

**مرکز تخصصی شنوایی و سمعک قائم**  
از سلامت شنوایی خود مطمئن شوید  
اینستاگرام: samak.ghaem  
بیرجند - مفتح ۴ پلاک ۱۳ تلفن: ۰۹۱۵۱۶۵۵۰۲۰ - ۰۵۶ - ۳۳۳۳۱۸۰۱

مژده به همشهریان عزیز  
**آشپزخانه 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 - ۳۲۳۳۵۰۹۱

استاندار بر رعایت پروتکل های بهداشتی کرونا توسط اصناف تاکید کرد

# پلمب نشوید

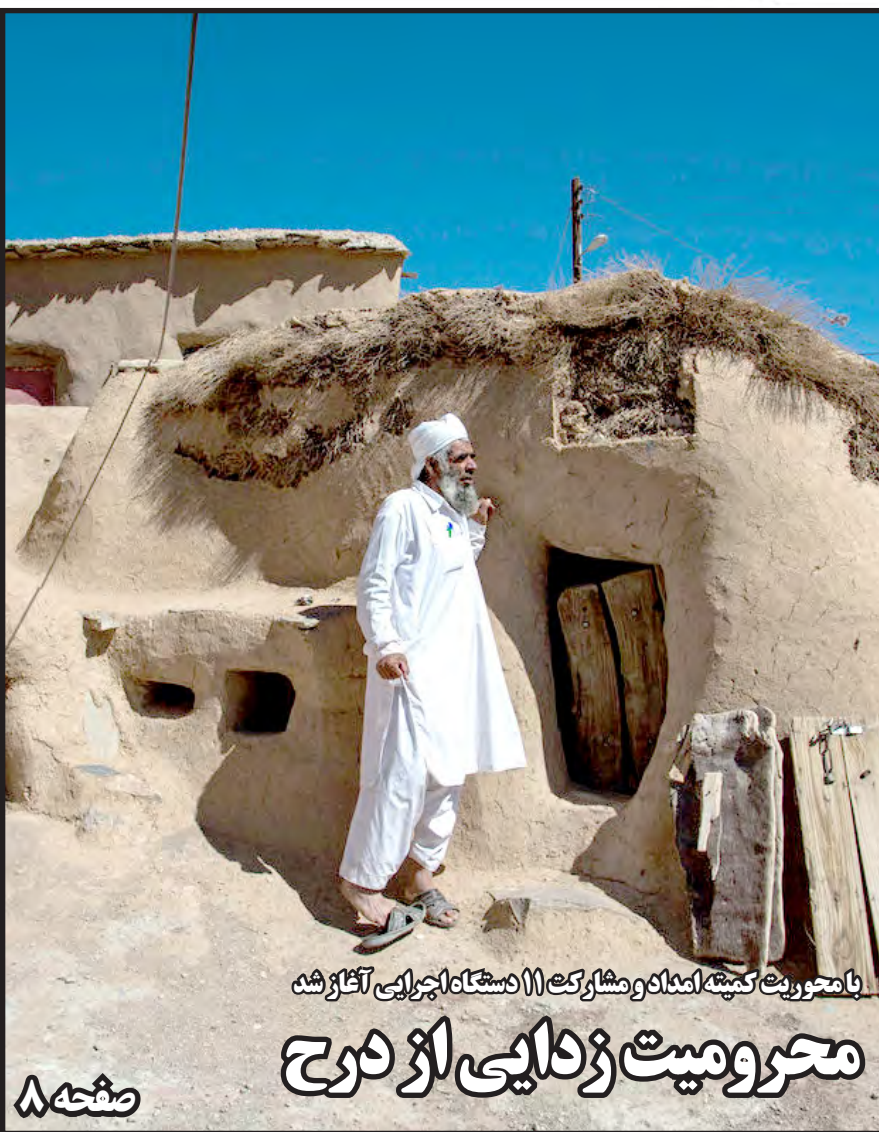
صفحه ۵

- ۲ جذب ۳۰۵ معلم از طریق آزمون استخدامی
- ۲ شناسایی ۱۲ مورد جدید ابتلا به کرونا در استان
- ۲ دستگیری قاچاقچی معروف با ۱۶۹ کیلو تریاک
- ۲ ارزآوری ۸۰ هزار دلاری صنایع دستی استان

