



# شماره اخبار

## نشان ملی بر آجرهای منقوش خراسان جنوبی



آجرهای منقوش یک قلعه تاریخی در شهرستان درمیان در فهرست میراث ملی ثبت شد کارشناس ثبت میراث منقول(اشیاء) اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان گفت این آجرهای بسیار زیبا و چشم نواز در یک قلعه تاریخی شهرستان درمیان بدست آمده است. جواد سروسی تعداد آجرهای منقوش را ۶۰ عدد اعلام کرد و افزود: نقوش اسلیمی، هندسی، حیوانی و انسانی در این آجرها به بکار رفته است. وی گفت: ساخت این آجرها به سبک و شیوه قالب گیری و تراش بوده و شکل آنها مستطیل، مربع و شش ضلعی است. سروسی افزود: این آجرها نشان از هویت و توان هنری پیشینیان مردم خراسان جنوبی دارد. قدمت آجرهای منقوش با توجه به قدمت قلعه مربوط به دوره سلجوقی است.

**ثبت ملی خانه ضیایی شهر سه قلعه سرایان**  
خانه ضیایی شهر سه قلعه شهرستان سرایان در فهرست آثار ملی به ثبت رسید. معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان گفت: با توجه به شواهد معماری و تاریخی از جمله نمای ایوان، حیاط و پوشش اتاقها قدمت بنا به دوران قاجاریه می‌رسد. علی شریعتی منش افزود: از جمله عناصر ارزشمند این خانه هشتی، ایوان، اتاق شاه نشین و اتاق بادگیر است که بلندترین بادگیر شهر سه قلعه در این خانه قرار دارد.

**اعزام ۸۰ دانش آموز فردوسی به اردوی راهیان نور**  
۸۰ دانش آموز دختر از شهرستان فردوس به اردوی راهیان نور اعزام شدند. به گزارش امروز خراسان جنوبی، این دانش آموزان دختر در قالب دو دستگاه اتوبوس به این اردو اعزام شدند. این دانش آموزان در مدت ۵ روز از مناطق عملیاتی جنوب بازدید خواهند کرد.

**دشمن به دنبال برهم زدن انسجام بین مردم و مسئولان است**  
معاون پرورشی وزارت آموزش و پرورش گفت: دشمن بدنبال برهم زدن انسجام بین مردم و مسئولان است. کاظمی در یادواره شهدای شهر اسفند شهرستان زیرکوه، هوشیار و پیروی از فرامین رهبر معظم انقلاب اسلامی را لازمه امروز جامعه دانست و گفت: دشمن امروز در کنار همه تحرکات بدنبال ایجاد شکاف و اختلاف عمیق بین مردم، مسئولان و شخصیت‌های علمی و معنوی جامعه است که انسجام ملت را به هم بریزد. وی با بیان اینکه ما امروز امنیت، عزت، استقلال و تمام هستی خودمان را مدیون خون شهدا هستیم، افزود: قدرتی و قدرشناسی از شهدا و خانواده شهدا، امروز تکلیف ما است.



استاندار خراسان جنوبی گفت: ملاک انتخابات، تمکین به قانون است. معتمدیان در همایش توجیهی، آموزشی هیات‌های نظارت بر انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی گفت: مردم ولایت‌مدار خراسان جنوبی همواره در انتخابات حضور باشکوه داشته‌اند. وی افزود: هماهنگی بین دستگاه‌های اجرایی و نظارتی در حضور حداکثری مردم تأثیرگذار خواهد بود و هیچ یک از اعضای اجرایی انتخابات حق حمایت یا تحریک کاندیداها را ندارند. معتمدیان از تلاش برای مشارکت حداکثری، سلامت انتخابات، امنیت انتخابات و قانون مداری به عنوان چهار



با اهمیت و جایگاه بسیج در جامعه، بسیج را بزرگترین شبکه فرهنگی، اجتماعی و نظامی در تمام دنیا دانست که متکی به اندیشه انقلابی و اسلامی است و براساس فرموده رهبر معظم انقلاب بسیج باید در تمام زمینه‌های دفاع، سخت، نیمه سخت و نرم آماده به کار بوده و همه راهبردها و تاکتیک‌های لازم را برای مقابله با سلطه گران و دشمنان به کار گیرد.

## مردم ایران اثبات کردند که قدرتمند و با عظمت اند

خطیب موقت جمعه بیرجند گفت: مردم ایران با برگزاری راهپیمایی‌های مردمی حمایت از امنیت و اقتدار کشور که در سراسر ایران برگزار شد یک بار دیگر به جهانیان اثبات کردند که قدرتمند و با عظمت هستند. حجت الاسلام توفرسبی در خطبه‌های نماز جمعه بیرجند گفت: دشمن برای این توطئه خود هزینه کردند، اما مردم با این حرکت توطئه آن‌ها را خنثی کردند و موجب شکست استکبار جهانی و رژیم صهیونیستی شدند. وی افزود: دشمن این فتنه‌ها را که به دلیل مدیریت نکردن صحیح، شکل گرفت می‌خواست به نام اسلام و نظام بگذارد، اما حرکت عظیم مردم نقشه آن‌ها را به ناپودی کشاند و مردم با حمایت از نظام اسلامی رسالت و تکلیف الهی خود را انجام دادند.

