

**غذا آماده ماهان**  
مراقب انگشتان خود باشید!!!  
طعم خوشمزه‌گی را با ما تجربه کنید  
نیش عدل ۱۸ (انتهای معلم ۱۸)  
۳۲۲۰۴۰۴۸ - ۰۹۱۵۹۹۰۷۱۶۳

پنج شنبه
۸ خرداد ۱۳۹۹
۵ شوال ۱۴۴۱
۲۸ می ۲۰۲۰
سال هفدهم
شماره ۴۱۹۹
قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

www.BirjandToday.ir

مژده به همشهریان عزیز

## آشپز خانه مهدیه

آماده عقد قرارداد با ارگان ها ، ادارات و سازمان های دولتی

بهترین کیفیت نازلترین قیمت

ابتدای مدرس - خیابان شیرین جنب مهدیه

تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۰۷۱۰ - ۰۹۱۵۸۶۳۰۹۱ - ۳۲۳۵۰۹۱



قول مساعد استنادکار  
برای زیباسازی اردوگاه هدایت

نماینده ولی فقیه بر حمایت از کارگران و کشاورزان تأکید کرد

# پرخوان کارگرانیم

صفحه ۲

۴ کشف ۱۰ دستگاه خودروی احتکار شده در بیرجند

۸ ۸۸ میلیون دلار کالا از مرز ماهیرود صادر شد

۲ فاز نخست طرح فولاد قاینات امسال به بهره‌برداری می‌رسد

۳ انقلاب گلخانه‌ای

۴ وقوع ۳ زلزله طی ۷ ساعت در خراسان جنوبی

۲ نام نویسی کلاس اولی‌ها در طرح سنجش از نیمه دوم تیر



هر کیلومتر راه؛ ۴ میلیارد تومان

صفحه ۳

## مسابقات سراسر قرآن کریم

چهارمین دوره

در رشته‌های قرائت، ترتیل، حفظ، دعاخوانی، اذان، هجرت سیرانی و همخوانی

زمان ثبت نام / از ۶ اردیبهشت تا ۱۶ خرداد ماه ۱۳۹۹

روش ثبت نام / فقط از طریق سامانه میز خدمت الکترونیکی

سازمان اوقاف و امور خیریه [my.oghaf.ir](http://my.oghaf.ir)

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیرجند

## بهدارترین جشنواره خیرینویسندگان

تست‌لیق، تست‌کسته، تست‌علیق  
تسخیر و تلست، خط تحریری

از بسوی برنامه‌های هجدهمین جشنواره بین‌المللی امام رضا (ع) اختتامیه: ۹۹/۷/۳۰

آخرین مهلت دریافت آثار: ۹۹/۶/۲۰

شماره تماس: ۰۵۶ - ۳۲۳۳۳۹۹

www.khorasanjonobi.shamstoos.ir

### شرکت بنیاد بتن خراسان

وابسته به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی

« تولید بتن آماده ( دارای پروانه استاندارد )  
« تولید شن و ماسه دانه بندی شده ( دارای پروانه استاندارد )  
« تولید بلوکه پرسی ته پر

آدرس دفتر: بیرجند، خیابان عدل، نیش عدل ۱۷ فرعی اول سمت چپ  
آدرس کارگاه: جنب شهرک صنعتی بیرجند، کیلومتر یک جاده دهنو، بعد از کارخانه کاشی نیلوفر  
تلفن کارگاه: ۱۸۳ - ۳۲۳۵۰۱۸۳ - ۳۲۴۲۲۴۸۱ - ۳۲۴۳۳۷۳۳ - ۰۹۱۵۵۶۳۳۷۳۳

با سابقه فعالیت در بازسازی مناطق زلزله زده استان کرمانشاه

### تامین سید حمایتی مددجویان بهزیستی

#من حامی بهزیستی هستم

از بهزیستی خراسان جنوبی حمایت میکنم چون بخش عمده افراد استانمون به نوعی دارن از خدماتش استفاده میکنن.

شماره حساب: ۴۱۸۰۰۳۴۵۴۱۹۴۷۶۹۶  
شماره شبا: IR6۰۰۱۰۰۰۰۴۱۸۰۰۳۴۵۴۱۹۴۷۶۹۶  
شماره کارت مجازی: ۶۳۶۷۹۵۷۰۷۹۹۳۹۴۴۸

### فروشگاه بزرگ کیف و کفش ماموت

کیف، کفش، کمربند زنانه - مردانه  
بین معلم ۱۱۰۹

شهروندان گرامی: پیشگیری از حوادث، جرایم، آسیب‌های اجتماعی و... با ارتقای سطح آگاهی، از طریق نرم افزار آموزش همگانی پلیس (اپلیکیشن) در موضوعات فضای مجازی، کودک و نوجوان، خانواده، امنیت، ترافیک، خدمت سربازی و... دانلود و نصب از کافه بازار یا سایت پلیس

فرماندهی انتظامی خراسان جنوبی - معاونت اجتماعی



سرمقاله

رومینای ۱۴ ساله ناشی، قربانی رگ های

آماس کرده غیرت مردانه....!!!

امروز خراسان جنوبی - محمد راعی فرد  
mohammadraeifard@yahoo.com  
وقتی فیلم خانه پدری کیانوش عبیاری را که اتفاقا در مورد یکی از اصول مغفول مانده جامعه مان را با موجی از سانسور وعدم پخش و شل کن سفت کن گذاشتند که کالبد شکافی قتل های ناموسی را به تصویر کشد، معلوم بود که قشری خاص از نمایش این فیلم هم ضربه ای کاری خورده و هم باید پاسخگوی وجدان های به خواب رفته و مازوخیمی و سادیمی خود باشند....!!  
قتل های ناموسی درد به هم ریخته جامعه ای است که نه مفهوم مرد بودن را می فهمد و نه مفهوم فرزند داشتن را، اینکه به قضاوتی یکسویه بنشینیم تا عقده های سرکوفت شده دوران کودکی و نوجوانی و عدم تربیت صحیح خانوادگی را ملعبه افکار بیمارگونه خویش قرار دهیم، نفعش ایش تنها به قاضی رفتن وراضی برگشتن است !!!  
چرا تاکنون روانشناسان اجتماعی ما، مطبوعات و صداسویما ما بر روی مشکلی چنین بزرگ و مخرب کار زیادی نکرده اند؟ چرا آسیب شناسی قتل های ناموسی یاقامیلی به سرانجام راضی کننده ای نرسیده است؟ چرا مجلس و قوه قضائیه به چنین شرایط فاجعه باری ورود نکرده اند؟ چرا باید قدرت پدر و باصطلاح مرد خانواده آنقدر اوج بگیرد که به راحتی حکم قتل فرزند را به اجراگذارد؟ در کدام قسمت شرع شریف به مرد و یا پدر خانواده اجازه واکنش قتل فرزند نوشته و تفسیر و تاویل گردیده است !!!  
چه کسی از اوضاع رومینای چهارده ساله طلشی خبر داشت، اصلا کسی اورا دیده؟ با او به صحبت نشست؟ کسی دانست که چه عاملی باعث فرار او از خانه گردیده؟ اصلاکسی به نقش پدر و مادر در بوجود آمدن چنین وضعی که خروجی اش مرگ باشد فکر کرده؟!

گاه اعتیاد، گاه عسرورج، گاه بدسرپرستی و حتی گاه خودشیفتگی پدر، آنچنان لایبی را بر خانه هوار می کنند که قربانی این بازی ترازیک کسی نیست جز فرزندان وماداران، کسانی که در نظر افراد بیمار هیستریک و خود آزار و دگر آزار بیشتر به برده ای می مانند تا همسر یا فرزند، کسانی که خویش را عاقل تر وفهم تر و انسان تر از بقیه می پندارند و دچار سندروم مرگبار خودشیفتگی اند....!!  
بنظر می رسد که قتل های ناموسی ریشه در مکانی دارد که بیشتر به جهنمی میماند تا جایی بنام منزل که باید مکان آرامش وآسایش خانواده باشد.

جهنمی که در آن گاه فرزندان تصمیم به خودکشی می گیرند و کوچکترها در آرزوی مرگ چشم بر هم می گذارند و پدر خانواده به خود اجازه می دهد که با زخم زدن به فرزندان و تنبیهات حیوان صفاتله مردانگی اش را به خانواده کوچک اش دیکته کند.  
تنیجه چنین رفتارهای سبعانه و حیوانی انتهایش می شود داس کشاورزی یک پدر طلشی و از تن جدا کردن سر فرزندان و لذت بردن از جهش خون گلوئی او و خُر و خُر کردن فرزند در حال جان کندن.....!!

روایت های مرگ رومینای بیچاره و رومینا های فراوانی که در برخی خانواده های آسیب دیده بسیار زیاد است. کسی به چرایی فرار از خانه رومینا نمی اندیشد، کسی اصلا به دنبال چرایی عشق ورزیدن او با یک مرد سی و چند ساله نیست، اصلاکسی به دنبال جان باختن رومیناها نیست، خبری می رسد و برآن مانور مطبوعاتی می شود وسپس تمام تا نوبت رومینای دیگر شود و داستان همچنان ادامه یابد تا روزی که جامعه خود برای پیشگیری از چنین خنایاتی بپاخیزد....

رگ غیرت را باید زمانی قلمبه کرد که به نقایص تربیتی خود درقبال خانواده پی ببریم و اشتباه را جبران کنیم، وگرنه غیرت حیوانی نشان از بی سوادی و بی ریشگی کسانی دارد که خویش را در گنداب و باتلاق خودشیفتگی غرق کرده اند....!!  
مرگ رومینای آینده همان جهنمی است که بنام خانه و با نگاه یکسویه نگرانه بیسوادان مدعی سواد رقم خواهد خورد....!!

نماینده ولی فقیه بر از حمایت کارگران و کشاورزان تاکید کرد

برخوان کارگرانیم



شما که در این جایگاه قرار دارید باید بیش از آنچه که برای زندگی خودتان دلسوز هستید برای کارگر دلسوز باشید، زیرا همه ما بر سر سفره آن ها نشستیم ایم و از بازوی آنها استفاده می کنیم.  
حجت الاسلام و المسلمین عبادی بیان کرد: ما غیر از مسئولیت سازمانی، دارای مسئولیت وجدانی و الهی هستیم و اقدامات ما دارای لوازم و عوارضی است که باید نسبت به آن ها پاسخگو باشیم. امام جمعه بیرجند اظهار کرد: امیدواریم که دوره مسئولیت شما، دوره ای باشد که عبادت محسوب گردد نه دوره ای باشد که وزر و وبال به بار آورد.

در خراسان جنوبی با بیان اینکه نمایندگان در مجلس می توانند لایحه دهند و قوانین را اصلاح کنند و یا اگر در جهت اجرایی مشکلاتی بر سر راه وجود دارد، اقدامات لازم صورت گیرد تا این قشر کارگری به حقوق خود برسند، افزود: نتیجه سهل انگاری ما آن می شود که برخی ها به گونه ای کار می کنند که صرفا منافع خود را در نظر می گیرند و به حقوق کارگر توجهی ندارند، اینگونه عمل کردن باعث می شود تا دود آن به چشم کل جامعه برود.  
ولی خطاب فعالان به حوزه کار و کارگری و مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر خراسان جنوبی گفت:

مشاهده می کنیم؛ مردم از هر قشری که باشند بر سر سفره ای نشسته اند که آثار کار و کارگری است. وی ادامه داد: برای اینکه خود کارگر تنها نماند و به جز زحمت از یک رفاه، حقوق و جایگاه نسبی برخوردار شود، شما عزیزان را قرار داده اند که مواظب این قشر اسلام و المسلمین سید علیرضا عبادی در دیدار جمعی از فعالان حوزه کار و کارگری و مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر خراسان جنوبی گفت: جایگاه شما، جایگاهی است که باید به تمام معنا پشتیبانی از قشری کند که همه ما بر سر سفره نعمت آنها نشسته ایم.  
نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی افزود: در هر کجا که چشم باز کنیم آثار کار، کارگر و کشاورزان را

سال گذشته استاندار خراسان جنوبی در سفر شهرستانی اش به قاین از راه اندازی فاز نخست پروژه فولاد قاین تا پایان سال ۹۸ خبر داد، اما اینک مدیرعامل شرکت ملی فولاد ایران اعلام کرده است: با توجه به شرایط موجود و پیگیری هایی که انجام شده در ۳ ماه آینده فاز نخست طرح فولاد قاینات که پیشرفت خوبی هم داشته است به بهره برداری می رسد. امیرحسین نادری در حاشیه بازدید از مجتمع فولاد قاینات افزود: قول هایی برای راه اندازی فاز احیای آهن اسفنجی در سال جاری داده شده بود، اما شیوع بیماری کرونا و برخی مشکلات از جمله تحریم ها، تأخیر ایجاد کرد.  
وی اظهار داشت: با راه اندازی این مجتمع فولادی در

فاز نخست طرح فولاد قاینات امسال به بهره برداری می رسد



دست اجرا است، بازدید کرد.  
درست فولاد قاینات یکی از طرح های هفتگانه فولادی در هفت منطقه کمتر برخوردار کشور است.  
استاندار خراسان جنوبی در سفرهای شهرستانی و بازدید از اجرای طرح فولاد قاینات گفته بود: خراسان جنوبی استانی برخوردار و سرشار از ظرفیت های معدنی، ظرفیت های استراتژیک، نیروی انسانی با فرهنگ و با تاریخ است.  
محمدصادق معتمدیان افزود: کارخانه فولاد یکی از مهمترین ظرفیت هایی است که به دلیل اختلافات بین شرکت های پیمانکاری متوقف شده بود اما این نوبت را می دهیم که با تدابیری قاینات می گذرد.

