰۹۹ - ۰۹۱۵ ۶۶۹ ۰۹۹

مفقودی برگ سبز خودروی سواری پژو مدل ۱۳۹۷ به شماره موتور 181B0066864 و شماره شاسی NAAM31FE1JK115402 به نام آیدا لطفیان دولتی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

عماد شماره اقدار خریداریم ۰۹۳۵۹۵۱۵۳۳۱ - ۰۹۱۲۶۴۹۵۲۴۲

امور مشترکین روزنامه امروز خراسان جنوبی ۳۲۴۴۹۹۹۷

افقی: ۱- سبک‌های هنرنقاشی - واحدی در سطح ۲- عمران - ایالتی در آمریکا ۳- شهر رطب- پیموند - کفش پلاستیکی - از مصالح ساختمانی مستحکم ۴- شتر تندرو - کوچنده - واجب و ضروری ۵- معروف ترین فرآورده دریایی ایرانی- تلفظ فرانسوی «مریم» ۶- آلباز خوردنی- پرنده ای شکاری- سازمان جاسوسی آمریکا ۷- سازی شبیه ویولن اما بزرگتر از آن - مرتبه - تنها - صد متر مربع ۸- بسپا رشونده - مالدار - نام کوچک «فاست» نویسنده آمریکایی «اسپای تاگوس» ۹- جهت- رعایت تکلف در پذیرایی از میهمان- اشاره کردن ۱۰- کشوری در اروپا - نهنگ - باشعور ۱۱- کمیاب‌ها - مقاصد ، نیت‌ها ۱۲- هم جنس - از کوه‌های مرتفع آتشفشانی اروپا- پراکتند ۱۳- گیاه سالدی و مربایی - روییدن وحشی و درنده - شکم پرست ۱۴- سدی در مشهد که از منابع تأمین کننده آب این شهر به شمار می رود- مدرکی نمادین که به پاس قدردانی از کسی توسط بعضی مراکز آموزشی به وی اهدا می شود ۱۵- گونه، دسته - استفاده از میلگرد جهت استحکام بتون

عمودی: ۱- میوه پرخاصیت گرمسیری- نوعی پرتقال مرغوب- مزاجم اینترنتی ۲- از حشرات آفت مزارع - از القاب حضرت زهرا (س) - جسم را تشکیل می دهد ۳- عضو رونده - گوشت کباب شده بر آتش - سلسله ۴- بیوستگی - ارت برن - دارنده ۵- اغیار - یاران دم و لحظه - علامت جمع ۶- عنصر شیمیایی - استخوان ابرو - شهری در گیلان ۷- مسری- دیگران - قرض و دین ۸- از نالیدن نهی می کند- گیاهی با خواص دارویی فراوان - وفای به عهد ۹- «سال» ترکی - تلخ - حرف انتخاب- پراکنده ۱۰- از آچارها - سرگرمی - اتس گرفته ۱۱- بالا آمدن آب دریا - تخت سلطنت - پشتیبان ۱۲- موجوداتی که در آب زندگی می کنند - از نیروهای سه گانه ارتش - دروازه ۱۳- خواهش کردن - عقیده و باور قلبی- پول چشم بادامی ها ۱۴- نام پسرانه - «تیم» در زبان آذری- بعد از «توپ» می زنند ۱۵- طناب - کار را باید به او سپرد - نوعی تخم مرغ

فست فود از در زاپاتا ما غول آخریم

آمخته ایم و تجربه کرده ایم پخت غذای سالم مقابل چشمان مشتری، بزرگترین صداقت است

بیرجند - خیابان غفاری - بین غفاری ۱۷ و ۱۹ ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۳۸ - ۰۵۶ ۳۲۴۲۳۶۰۴ azhdarzapata.birjand

پرداخت حق بیمه سرمایه گذاری است؛ نه هزینه

بیمه بازنشستگی زنان خانه دار - نرخ حق بیمه ۱۲٪ در صد حداقل دستمزد قانون کار سن بازنشستگی ۵۵ سالگی

تازه به آزمایشات اولیه ندارد و امور اداری ظرف یک روز انجام می شود

مدارک: شناسنامه - کارت ملی - یک قطعه عکس دو تکته: زنان خانه دار ۵۰ تا ۴۵ سال با پرداخت ۱۰ سال حق بیمه در سن ۵۵ سالگی می توانند بازنشسته شوند. *پرداخت مستمری بازنشستگی زنان خانه دار مانع دریافت مستمری بازنشستگی نمی گردد و هر دو مستمری قابل پرداخت می باشد.

تأمین اجتماعی شهرستان خوسف مشاوره: ۳۲۰۷۴۳۶۷

غذای آماده احسان

انواع غذاهای سنتی ایرانی و قبول سفارشات مجالس، ادبه جات، سازمان ها، شرکت ها و ...

انواع مارمالاد، ترشی جات و مربا جات خانگی با هنرمندی بانوی ایرانی

۳۲۳۱۳۵۹۶ - ۰۹۱۵۶۶۸۳۱۰۳

خیابان رجایی، چهارراه نیرو هوایی به سمت ترمینال

حل جدول شماره قبل

جدول ۱۱۰۷