**پوشش گرمای مهربانی برای تأمین لباس گرم برای دانش‌آموزان نیازمند خراسان جنوبی آغاز شد**  
رقیعی معاون توسعه مشارک‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان گفت: این طرح پس از برگزاری جشن عاطفه‌ها و تأمین لوازم التحریر برای دانش‌آموزان نیازمند برای تأمین لباس گرم دانش‌آموزان نیازمند در فصل سرما اجرا می‌شود. رقیعی با بیان اینکه مردم و خیران می‌توانند کمک‌های خود را به مراکز نیکوکاری تحویل دهند، افزود: در این پوشش ۵۵

مرکز نیکوکاری فعال استان همکاری می‌کنند تا برای ۱۰ هزار و ۷۵۰ دانش‌آموز نیازمند لباس گرم تهیه کنند. وی گفت: کمیته امداد امام خمینی استان نیز در این طرح از محل منابع امداد برای تهیه لباس گرم برای دانش‌آموزان نیازمند تخصیص خواهد داد. رقیعی با دعوت از همه خیران و مردم نیک‌اندیش استان و کشور گفت: از مؤسسات خیریه نیز دعوت می‌کنیم تا با مشارکت در این طرح، کمک کنند تا دانش‌آموزان بیشتری مورد حمایت قرار گیرند.

## ایزوگام فنودی

بلوار شعبانیه - نیش شعبانیه ۲ - ۰۹۱۵۱۶۳۹۶۵۹ - ۳۳۳۱۳۶۲  
**تهویه مطبوع نیک نفس**  
فروش پکیج و اسپلیت  
سرمایشی و گرمایشی  
۰۹۱۵۸۶۰۰۰۹۵ - ۳۳۳۳۳۰۳۳  
بیرجند - چهارراه توچید - محلاتی - جنب اداره هیأت حل اختلاف مالیاتی

## آریان آسانسور خاوران

طراحی و نصب انواع آسانسور و پله برقی  
خدمات سرویس و نگهداری شبانه روزی  
بیرجند - بلوار محلاتی - بعد از اداره محیط زیست - ساختمان دوم - طبقه اول  
۰۹۱۵۹۶۳۴۹۸۵ - ۳۲۴۴۸۷۲۴ - ۰۹۱۵۱۶۳۴۹۸۵ (مولوی)

## ایزوگام هریوندی

انتقال یافت  
به آدرس جدید: بیست متری شرقی مدرس بعد از حسینه گازارینا \* ۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵۰  
را بدون پیشوند و پسوند بشناسید

**اجناس جدید**  
پاییزه وزمستانی رسید  
با کیفیت عالی و قیمت های استثنایی  
آدرس: بین مدرس ۱۴ و ۱۶ - ۰۹۱۵ ۳۶۱ ۲۱۳۴ - ۳۲۲۳ ۹۶ ۵۲ (جمالی)

**ایزوگام مهدی زارع**  
۶ سال بیمه - ۱۰ سال ضمانت  
نمایندگی صدف کستر دلیجان و شرق فروتن و نصب عایق های رطوبتی و غیر رطوبتی، گچ، گچ، گچ، گچ و ...  
آماده همکاری با کلیه از کان های دولتی  
نیش کارگران ۵ - ۳۳۳۱۵۳۹۷ - ۰۹۱۵۱۶۴۱۰۶۹ - ۰۹۱۵۶۶۹۰۱۹۹

## ماشین های اداری مجنون

فروش و خدمات پس از فروش کلیه ماشین های اداری  
پرینتر < فیلم کاربن < فتوکپی < فاکس < پولا شمار < کاپیه مواد مصرفی کاتریج < درام، تونر < شارژ انواع کاتریج  
نیش مدرس ۶۰ - ۰۹۱۵۳۶۱۴۱۶۸ - ۳۲۰۴۴۴۶۷ - ۰۹۱۵۷۲۳۴۱۶۸

**آجر سفال کیان قومنجان**  
آجر سفال تیغه ای ۱۰ سانت و ۱۵ سانت  
آجر نما و آجر معمولی  
بهترین کیفیت / با مناسب ترین قیمت  
بیرجند - چهارراه دوم توچید  
روبروی کابینت سازی اعتمادی  
۳۳۴۳۷۸۷۰ - مدیرت: سبزه کار  
۰۹۱۵۳۶۱۸۶۳۵ - ۰۹۱۵۳۶۱۰۶۳۱

## ایزوگام مصطفی هریوندی

بین نواب صفوی شرقی ۲ و ۴  
زندگی آفرینش شاهکاری ماندگار است در تحقق این آرمان همقدم با شما خواهیم بود

**دکوراسیون داخلی ولی عصر**  
سازنده انواع کابینت، کمد و تخت تاشو کم جا  
میز LCD، کفش کن و درب های اتاقی  
با صفحه ضد آب و زیر ظرفشویی ضد آب  
با ۵ سال ضمانت  
شرایط پرداخت برای عموم بصورت چک ۵ ماه بدون ضامن و بهره  
بیرجند - مدرس - تقاطع ۱۵ خرداد - روبروی بانک صادرات  
قطعه چهارم - سمت راست (مسعود علیزاده) - ۰۹۱۵۳۶۱۰۶۶۸