سالی که مزین به جهش تولید است، در مرحله اول ۳۰۰ نفر به صورت مستقیم مشغول به کار می شوند و به صورت غیرمستقیم نیز اشتغالزایی زیادی خواهد داشت.  
مدیرعامل شرکت ملی فولاد ایران گفت: با راه اندازی کارخانه فولاد قاینات، استان خراسان جنوبی به جمع استان های دارای صنعت فولاد می پیوندد.  
وی بر سرعت بخشیدن به کارها تأکید و اضافه کرد: طرح قاینات از زمان بندی اولیه عقب افتاده و باید این عقب ماندگی هرچه سریعتر جبران شود تا شاهد رشد اشتغال پایدار و توسعه همه جانبه در منطقه باشیم. مدیرعامل، اعضای هیات مدیره و معاونان شرکت ملی فولاد ایران از طرح فولاد قاینات که در

سال گذشته استاندار خراسان جنوبی در سفر شهرستانی اش به قاین از راه اندازی فاز نخست پروژه فولاد قاین تا پایان سال ۹۸ خبر داد، اما اینک مدیرعامل شرکت ملی فولاد ایران اعلام کرده است: با توجه به شرایط موجود و پیگیری هایی که انجام شده در ۳ ماه آینده فاز نخست طرح فولاد قاینات که پیشرفت خوبی هم داشته است به بهره برداری می رسد. امیرحسین نادری در حاشیه بازدید از مجتمع فولاد قاینات افزود: قول هایی برای راه اندازی فاز احیای آهن اسفنجی در سال جاری داده شده بود، اما شیوع بیماری کرونا و برخی مشکلات از جمله تحریم ها، تأخیر ایجاد کرد.  
وی اظهار داشت: با راه اندازی این مجتمع فولادی در

شماره ۲

تشییع و خاکسپاری مادر شهید افشین در سرپیشه



مادر شهید سعید افشین در بخش مود سرپیشه تشییع و به خاک سپرده شد. مرحومه فاطمه نساء چکنندی مادر شهید سعید افشین در ۸۵ سالگی در اثر بیماری و کپولت سن دعوت حق را لبیک گفت. پیکر مرحومه از روستای پیوند سرپیشه به سمت گلزار شهدای روستای چکنند مود، تشییع و در جوار فرزند شهیدش به خاک سپرده شد.  
شهید سعید افشین سال ۶۴ در ۱۷ سالگی در عملیات والفجر ۹ منطقه عملیاتی میروان به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

توزیع ۳۰۰ بسته غذایی بین دانش آموزان نیازمند شهرستان طبس

۳۰۰ بسته غذایی در دومین مرحله رزمایش همدلی و کمک های مؤمنانه بین دانش آموزان نیازمند شهرستان طبس توزیع شد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، این تعداد بسته به ارزش ۶۰ میلیون تومان با مشارکت فرهنگیان، دانش آموزان، بسیج دانش آموزی و ستاد رزمایش شهرستان، تهیه و بین دانش آموزان نیازمند توزیع می شود. در اولین مرحله از این رزمایش، ۳۰۰ بسته غذایی به ارزش ۶۰ میلیون تومان با همکاری مدارس شهرستان طبس، تهیه و به دانش آموزان نیازمند اهدا شد.

نام نویسی کلاس اولی ها در طرح سنجش از نیمه دوم تیر

نام نویسی کلاس اولی ها برای طرح سنجش، از نیمه دوم تیر آغاز می شود. مدیر کل آموزش و پرورش استان گفت: نام نویسی کلاس اولی ها برای طرح سنجش و دریافت نوبت برای آنها، از نیمه دوم تیر توسط مدیران آموزشگاه ها در سامانه سنجش آغاز می شود. واقعی افزود: پس از نام نویسی، سنجش کلاس اولی ها از اول مرداد در ۱۴ پایگاه سلامت با رعایت فاصله گذاری اجتماعی انجام می شود که از این تعداد، ۲ پایگاه به بیرجند و در دو نوبت به مراجعه کنندگان خدمات رسانی می کند.

باد و گردوخاک استان را فرا می گیرد

کارشناس هواشناسی خراسان جنوبی با بیان اینکه وزش باد در نیمه شرقی استان از شدت بیشتری برخوردار خواهد بود، گفت: وزش باد و گرد و خاک در نواحی مرکزی و نیمه غربی استان با شدت کمتری خواهد بود.  
جواد نخعی اظهار داشت: با توجه به الگوی نقشه و خروجی مدل های هواشناسی پدیده قالب در اکثر نقاط استان تا روز جمعه وزش باد، ایجاد گرد و خاک و کاهش دید افقی خواهد بود. وی با بیان اینکه وزش باد در نیمه شرقی استان از شدت بیشتری برخوردار خواهد بود، بیان داشت: وزش باد و گرد و خاک در نواحی مرکزی و نیمه غربی استان با شدت کمتری خواهد بود.

دومین روز بدون کرونا در خراسان جنوبی



مورد جدیدی از ابتلا به ویروس کرونا در خراسان جنوبی شناسایی نشد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: از ظهر روز شنبه تا ظهر دیرروز از ۵۳ آزمایش انجام شده، جواب تمام آن ها منفی بود و تعداد مبتلایان کرونا در خراسان جنوبی همان ۶۵۶ نفر ماند.  
دکتر مهدی زاده افزود: خوشبختانه در این مدت هیچ مورد فوتی در استان نداشتیم که بدین ترتیب آمار کل فوتی استان ۴۵ نفر است.  
وی گفت: از تعداد ۶۵۶ نفر مبتلایان استان تاکنون ۶۰۷ نفر با حال عمومی خوب ترخیص شدند و ۴ بیمار در بیمارستان ها بستری هستند.  
۲۸ اردیبهشت اولین روزی بود که خراسان جنوبی موردی از ابتلا به کرونا نداشت.

فروش بالغ بر یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون ریال در طرح بهارانه کتاب استان



معاون امور فرهنگی و رسانه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی از فروش بالغ بر یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون ریال در طرح بهارانه کتاب استان خبر داد. محمود رمضانی با بیان این که طرح بهارانه کتاب ۹۹ با شعار «بهار کتاب همزمان با بهار دل ها» از ۲۰ اردیبهشت همزمان با ولادت امام حسن مجتبی (ع) آغاز شد و تا ۳۰ ت اردیبهشت ماه ادامه داشت، عنوان کرد: ۱۰ کتابفروشی در استان در این طرح شرکت داشتند.  
وی با اشاره به این که در این مدت ۴ هزار و ۹۰۰ کتاب خریداری شد، اضافه کرد: از این تعداد، ۳۰ هزار و ۷۲۲ کتاب در مرکز استان و ۳۵۸ کتاب در شهرستان ها به فروش رسید.  
به گفته وی هزار و ۱۵۰ نفر در مرکز استان و ۱۳۵ نفر در سایر شهرستان ها اقدام به خرید کتاب نموده اند.  
وی خاطرنشان کرد: میزان فروش کتاب در مرکز استان بالغ بر ۱ میلیارد و ۱۵۶ میلیون ریال و در سایر شهرستان ها ۱۲۳۰ میلیون و ۴۲۲ هزار ریال می باشد.

پرداخت حدود ۱۶ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال در خراسان جنوبی



صندوق کارآفرینی امید خراسان جنوبی در ۲ سال گذشته ۱۵ میلیارد و ۷۵۹ میلیون تومان تسهیلات، برای ایجاد اشتغال ۴ شهرستان مرزی استان پرداخت کرده است.  
مدیرعامل صندوق کارآفرینی امید استان با اعلام این خبر گفت: این تسهیلات برای ۲۹۶ طرح در زمینه های کشاورزی، صنعتی، فرآوری، گردشگری و صنایع دستی پرداخت شده است.  
زنگنه، هدف از پرداخت تسهیلات به طرح های مناطق مرزی را تثبیت اشتغال در این مناطق و جلوگیری از مهاجرت ساکنان مناطق مرزی عنوان کرد و افزود: این تسهیلات در اختیار متقاضیان ایجاد طرح های اشتغالزا در شهرستان های زیرکوه، درمیان، سرپیشه و درمیان قرار گرفته است.

فروشگاه لوازم گازسوز و کولری عبدالهی  
عرضه انواع لوازم کولر: دریچه، یوشال، چهار پایه  
بین نواب ۹ و چهارراه شهید مفتح  
۳۲۲۱۲۱۹۹ (بیسست متری دوم غربی)

سه شنبه ها شله مشهدی  
جمعه ها حلیم و شله مشهدی  
۶ تا ۱۰ صبح  
بین مدرس ۱۱ و ۹ - کباب صالح  
۰۹۱۵۱۶۴۲۲۲۹ - ۳۲۳۵۴۴۷۰

تعمیرات لوازم خانگی تهران خدمات  
۱۰ سال سابقه کار در تهران  
یخچال فریزر (خانگی، قصابی، ویترینی)  
ماشین لباسشویی اتوماتیک  
شارژ کولر اتومبیل A/C  
۰۹۱۲۶۲۲۲۲۴۳ عابدی

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

تعمیر یخچال در منزل  
۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ - ناصری نژاد  
بخش ایزوگام و قیر شفیعی  
بلوار صیاد شیرازی - مجتمع تجاری میر داماد - واحد ۹۸  
همراه: ۰۲۸۳ - ۰۹۱۵ ۱۶۳

ایزوگام علی پور  
نماینده رسمی عایق های یتنو پارس بر جند  
و دانا گام تهران با کیفیت عالی  
ایزوگام و قیر گونی و آسفالت کف  
پاسداران - ۱۵ خرداد پلاک ۷۷  
۰۹۱۵۱۶۳۱۷۹۹۰ - محمد علی علی پور

فروش اقساطی یکساله کلاسیک مگرون  
ویژه فرهنگیان محترم خدمات - CNC - و کیوم  
فروش اقساطی با چک کارمندی  
ابتدای خیابان معلم ۰۹۱۵۱۶۱۲۰۷۴ (مدیریت: چابک)

MDF-PVC کاپیت چابک  
تولید کاپیت، درب و انواع مصنوعات  
ابتدای خیابان معلم ۰۹۱۵۱۶۱۲۰۷۴ (مدیریت: چابک)

چکاپ و تنظیم موتور پارسیان  
مجهز به دستگاه عیب یاب خودرو  
شستشو و تست انژکتور  
تست استپر موتور  
آدرس: خیابان قدس - بین قدس ۷ و ۹  
۰۹۱۵۵۶۲۴۸۷۸ - مهندسی دلیر

شیشه سکوریت اطمینان  
طراحی، فروش و نصب انواع شیشه های ساختمانی - درب و پنجره UPVC - درب اتومات برقی - لمینت سکوریت - دو جداره  
خیابان غفاری - بین غفاری ۱۷ و ۱۹  
تلفن: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۶۱۸۰

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

ایزوگام محمدزاده  
نیش چهارراه دوم توحید (چراغ قرمز)  
۰۹۱۵۱۶۵۲۶۰۰ - ۳۲۴۵۲۱۱۰

ایزوگام قلاسی  
سختی برای گفتن نداریم سخن ما تجربه ماست  
میدان شهداء - شهدای ۵  
جنب اداره ثبت اسناد ۰۹۱۵۳۶۲۲۷۰۰

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: ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۴۳۷۴

نمایشگاه اتومبیل بهزاد  
معصومیه بالا - خیابان شیخ گازاری  
۲۰ متر مانده به بانک کشاورزی  
۰۹۱۵۵۶۲۱۹۰۷ (روشنی)

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



یادداشت امروز

درسِ زندگی آقای آرایشگر!

امروز خراسان جنوبی - زنگویی  
znagoei@birjandtoday.ir  
درشهری، آرایشگری زندگی می کرد که سال ها بچه دار نمی شد. او نذر کرد که اگر بچه دار شود، تا یک ماه سر همه مشتریان را به رایگان اصلاح کند. بالاخره خدا خواست و او بچه دار شد! روز اول یک شیرینی فروش وارد مغازه شد. پس از پایان کار، هنگامی که فنای خواست پول بدهد، آرایشگر ماجرا را به او گفت. فردای آن روز وقتی آرایشگر خواست مغازه اش را باز کند، یک جعبه بزرگ شیرینی و یک کارت تبریک و تشکر از طرف قتاد دم در بود.