## برنج با زهم قد کشید

صفحه ۷

- ۵ ۱۴۲۸ میلیارد ریال در تالار بورس استان معامله شد
- ۷ گشایش سینماها و سالن های هنری از تیرماه
- ۳ سندی برای زنان و خانواده
- ۷ آغاز طرح ابلاغ الکترونیکی اوراق مالیاتی در استان



بامجربیت کیمیا، کمپانی همکاری با دانشگاه اچ آر ای آگرا

## محرومیت زدایی از درج

صفحه ۸

بانک رفاه کارگران  
همکار ارجمند  
**جناب آقای غلامرضا خسروی**  
با نهایت تأسف و تألم مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده: از درگاه خداوند متعال برای آن عزیز سفر کرده غفران الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.  
مدیریت و کارکنان بانک رفاه خراسان جنوبی

پاسخگویی به سئوالات مردمی از طریق تلفن ۱۱۱  
جناب آقای مهدی نباتی  
مدیر کل امور مالیاتی خراسان جنوبی  
روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۰  
ساعت ۱۱:۳۰ الی ۹/۳۰  
روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی خراسان جنوبی

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

**تامین سید حمایتی مدد جویان بهزیستی**  
#درتامین سیدغذایی برای جامعه هدف بهزیستی مشارکت میکنم  
#من حامی بهزیستی هستم  
از بهزیستی خراسان جنوبی حمایت میکنم  
چون بخش عمده افراد استانمون به نوعی دارن از خدماتش استفاده میکنن.  
شماره حساب: ۰۹۱۵۹۹۰۷۱۶۳  
شماره شبا: ۰۹۱۵۹۹۰۷۱۶۳  
شماره کارت مجازی: ۶۳۶۷۹۵۷۰۷۹۹۳۹۴۴۸

**نقش خودت را در سلامت ایفا کن...**  
**ماسک بپوشیم**  
ماسک هن... از تو محافظت می کند  
ماسک تو... از من محافظت می کند  
دیرخانه شورای اطلاع رسانی خراسان جنوبی با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و روزنامه امروز خراسان جنوبی

**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، نبش عدل ۱۷ فرعی اول سمت چپ  
آدرس کارگاه: جنب شهرک صنعتی بیرجند، کیلومتر یک جاده دهنو، بعد از کارخانه کاشی نیلوفر  
تلفن کارگاه: ۰۹۱۵۵۶۳۳۷۳۳ - ۳۲۴۲۲۴۸۱ - ۳۲۳۵۰۱۸۳  
با سابقه فعالیت در بازسازی مناطق زلزله زده استان کرمانشاه

**فروشگاه بزرگ کیف و کفش ماموت**  
کیف، کفش، کمر بند، زانه - مردانه  
بین معلم ۱۱ و ۹

شهروندان گرامی: جهت پیشگیری از سرقت، اتومبیل خود را به وسایل ایمنی نظیر دزدگیر، سوئیچ مخفی، قفل فرمان، قفل پدال، قفل سوئیچی مجهز نمائید  
فرماندهی انتظامی خراسان جنوبی - معاونت اجتماعی