## کلینیک تخصصی چسب سهیل

اولین مرکز تخصصی چسب، مایه‌چسبایی، محصولات خردرونی و خوشبو کننده در شرق کشور  
چسب های تخصصی، چسب های عمومی  
محصولات شیمیایی ساختمان  
تأمین مواد اولیه و تجهیزات صنایع فایبرگلاس و انواع رزین  
محصولات خوشبو کننده  
انواع چسب کاشی، پودر بندکشی نانو، چسب هبلکس و ...  
واحد فروش: ۰۹۱۵۳۶۱۲۱۸۱ - ۳۲۲۱۹۳۶۱  
دفتر فروش: خیابان پاسداران - میدان قدس

## اره تیز کنی مدرن

تیز کردن انواع اره های صنعتی و کشاورزی - آتیشی - آلومینیوم بر MDF - صابونی - زنجیر اره موتور و چوب بر - ماهی بر و ...  
خرید و فروش انواع اره / تعویض اره کهنه با نو  
بیرجند - بلوار خلیج فارس ۶ - جنب پمپ بنزین شعله  
۰۹۱۵۱۶۰۲۰۶۵ - ۰۹۳۶۵۵۴۴۳۷۶ (عابدی تبار)

**قالیشویی و مبیل شویی ایران**  
برای اولین بار فرش های خود را اتوکشیده تحویل بگیرید  
دقت: توچید ۲۱ - نیش نبوت ۲۱ - پلاک ۱۰۵  
عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی  
www.iranwash.ir  
۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۶ - ۳۲ ۴۲ ۴۳ ۲۰





### قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ گلستان در بیرجند مستقر شد

معاون هماهنگ کننده نیروی زمینی ارتش گفت: ارتش جمهوری اسلامی ایران، آمادگی کامل برای دفاع از انقلاب اسلامی و فرامین رهبری دارد. امیرسرتیپ چهارشاهی در مراسم استقرار قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ گلستان در این استان گفت: در این راستا، ۳۰ طرح "لیک یا خامنه ای" با هدف تحرک، آمادگی رزمی و پاسخ دادن به نیازهای عملیاتی درحال اجراست که خرید، ساخت و بهسازی خودروهای تاکتیکی و ادوات زرهی، تانک‌های نفربر و ادوات مهندسی، ارتقای بالگردهای هوانیروز، ارتقای معیشت و روحیه کارکنان، بازسازی و بهسازی

پادگان‌ها، ایجاد تغییرات در تپه‌ها و آمایش مناطق از جمله این طرح هاست. وی انتقال قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ به خراسان جنوبی را از جمله این تغییرات دانست و گفت: خراسان جنوبی همیشه الگوی همکاری و تعامل نیروهای مسلح بوده است و امیدواریم این لشکر نیز همکاری و تعامل خوبی با سایر نیروهای نظامی و انتظامی استان داشته باشد. استاندار نیز در این جلسه با اشاره به اینکه خراسان جنوبی طولانی‌ترین مرز را با کشور ناامن افغانستان دارد، گفت: حضور و استقرار نیروهای ارتش و هوانیروز و صیانت از

**بسم رب الشهداء والصدیقین**

**شهید محمدرضا بسکابادی**

من از تمام کسانی که از من ناراحتی دارند معذرت خواهی می کنم و امیدوارم که خداوند به شما توفیق بدهد تا به کمک رزمندگان بیابید اگر من شهید شدم ناراحت نباشید که من راه اسلام و قرآن را رفتم و از مادرانی که از رفتن جوانپاشان به جبهه جلوگیری می کنند خواهش می کنم که از این کارپاشان دست بردارند که فردای قیامت جواب حضرت زینب (س) را بتوانند بدهند که حضرت زینب (س) تحمل شهادت ۷۲ شهید را نمود و من از تمام قومان و خویشان خود خواهش می کنم که برای من اشک نریزند و اگر واقعاً مرا دوست داشتید راهم را ادامه بدهید و با شرکت در جبهه ها کمک های مالی و جانی را به جبهه ها کمک کنید. وگرنه من نمی خواهم بیایید و بگوئید که بدبخت شد من به بهترین راه رفتم و به بهترین آرزویم رسیدم و این قابل درک نیست مگر برای آنان که خدا را از هر چیزی بیشتر دوست دارند و اگر شهید شدم و مرا به بسکاباد آورند مرا در امام زاده، کنار شهید احمد بسکابادی دفن کنید.