روز دوم یک گل فروش به او مراجعه کرد و هنگامی که خواست حساب کند، آرایشگر ماجرا را به او گفت. فردای آن روز وقتی آرایشگر خواست مغازه اش را باز کند، یک دسته گل بزرگ و یک کارت تبریک و تشکر از طرف گل فروش دم در بود....

روز سوم یک رستوران دار مراجعه کرد و چون حکایت را شنید، شب نشده چهار پرس غذا را با بیک فرستاد تا وقتی آقای آرایشگر به خانه می رود، دستش پر باشد.

روز چهارم آقای میوه فروش محله آمد و بعد از ظهر یک سبد میوه به دست آرایشگر خوش دل محله رسید و باز با دست پر به خانه رفت. و روز پنجم.... و روز ششم و....

و روز سی و یکم آقای آرایشگر بود و فراوان دوستانی که یافته بود و سنتی که داشت دامن گستر می شد چون دیگران هم به نگاه چنین رسیده بودند و بخشی از زمان خود را به یکدیگر اختصاص می دادند. هر کدام دو روز در ماه را به این رفتار پسندیده اجتماعی عمل می کردند و جالب این که میانگین درآمدشان از قبل نه تنها کمتر نشده بود که بیشتر هم درآمد داشتند و برکت هم داشت آنچه به دخل شان می رسید. واقعیت هم جز این حکایت نیست. برکت پیامد نگاه مثبت شکل می گیرد و چون شکل گرفت به زندگی هم شکل و رونق ویژه می دهد. نگاه کنیم به زندگی کسانی که در کار خود هیچ سهمی برای دیگران قائل نیستند آیا برکت دارد روزی و سفره شادی حتی اگر پول این افراد از پاور بالا برود و به جارو جا به جا شود باز از آرامش افراد بخشنده بی بهره اند. هر کدام از ما آدم ها می توانیم سپاه کنیم نام برخورداران و ثروتمندانی که در حسرت آرامش سفره های مردم معمولی اند. از این سو هم می توانیم فریدون صفات بخشایشگر را فهرست کنیم که به داد و دهش، هم خود، روزی خوش دارند و هم با تقسیم این خوشی، دل دیگران را هم شاد می کنند و خدا نیز برکت می دهد به دل های شادای بخش و دست های دهنده امتحان کنیم و در زندگی تا جایی که از دست مان برمی آید دست بگیریم و بخشی از زمان مان را به کار های عام المنفعه اختصاص دهیم تا نتیجه اش را هم ببینیم. من به صدقه جاریه، همان وقف زمان باور دارم و مطمئنم با رویکردی چنین می توانیم به روزهای بهتر برسیم. روز هایی که هرکس برای پذیرایی از میهمان، سفره اش را می گشاید. روزهایی که از هنر هم بهره می بریم و در کنار هم هستیم و مبارک روزهایی است روزهایی چنین.....

دستور استاندار به فرمانداران برای جذب سرمایه گذار بومی در گلخانه ها

# انقلاب گلخانه ای

اجرای هزار هکتار گلخانه در خراسان جنوبی

استاندار خراسان جنوبی گفت: رویکرد اصلی استان در اجرای پروژه های گلخانه ای، توانمندسازی مردم است و هدف از اجرای هزار هکتار گلخانه در سطح استان این است که مردم به درآمد برسند. محمدصادق معتمدیان در دیدار رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت شهرک های کشاورزی ایران ادامه داد: سرمایه گذاری مردم در این پروژه، ضمن تثبیت اشتغال، درآمد پایداری را نیز به همراه دارد. وی تصریح کرد: استان برای اجرای هرچه سریعتر این پروژه، طی ۶ تا ۷ ماه گذشته،

اقدامات درخوری را انجام داده است. استاندار خراسان جنوبی گفت: شناسایی اراضی مستعد، تأمین زیرساخت ها، تخصیص آب و پرداخت تسهیلات از مهمترین کارهایی بوده که انجام شده است. وی متذکر شد: این اقدامات در راستای ترغیب مردم به سرمایه گذاری و حمایت از سرمایه گذاران در این پروژه دنبال شده و به نتیجه رسیده است. معتمدیان با اشاره به اینکه فراخوان جذب سرمایه گذار برای استفاده از این ظرفیت به زودی منتشر می شود تأکید کرد: فرمانداران مکلفند نسبت به ارائه این فراخوان و جذب



گلخانه ای تعیین شده است.

مدیرعامل شرکت شهرک های کشاورزی نیز در این دیدار با تأکید بر جد و جهد استان خراسان جنوبی برای اجرای این پروژه گفت: احداث این حجم گلخانه در حد انقلابی برای استان است. علی اشرف منصوری با اشاره به اینکه این پروژه، چهره استان را دگرگون خواهد کرد افزود: تأثیرات این پروژه را مردم امسال و سال آینده خواهند دید.

## آغاز مرحله سوم رزمایش کمک مومنانه



مرحله سوم رزمایش کمک مومنانه در خراسان جنوبی آغاز شد فرمانده سپاه انصار الرضاع) استان در این مراسم که در حسینیه جماران بیرجند برگزار شد، گفت: در این مرحله جهادگران بسیجی ۳۴ هزار و ۶۱۲ بسته معیشتی را آماده کرده اند که بین نیازمندان و آسیب دیدگان از کرونا توزیع می شود.

سردار قاسمی با بیان اینکه این پایان کمک و هدلی برای نیازمندان نیست، افزود: این مسیر همچنان ادامه دارد و ان شاء ا... سال آینده بتوانیم بهتر و خالصانه تر در این راه گام برداریم. وی با اشاره به برگزاری دو مرحله رزمایش کمک مأمنانه از ابتدای ماه رمضان گفت: پیش بینی ما برای این دو مرحله ۴۰ هزار بسته بود، ولی با عنایت پروردگار، همراهی مردم و خیران و کمک نهادهای و دستگاه های خدمت رسان توانستیم ۸۹

هزار بسته معیشتی آماده و با تلاش شبانه روزی نیروهای جهادی بین افراد نیازمند توزیع کنیم. وی از همراهی، تعهد و اخلاص تمام دستگاه های پای کار، خیران، گروه های جهادی و همچنین صدوسیماي خراسان جنوبی در اجرای این رزمایش قدردانی کرد.

## امداد رسانی هلال احمر استان

### به ۲۵۲ مورد حادثه

سرپرست جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی از امداد رسانی نیروهای هلال احمر به ۲۵۲ فقره حادثه در دو ماه گذشته خبر داد. رضایی افزود: ۳۹ درصد خدمات امدادی در حوادث جد ای، ۲۰ درصد در حوادث شهری، پنج درصد در حوادث کوهستان، ۳۱ درصد در حوادث سیل و آبگرفتگی و پنج درصد نیز در دیگر حوزه های امدادی بوده است. وی با بیان اینکه در مأموریت های امسال به هزار و ۶۵۶ حادثه دیده امداد رسانی شده است، گفت: مجموع حوادث رخ داده نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۳۳ درصد و مجموع حادثه دیدگان نیز ۶۲ درصد کاهش داشته است. رضایی افزود: ۱۹ درصد از حادثه دیدگان نیز در حوادث

**پیام امروز**  
ستون پیام امروز خراسان جنوبی آماده دریافت نظرات و بیان مشکلات شما همشهریان گرامی می باشد  
پیماک: ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۹۹۹۶  
پیماک: ۵۰۰۰۲۰۳۰۳۵۵

۰۹۱۵ شهرداری محترم! وجود ماشین های حمل مصالح ساختمانی و مصالح فروشی در ورودی وحاشیه فلکه مهرشهر باعث افزایش ترافیک شده و چهره نازیبایی به این منطقه به عنوان قسمت ورودی و خروجی اصلی مهرشهر داده است، لطفا رسیدگی کنید.

۰۹۱۵ سلام، چرا بیمه بیکاری کارگران پرداخت نمی شود؟ دیگر توان ادامه زندگی را نداریم. اگر در حال حاضر امکان پرداخت بیمه بیکاری وجود ندارد برای کارگران وام پرداخت کنید تا بتوانند حداقل نیازهای زندگی را تأمین کنند.

۰۹۳۸ شهرداری محترم و واحد سد معبر شهرداری! ورودی مهرشهر و اطراف فلکه پر شده از ماشین های حمل مصالح ساختمانی و همچنین وجود یک مصالح فروشی باعث ایجاد گرد و خاک آهک و گچ و وجود ماشین های حمل نخاله باعث ایجاد ترافیک شده و خطر تصادف در حاشیه فلکه افزایش یافته، لطف نسبت به جمع آوری و زیباسازی فلکه ورودی مهرشهر اقدام کنید.

۰۹۱۵ در تاریخ ۲۴ مهر سال ۹۸ معاون استاندار، آقای میرجعفریان از تهیه طرح گردشگری شوکت آباد خبر داده بودند. رسانه محترم پیگیری فرمایید این طرح تا چه میزان عملیاتی شده است؟

۰۹۳۶ از شهرداری محترم که در سال گذشته قول مساعد داده بودند و تاکنون اجرایی نشده درخواست داریم در خصوص نصب تابلوی نام و نشان برای کوچه های اکبریه و اصلاح مسیر ورود و خروج جنوب اکبریه به بلوار ۱۵ خرداد تسریع فرمایند.

۰۹۳۷ باسلام، خدمت فرماندهی محترم نیروی انتظامی استان خراسان جنوبی، سردار شجاع و فرماندهی محترم منطقه انتظامی شهرستان درمیان جناب سرهنگ دشتستانی و اعضای محترم شورای تأمین شهرستان درمیان، روستای نوغاب بخش مرکزی شهرستان درمیان با توجه به اینکه توسعه پیدا کرده است و به سرعت در حال توسعه است تراکنش جمعیت یک شهر را یدک می کشد و هر روز به جمعیت آن افزوده می شود. برای آرامش اجتماعی و فرهنگی و امنیت خواستار تأسیس کلانتری در این نقطه پر جمعیت هستیم. بسیار جای تأسف است روستایی که از شهرهای درمیان بزرگتر است نیروی انتظامی استقرار ندارد. نوغاب درمیان را دریا بید.

تخصیص اعتبار برای دوبانده سازی ۲۵۰ کیلومتر از راه های استان

# هر کیلومتر راه؛ ۴ میلیارد تومان

تومان افزایش یافته است. داعی با اشاره به اقدامات انجام شده در حوزه راه آهن بیان کرد: طی سال گذشته برای قطعه بیرجند به یونس، چهار هزار میلیارد تومان فاینانس داخلی تشکیل شد. وی افزود: همچنین کنسرسیوم ریلی متشکل از شش شرکت و مضمونه هیئت دولت صادر ۷۰۰ میلیون یورو برای راه آهن زاهدان به بیرجند اخذ شد.

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان جنوبی با بیان اینکه قطعه ۱۶ پروژه ریلی استان هم با ۱۵ درصد پیشرفت فیزیکی در حال انجام است، افزود: ۹۰ میلیارد اعتبار برای این پروژه تعریف شده است.

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان جنوبی از ایجاد ۲۵۰ کیلومتر باند دوم در محورهای مواصلاتی استان طی سال جاری خبر داد و گفت: برای این پروژه ها یک هزار میلیارد تومان اعتبار پیش بینی شده است.

وحید داعی در گفت و گو با مهر با اشاره به برنامه های سال جاری بیان کرد: با توجه به وضعیت محورهای مواصلاتی استان، ایجاد باند دوم یکی از برنامه های مهم سال جاری است.