### سالروز شهادت شهیدان محمد سلمانی، رمضان ابراهیم زاده و عباس کربلائی را گرامی می‌داریم.

### هنر در خانه

### شیرینی آلمانی

**مواد لازم:** کره یا روغن جامد: ۱۰۰ گرم - پودر قند: نصف پیمانه - وانیل: ۱/۲ قاشق چایخوری - زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
شهد یا عسل: ۱ قاشق مربا خوری - شیر یا آب ولرم: یک قاشق غذاخوری - پودر کاکائو: ۱ قاشق غذا خوری - آرد: ۱ و نیم پیمانه  
**مواد لازم برای تزئین:** شکلات شیری و کاکائویی ذوب شده: به مقدار لازم - مارمالاد و ژله مغزی: به مقدار لازم - پودر پسته: به میزان دلخواه - پودر نارگیل: به میزان دلخواه  
**طرز تهیه و دستور یخت:** ۱. ابتدا کره یا روغن جامد را آب می‌کنیم البته نه اینکه گرم باشد؛ و به همراه پودر قند و وانیل به مدت ۲ دقیقه با همزن هم می‌زنیم تا کرم رنگ شود - ۲. بعد یک عدد زرده تخم مرغ را هم به آن اضافه می‌کنیم و دو دقیقه دیگر هم با همزن هم می‌زنیم. سپس یک قاشق عسل یا شهد را به همراه آب یا شیر ولرم به بقیه مخلوط اضافه می‌کنیم و مقداری دیگر هم می‌زنیم و بعد پودر کاکائو را اضافه و با همزن هم می‌زنیم. در آخر هم آرد را کم کم اضافه کرده و با قاشق هم بزنید تا خمیر در ظرف جمع شود - ۳. خمیر احتیاج به ورز دادن ندارد و اگر زیاد هم می‌زنیم به روغن می‌چسبند که مناسب نیست. خمیر آماده شده را داخل نایلون گذاشته و برای نیم ساعت در یخچال استراحت دهید. بعد از نیم ساعت خمیر آماده شده را در داخل نایلون به ضخامت نیم سانت پهن و صاف کنید تا کاملا تمام قسمت‌های آن یکدست شود - ۴. بعد با قالب‌های مختلف آنها را قالب بزنید. کف سینی فر را کاغذ روغنی انداخته و شیرینی‌ها را با کمی فاصله می‌چینیم. وسط نصف شیرینی‌های قالب زده را هم با پشت سر ماسوله گرد خالی می‌کنیم. شیرینی‌ها را با دمای فر ۱۸۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه می‌پزیم و پس از سرد شدن شکلات شیری و کاکائویی را به صورت جداگانه به روش بن ماری ذوب کنید و با ماسوله روی شیرینی‌هایی که وسطشان خالی شده تزئین می‌کنیم - ۵. وسط شیرینی‌های ساده و خالی نشده مقداری مارمالاد یا ژله مغزی می‌ریزیم. شیرینی‌های ساده را در زیر و شیرینی حفره‌دار تزئین شده را روی قسمت زیری قرار دهید تا شیرینی‌ها جفت شوند.



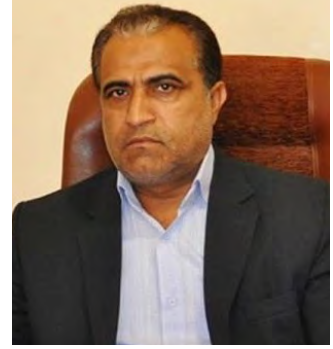
## فرمانده انتظامی خراسان جنوبی خبر داد دستگیری قاچاقچی معروف در بیرجند



فرمانده انتظامی استان از انهدام با بند مواد مخدر و دستگیری قاچاقچی معروف با ۱۶۹ کیلوگرم تریاک در شهرستان "بیرجند" خبر داد. سردار "مجید شجاع" گفت: با اقدامات چند ماهه پلیس امنیت عمومی استان و اشراف اطلاعاتی پلیس بر روی اعضای باندهای تهیه و توزیع مواد مخدر اخباری دریافت شد که یکی از قاچاقچیان معروف قصد دارد، محموله ای از مواد مخدر را از محوره‌ای فرعی شهرستان "بیرجند" حمل و

فرمانده انتظامی مرکزی کشور منتقل کند. فرمانده انتظامی استان خراسان جنوبی بیان داشت: مأموران با شناسایی خودروی پژو ۴۰۵ قاچاقچیان در گردنه "رکات" شهرستان "بیرجند" به راننده خودرو دستور ایست دادند که راننده با مشاهده مأموران بر سرعت خودرو افزود و متواری شد. سردار شجاع افزود: مأموران خودروی متواری شده را تعقیب کردند و به راننده با تیراندازی هوایی اخطار توقف دادند ولی

## ۴۶ درصد امداد رسانی خراسان جنوبی مربوط به حوادث جاده‌ای است



که ۴۶ درصد آن مربوط به حوادث جاده‌ای است. به گزارش ایرنا محمدرضا رضایی افزود: هزار و ۸۴۵ حادثه‌دیده در این مدت توسط نیروهای امدادی و عملیاتی امداد رسانی شدند که ۴۷۰ نفر آن مربوط به حوادث جاده‌ای است. وی با بیان اینکه امداد رسانی به حادثه‌دیدگان اتوبوس محور درج سرپیشه از شاخص‌ترین امداد رسانی‌ها در سال جاری است اظهار

وی گفت: راننده خودرو با مشاهده مأموران به سمت باغات کشاورزی تغییر مسیر داد و با رها کردن خودرو متواری شد. وی با بیان این که عملیات پلیس برای دستگیری متهم متواری ادامه دارد، تصریح کرد: مأموران در بازرسی از خودرو و پاکسازی اراضی کشاورزی و باغات ۳۵ کیلوگرم تریاک کشف کردند.