**طنز امروز**

**مرد نان آور**

به دنبال تو بودم یک نفر دیگر به پستم خورد  
تو خیلی خوب بودی از شما بهتر به پستم خورد  
تو اهل فضل بودی اهل شعر و شاعری اما  
نمی دانم چه شد یک مرد نان آور به پستم خورد  
تو داری دفتر شعری و او را دفتر کاری است  
همین آقا که گفتیم در همین دفتر به پستم خورد  
تو را می خواستم تنها برای دوستی اما  
یکی مثل شما در قالب شوهر به پستم خورد  
تمام دختران دنبال نام آید و خدا را شکر  
که من دنبال اصغر بودم و اکبر به پستم خورد

### بازدید استاندار از غرفه انتشارات صبح امروز



استاندار خراسان جنوبی از سیزدهمین نمایشگاه کتاب استان و غرفه انتشارات صبح امروز در نمایشگاه بین المللی بیرجند بازدید کرد. معتمدیان ضمن مطالعه برخی کتاب‌های چاپ شده از سوی انتشارات صبح امروز در سیزدهمین نمایشگاه کتاب استان، با غرفه داران گفت و گو کرد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار خراسان جنوبی، فرماندار بیرجند، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، جمعی از مسئولان استان و اهالی فرهنگ، محمدصادق معتمدیان را در بازدید از این نمایشگاه همراهی کردند. گفتنی است در این نمایشگاه ۴۴۶ ناشر و نمایندگان نشر حضور دارند که ۲۳۰ غرفه برای ناشران و نمایندگان نشر و ۳۲ غرفه نیز برای برنامه‌های جنبی پیش بینی شده است. همچنین از مجموع غرفه‌های کتاب ۳۲ غرفه مربوط به ناشران استان و مابقی نیز برای ناشران و نمایندگان کشوری است. سیزدهمین نمایشگاه کتاب استان شب گذشته به کار خود پایان داد.

**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند**

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا سیروسی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۲ صادره از درج و شماره ملی ۰۶۵۲۹۶۸۷۲۲ نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴/۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد دستگردی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۹/۰۹  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۹/۲۴

علی فضلی - رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

**نمایندگی بیمه دانا خاتم اسماعیلی**

خدمتی نو برای شما  
استعلام قیمت بیمه  
بصورت رایگان و بدون نیاز به اینترنت با شماره گیری  
#۱۱۹۰۰۰\*۶۶۵۵\*

میدان شهدا - منتظری ۴  
تلفن ۰۹۱۵۵۰۹۹۵۰۵ - ۳۲۲۱۱۲۲۱

**قالب بتن و لوله داربست**

خرید و فروش  
نو - دست دوم

رجایی ۱۱ - کارگاه دوم - سمت چپ  
۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ - ۳۲۳۱۳۳۳۳ (جلیلی)

**ساندویچ و کباب ترک عرفان**

انواع ساندویچ سرد و گرم  
پیتزا - اسنک - ذرت

تقاطع معلم و محلاتی  
۰۹۳۷۵۲۴۹۸۸ - ۳۲۳۴۲۳۴۴

مدیریت جدید: محبوب

**تعووض روغن**

فروش انواع روغن های ایرانی و خارجی و فیلتر جات  
تعووض روغن انواع ماشین های سبک و سنگین  
مجهز به ساکتشن برقی کامیون - سنواری  
سرویس و تعویض روغن رایگان

بلوار مسافر - روبروی چهارشنبه بازار جدید - جنب پاسکول  
۰۹۱۵۸۶۱۷۸۸ - ۰۹۱۵۱۶۰۲۲۲ / ۳۲۳۳۸۱۱۸

**آموزشگاه آزادانه حرفه ای آرایشگری مردانه آقای چه پروا**

مراقبت زیبایی (آرایش و پیرایش مردانه)  
رشته های آموزشی: درجه ۱ و درجه ۲  
متعادل سازی، چهره پردازی، ترمیم کننده موی سر

۳۰ درصد تخفیف ثبت نام به مناسبت هفته بسیج به مدت یک هفته

۰۹۱۵۸۶۳۲۹۵۳ - ۰۵۶ ۳۲۳۱۲۷۴۱

بیرجند، میدان آزادی، پایین تر از ایستگاه اتوبوس، جنب دفتر خانه اسناد رسمی ۲۵

**اورژانس دوربین مدار بسته جهان برتر**

فروش - نصب و خدمات پس از فروش  
در سطح استان خراسان جنوبی

خیابان دولت - نبش دولت ۸  
۰۹۱۵۸۶۴۱۰۷۶ - ۰۹۳۵۳۵۱۸۱ (یعقوبی)

**مشاور املاک آتی نگر**

خرید و فروش - رهن و اجاره در محدوده شهرک مهر شهر

۰۹۱۵۱۶۵۹۸۰۰ - خرید و فروش  
۰۹۳۰۱۶۵۱۰۲۰ - رهن و اجاره

لطفا از کانال ما بازدید فرمایید  
www.t.me/atinegar111

**شیشه و آینه مهدی نژاد**

فروش و نصب انواع شیشه ساختمانی  
دو جداره، صنعتی و طلق در رنگهای متنوع  
خیابان کارگران - بین کارگران ۱۷ و ۱۹  
همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۴۳۷۴

**نقشه برداری**

فروش دوربین نقشه برداری  
توقال استوک

ایمان جلابری ۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۶  
و نقشه برداری بانازلترین قیمت