وی با اشاره به اعتبارات حوزه راه و شهرسازی در سال جاری بیان کرد: در قانون بودجه سال ۹۸ رقم اعتباری خراسان جنوبی ۱۳۹ میلیارد تومان بوده و در پیوست یک قانون بودجه ۹۹، اعتبارات پروژه های استان به ۲۹۶ میلیارد



**رستوران مدائن**  
در خانه بمانید  
غذا سفارش بدین درب منزل تحویل بکیرین  
چلو کباب ها  
**شله مشهدی، آش رشته، سوپ جو، شله زرد**  
کشیک ماه رمضان از ۱۱:۳۰ تا ۲۴  
بلوار شهید محلاتی - نبش ۲۲ بهمن (ابوالفضل خزیمه نژاد)  
۳۲۰۴۴۱۱۳ - ۰۹۱۵۱۶۰۱۵۸ - ۳۲۰۴۴۴۰۰

**اجناس فقط ۵ هزار تومان**  
انواع ظروف  
بلور، پلاستیک  
ودکوریجات و...  
خیابان انقلاب  
روبروی انقلاب ۱۰

**کترینگ و غذای آماده ثامن**  
سفارشات طبخ غذا برای ۵۰ نفر پذیرفته می شود  
آماده عقد قرارداد با کلیه ارگان های دولتی و خصوصی می باشیم  
چلو مرغ خورشتی - چلو خورشت قیمه و قورمه سبزی - چلو جوجه کباب - چلو کباب کوپیده  
چلو جوجه با استخوان - چلو ماهی - چلو شنیسل - اکبر جوجه - سوپ - چلو ساده  
ساعت کار ۱۱ ظهر الی ۱۱ شب  
نبش قدس ۲ غربی - جنب فروشگاه رفاه ۵۰۵۰۹۱۵۸۶۶۸۳۰ - ۳۲۲۱۹۱۱۱ - ۳۲۲۱۹۰۱۱

**تعمیرات و تیز کردن تخصصی ماشین اصلاح (موزر) و... (آرایش پوریا)**  
پیرجند - مطهری ۹ - پیرامی کیا ۰۶۰۳۲۲۳۱  
از سبزی بی نامه های حجد همین جستجواره بین اللله امام رضا

**سوپر گوشت خزیمه**  
انتخاب از شما / کیفیت از ما  
گوساله - گوسفند  
فلکه سوم مدرس - به سمت توحید  
اولین مغازه - تلفن: ۰۲۲۴۵۱۰۲۲  
۰۹۱۵۵۶۱۷۵۲۴ - ۰۹۱۵۶۲۴۶۷۱

**هایپر گوشت خزیمه**  
انتخاب با شما کیفیت با ما  
گوشت گوساله - گوسفند  
بو قلمون - شتر - بچه شتر  
آدرس: بازار روز پاسداران - غرفه ۸  
۳۲۲۱۳۳۶ - ۰۹۱۵۳۶۱۶۸۳

**مهر و پلاک امین**  
بیرجند - بین مدرس ۲ و ۴  
۰۹۱۵۹۶۱۷۶۳۴ - ۲۲۲۱۲۳۲۸

**مهدی ترین جشنواره خیرین خراسان**  
تست تبلیغ، تکمیل بسته تبلیغاتی  
تست و ثبت، خط تحریری  
آخرین مهلت دریافت آثار: ۹۹/۶/۲۰  
اختتامیه: ۹۹/۷/۳۰  
خوار و کرامت علی السلام  
بین این امام عزیزان  
شماره تماس: ۰۹۹۰۲۲۲۳۹۹  
پورتال: Portal.shamstoos.ir  
کیت نام از طریق پورتال: Khorasanjonobi.shamstoos.ir  
تلفن تماس: ۰۵۶ - ۳۲۲۲۳۹۹



ساخت درست زن و مرد از هم ، تنها راه جلوگیری از جدایی و گسست است.



**سالروز شهادت علی اکبر بائسی، غلام حسن غلام حسینی بمسرد، سید رضا برسرآمد و علیجان غلامعلی نژاد را گرامی می داریم.**

## هنر در خانه

### اسموتی هندوانه

اسموتی هندوانه در طعم های مختلف تهیه می شود و این نوشیدنی خوشمزه بسیار مقوی، سالم و پر انرژی می باشد که در زیر طرز تهیه آن با ۲ روش مختلف آمده است.
**روش اول اسموتی هندوانه و توت فرنگی:**
هندوانه: دو فنجان – توت فرنگی : دو فنجان
شکر و یا عسل: ۱ قاشق غذاخوری – یخ:۳ تا ۴ قطعه – آب لیموی تازه:۱ قاشق غذاخوری –
نعنا: در صورت تمایل چند برگ غذاخوری برگ نعنا
خی خرد شده باید داشته باشید.
چند برگ از برگ های تازه و شکل نعنا را برای تزئین انتخاب کرده و کنار بگذارید.
در مرحله بعد هندوانه را خرد کرده و دانه های آن را با دقت جدا کنید تا هنگام خوردن زیر دندان نیاید.
در ادامه سرتوت فرنگی ها را جدا کرده و آن را به قطعات کوچک خرد نمایید. –
حالا هندوانه و توت فرنگی خرد شده را داخل دستگاه غذاساز و یا مخلوط کن بریزید و دستگاه را روشن کنید تا میوه ها پوره شود.
در مرحله بعدی یخ ها را بریزید و مجدد دستگاه را روشن کنید تا یخ ها خرد شده و با میوه ها ترکیب شوند.
حالا نعنای خرد شده، شکر و آب لیموی تازه را هم بریزید وبرای چند ثانیه دیگر مواد را مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. –
اسموتی را داخل لیوان های بلند بریزید و برای تزئین از برگ های نعنائی که کنار گذاشته اید استفاده نمایید البته اگر دوست داشتید می‌توانید نعنا را از این اسموتی حذف کنید و برای تزئین هم از یک عدد توت فرنگی استفاده نمایید.
توت فرنگی را برش زده و آن را روی لیه لیوان حاوی اسموتی قرار دهید و سرو نمایید.

**روش دوم اسموتی هندوانه و موز:**
هندوانه خرد شده :دو فنجان – موز: یک عدد – پستنی وانیلی : یک دوم فنجان –
نعنا ی خرد شده در صورت تمایل:

یک قاشق غذاخوری چند برگ برای تزئین –
یخ: در صورت تمایل
**دستور تهیه :**
اول از همه موز را پوست گرفته و خرد کنید. هندوانه را هم خرد کرده و دانه های آن را جدا کنید.
حالا هندوانه و موزهای خرد شده را داخل دستگاه غذاساز و یا مخلوط کن بریزید و دستگاه را روشن کنید تا میوه ها پوره شود.
در مرحله بعدی پستنی را افزوده و در صورت تمایل چند قطعه یخ اضافه کنید.
از آنجایی که پستنی سرد است دیگر نیازی به اضافه کردن یخ نیست ولی در صورت تمایل می توانید در این مرحله چند قطعه یخ اضافه کنید
این بستگی به ذائقه شما دارد. –
بعد از اینکه میوه ها و پستنی بخوبی با هم ترکیب شدند نعنا ی خرد شده را بریزید و مجدد دستگاه را روشن کنید تا اسموتی یکدست شود.
استفاده از نعنا در این اسموتی کاملاً سلیقه ای است و اگر ترکیب آن را با موز و هندوانه دوست ندارید می توانید آن را حذف کنید.
اسموتی آماده شده را داخل لیوان های دلخواه بریزید و با چند برگ نعنا و یک برش موز تزئین و سرو نمایید.



## به بهانه تشکیل مجلس یازدهم

### به بهانه تشکیل مجلس یازدهم

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اگرچه تغییرات بسیار مهمی در ساختار حکومت پدید آمد اما مجلس به عنوان نهاد قانونگذاری و میراث انقلاب مشروطه و مهم‌ترین شاخه مردم‌سالاری در هفتم خرداد ۱۳۵۹ خورشیدی نخستین دوره خود را آغاز کرد.

پیروزی انقلاب مشروطیت در اواخر دوره پادشاهی مظف‌الدین شاه قاجار سبب شد که او خواست عموم مردم را ببینزد و در ۱۴ مرداد ۱۲۸۵ خورشیدی فرمان تأسیس دارالشورای ملی یا مجلس شورای ملی را صادر کند تا برخلاف دوران چندهزار ساله قبل از آن کار قانونگذاری و نظارت بر دولت و دستگاه‌های اجرایی بر عهده نمایندگان منتخب مردم قرار گیرد. این مجلس با هیاتی منتخب از شاهزادگان قاجاری، علما، اعیان و اشراف، تجار و اصناف تشکیل شد. بدین ترتیب از آن پس نظام حکومتی سلطنت مشروطه که براسل مشارکت مردم در حکومت مبتنی بود بر کشور حاکم شد و با فراز و نشیب‌های فراوان تا ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ ادامه یافت. در آن ۷۲ سال پنج پادشاه از سلسله‌های قاجار و پهلوی بر تخت پادشاهی نشستند و ۲۴ دوره مجلس قانونگذاری تشکیل شد. همچنین از شکل‌گیری نخستین مجلس شورای ملی در اواخر دوره قاجار تا پایان مجلس ۱۸ دوره فعالیت هر مجلس ۲ سال بود و از ابتدای مجلس نوزدهم این زمان به چهارسال افزایش یافت. با این حال تقریباً هیچ نظم زمانی بر انتخابات و شروع به کار دوره های ۲۴گانه مجلس حاکم نشد و حتی برخی از دوره‌های مجلس، از جمله مجلس اول، دوم و سوم، پیش از پایان دوره قانونی خود تعطیل شدند و کشور عملاً از وجود مجلس قانونگذار بی‌بهره ماند. در این میان بیشترین زمانی که کشور فاقد مجلس قانونگذاری بود، فاصله زمانی تعطیل شدن مجلس سوم در آبان ۱۲۹۴ تا تشکیل مجلس چهارم در تیر ۱۳۰۰ خورشیدی بوده است اما مجلس به عنوان نهاد قانونگذاری در ایران همواره و در طول ادوار مختلف مورد توجه جدی قرار گرفت و در این میان ایرانیان شاهد تشکیل صلحت‌خاله ۲۵ نفره تا خاله ملت ۲۹۰ نفره بودند.

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی ایران در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷خورشیدی اگرچه تغییرات بسیار مهمی در ساختار

## انهدام باند بین‌المللی قاچاق مواد مخدر

باند بین‌المللی قاچاق مواد مخدر در عملیات مشترک پلیس خراسان جنوبی و سمنان منهدم شد.

فرمانده انتظامی استان گفت: رصد و اشراف اطلاعاتی مأموران پلیس در خراسان جنوبی حاکی از این بود که قاچاقچیان مواد مخدر با یک وانت و ۲ خودروی سواری پژو در حال حمل مواد مخدر به شهرهای مرکزی کشور هستند و وارد حوزه سرزمینی استان سمنان شده‌اند که بلافاصله موضوع به پلیس مواد مخدر سمنان اعلام شد و تیم‌های



## انهدام باند بین‌المللی قاچاق مواد مخدر

ویژه مبارزه با مواد مخدر از خراسان جنوبی و سمنان برای بازداشت سوداگران مرگ اعزام شدند.
سردارمجید شجاع افزود: مأموران پلیس خودروهای حامل مواد مخدر را در حوالی شهرستان شاهرود مشاهده کردند که طی عملیات مشترک پلیسی هر ۳ خودرو توقیف و در بازرسی از آن‌ها ۵۰۴ کیلو و۳۰۰ گرم تریاک و ۳۱۵ کیلو و ۶۰۰ گرم حشیش کشف شد. وی گفت: در این عملیات ۴ نفر از اعضای این باند دستگیر شدند.

## همکاری شبکه بانکی با زوج فاسد برای تخصیص ارز



این پرونده در تشکیل شبکه مجرمانه و انجام عملیات متقلبانه نسبت به شخص حقوقی مفسد اقتصادی به اعدام بیان کرد: وحید بهزادی فرزند لیوطالب و همچنین همسرش بهنام نجوا لاشیدایی فرزند علی هردو نفر به‌جرم مشارکت در اخلال کلان در نظام پولی و ارزی منجر به قاچاق ارز از طریق ثبت سفارشات صوری و حواله‌جات و امورات صرافی بدون مجوز، اخلال در نظام توزیعی نیازمندی‌های عمومی کشور از طریق پیش‌خرد بیش از ۶ هزار و ۷۰۰ دستگاه خودرو از شرکت سایپا، مشارکت در عملیات پولشویی سازمان‌یافته به‌میزان ۲۲ هزار میلیارد ریال و موضوعات مربوط به سکه که از منزل متهمه ۲۴ هزار و ۷۰۰ سکه تمام‌بهار آزادی به‌علاوه یکصد کیلوگرم طلا کشف شده است، محکوم به اعدام شدند و حکم اعدام آن‌ها صادر شده، البته حکم اعدام قابل تجدیدنظرخواهی دردیوان‌عالی‌کشور است.

در این گزارش به اقدامات مجرمانه محکومان

## حوادث

#### یک کشته و ۳ مصدوم

#### در تصادف معور سربیشه–بیرجند



حادثه رانندگی در محور سربیشه–بیرجند یک کشته و ۳ مصدوم بر جا گذاشت.
جانشین رئیس پلیس راه خراسان جنوبی با اعلام این خبر گفت: این حادثه ساعت ۲۳:۱۹ دقیقه در ۲۶

کیلومتری محور سربیشه – بیرجند بین‌کشنده ولسوو و سواری پراید رخ داد که راننده ۴۲ ساله سواری پراید جان باخت و همسر و دو دخترش مصدوم شدند.
سرهنگ توفیقی نیا علت حادثه را بی احتیاطی و انحراف به چپ از سوی راننده‌گشنده ولسوو اعلام کرد.

#### وقوع ۳ زلزله طی ۷ ساعت در استان

طی هفت ساعت سه زمین‌لرزه شهرستان سربیشه و آراین‌شهر را لرزاند.
به گزارش امروز خراسان جنوبی، زمین‌لرزه‌ای به بزرگی ۳/۵ ریشرتر ساعت ۰۱:۳۶:۴۸ شهرستان سربیشه را لرزاند. این زمین‌لرزه در عمق ۱۰کیلومتری

زمین رخ داد و نزدیک‌ترین شهرها ۲۵ کیلومتری سربیشه و ۶۸ کیلومتری شوسف بوده است.
همچنین زمین‌لرزه ۲/۹ ریشتري بعد از گذشت یک دقیقه شهرستان سربیشه را لرزاند. ساعت ۰۲:۴۴:۲۶ نیز زلزله ۲/۹ ریشتري در عمق شش کیلومتری زمین آراین‌شهر را لرزاند.