## حوادث

**توقیف اتوبوس حامل محموله دام و طیور غیر مجاز در قاین**  
اتوبوس حامل محموله دام و طیور زنده بدون مجوز حمل بهداشتی توسط نیروهای دامپزشکی مستقر در پلیس راه و با همکاری نیروی انتظامی در شهرستان قاین توقیف شد. رئیس شبکه شبکه دامپزشکی قاین گفت: در پی گزارش مردمی از حمل تعدادی دام توسط یک دستگاه اتوبوس کارکنان دامپزشکی به محل ایست و بازرسی اعزام شدند که با همکاری مأموران انتظامی اتوبوس مورد نظر شناسایی و توقیف شد. محمودی افزود: در بازرسی از خودرو تعداد ۵ راس بز و تعداد حدود ۲ هزار قطعه جوجه اردک و جوجه مرغ کشف شد.

داشت: رانندگان ضمن سرعت مطمئنه نسبت به رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی توجه لازم را داشته باشند. رضایی تصریح کرد: از کل آمار حوادث جاده‌ای استان در این مدت ۴۱ مورد نیاز به رها سازی داشته که امدادگران در کوتاه‌ترین زمان ممکن اقدام کردند. وی گفت: در این مدت به هزار و ۲۳۱ حادثه‌دیده ناشی از سیل و آبگرفتگی، ۹۸ حادثه شهری، ۲۵ حادثه

**کشف ۴۰ راس گوسفند قاچاق در "بشرویه"**  
فرمانده انتظامی شهرستان "بشرویه" از توقیف وانت نیسان با ۴۰ راس گوسفند قاچاق در این شهرستان خبر داد. سرهنگ "فاضل مریمی" گفت: مأموران انتظامی شهرستان بشرویه در اجرای طرح کنترل محورهای مواصلاتی و خودروهای عبوری به یک وانت نیسان مشکوک شدند و خودرو را جهت بررسی بیشتر متوقف کردند. وی بیان داشت: مأموران در بازرسی از خودرو ۴۰ راس گوسفند غیرمجاز و فاقد مجوز دامپزشکی کشف کردند که کارشناسان ارزش ریالی احشام قاچاق را بالغ بر ۶۰۰ میلیون ریال برآورد کردند.

**کشف ۳۵ کیلوگرم تریاک در شهرستان "مرمیان"**  
فرمانده انتظامی شهرستان مرمیان از کشف ۳۵ کیلوگرم تریاک در بازرسی از سواری پراید در این شهرستان خبر داد. سرهنگ "حسن دشتستانی" در تشریح این خبر اظهار داشت: مأموران فرماندهی انتظامی شهرستان مرمیان هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای روستایی این شهرستان به یک سواری پراید مشکوک شدند و به راننده خودرو دستور ایست دادند.

**توقیف کامیون با ۴۹ کیلوگرم تریاک در "تهنبدان"**  
فرمانده انتظامی شهرستان "تهنبدان" گفت: یک کامیون با ۴۹ کیلوگرم تریاک در شهرستان تهنبدان توقیف و یک قاچاقچی مواد مخدر دستگیر شد. سرهنگ "احسان رحیمی" اظهار داشت: مأموران ایست و بازرسی شهید حسینی سهل آباد شهرستان تهنبدان هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک کامیون مشکوک شدند و خودرو را متوقف کردند. وی گفت: مأموران در بازرسی از کامیون که عازم شهرهای مرکزی کشور بود ۴۹ کیلو تریاک که به طرز ماهرانه ای در خودرو جاساز شده بود کشف کردند که در این رابطه ۲ متهم دستگیر شد.