**فروشگاه بزرگ کیف و کفش کمر بند ماموت**

کیف کفش  
برترین کیفیت  
قیمت بسیار استثنایی

آدرس: بین معلم ۹ و ۱۱

**نمایندگی زنگویی**

کد ۵۰۳۱۱۰

مشاوره رایگان و ارائه خدمات بیمه ای

بیرجند - چهارراه دوم توحید - خیابان امام موسی صدر غربی - پلاک ۵۷  
تلفکس: ۳۲۴۳۱۲۶۹ - ۰۹۱۵۹۶۵۹۱۰۵

**شیشه و آینه سنگری**

تهیه و نصب آینه های دکوراتیو  
پخش شیشه های ۱۰mm و ۶mm و سکوریت  
ساختمانی و دوجداره، ابزارهای ۲ پله، ۳ پله  
کنگره و زنجیره ای و تراش آینه

بیرجند - بین مدرس ۳۵ و ۳۷  
۰۹۱۲۳۰۱۳۲۷۶ - ۰۹۳۶۰۵۵۹۵۵۲

**استودیو فیلم و عکس سادک**

تخفیف ویژه تا پایان فصل پاییز

فیلمبرداری و عکاسی  
با بروز ترین متدها  
با بالاترین کیفیت

انتهای مدرس - بلوار جماران - نبش خیابان ستایش  
۰۹۱۵۵۶۴۰۵۶۵ - ۳۲۴۲۴۶۱۴  
StudioSadeg@gmail.com

**دکتر مانیتور**

مرکز بزرگ تعمیرات مانیتور LED و LCD در استان  
حاشیه میدان ۷ تیر - مجتمع فنی الکتروافزار  
۰۹۱۵۳۶۱۲۹۷۹ / ۰۵۶ - ۳۲۴۵۵۶۷۴

**آقایان ۹ کمپانی**

بسته های خانگی، لوازم خانگی  
۸ هزار نفر  
۳۶ میلیون نفر در سراسر دنیا  
نابینا هستند

۳۰ هزار  
کوکتیو

۷ هزار و ۵۰۰  
لوکسیتیا

تقریرات عالی اساتید در روزهای

**فشار خونتان را با انار کنترل کنید**

مصرف روزانه یک لیوان آب انار برای مدت ۲ هفته میزان تستوسترون موجود در بزاق را ۲۴ درصد افزایش داده و تأثیراتی هم بر روی فشارخون، خلق و خو، اضطراب و احساسات فرد دارد. انار سرشار از آنتی اکسیدان بوده و حاوی مقدار زیادی ویتامین C و پتاسیم است؛ طبق بعضی از تحقیقات انجام شده این میوه فواید درمانی زیادی مثل کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، کاهش خطر ابتلا به سرطان، کمک به درمان اسهال، کاهش کلسترول خون، حفظ وزن مناسب و کاهش وزن، کمک به درمان هموروئید و غیره را به همراه دارد.

**روغن زیتون بخورید تا فراموشی نگیرید**

مطالعات جدید نشان می دهد رژیم غذایی غنی از روغن زیتون فرابکر در مقابل زوال عقل اثر محافظتی دارد. مطالعات قبلی تأثیر روغن زیتون فرابکر بر کاهش کلسترول و بیماری های قلبی را تأیید کرده است. مطالعات نشان می دهد رژیم غذایی حاوی روغن زیتون میزان تجمع پروتئین تاو را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد که به معنای بهبود حافظه و کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل است.

**تاثیر ورزش صبحگاهی بر رشد عصبی مغز**

بررسی ها نشان می دهد ارتباط مثبت غیر معناداری بین سطوح گلوکز و عامل رشد عصبی مشتق از مغز وجود دارد. انجام ورزش صبحگاهی می تواند عامل رشد عصبی مشتق از مغز باشد. ورزش کردن در اوایل صبح اثر سودمند بیشتری نسبت به ورزش کردن در اوایل غروب بر اکسیداسیون چربی و کاهش چربی خون پس از صرف غذا دارد. خوردن صبحانه مختصر پیش از ورزش می تواند به روحیه پس از ورزش و کنترل اشتها در زنان فعال بینجامد.

**مرزهای شرقی باعث ایجاد امنیت پایدار در این مناطق می شود.**

معتمدیان افزود: افتخار می کنیم که ارتش با اقتدار و انقلابی داریم که همیشه در همه عرصه ها پیشگام بوده است و امیدواریم با استقرار لشکر ۳۰ گلستان در خراسان جنوبی علاوه بر تأمین امنیت بیشتر، زمینه خدمت رسانی به مردم این منطقه نیز فراهم شود. در پایان این مراسم امیر محمد غفاری به عنوان فرمانده ارشد اجای استان معرفی و از خدمات امیر ارسلان پرویز فرمانده سابق قدردانی شد.





# اخبار ورزشی

## کارگاه دانش افزای مربیان فوتبال در بیرجند

امروز خراسان جنوبی- آئوشه  
کارگاه دانش افزایی ویژه مربیان A&B فوتبال آسیا با حضور عباس چمنیان مدرس AFC و سرمربی سابق تیم ملی نوجوانان و جوانان ایران در بیرجند برگزار شد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، کارگاه دانش افزایی با حضور مربیان A&B فوتبال آسیا در سالن جلسات اداره کل ورزش و جوانان برگزار شد.