#### کشف ۱۰ دستگاه خودروی

#### احتکار شده در بیرجند

۱۰خودروی سواری احتکار شده ایرانی و خارجی به ارزش ۲ میلیارد و ۳۵۰ میلیون تومان در شهرستان بیرجند کشف شد.
فرمانده انتظامی استان گفت: با توجه به آشفستگی‌های اخیر بازار خودرو و نوسان قیمت‌ها و اینکه

سال هفدهم \* شماره ۴۱۹۹

پنج شنبه \* ۸ خرداد ۱۳۹۹ \* ۵ شوال ۱۴۴۱ \* ۲۸ می ۲۰۲۰

### طنز امروز

### یک همسر ایده آل

یک همسر ایده آل باید باشی

مثل دل من زلال باید باشی

اینقدر به مشکلات خود اَحم نکن

پرخنده و پی ملال باید باشی

یک ماتو خریدی ای پرایم دیروز

امروز به فکر شال باید باشی

عمر دوسه روزه را دگر سغّت مگیر

گاهی شده پی خیال باید باشی

تعطیلی عید را مدیریت کن

فکر سفر شمال باید باشی

حالا که شده کپاپمان آماده

پس در طلب زغال باید باشی

هر انچمن و شعر سرچای خودش

در هم و غم عیال باید باشی

رستم که شوی تو ، می شوم ته‌میمه

رودابه شوم، تو زال باید باشی

تا کی هدفّت رفیقن بازی باشد

یک مرد پراژ کمال باید باشی

پیکیر طلب های خودت باش دگر

در پیچ و خم ریان باید باشی

ولعخرچی پیغودی اکیداً ممنوع

همواره در اعتدال باید باشی

دیروز و گذشته ات به تو مربوط است

پیوسته به فکر حال باید باشی

می خواهی اگر که درکنارت باشم

یک همسر ایده آل باید باشی

مهرانه تعمی

## مجلس اول؛ نهادی انقلابی با کارکردی مردم‌سالارانه

چپ‌گرایان و یا راست‌گرایان و ریشه‌های فاسد رژیم سابق طمع کنند تا با نفوذ در مجلس نمایندگان به تحمیل حقوق الفبا در این شعبات مطرح و به اعتبارنامه روز دقت فرمایید و از کید دشمنان به خدای تعالی پناه ببرید… این مجلس که اولین دوره در جمهوری اسلامی است، الگویی است برای مجالس آینده و هر سنت حسنه یا سبتهای امکان است می‌داند. بنده در طول هفته در ۲ باب منزل مسکونی در شهرستان بیرجند موضوع را بررسی و محل احتکار خودروها را شناسایی کردند که با هماهنگی مقام قضائی، در بازرسی از این منازل ۶ سواری پژو، یک سواری کیاسراتو، یک سواری هایما، یک سواری ساندرو و یک پراید کشف شد.

در آن وقت نماینده مجلس بودند به من فرمودند شما هر آخر هفته مرتب به میانه می‌روی و برمی‌گردی، از وسایلهای استفاده می‌کنی؟ گفتم وسیله ویژه‌ای ندارم، از امکانات عمومی استفاده می‌کنم. خیلی تعجب کردند و گفتند کار بسیار خوبی است و بنده را خیلی مورد تشویق و محبت قرار دادند.

#### گزیده‌ای از بیانات امام خمینی(ره)

#### در خصوص افتتاح مجلس اول

در پیام امام خمینی(ره) به مناسبت افتتاح مجلس اول آمده است: شما دوستان محترم نماینده ملت هستید که جز به اسلام بزرگ و عدالت الهی– اسلامی فکر نمی‌کنید و انتخاب شما برای پیاده نمودن عدالت اسلامی است… امید آنست که رسیدگی به حال مستضعفین و مستمندان کشور که قسمت اعظم ملت مظلوم را دربر می‌گیرد در رأس برنامه‌ها قرار گیرد و در نخستین مجلس شورای اسلامی طرح‌هایی جدی در رفاه حال این طبقه محروم داده شده و از طرف دولت منتخب شما بدون مسامحه به مورد اجرا گذاشته شود… شما منتخبین مجلس… از هیچ قدرتی غیر از قدرت خداوند قاهر نهراسید و جز به مصالح کشور به چیز دیگری فکر نکنید و متوجه باشید که در خارج از مجلس با صحنه سازی‌ها و اغفال چه بسا



معنوی، فرهنگی، سیاسی و نظامی» به وسیله آیت… سیدعلی خامنه‌ای، موسوی اردبیلی، هاشمی رفسنجانی و شهیدان بهشتی و باهنر تأسیس شد. بنابراین پس از پایان انتخابات مجلس بیشتر کرسی‌ها در اختیار جریان و گروه‌ها و گرایش‌های مختلف حضور داشتند؛ اغم از ملی‌گراها، نهضت آزادی، و خوانین و … ولی در مقابل، اکثریت مطلق با نمایندگان انقلابی و پیرو ولایت مطلقه بود. به ویژه روحانی فاضل و انقلابی و درحد اجتهاد هم زیاد داشت. شخصیت‌های حوزوی برجسته و نخبه در آن حضور چشمگیر و سرنوشت‌سازی داشتند که همه اهل فکر و سیاست و اجتماع بودند. بعد از این که مجلس

#### حزب جمهوری اسلامی و کسب بیشترین

#### کرسی های مجلس اول

در جریان انتخابات اولین دوره مجلس شورای اسلامی، سه جریان مذهبی، ملی و چپ در این انتخابات شرکت کردند و به رقابت با هم پرداختند. در صدر نیروهای مذهبی، حزب جمهوری اسلامی قرار داشت. این حزب در ادامه فعالیت انتخاباتی خود به منظور جلوگیری از پراکندگی نیروهای خط امام و تشکیل اکثریت با دیگر جریان‌های همسو ائتلاف بزرگ را به‌وجود آورد و فهرست نامزدهای مشترک خود را اعلام کرد. این حزب در ۲۹ بهمن ۱۳۵۷ با هدف «تداوم بخشیدن به انقلاب مردم مسلمان ایران و تلاش جهت استقرار نظام عدل اسلامی در سراسر جهان تحت رهبری ولی فقیه در زمینه‌های



معاون مشارکت‌های مردمی و استقلال بهزیستی

خراسان جنوبی خبر داد:

رشد ۱۵ درصدی وجوه کفاره و فطریه جمع آوری شده توسط بهزیستی



امروز خراسان جنوبی \_ گروه خبر

معاون مشارکت های مردمی و استقلال بهزیستی خراسان جنوبی گفت: تاکنون از تعداد ۶۸۰ صندوق مؤسسات دولتی و غیردولتی برگزیده زیر پوشش بهزیستی استان در ۲۴۰ پایگاه مبلغ ۴ میلیارد و ۷۰۰ میلیون ریال کفاره و فطریه جمع آوری شده است. حسن رحیمی افزود: سال گذشته جمع مبالغ فطریه و کفاره ۱۳۶۰ صندوق که در ۴۰۰ تا ۴۵۰ پایگاه مستقر بوده ۳ میلیارد و ۷۸۰ میلیون ریال بوده که با وجود کاهش ۵۰ درصدی صندوق های فیزیکی در پایگاه ها که دلیل رعایت مسائل بهداشتی و پیگیرانه بیماری کرونا صورت گرفته حدود ۱۵ درصد در مجموع وجوه جمع آوری شده از صندوق ها افزایش داشته است.

وی ادامه داد: میزان کفاره جمع آوری شده توسط مؤسسات خیریه و مراکز غیردولتی برگزیده تحت نظارت بهزیستی استان یک میلیارد و هفتصد و نود و شش میلیون ریال و میزان فطریه جمع آوری شده توسط مؤسسات خیریه و مراکز غیر دولتی ، دو میلیارد و ۲۹۲ میلیون ریال بوده است. وی افزود: میزان فطریه مراکز دولتی (ادارات و نمایندگی های بهزیستی شهرستان ها) مبلغ ۱۳۲ میلیون و ۶۴۷ میلیون ریال و میزان کفارات جمع آوری شده توسط مراکز دولتی نیز مبلغ ۱۰۹ میلیون و ۱۱۶ هزار ریال بوده است.

وی بیان کرد: شماره کارت مجازی بانک مرکزی به شماره ۶۲۷۹۰۷۰۷۹۹۳۹۴۸ جهت واریز وجوه فطریه و کفاره مردم استان در نظر گرفته شده که با واریز غیر حضوری ضمن توضیح مبلغ واریزی وجوه جمع آوری شده با همان نیت به مصرف خواهد رسید و برای تأمین مایحتاج معلولان شدید و خیلی شدید، جسمی حرکتی، ذهنی که در مراکز شبانه روزی نگهداری می شوند، معلولان بی سرپرست، کمک به کودکان بی سرپرست و بد سرپرست مراکز شبه خانواده و همچنین کمک به خانواده‌های نیازمند که سرپرست خانوار معلول می باشد، زنان و کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست، همچنین آسیب دیدگان اجتماعی ناشی از کرونا که به لحاظ درآمدی و مایحتاج ضروری زندگی نیاز به کمک دارند هزینه خواهد شد.

از ابتدای مقابله با کرونا صورت گرفت؛

# پوشش ۵۳ محله آسیب خیز خراسان جنوبی زیر چتر حمایتی بهزیستی



جرم دادگستری، نماینده دادستانی، دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، مدیرکل و معاون امور توسعه پیشگیری بهزیستی استان، معاون اجتماعی سپاه انصارالرضا(ع)، نمایندگان، دانشگاه علوم پزشکی، امور زندان ها و شهرداری، مدیر و همکاران مدیریت بهزیستی بیرجند حضور داشتند کمپ ماهرور به عنوان مرکز قرنطینه مردان و کمپ آتیه روشن به عنوان مرکز قرنطینه بانوان و مجری تبصره ۲ ماده ۱۶ انتخاب شدند.

مدیرکل بهزیستی استان گفت: در جریان تصمیمات و مصوبات این نشست، مسئولیت مرکز ایزوله، مرکز قرنطینه و مرکز مجری تبصره ۲ ماده ۱۶ را بهزیستی بر عهده گرفت و مسئولیت مرکز کووید ماده ۱۶ برعهده دانشگاه علوم پزشکی گذاشته شد. همچنین تأمین کلیه نیروهای انسانی و هزینه‌های خرید تجهیزات را بهزیستی با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر برعهده گرفت

در این بازدید که با حضور معاون پیشگیری از وقوع

کاهش جذب مددجو در ایام کرونایی بنا به دستور مقامات استانی و کشوری در این دوماه منتهی به خردادماه برای ۷ کمپ (مراکز اقامتی میان مدت) و مرکز اجتماع درمان مدار(TC) جمعا بالغ بر یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون ریال تخصیص یافته است.

## تشکیل کمیته استانی موضوع ماده ۱۶

سومین جلسه کمیته استانی موضوع ماده ۱۶ با دعوت از کلیه اعضای کمیته بصورت میدانی و همراه با بازدید از مراکز مجری تبصره ۲ ماده ۱۶ در مرکز آتیه روشن برگزار شد. در این جلسه تمهیدات لازم برای پذیرش ارجاع معتادان توسط قضات و دادستان ها در مراکز مجری تبصره ۲ ماده ۱۶ برابر دستورالعمل و تعیین استانداردهای لازم برای غربالگری تشخیص و مراقبت و درمان کووید ۱۹ در مراکز واجد شرایط تبصره ۱۶ بصورت میدانی بررسی شد. مدیرکل بهزیستی استان گفت: در جلسه کمیته شورای مبارزه با مواد مخدر با دبیری بهزیستی نحوه پذیرش و ارجاعات در قالب بخش های پیش بینی شده از قبیل مرکز قرنطینه و مرکز کووید ۱۹ ماده ۲۶ و مرکز ایزوله به بحث و بررسی گذاشته شد و تأییدیه اصول بهداشتی مراکز پس از تأیید دانشگاه علوم پزشکی صادر خواهد شد.

در این جلسه سایر مباحث از قبیل اعتبارات لازم ،تجهیزات و امکانات و نیروی تخصصی مورد نیاز که مهمترین محبت جلسه بود، از قبیل پزشک، پرستار و بهیار نیز به بحث و بررسی گذاشته شد.

امروز خراسان جنوبی \_ گروه خبر  
معاون امور توسعه پیشگیری بهزیستی استان خراسان جنوبی گفت: بهزیستی استان از ابتدای مقابله با ویروس کرونا در محلات آسیب خیز استان ۵۳محله را با جمعیتی بالغ بر ۶۴۹۰ نفر پوشش داده و آموزش های لازم را جهت پیشگیری و مقابله با کرونا و همچنین توزیع اقلام بهداشتی و ضد عفونی کننده ها را به تعداد ۱۸۳۳ جفت دستکش، ۴۳۲۸ عدد ماسک و ۲۴۲۴ بطری مایع شوینده و ضدعفونی کننده در محلات پرخطر و آسیب خیز از نظر اعتیاد انجام داده است.