### طنز امروز

**به نام خداوند نان آفرین - تست اول**  
شاعر: رضا احسان پور  
به نام خداوند نان آفرین  
و دندانه و نان توامان آفرین  
خداوند اقشار شاسی بلند  
و بیچاره‌ها را رثیان آفرین  
از این خاک سهمی به ما داده است  
خداوند آهوتان آفرین  
خداوند لپختند و شوخی و طنز  
خداوند شیرین بیان آفرین  
خداوند موسیقی سنتی  
سراج، اقتخاری، پنان آفرین  
حسین علیزاده و ذوالفقون  
و کامپیتر روشن روان آفرین  
و خواننده آن ور آب را  
به اصرار نسل جوان آفرین  
پرای پژو و کوسفتدان شیان  
پرای شتر ساریان آفرین  
خداوند ژول ورن، کافکا، چخوف  
فهیمة رحیمی زمان آفرین  
نپوده به غیر از نویسندہا  
پرای کسی داستان آفرین  
و شاعر هم البته شاعر شده  
به لطف خدای دخان آفرین  
نه البته سعدی نبود اهل دود  
لذا با چه شد پوستان آفرین  
خداوند همسر ده مهربان  
پرای سمند، ارغوان آفرین  
ادامه دارد ...

**خوانندگان عزیز می‌توانند نظرات و پیشنهادات خود را در مورد مطالب این صفحه یا ذکر تیتیر مطلب به شماره ۰۹۹۹۶۰۰۰۹۹۹۶ یا به شماره ۰۹۳۸۲۲۲۰۷۷۰ تلگرام نمایند.**  
آدرس کانال روزنامه: @emroozkhj

**اتوسرویس صادق شفیعی**  
انواع روغن های ایرانی و خارجی  
نیش مفتح ۳۲ \* ۱۳۸۲ ۹ ۹۵ ۰۹۱۵

**فروشگاه**  
عرضه کننده انواع: کلمپ تعمیراتی و انشعابگیر  
اتصالات آبرسانی، لوله های پمپی و آبرسانی، لوله و اتصالات پلی اتیلن و فاضلابی، آبیاری و تحت فشار  
نیش پاسداران ۹ - تلفن: ۳۲۴۴۵۸۵۸  
۰۹۱۵۱۶۱۱۳۴ - ۰۹۱۵۳۶۱۲۵۲۹

**نشت یابد با**  
دستگاه الکترونیک  
نشت یابی تاسیسات آب و فاضلاب ساختمانی با حداقل تخریب و خسارت  
لوله کشی فاضلاب، سرد، گرم و شوفاژ پذیر فته میشود  
۰۹۱۵۹۲۶۰۱۰۵ - ۰۹۳۳۵۹۳۱۴۳۱

**جشنواره تخفیفات**  
۱۰٪، ۱۵٪، ۲۰٪  
به مدت محدود

**اقساط ۱ تا ۱۰ ماهه**  
مرکز پخش لوازم آشپزخانه و سرویس های بهداشتی هود، گاز فر، سینک، شیر آلات، تجهیزات داخل کابینت و لوازم لوکس سرویس های بهداشتی - یراق آلات

شعبه ۱: نیش مدرس ۲۹ (فروشگاه مروارید) ۰۵۶۳۲۴۳۹۳۰۴  
شعبه ۲: نیش توحید ۳ (فروشگاه هامون) ۰۹۱۲۰۹۲۶۵۶۲

**استودیو فیلم و عکس**  
سازگار  
فیلمبرداری و عکاسی  
باجروز ترین متدها  
وبابالاترین کیفیت  
انتهای مدرس - بلوار جماران  
نیش خیابان ستایش  
۳۲۰۳۳۳۲۱۴ - ۰۹۱۵۵۶۴۰۵۶۵

**گالری مبل و پارچه مبلی تیامات**  
تخفیف بهاری 15% Off  
عرضه انواع پارچه مبلی با طرح های متنوع تعمیرات پذیر فته می شود جدیدترین های مبل استیل و راحتی  
شعبه ۱: بین توحید ۸ و ۱۰  
۰۹۱۵۷۹۲۹۹۸۲ - ۰۹۱۵۵۱۸۷۲۴۴  
کارگاه: بین توحید ۱۴ و ۱۶ (مدیریت: سبزو جو)  
شعبه ۲: بین مدرس ۳۰ و ۳۲  
۰۹۱۵۸۶۴۰۶۶۴