### یک قدم مانده تا صعود

تیم فوتبال ۰۴ بیرجند نماینده استان در لیگ دسته سوم فقط یک گام دیگر تا صعود به مرحله دوم لیگ دسته سه فاصله دارد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، این تیم در حالی به مصاف حریف اصفهانی رفت که نیاز مبرم به سه امتیاز این بازی داشت که در نهایت توانست تیم رضوانی این شهر را از پیش رو بردارد و یک گام دیگر به صعود نزدیکتر شود. نماینده استان هفته آخر این مسابقات روز سه شنبه ۱۲ آذرماه جاری ساعت ۱۴ در ورزشگاه آزادی بیرجند میهمان تیم شهرداری مودج خواهد بود و با برد مقابل حریف به مرحله دوم مسابقات لیگ دسته سوم کشور صعود خواهد کرد.

### همایش طبیعت گردی در بشرویه

همایش طبیعت گردی همراه با همایش کویرنوردی جام هفته بسیج در شهرستان بشرویه برگزار شد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، به مناسبت بزرگداشت هفته بسیج همایش طبیعت گردی همراه با همایش کویرنوردی در کویر زیبا و بکر شهرستان بشرویه جوانان و نوجوانان عضو کمیته نمایش فردی و هنرهای نمایشی هیئت ورزش های همگانی برگزار شد.

### مسابقات دارت در بیرجند

باهمت کمیته دارت هیئت انجمن های ورزشی و با همکاری روابط عمومی و بسیج شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان و به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج، کارگاه آموزشی و مسابقات دارت کارمندان این نهاد در محل آن سازمان برگزار شد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، در پایان این مسابقات احسان حاجیان، علیرضا آذر نیا و محمدرضا حسینی مقدم اول تا سوم شدند.



کاریکاتور: زهری بزینی که مسئولان به کام مردم ریختند - امروز خراسان جنوبی

# افق روشن ژیمناستیک در خراسان جنوبی

## اولین پایگاه مدرسه قهرمانی ژیمناستیک استان افتتاح شد



پس از گذشت ۲ سال پرطرف نشود و همین بی تفاوتی مدیران باعث شود ورزشکاران آسپب بینند و مسئولین هیات هر روز در پاسگاه و دادگاه پاسخگوی خانوادهها باشند.

### تغییرات مدیریتی ورزش استان

بیابانی با اشاره به برگزاری مسابقات پارکور قهرمانی کشور در زمان تغییر مدیریت اداره کل ورزش و جوانان استان یادآور شد، شرایط بسیار سختی را در این رویداد مهم کشوری گذراندیم و واقعاً در میزبانی تنها بودیم و انتظار داریم مهندس عزیزی مدیر کل محترم ورزش و جوانان استان در خصوص پرداخت هزینه های مسابقات پارکور و همچنین تعمیر و تجهیز سالن اختصاصی ژیمناستیک مساعدت لازم را به این هیات داشته باشد. وی در پایان از جناب آقای دکتر پور عیسی ریاست محترم سازمان برنامه و بودجه استان بابت پیگیری مشکلات ورزش استان تشکر و قدردانی ویژه کرد و گفت: امیدوارم سایر مسئولین استانی نیز نگاه و نگرش خود را جهت خدمت به جوانان این منطقه محروم تغییر دهند.

### احترام به بزرگان و پیشکوتان

در آغاز مراسم افتتاحیه پایگاه مدرسه قهرمانی ژیمناستیک استان با موافقت مدیر کل ورزش و جوانان استان به پاس زحمات چندین دهه استاد محمداعلی شرقی نژاد برای ژیمناستیک استان این پایگاه را به نام این پیشکسوت آرزنده ژیمناستیک نام نهادند.



استان این هیات در سالهای ۹۶ و ۹۷ در ارزیابی عملکرد هیات های استانی توسط فدراسیون جزو استان های درجه یک بوده است؛ این درحالیست که طی سالیان گذشته ژیمناستیک خراسان جنوبی به حال خود رها شده بود و نه فعالیت از طرف



اینکه در ۴ شهرستان طبس، قاین، بشرویه و فردوس درخواست احداث سالن اختصاصی را داشته ایم، گفت: برای تجهیزات هزینه های زیادی لازم است که فقط یک ست تجهیزات اختصاصی استاندارد مورد نیاز حدود یک میلیارد تومان اعتبار لازم دارد و رئیس فدراسیون ژیمناستیک نیز اعلام نموده اند در صورتی که از سوی اداره کل ورزش و جوانان استان سالن مناسبی برای ژیمناستیک احداث شود در بحث تجهیزات فدراسیون همکاری لازم را خواهد داشت.

### رتبه اول در ارزیابی عملکرد

رئیس هیئت ژیمناستیک استان اعلام کرد: طی فعالیت ۲ ساله بنده در ژیمناستیک



جوانان استان، سازمان برنامه و بودجه استان و فرمانداران شهرستان ها با جدیت پیگیری می کنیم تا به نتیجه برسند.