احمدی شادمهری افزود: اقلام بهداشتی به تعداد بیش از ۲ هزار قلم کالای بهداشتی و مایع ضد عفونی کننده در مراکز اقامتی میان مدت(کمپ ها) و مراکز کاهش آسیب اعتیاد تحت نظارت توزیع شده است.

## فعالیت ۷ کمپ تحت نظر بهزیستی

وی با بیان اینکه در استان ۷ کمپ تحت نظر بهزیستی فعالیت دارد، افزود: بیش از ۷۰۰ نفر اعم از پرسنل و مددجویان پذیرش شده در کمپ ها و مراکز شبانه گذری(شلتلر) و مراکز کاهش آسیب و درمان اعتیاد از خدمات آموزشی بهزیستی در راستای مقابله با بیماری کووید ۱۹ بهره مند شده اند، همچنین کمک های نقدی بهزیستی جهت تجهیز مواد بهداشتی مراکز اقامتی میان مدت بیش از ۵۰۰ میلیون ریال و برای جبران آسیب های اجتماعی ناشی از کرونا از جمله جبران حقوق و بیمه پرسنل و

# عوارض سریع غذا خوردن برای بدن

## اخبار علمی

### ژن زوال عقل موجب تشدید عوارض کووید ۱۹ می‌شود



تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: «افزودن انواع ادویه‌ها به وعده غذایی چرب یا پرکربوهیدرات می‌تواند راهی برای سالم‌تر کردن آن غذا باشد. ما در این مطالعه فقط به یک ادویه خاص اشاره نداریم.»

محققان در این مطالعه، از مخلوطی از ریحان، برگ بو، فلفل سیاه، دارچین، گشنیز، زیره، زنجبیل، پونه کوهی، جعفری، فلفل قرمز، رزماری، آویشن و زردچوبه استفاده کردند. به گفته راجرز، در مطالعه قبلی خواص ضدالتهابی انواع ادویه‌ها نظیر زنجبیل و زردچوبه اثبات شده بود.

بعلاوه، التهاب مزمن با پیامدهای بدی برای سلامت نظیر سرطان، بیماری قلبی عروقی و اضافه وزن و چاقی مرتبط است. در سال‌های اخیر، محققان دریافته‌اند التهاب می‌تواند بعد از مصرف وعده غذایی چرب یا حاوی قند بالا افزایش یابد.

### فشار خون بالا در هنگام ورزش کردن نشانه بیماری قلبی است



واکنش فشارخون به ورزش از نشانه های اصلی بیماری قلبی عروقی و ریسک مرگ در افراد جوان تا میانسال است. به گزارش مهر، فشارخون بالا در طول ورزش و تأخیر در بهبود وضعیت فشارخون بعد از ورزش با ریسک بالای فشارخون و بیماری قلبی عروقی بالینی و مرگ در بین افراد جوان تا میانسال مرتبط است.

محققان دانشگاه بوستون ارتباط تغییرات فشارخون و بهبود آن را با شاخص‌های بیماری بالینی در بین شرکت کنندگان با میانگین سنی ۵۸ سال بررسی کردند. سپس این شرکت کنندگان به منظور ارزیابی ارتباط تغییرات فشارخون با ریسک ابتلاء به فشارخون بالا، بیماری قلبی عروقی یا مرگ تحت نظر قرار گرفتند.

آنها مشاهده کردند هم فشارخون سیستولیک بالا و هم فشارخون دیاستولیک بالا در طول ورزش با ریسک بالاتر ابتلا به فشارخون بالا مرتبط است. همچنین تأخیر در بهبود هر دو نوع فشارخون با ریسک بالاتر بیماری قلبی عروقی و مرگ مرتبط است.

«ونسا زانتاکس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تغییرات فشارخون در طول ورزش و بعد از آن اطلاعات مهمی را در مورد ابتلا به بیماری در آینده نشان می‌دهد.»

وی تأکید دارد افراد دچار تغییرات فشارخون در طول ورزش و بعد از آن بهتر است از یک سبک زندگی سالم پیروی نمایند تا احتمال بیماری در آنها در سنین بالاتر کاهش یابد.

### عوارض سریع غذا خوردن برای بدن

مطالعات نشان داده است که سریع غذا خوردن می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی زیادی از جمله افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت شود.

حتماً دیده‌اید که برخی افراد در هنگام عصبانیت و یا استرس خیلی سریع و زیاد غذا می‌خورند و برخی دیگر در شرایط عادی، عادت به تندخوری دارند. این درحالی است که غذا خوردن یکی از لذت‌های زندگی است که برخی افراد این لذت را با تندخوری از بین برده و علاوه براین، سلامتی خود را به خطر

می‌اندازند. در ادامه به بیماری‌هایی که در اثر سریع غذا خوردن به سراقتان می‌آید، می‌پردازیم:

**\* رفلاکس اسید معده:** سریع غذا خوردن می‌تواند خطر رفلاکس اسید معده را افزایش دهد زیرا دستگاه گوارش مسئولیت تجزیه غذا برای جذب مواد مغذی ضروری از آنها را بر عهده دارد؛ بنابراین هنگامی که میزان غذای مصرفی بیش از گنجایش دستگاه گوارش باشد، منجر به رفلاکس اسید معده می‌شود. رفلاکس اسید معده باعث می‌شود دچار احساس سوزش در سینه، گلودرد و مشکل بلع شوید.

**\* دیابت :** یک مطالعه در لیوانی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که دیابت می‌تواند نتیجه سریع غذا خوردن باشد. دکتر یاماچی می‌گوید: «افراد در اثر سریع غذا خوردن احساس سیری نکرده و پرخوری می‌کنند. از آنجایی که پرخوری باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود، این مسئله باعث نوسان گلوکز شده و می‌تواند منجر به مقاومت در برابر انسولین شود؛» مقاومت در برابر انسولین شرایطی است که سلول‌های بدن به‌طور مؤثر به هورمون انسولین پاسخ نمی‌دهند که این امر می‌تواند باعث دیابت نوع ۲ شود.

**\* سندرم متابولیک :** مقاومت در برابر انسولین ارتباط نزدیکی با سندرم متابولیک دارد. این بیماری خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و سکنه را نیز افزایش می‌دهد. همچنین سریع غذا خوردن می‌تواند افراد را مستعد چربی دور کمر و سطح پایین کلسترول خوب خون یا HDL کند که این دو مورد از عوامل خطرزای ایجاد سندرم متابولیک هستند.

**\* چاقی :** مطالعات نشان داده که سریع غذا خوردن منجر به کاهش رضایتمندی و افزایش وزن در افراد می‌شود. در واقع، باعجله غذا خوردن به خودی خود استرس‌زا بوده و باعث می‌شود قبل از اینکه سیگنال‌های سیری به مغز برسند، فرد بیش از اندازه غذا بخورد و در نتیجه خطر چاقی را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

**\* چگونه آهسته غذا بخوریم؟** با عجله غذا خوردن عاداتی است که ترک آن نیاز به تلاش آگاهانه دارد. راهکارهای زیر می‌تواند به شما برای ایجاد یک عادت جدید در آهسته غذا خوردن کمک کند:

– برای غذا خوردن حداقل ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و وعده‌های غذایی را در اولویت برنامه خود قرار دهید. این کار کمک می‌کند تا ارگانیسم بدن بعد از دریافت انرژی لازم از غذایی که می‌خورید، به مغز سیگنال سیری دهد. – تمام حواس خود را صرف غذا خوردن کنید. هنگام شروع به غذا خوردن چند لحظه تمرکز کنید تا متوجه عطر، طعم و مزه غذا شوید و پس از ادامه غذا، به این موارد توجه نکنید زیرا ممکن است عطر و طعم خوب غذا ناخودآگاه شما را مجبور به تندخوری و پرخوری کند. – غذا را زیاد بجوید زیرا خوب جویدن غذا باعث هضم آسان‌تر مواد غذایی و افزایش جذب مواد مغذی می‌شود. – سعی کنید با دیگران غذا بخورید و یا اگر تنها هستید، هنگام غذا خوردن فیلم تماشا کنید؛ به گونه‌ای که مدت غذا خوردن را با تماشای فیلم تنظیم کنید. آهسته غذا خوردن علاوه بر مزایای جسمانی که برای شما به ارمغان می‌آورد، شاید مهم‌ترین مزیتش این باشد که از صرف غذا لذت بیشتری را خواهید برد.

### کمبود آب بدنان را با این میوه رفع کنید



یک متخصص تغذیه گفت: هندوانه میان وعده‌ای خوب در روزهای گرم تابستان برای تأمین آب مورد نیاز بدن و پیشگیری از کم آبی بدن است. نرگس جوزدانی، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید هندوانه اظهار کرد: مصرف یک قاچ هندوانه در طول روز به صورت معمول منع مصرفی برای مبتلایان به دیابت ندارد، همچنین به علت وجود آب فراوان برای مبتلایان به بیماری‌های کلیوی بسیار مفید است.

جوزدانی افزود: همه افراد حتی آن‌هایی که به بیماری‌های گوناگون مبتلا هستند، باید روزانه یک قاچ هندوانه مصرف کنند البته در خوردن آن به هیچ عنوان زیاده روی نکنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به عوارض نوشیدن آیمپوه برای مبتلایان به دیابت تصریح کرد: مبتلایان به دیابت نباید آیمپوه بنوشند؛ چرا که افزایش میزان غلظت فروکتوز یا قند میوه در آنها می‌تواند روی قند خون شان تأثیر بگذارد. هندوانه حاوی لیکوپن است و لیکوپن ماده‌ای است که به عنوان آنتی اکسیدان شناخته شده است و می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد؛ به همین علت اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد.



### گفته می شود

**\* گفته می شود** محمد عزیزی نماینده سابق مجلس که با حکم دادگاه به جرم معاونت در اخلاص نظام توزیع نیازمندی‌های عمومی از طریق تسهیل در وقوع جرم در ایجاد انحصار به ۶۱ ماه حبس تعزیری محکوم شده برای اجرای احکام بازداشت شده است. در همین خصوص مسر محمد عزیزی با پاسخ دادن تلفن همراه شوهرش درباره صحت و سقم بازداشت عزیزی برای اجرای احکام گفت: همسرم بازداشت نشده است، صبح حالش کمی بد بود و به بیمارستان رفتند و اکنون وضعیت جسمانی مناسبی ندارد.

**\* گفته می شود** نشست هم‌افزایی برای مجلس فوی و کارآمد صبح سه‌شنبه در شرایطی با حضور قریب ۲۰۰ نفر منتخبان مجلس یازدهم برگزار شد که اکثریت نمایندگان آتی مجلس بر این باور بودند که حضور قالیباف در جایگاه ریاست مجلس، خانه ملت را به جایگاه اصلی خود باز خواهد گرداند. برخی هم مدعی شدند حاج قاسم گفته است قالیباف بهترین گزینه برای ریاست مجلس است.

**\* گفته می شود** گزارش کمیسیون اصل ۹۰ حاکی از آن بود که دو شرکت خودروسازی در سال ۹۶ و ۹۷، هرکدام تقریباً یک میلیون دستگاه خودرو بیشتر از سهمیه قانونی خود به فروش رسانده‌اند. تا زمانی که هجوم ثبت‌نام‌ها وجود دارد، خودروسازان زنده‌اند، اما وقتی که قطع شد، ورشکست می‌شوند و صدای ورشکستگی آن‌ها معادل یک‌چهارم پایه پولی کشور است.

**\* گفته می شود** مقامات آمریکایی از طریق امیر قطر و سلطان عمان به ایران پیام هشداردهنده ارسال کرده‌اند تا از حرکت نفتکش‌های ایرانی به سمت ونزوئلا جلوگیری کنند.

**\* گفته می شود** دونالد ترامپ در پیام‌هایی تویتری مدعی شد که اگر او نبود و بحران کرونا را این چنین مدیریت نمی‌کرد، یک و نیم تا دو میلیون تن در آمریکا کشته می‌شدند. این در حالیست که شمار تلفات کرونایی آمریکا به صد هزار تن رسیده است.

**\* گفته می شود** محمدرضا خباز اعلام کرده معتقد همه گرفتاری‌ها برای ما از سوی ایالات متحده نیست تصدای از آن‌ها در اثر سومویریت خدماست: آمریکا عریه‌کشی می‌کند بعد عده‌ای از آقایان با او هم‌صدایی و هم‌نویسی میکنند این بسیار برای کسی که ادعای انقلابی‌گری میکنند ناپسند است. این فعال سیاسی ادامه داد: دولت در رکود اقتصادی است، از سوی دیگر کرونا زجرش می‌دهد این آقایان به جای اینکه کمک کنند چوب لای چرخش می‌گذارند و از آن‌ها که هنوز مجلس تشکیل نشده است، خواب استیضاح رئیس‌جمهور را می‌بینند.