**فراخوان جذب مدرس سال ۹۹**  
**موسسه زبان سفیر گفتمان بیرجند**  
GO SAFIR ENGLISH LANGUAGE ACADEMY  
بیش از ۱۰۶ شعبه در سراسر کشور  
برنده تندیس موسسه برگزیده جشنواره ملی آموزش و پرورش  
امکان ارتقا شغلی به کارشناس  
امکان استخدام با حقوق ثابت  
امکان کار در سایر شعب سفیر  
برای ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر  
www.safirbirjand.com  
056 32 43 30 32  
056 32 42 37 37  
@safirbirjand

معرفی کتاب

نفس



این کتاب رمانی زندگی‌نامه ای با تم عاشقانه است که داستان زندگی دختر نوجوانی به نام لیلیا را روایت می کند. لیلیا دختری در آستانه جوانی است که با آداب و سنت های قدیمی خانواده دچار تعارض شده است. او درگیر یک رابطه عاشقانه یک طرفه شده و مورد سوء استفاده قرار می گیرد. مخاطب این رمان، نوجوانان و جوانانی هستند که ذهن شان مملو از سوالاتی است که از تقابل سنت و مدرنیته ایجاد شده : جوانانی که می خواهند به روز و مدرن باشند؛ اما با معیارهایی که لزوماً آنها را به مسیری درست هدایت نمی کند . بر اساس واقعیت و برگرفته از خاطرات خانم لیلیا. است که «نفس» نویسنده آن را تبدیل به یک رمان باور پذیر و قابل تجربه نموده است.

استاندار بر رعایت پروتکل های بهداشتی کرونا توسط اصناف تاکید کرد

پلمب نشوید

استاندار خراسان جنوبی گفت:: در راستای حفظ سلامت مردم با مشاغل و افرادی که دستورالعمل های بهداشتی را رعایت نمی کنند، برخورد جدی می شود. به گزارش امروز خراسان جنوبی، محمد صادق معتمدیان در نشست ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا اظهار داشت: ستاد ملی کرونا برای بازگشایی هر یک از مشاغل، پروتکل های بهداشتی و دستورالعمل هایی را لحاظ کرده که اجرای آن الزامی است. وی ادامه داد: چنانچه واحد صنعتی یا حوزه ای در رعایت دستورالعمل ها کوتاهی کرده و یا خلاف مقررات اقدام می کند، باید دستگه های نظارتی تذکرات لازم را ارائه کنند. معتمدیان گفت: مشاغلی که اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند باید پلمب شوند و اقدامات برخوردی هم به طور حتم باید به اطلاع مردم برسد. استاندار خراسان جنوبی با تأکید بر این که هزینه رعایت نکردن دستورالعمل ها را باید بالا ببریم، تصریح کرد: افزایش



رعایت پروتکل های بهداشتی و اعمال نظارت های ویژه از پیش شرط های تعیین شده برای عملیاتی شدن این تصمیم است. وی با تأکید بر برگزاری نشدن مراسمی که تجمع به همراه دارد، به محدودیت های لحاظ شده برای برگزاری مراسم ترحیم و عروسی و همچنین محافل خانوادگی اشاره کرد و اظهار داشت: همه ما مکلفیم این محدودیت ها را بپذیریم و تابع قانون باشیم. استاندار خراسان جنوبی در ادامه با اشاره به احتمالات و پیش بینی های صورت گرفته برای تداوم بیماری کرونا