### قول تجهیز سالن ها

رئیس هیئت ژیمناستیک استان با بیان

ها با رئیس فدراسیون برگزار شد، گفت: در این جلسه اعلام کردم که یک سالن اختصاصی داریم ولی از نظر دانش فنی به ویژه در بخش بانوون ضعیف هستیم. بیابانی تصریح کرد: در این جلسه برنامه ریزی بر این شد که بر اساس اولویت در استان های

محروم پایگاه مدرسه قهرمانی راه اندازی شود که حدود ۲ ماه قبل اولین پایگاه برای آقایان در سیستان و بلوچستان راه اندازی شد و اکنون هم اولین پایگاه برای بانوان در خراسان جنوبی افتتاح و راه اندازی گردید. وی با اشاره به مشکلی که برای برگزاری کلاس ها و برنامه های آموزشی در پایگاه وجود دارد، گفت: فقط یک سالن اختصاصی در استان داریم و زمان برگزاری این کلاس ها باید تمام تایم ها و سانس ها تعطیل شود. به گفته وی در همین راستا درخواست کرده ایم که حداقل در دو شهرستان قاین و طبس که پتانسیل فعالیت در بخش قهرمانی را دارند سالن اختصاصی احداث شود و این موضوع را با هماهنگی فدراسیون، اداره کل ورزش و

امروز خراسان جنوبی- قاسمی  
رئیس هیئت ژیمناستیک استان عنوان کرد: به همت فدراسیون ژیمناستیک اولین پایگاه مدرسه قهرمانی ژیمناستیک هنری بانوان کشور در استان خراسان جنوبی افتتاح و راه اندازی شد. بیابانی افزود: دکتر زهرا اینچه درگاهی تنها رئیس فدراسیون ژیمناستیک است که با نگاه ویژه به استان های محروم کشور، خراسان جنوبی را دید، این درحالیست که فدراسیون های قبلی هیچ ارزش و اعتباری برای ژیمناستیک خراسان جنوبی قائل نمی شدند و فقط دنبال رای رئیس هیئت در مجمع انتخاباتی بودند. به گفته وی این پایگاه در شاخه هنری بانوان فعالیتش را با حضور مهتری بزینی مدرس بین المللی ژیمناستیک کشور از استان کرمان آغاز کرد و قصد داریم با حمایت فدراسیون برای شاخه های هنری آقایان و ترامپولین در بخش آقایان و بانوان که از رشته های المپیکی محسوب می شود با برنامه ریزی و تعیین مدرس این پایگاه مدرسه قهرمانی راگسترش دهیم و پس از سال ها نامی در ژیمناستیک کشور داشته باشیم وی تصریح کرد: مقدمات افتتاح این پایگاه (استعدادیابی) در بخش آقایان و بانوان از ۶ ماه پیش آغاز شده و در حال حاضر نیز طرح های استعدادیابی برای پیش دبستانی ها و مدارس ابتدایی دنبال می شود.

### مشکلات تنها سالن اختصاصی ژیمناستیک استان

رئیس هیئت ژیمناستیک استان با بیان اینکه در اوایل سال ۹۷ جلسه روسای هیئت

## 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 بیلک های وزشک پاک کنی در ابعاد مختلف با صورت کلی و جزئی

بین غفاری ۵ و ۷  
روبروی نهالستان  
۳۲۲۰۷۲۳۸ - ۰۹۱۵۱۶۴۱۲۳۹

## امداد باطری ۷۲۴ عدل

نخستین مجری طرح تحویل و نصب باطری در محل در اسرع وقت (شانه روزی)  
خیابان قدس - بین قدس ۱۱ و ۱۳ - ترسیده به باشگاه فرهنگیان ۰۹۱۵۵۶۲۶۲۴۷ (ابوتراب نژاد)

## ابزار آلات صنعتی و تعمیرگاهی و نجاری عباس آبادی

نماینده فروش لوازم تعمیرگاهی؛  
دستگاه جلوبندی - بالانس - لاستیک در آر  
ساکشن روغن - دیابک - کارواش پرس  
شستشوی اژکتور - پمپ باد - جارو برقی و ...

با قیمت مناسب  
بیرجند - بین غفاری ۵ و ۷  
۰۹۱۵۱۶۴۱۹۵۷ - ۳۲۲۰۷۴۹۳-۲

## پرشین کابین

تولید کننده انواع کابینت  
MDF - PVC - HPL - CNC - و کیوم  
کمد دیواری - دکوراسیون اداری  
سرویس تخت و کمد عروس و ...