**\* گفته می شود** محمود میرلوحی، عضو شورایی عالی سیاستگذاری اصلاح طلبان اعلام کرده جامعه در حال عبور از اصلاح طلبان است و شعار «اصلاح طلب، اصولگرا دیگه تمومه ماجرا» هم حاکی از همین موضوع است و این مسئله باید برای نظام هم مهم باشد. شاید شورای نگهبان و حامیان آن فکر می‌کردند انتخابات آتش خاله است و اصلاحات به هر شکلی برای انتخابات مجلس لیست می‌دهد و مجلس یازدهم هم به همین شکل تشکیل می‌شود و نهایتاً می‌گفتند دیدید شما اصلاح طلبان رای ندارید؛ اگر چنین می‌شد اصولگرایان می‌گفتند مردم از شما خسته شدند. اما پیام مردم در انتخابات اسفند ماه غیر از این بود.

**\* گفته می شود** در ادامه برخورد با جریان‌های مدعی ارتباط با امام زمان (عج)، افرادی با نام‌های آقای «م. ک» و خانمی به نام «ه. م.» که ادعاهای دروغین نظیر دارا بودن کرامات خاص و بعضاً ارتباط با امام زمان (عج) داشته و اقدام به اغفال بانوان جوان در مشهد می‌کردند، شناسایی و دستگیر شدند.

### مجلس تکیه گاه دولت است

حجت‌الاسلام والمسلمین حسن روحانی رئیس جمهوری اسلامی ایران در آیین بازگشایی مجلس یازدهم گفت: مبنای ما برای همکاری‌ها چارچوب قانون اساسی است و ما مجلس و تک تک نمایندگان را از دیدگاه قانون اساسی در برابر کل ملت ایران مسئول می‌دانیم. آنچه که قانون اساسی این را می‌گوید و اگر همه فکرها برای منافع ملی، امنیت ملی، مصالح ملی و برای هویت ملی باشد و مصالح عمومی بر مصالح حزبی و جناحی و حوزه‌های انتخابی ترجیح بدهیم بی تردید مجلس نه مجلس حوزه‌های انتخابی است نه مجلس اقوام، فرق، جناح‌ها و ... است بلکه خانه ملت است و از آن ملت ایران است. ترجیح منافع ملی بر منافع بخشی و حوزه‌های انتخابی و جناحی اساس کار برای همکاری دولت و مجلس است. در سایر موارد هم ما در دوره گشایش و پیشرفت توانستیم پیشرفت‌های قابل ملاحظه بدست آوریم، خودکامی‌ها، توسعه زمین‌های کشاورزی، آماده نمودن محصولات کشاورزی تا ۱۲۰ میلیون تن نشانه تحرک ملت بزرگ ایران در بخش کشاورزی، صنعت و سایر بخش‌ها بود. در زمینه نظامی ما رتبه ۲۲ بودیم و امروز در جایگاه چهاردهم هستیم، در همه زمینه‌های زیربنایی ما شاهد تحول عظیم بودیم. رشد اقتصادی ایران در سال ۹۵ بزرگ‌ترین رشد بود، ما در تورم توانستیم به تورم تک رقمی، ۹ درصد و حتی ۷ درصد برسیم. در زمینه صادرات غیرنفتی که ما روز به روز در تنگنا قرار گرفتیم در چند سال متناوب صادرات غیرنفتی ما با واردات غیرنفتی تراز مثبت پیدا کرد و شاهد اشتغال ۹۷۰ هزار شغل جدید بودیم. سخت‌ترین شرایط اقتصادی را تجربه کردیم که با حمایت مردم و هدایت مقام معظم رهبری نگذاشتیم دشمنان به هدف خود دست پیدا کنند، آن‌ها می‌خواستند نظام ایران دچار اختلال شود، اقتصاد ایران دچار فروپاشی شود. آن‌ها با همه تبلیغات روانی و فشار اقتصادی می‌خواستند شاهد آن باشند که ۴۰ سالگی انقلاب را جشن بگیریم. ما در برابر دشمن ایستادگی کردیم، دشمن به هدف خود در زمینه اصل نظام و ایجاد بحران در کشور نرسیده و نخواهد رسید. شما دیدید که در تمام سال ۹۶ و ۹۸ سختی‌ها و مشکلات بسیاری داشتیم اما قفسه‌های مواد غذایی ما خالی نشد و مردم در نگرانی شدید برای تأمین نیازمندی‌های ضروری خود قرار نگرفتند. رهبری شورای عالی هماهنگی اقتصادی را برای همراهی با دولت تشکیل دادند که ۵۰ جلسه را در این دوره تشکیل داد که راه حل‌هایی را برای باز کردن گره‌های اقتصادی کشور و مردم داشت. این دوران اگر برای ما بسیار سخت بود اما هیچ یک از اهداف اقتصادی و اجتماعی پنج سال اول از یاد نرفت و همه آن اهداف را پیگیری می‌کنیم. به هیچ عنوان دنبال این نیستیم که مجلس در دو وظیفه خود هیچ کجا کوتاه نیاید و بدون کم و کاستی و نظارت و پیگیری مجلس قوی، سالم و هماهنگ پیام امروز مقام معظم رهبری که تاکید کردند: امید و برای تکیه گاه



### حق السکوت ۶۵ میلیارد تومانی

میرسلیم نماینده منتخب مردم تهران گفت: روش‌های جلب آرای نمایندگان باید بطور کامل و شفاف مشخص شود. برخی از دولتمردان بوده‌اند، برای جلب آرای نمایندگان و همچنین پس گرفتن سؤال، طرح تحقیق و تفحص و استیضاح جذابیت‌های مالی از خود نشان می‌دادند تا آرای نمایندگان را بخرند و این کار را می‌کردند. برای پس گرفتن یک طرح تحقیق و تفحص ۶۵ میلیارد تومان فقط به یک رئیس کمیسیون در مجلس پرداخت شده است. تاکنون تعداد زیادی طرح‌های تحقیق و تفحص در مجلس به واسطه همین بده و بستان‌ها متوقف شده است.

شده است.

### آفات نمایندگی

حضرت آیت ... خامنه ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیامی که حجت‌الاسلام والمسلمین محمدی کلیپایگانی آن را در افتتاحیه یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی قرائت کرد، فرمودند: تعبیر امام راحل مبنی بر در رأس امور بودن مجلس، جامع‌ترین توصیف برای شأن و وظیفه مجلس است. اگر قانون را راه کشور به سمت قلعه‌ها و مقصدهای معین شده در قانون اساسی بدانیم، مجلس، متعهد این ریل‌گذاری و رهگشایی حیاتی است. اگر قانون، درست و بسنده و قابل اجرا باشد و از ضمانت‌های اجرای آن به‌درستی استفاده شود، کشور به هدف‌های والای خود دست می‌یابد. حضرت آیت ... خامنه‌ای، سرگرم شدن به حواشی زبان‌بار، وارد کردن انگیزه‌های ناسالم شخصی و جناحی، سهل‌انگاری در کار و دسته‌بندی‌های ناسالم قومی و منطقه‌ای را آفات عمده نمایندگی مجلس دانستند و با تاکید بر اقتصاد و فرهنگ به‌عنوان دو اولویت اصلی کشور، گفتند: در باب اقتصاد، مشکلات عمده مشهود، نمره مطلوبی در باب عدالت در دهه پیشرفت و عدالت به‌دست نیاورده‌ایم و این واقعیت ناخواسته باید همه را به تلاش فکری و عملی در باب معیشت طبقات ضعیف به‌مثابه اولویت وادار سازد. ایشان برای رفع این نقیصه، اصلاح خطوط اصلی اقتصاد ملی مانند «اشتغال، تولید، ارزش پول ملی و تورم» و «مینا قراردادن سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی» را مورد توجه قرار دادند و با اشاره به یک وظیفه نزدیک مجلس یعنی تنظیم برنامه هفتم توسعه کشور خاطرنشان کردند: توجه به این وظیفه و نیز توجه به کاهش نقش تعیین‌کننده نفت خام در منابع مالی دولت که فرصت مغفمی برای ترسیم خط اقتصادی کشور است، توصیه دیگر اینجانب به شما عزیزان است. رهبر انقلاب اسلامی با تاکید بر رعایت تقوا و انصاف و اجتناب از خب و بغض‌های شخصی و جناحی در انجام وظیفه نظارتی مجلس، افزودند: همکاری نمایندگان با یکدیگر، درهم‌تنیدگی تجربه‌های مجریان با شور و حرارت جوانان و تازه‌واردان، مسابقه در عمل پاکیزه و نیکو و عدم مسابقه در احراز این یا آن جایگاه، موضع‌گیری‌های انقلابی در حوادث مهم جهانی و داخلی، اهتمام به مرکز پژوهش‌ها و دیوان محاسبات، صدور آراشمش و اطمینان به افکار عمومی کشور در نطق‌ها، تعامل برادرانه با قوای مجریه و قضائیه، نسخ قوانین زائد و مزاحم و اجتناب از تکثر و تراکم قوانین، توصیه‌های دیگر این جانب به شما نمایندگان ملت است.

### دست مجمع تشخیص را از مصوبات مجلس کوتاه کنید

علی مطهری در یادداشتی در روزنامه ایران پیرامون انتظاراتش از مجلس یازدهم نوشت: کاری که مجمع تشخیص مصلحت نظام اخیراً انجام می‌دهد که مصوبه مجلس را از نظر انطباق با سیاست‌های کلی نظام بررسی و اظهارنظر می‌کند و به نوعی مجمع وارد روند قانونگذاری شده و به‌مثابه مجلس سنا عمل می‌کند باعث شده است که برخی مصوبات مجلس مدت‌ها متوقف بماند. در قانون اساسی فقط یک نهاد است که می‌تواند مصوبه مجلس را کند آن هم فقط از نظر انطباق با شرع و قانون اساسی و او شورای نگهبان است. مجلس یازدهم باید این مشکل را با ریزینی با مقامات عالی‌کسور رفع کند.



### باید ولایت مطلق پدر محدود شود

شهناز سجادی، دستیار حقوق شهروندی معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: خلاء قانونگذاری، علت اصلی تکرار قتل‌های ناموسی است. همه دستگاه‌های مسئول در این زمینه باید برای تغییر هرچه سریعتر این موضوع دست به کار شوند. فکر می‌کنم بیشتر کسانی که در این زمینه بحث دارند موافق باشند که ما نباید دامنه ولایت پدر را آنقدر وسعت دهیم تا بتواند حتی بچپاش را بکشد. درست است که از ۱۸ سالگی، پدر نسبت به اموال فرزندش ولایت مطلق دارد اما دیگر در جانش که نباید این اختیار را به او بدهیم. دلیل اینکه مسائل مربوط به زنان و قانونگذاری درباره آن تاخیر صورت می‌گیرد به خاطر این است که این موضوعات در اولویت قرار داده نمی‌شود.

### پاسخ آمریکا به اجرای عدالت، به کارگیری خشونت است

سید عباس موسوی، سخنگوی وزارت امور خارجه گفت: ۶ سال پس از ال‌تماس‌های اریک گارنر که می‌گفت «منی توانم نفس بکشم»، این بار جورج فلوییدیک سیاه‌پوست دیگر، بعد از یادداشتی بی‌رحمانه و غیرانسانی جان خود را از دست داده است. به نظر می‌رسد خشونت پلیس ایالات متحده علیه سیاه‌پوستان هیچ حد و مرزی نمی‌شناسد و مانند همیشه، پاسخ آمریکا به خواست اجرای عدالت، به کارگیری خشونت و زور بیشتر است.



### خبر انتقال طلا از ونزوئلا به ایران دروغ است

حجت ... سلطانی سفیر ایران در ونزوئلا گفت: دو نفت کش ایرانی که به ونزوئلا رسیدند مورد هیچ تعرضی از سوی هیچ کشوری قرار نگرفتند. تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا علیه ونزوئلا و ایران و چندین کشور دیگر کارایی خود را از دست داده است. اگر آمریکا بحرانی به وجود بیاورد امنیت دریانوری بین‌المللی را متزلزل خواهد کرد. خبر انتقال ۹ تن طلا از ونزوئلا در برابر سوخت به ایران ۱۰۰ درصد دروغ است زیرا راه‌های دیگری مانند معامله پایاپای با صادرات نفت در برابر کالا و مواد غذایی، قهوه و کاکائو و کالاهای زیادی وجود دارد که می‌توان معامله کرد.

### همه ما میرزا رضای کرمانی بودیم

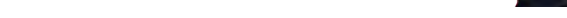
صادق زیباکلام استاد دانشگاه و فعال سیاسی اصلاح‌طلب گفت: به بهزاد نبوی و سعید حجاریان می‌گفتید دموکراسی، می‌گفتند یک چیز بوزوژی و مال غرب است. همه ما میرزا رضای کرمانی بودیم فکر می‌کردیم اگر شاه نباشد اینجا گلستان می‌شود. از شورای نگهبان فقط یک چیز بخواهید: هر کسی را که در صلاحیت می‌کند دلپیش را بگویند. فقط و فقط یک راه‌حل بیشتر نیست و آن هم راه دموکراسی است. جمهوری اسلامی ایران، فنلاند نیست، ولی عربستان و کره شمالی و چین هم نیست.