۱۴۲۸ میلیارد ریال در تالار بورس استان معامله شد



مدیر بورس منطقه ای خراسان جنوبی با بیان اینکه ارزش سهام داد و ستد شده در تالار بورس استان در اردیبهشت ماه ۹۵۸ میلیارد ریال بوده است، گفت: مجموع معاملات تالار بورس استان در دو ماهه اول امسال به یک هزار و ۴۲۸ میلیارد ریال رسیده است. سعید هریوندی افزود: در اردیبهشت ماه ۷۸ میلیون ۲۵۶ هزار و ۳۱۱ سهم به ارزش ۹۵۸ میلیارد ریال در تالار بورس استان مورد داد و ستد قرار گرفت که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل رشد ۷۷ درصدی داشته است. وی افزود: معاملات تالار بورس استان در دو ماه ابتدای سال ۹۹ به عدد یک هزار و ۴۲۸ میلیارد ریال رسید که ۵۳ درصد آن مربوط به خرید سهام و ۴۷ درصد آن مربوط به فروش سهام بوده است. مدیر بورس منطقه ای خراسان جنوبی با بیان اینکه در اردیبهشت ماه شاخص کل ۲۹۶ هزار و ۷۲۳ واحد افزایش داشته است گفت: شهروندان قبل از اقدام به سرمایه گذاری در دوره های آموزشی که توسط تالار منطقه ای به صورت رایگان برگزار می شود شرکت کنند. وی با بیان اینکه مردم تنها وجوه مازاد خود را وارد بورس کنند عنوان کرد: سرمایه گذاری که به صورت مستقیم وارد بازار می شوند تحلیل های بنیادی و تکنیکال را پشتوانه معاملات خود قرار دهند. مدیر بورس منطقه ای خراسان جنوبی تصریح کرد: با تشکیل سبد سرمایه گذاری ریسک سرمایه گذاری خود را کاهش دهید چراکه بازدهی سرمایه گذاری در بازار سهام را کسی نمی تواند تضمین کند. هریوندی اظهار داشت: پیشنهادهایی که شامل تضمین بازدهی سرمایه گذاری در سهام می باشد فاقد پشتوانه علمی است بنابراین به پیشنهادهایی که توسط افراد در محافل غیر رسمی مطرح می شود توجه نکنید.

سرکهای که لاغر تان می کند

اخبار علمی



محققان دانشکده پزشکی ویک فارس واقع در آمریکا دریافتند نیکوتین موجب تشدید متاستاز سرطان ریه و سرایت سلول های سرطانی به مغز می شود. در این تحقیقات ۲۸۱ بیمار مبتلا به سرطان ریه تحت آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد، مصرف سیگار به میزان قابل توجهی موجب بروز سرطان مغز در این بیماران می شود. همچنین محققان توانستند یک ترکیب طبیعی موسوم به پارتنولید را شناسایی کنند که در گیاه بابونه اروپایی یافت می شود و قادر

استیک تولید می شود ولی در سرکه های خانگی، اسید تاتاریک و جوهر لیموی آن کمتر است. سرکه معمولی افزون برداشتن آنتی بیوتیک های طبیعی، پس از تخمیر دارای اسید آمینه های بیولوژیک می شود، در صورتی که در سرکه مصنوعی این ماده مهم وجود ندارد. \*درمان دیابت و کلسترول: طبق تحقیقات انجام شده خوردن سرکه سیب برای بهبود حساسیت انسولین بسیار تاثیرگذار است و می تواند از دیابت نوع ۲ پیشگیری و یا آن را به تأخیر بیندازد. علاوه بر آن سرکه سیب این توانایی را دارد که کلسترول خون را کاهش دهد. این امر تنها به دلیل وجود استیک اسید در سرکه سیب است. \*کاهش وزن: افرادی که تصمیم دارند رژیم بگیرند، می توانند سرکه سیب را در رژیم غذای خود اضافه کنند، زیرا استیک موجود در سرکه سیب، اشتهای آنها را سرکوب می کند، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را بالا می برد و میزان حفظ آب بدن را کاهش می دهد. \*تعریق بدن: افرادی که خیلی بدنشان تعریق

می کند برای از بین بردن بوی عرق خود مقداری از سرکه سیب را به زیر بغل شان بمالند. همچنین افرادی که پاهایشان بو می گیرد برای از بین بردن بوی بد آن، یک دستمال آغشته به سرکه سیب را به پای خود بمانند تا از شر بوی پای خود خلاص شوند. \*موها: سرکه سیب همانند یک نرم کننده و درخشان کننده پروری مو تاثیرگذار است. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را با یک فنجان آب مخلوط کنید و پس از شستن سر با شامپو، سرتان را با این محلول بشویید. برای گرفتن نتیجهی بهتر، این کار را سه بار در هفته انجام دهید. علاوه برآن برای درمان مو خوره و شوره سر بسیار تاثیرگذار است. ۱۲ راه برای محافظت بدن در برابر سرطان کولون سرطان کولون یکی از اصلی ترین علل مرگ و میر در کشورهای مدرن است پس خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هرکسی را تهدید می کند بنابراین بهتر است بدنمان را در مقابل این نوع بیمار خطرناک