اقساط ۶ ماهه با قیمتی باور نگرذنی  
۰۹۰۲۹۷۹۸۶۰۰ (قاسمی)  
اسرع وقت / با نازلترین قیمت

## فروشگاه گلشن

فروش انواع لوستر ریشه ای، کلاسیک  
ال ای دی، چوبی و فانتزی  
ضلع شمالی میدان شهدا (پیشاور - اکبرپور)  
۰۹۱۵۲۶۳۶۱۳۴ - ۳۲۲۲۳۳۶۶

## سیستم های حفاظتی امنیتی وپرا

- \* دوربین های مدار بسته
- \* درب های اتوماتیک
- \* سیستم اعلام سرقت
- \* هوشمند سازی ساختمان
- \* سیستم اعلام و اطفاء، حریق

شعبه ۱: خیابان مدرس - چهارراه سیلو  
ابتدای خیابان امام موسی صدر غربی  
شعبه ۲: خیابان معلم - حاشیه میدان ۷ تیر  
دفتر: ۰۵۶-۳۲۴۴۵۶۴۹  
فروش: ۰۹۱۵۵۶۰۶۰۸۹  
خدمات: ۰۹۱۰۵۴۶۶۶۵۴  
مدیریت: هادی دلسوز

## بیرجندی های عزیز

اگره دنبال به لوازم خانگی خوب با قیمت عالی هستید  
عدد ۱۲۸۰۰۰ را به شماره ۱۰۰۰۸۵۹۰ پیامک کنید  
نش منتظری ۱۴ - لوازم خانگی قوامی  
۳۲۰۲۲۰۵۳ - ۰۹۱۵۱۶۴۸۲۹۲

## دعوت به همکاری با حقوق و مزایای عالی شرکت پخش سراسری گلپخش اول

شرکت پخش سراسری گلپخش اول توزیع کننده انحصاری محصولات: اوه سافتلن، گلرنگ، مرسی، بایودنت، دکتر بن جهت تکمیل کادر اداری، مالی، فروش و پخش در استان خراسان جنوبی از افراد با تجربه دعوت به همکاری می نماید:

- کارشناس اداری و مالی: آقا و خانم، حداقل مدرک لیسانس
- مسئول چیدمان: به صورت پاره وقت آقا و خانم، حداقل مدرک دیپلم
- بازاریاب: آقا و خانم حداقل ۲ سال تجربه کاری مرتبط
- راننده با خودرو (ماشین نیسان مسقف)

تلفن های تماس ۰۹۱۹۸۳۲۹۶۴۵ - ۳۲۲۵۵۳۰۷ - داخلی ۱۰۱  
تماس تا دو هفته امکان پذیر می باشد.

## خانه بازی لبخند

شکلی حق کوهکله و شاه بودع طبیعت کوهکله  
در فصل های سرد سال کودکان خود را از بازی و سرگرمی محروم نکنیم  
\* خانه بازی لبخند محیطی گرم، کاملاً بهداشتی و استاندارد و البته مطمئن برای کودکان دلبدان  
\* آماده عقد قرارداد با مهدکودکها و پیش دبستانی ها با شرایط ویژه

بیرجند- خیابان توحید - حدفاصل توحید ۲۱ و ۱۹  
تلفن: ۰۹۹۸ ۱۱۱ ۰۱۵۶  
@LabkhandBirjand

## کلینیک تخصصی فیبر نوری

بازرگانی: فروش انواع فیبرهای نوری از کمپانی های معتبر  
فروش کلیه تجهیزات و اتصالات PACH CORD - PACH PANEL-CONNECTOR  
تهیه و تعمیر انواع دستگاه های فیوژن و تست، کیف ابزار  
تهیه و فروش کلیه لوازم FTTH شامل انواع کابل دراپ (SPLITER)  
فروش انواع مفصل های نوری و انواع پیگتیل های نوری برند FIBERLAND-TRAMCO

مشاوره و طراحی: مشاوره، طراحی و اجرای انواع شبکه های فیبر نوری مشاوره و نظارت بر پروژه های فیبر نوری برگزاری دوره های آموزشی

خدمات: اجرای عملیات فیوژن با دستگاه های به روز دنیا  
تست و صدور گواهی نامه سلامت شبکه  
انجام تست فلوک شبکه  
عیب یابی و رفع نقص احتمالی شبکه فیبرنوری با دستگاه OTDR  
نگهداری و پشتیبانی و توسعه شبکه های فیبر نوری

آدرس: بلوار شهید صیاد شیرازی، مجتمع تجاری میرداماد - واحد تجاری ۱۱ - طبقه فوقانی  
۰۹۱۵۱۶۱۳۱۳۵ - ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۴۱

## دعوت به همکاری با حقوق و مزایای عالی شرکت پخش سراسری گلپخش اول

شرکت پخش سراسری گلپخش اول توزیع کننده انحصاری محصولات: اوه سافتلن، گلرنگ، مرسی، بایودنت، دکتر بن جهت تکمیل کادر اداری، مالی، فروش و پخش در استان خراسان جنوبی از افراد با تجربه دعوت به همکاری می نماید:

- کارشناس اداری و مالی: آقا و خانم، حداقل مدرک لیسانس
- مسئول چیدمان: به صورت پاره وقت آقا و خانم، حداقل مدرک دیپلم
- بازاریاب: آقا و خانم حداقل ۲ سال تجربه کاری مرتبط
- راننده با خودرو (ماشین نیسان مسقف)

تلفن های تماس ۰۹۱۹۸۳۲۹۶۴۵ - ۳۲۲۵۵۳۰۷ - داخلی ۱۰۱  
تماس تا دو هفته امکان پذیر می باشد.