### لاریجانی؛ بزرگ‌ترین ضربه را به مجلس دهم زد

حشمت‌ا... فلاح‌پیشه، عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس دهم گفت: بزرگ‌ترین ضربه به مجلس هیات‌رئیس به خصوص شخص رئیس وارد شد. لاریجانی باید به سران سه قوه اعلام می‌کرد که مجلس مخالف بنزین است. فربه شدن بیش از هیات‌رئیس و برگزاری جلسات غیرعلنی بزرگ‌ترین ظلم در حق مجلس بود. مجلس آینده هیچ‌وقت زیر بار جلسات غیرعلنی نرود.

### بیش از ۱۱۱ هزار بیمار بهبود یافته و ترخیص شده‌اند

کیانوش جهانپور، سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: از ظهر سه شنبه تا ظهر دیروز ۷ خرداد ۱۳۹۹ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، دو هزار و ۸۰ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شد. مجموع بیماران کووید ۱۹ در کشور به ۱۴۱ هزار و ۵۹۱ نفر رسید. متأسفانه در طول مدت زمان یاد شده ۵۶ بیمار کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند. مجموع جان باختگان این بیماری به ۷ هزار و ۵۴۴ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۱۱۱ هزار و ۱۷۶ نفر از بیماران بهبود یافته و ترخیص شده‌اند. ۲۵۵۱ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در وضعیت شدید این بیماری تحت مراقبت قرار دارند. تاکنون ۸۵۶ هزار و ۵۴۶ آزمایش تشخیص کووید ۱۹ در کشور انجام شده است.



### تویتر سیاسیون

**حسن روحانی** @Rouhani\_Ir  
از مدیریت خوب دوازده ساله دکتر علی لاریجانی در سه دوره مجلس و نقش ارزشمند وی در مسائل مهم کشور تقدیر می‌کنم.

بی‌شک خاطرات همکاری و احساس مشترک‌مان طی سالیان متمادی، به‌خصوص در مقاطع حساس و سرنوشت‌ساز، ماندگار خواهد ماند.

**Ahmad Mazani** @mazaniahmad  
آقای #میرسلیم به رئیس کمیسیونی اشاره کردند که برای توقف طرح تحقیق و تفحص مبلغ ۶۵ میلیارد تومان دریافت کرده است.

آقای میرسلیم لطفاً نام رئیس کمیسیون، موضوع تحقیق و تفحص و پرداخت کننده را اعلام کنید. #شفافیت

**سیامصطفی میرسلیم** @mirsalmsm  
این مصاحبه در شرایط مشغله زیاد کاری و بدون توجه به مایهت تماس گیرنده انجام شده است. در هر حال از بی‌دقتی خود در اصل پاسخ دادن به #بی\_بی\_سی که مواضع خصمانه آن برای ملت مشخص است، صرف نظر از متواری آن، از محضر شریف مردم #پورش می‌طلبم.

**معصومه ابتکار** @ebtekarm\_Ir  
امروز در هیات دولت درباره جنایت #رومینا صحبت و درخواست کردم تسریع و اولویت برای نوبت #لایحه\_تامین\_امنیت\_زنان انجام شود. در پاسخ به درخواست خانم #جنیدی نیز آقای #جهانگیری دستور بررسی خارج از نوبت لایحه در کمیسیون را صادر کردند. آماده ایم تا در هفته آینده در کمیسیون لویج مطرح شود.

**مرزبان آقاهرانی** @Maghalehrani  
خاطرم هست که در روزهای ابتدایی مجلس نهم در نامه‌ای در خصوص عدم استفاده از خودروی #مجلس نوشتیم: «از آنجایی که با الاغ به مجلس نیامده‌ام و دارای خودروی سمند هستم، از گرفتن بزوی پارس مجلس، معذورم» وقتی امکانات شخصی داریم، چرا باید از امکانات مجلس استفاده کنیم؟

**مفقودی**  
کارت هوشمند مینی بوس به شماره موتور 33491110079434 و شماره شاسی 37939150415422 به نام صادق کلاته قنادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**طراحی و چاپ**  
کارت ویزیت، پوستر، تراکت، بروشور تبلیغاتی، سست اوراق اداری، تقویم، طراحی تابلوهای بنر و فلکس  
۰۹۰۲۵۲۷۹۶۶۱

**فتوپارت**  
PHOTO PART  
بیرجند - میدان ابوذر - تلفن: ۳۳۳۳۷۵۳  
تلفکس: ۲۲۲۲۷۵۲

**آجر سفال مین**  
بلوار شهید فایده - جنب مجتمع کوثر  
۰۹۱۵۱۶۰۸۱۰۶ (موسوی) ۰۹۱۵۱۶۰۴۸۲۷ (صبحی)

**آدرس جدید: تقاطع صیاد شیرازی و قرنی**  
**مجتمع تولیدی چوبستان**  
اجرای تخصصی انواع کابینت‌های ممبران. تمام چوب. ام دی اف و...  
تولید و پخش کلیه ملزومات چوبی بصورت کلی در محل کارخانه  
در تمام شهرستان‌ها نماینده فعال می‌پذیریم

تلفن کارخانه: ۰۵۶۵۸۳۲۰۸۱۰ \* تلفن فروشگاه: ۰۵۶۳۲۲۲۵۹۹۸ - همراه: ۰۹۱۵۳۶۳۱۲۲۴ - ۰۹۱۰۳۶۳۱۲۲۴ (برادران آخوندی)



همدلی شرط اول در رأس بودن مجلس است

کشور نیازمند تحول جدی



نماینده مردم طیس، فردوس، سرایان و سربیشه در مجلس با بیان اینکه همدلی شرط اول در رأس بودن مجلس است، گفت: جهادی بودن، خوش فکر بودن و اهل تحول بودن از ویژگی‌هایی است که باید در ریاست این مجلس باشد.

فعالیت تمامی رشته‌های ورزشی در خراسان جنوبی مجاز است

مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی گفت: فعالیت تمامی رشته‌های ورزشی در خراسان جنوبی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مجاز است.

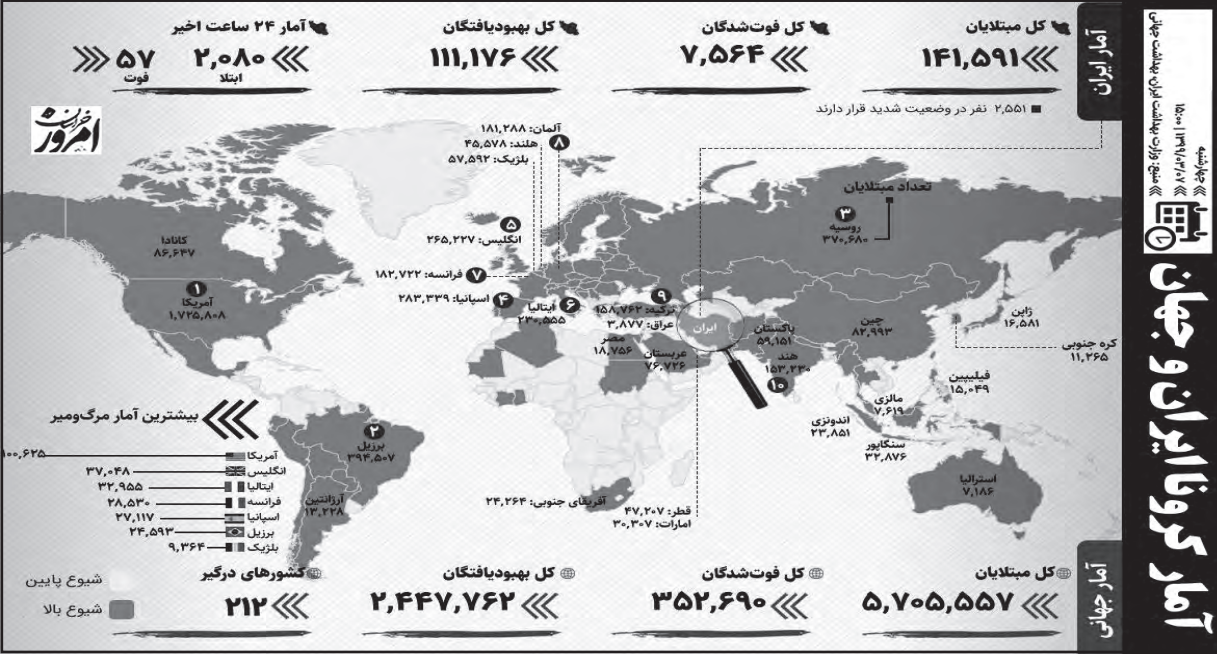
کمک ۹۹ میلیارد ریالی خیرین به نیازمندان استان در ماه رمضان



معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی گفت: در ماه مبارک رمضان امسال مردم و خیرین خراسان جنوبی بیش از ۹۹ میلیارد ریال در قالب رزمایش همدلی برای ایران همدل و اجرای طرح «اطعام مهدوی» به نیازمندان این استان کمک کرده‌اند.

همایش مجازی «فتح ارزش‌ها» در استان برگزار شد

همایش مجازی «فتح ارزش‌ها» با هدف گرامیداشت آزادسازی خرمشهر با حضور پرشور فعالان فضای مجازی برگزار شد.



توصیه‌های انتظامی کلاهبرداری به عنوان آزادسازی سهام عدالت. همانطور که استحضار دارید پس از اعلام رسانه‌های رسمی کشور مبنی بر آزادسازی سهام عدالت شاهد هستیم برخی افراد سودجو از این موقعیت سوء استفاده کرده و از هموطنان عزیز به طرق مختلف به صورت پیامک، تماس تلفنی و یا ارسال پیام در شبکه‌های اجتماعی اقدام به کلاهبرداری می‌کنند از این رو خدمت هم استانی‌های عزیز چند توصیه داریم:

خشکشویی و آبشویی گلها. دیگر نگران به آبرفتگی لباس خود نباشید. شستشو با طرحی جدید با ملاده «پرکلر 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 آتو پذیرفته می‌شود.

جدول شماره قبل. افقی: ۱. آنتفشانی در اندونزی - سماه ۲. نوعی کفش پارچه ای - امینواری - نقاق ۳. گربه فرنگی - دوال چرمی - شایستگی ۴. قرض - ترماننده - وارون توش - روحانی زرتشتی ۵. واجب شدن - نام - زراعت ۶. اسب باری - ورزش باد - موضوع ۷. تیل - تند راه رفتن - ویتامین جدولی ۸. انگور - ترش و شیرین - کوه افسانه ای که سیمرغ آنجا لایه داشته - درد ۹. راه میانبر - مرمت کردن - رشته ۱۰. شوکت - یاریدن - سکوت و تنهایی ۱۱. حیرت - گیاه خشک - گریزان ۱۲. دودمان - ناپینا - پارلمان روسیه - روشنایی ۱۳. نام کتاب مانی - مشرق - نقی عرب ۱۴. مخفی - درهم - زین و برگ اسب ۱۵. ناز و ادب. شاعر پارسی گوی هندی عمودی: ۱. کاسه فلزی گدایان - کسب و پیشه ۲. شلاق - دانه سفید و خوشبو - راز ۳. جوی خون - بخششها - چاقی فرنگی - کمانگیر معروف ۴. نشانه - صندلی راحتی - خیس - بخشنده ۵. نوعی ماهی بزرگ جبه - تلخ - خمیده ۶. سستی کردن در کار - ساچمه سربی - زیرک ۷. هیزم خشک - چپانگرد - گربه بی دم ۸. پهلوی - عجز وزاری - راهنما - شراب ۹. مهلت - کنتی کوچک - بزرگان ۱۰. زمین آماده برای کشت - هلاک شدن - رخسار ۱۱. یقین - لاف توخالی - نبرد ۱۲. نزدی - عمق چیزی - اسب تازه نفس - روش ۱۳. مرده - زیاد نیست - پیشگاه خانه - قلاب بی آب ۱۴. دویارهم قد - نوعی رنگ موی زنانه - چربی موجود در بدن ۱۵. از معروف دهخدا - صحرایی‌ها

خبرنگار ما باشید. سوژه و عکس‌های خود را برای ما به آدرس ایمیل زیر ارسال کنید. birjande.emrooz@yahoo.com

جدول ۱۷۴۰. ک و م و ل و س ب ا ر و م ت ر م ا د ی ا ن ع د س ی ن ا ی ا م ا س س ی م ا ه ا م ا ن ق ق پ ا ن ش ی ط ا ن ی ض ر ه ر ک و ل ن ی ل گ و ن س ت د ب م س ت ر ا ز ا د ت ر ی ر م ک و ک م ی ل م ی ا ن ر پ ن ر ه د ی ه پ ر ا ق ر ج و ی ن د ا ا و ا ن ن ی ن و ن و ن م ن ک ز ا ر م ا م ا م ا ر ت د و ر پ ی ن ت ی ک ت ا ی م م ر و ز ی ن د ا س ر پ ی ر ج د ا ل ب ز و پ ی ا ا ن س و ل ی ن ا س ت ن ک ا ف