ابزار رسولی مرکز تخصصی خرید انواع اینورتر جوشکاری مبدل برق دستگاه جوش مینی فرز دریل و... قیمت تهران با کانال ما ابزار خود را به قیمت تهران خرید فرمایید @rasouliabzar خیابان رجایی از نبش خیابان نیرو هوایی دومغازه بسمت ترمینال ۰۹۱۵۹۶۳۹۸۴۶

نوژن درب های ساختمانی در خراسان جنوبی اقساط ۱۲ تا ۲۰ ماهه ویژه فرهنگیان شاغل و بازنشسته استان انواع درب داخلی و ورودی منزل: ضد سرقت، ضد حریق، درپهای شیشه دار ضد آب، ملامینه، ABS، HDF، PVC، CNC اتاق سرور و انواع قرینز بیر جند - حد فاصل توحید ۲۸ و ۳۰ تلفکس: ۰۵۶-۳۲۴۴۰۱۹۹-۰۹۱۵۱۶۰۲۶۵۹ (نصر آبادی) @nujan\_door کانال تلگرام

پارس استیل طراحی و تولید انواع نرده های استیل آلومینیومی حفاظ استیل، تجهیزات پزشکی، بیمارستانی و آشپزخانه های صنعتی تهیه و توزیع لوله، ورق (مس، برنج و استیل)، میلگرد، نبشی، پروفیل، استنلس استیل، اتصالات دکوراتیو استنلس استیل، اتصالات صنایع شیری، اتصالات دنده ای و جوشی استنلس استیل، اتصالات اسپایدر بیست متری دوم غربی مرس- بین نواب ۵ و ۷ ۰۱۲۰-۳۲۲۲-۰۹۱۵۵۶۱۱۳۹۲ (فرهادی)

دنیای لنت تعویض رایگان - فروش اقساطی تراش دیسک ترمز به صورت روکار برای اولین بار در استان بیرجند - عدل ۲۱ ۰۹۰۵۵۶۰۹۴۱۶ - ۰۹۱۵۵۶۵۹۴۱۶

چاپ محمد چاپ سیلک صنعتی بر روی کلیه سطوح چاپ بوشه دکمه دار، پارچه، نایلون، سرسید، دفتر تلفن، جلد مدارک، ساعت، خودکار، تقویم، انواع ساک دستی، آفتابگیر، طلاکوب - داغی، چاپ های خاص و... بیرجند - بین توحید ۲ و ۴ (خرمایی) ۰۹۱۵۸۲۴۰۹۵

مجموعه تشریفات ایده آل تخفیف ۳۰٪ تصویر برداری، عکاسی، عکس، مونتاژ لباس عروس، سفره عقد، تزیین ماشین، دسته گل، آرایشگاه و کارت عروسی نورافشانی و اجاره سیستم های صوتی و نوری به زوج هایی که تا آخر تابستان ۹۹ قرارداد ببندند به قید قرعه به سه زوج سکه طلا اهدا خواهد شد بیرجند - میدان هفت تیر ۰۹۱۹۶۱۵۸۰۸۳ - ۰۹۱۵۵۶۱۶۲۹۰ آخشینی

صنایع چوب و دکوراسیون داخلی پارت ۱۰٪ تخفیف ویژه نقدی مدرس - بین نواب ۹ و چهارراه مفتح ۰۹۱۵۷۲۳۱۳۶۹ محمود بهدادچم

هلدینگ شبکه فرانت کلیه تخصصی فیبر نوری 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) و فست کانکتور و اسپلیتر (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 و طراحی: مشاوره و نظارت بر پروژه های فیبر نوری برگزاری دوره های آموزشی فروش، طراحی و اجرا: برق صنعتی، دیزل ژنراتور، UPS، سیستم خورشیدی، اعلان و اطفای حریق مشاوره، نصب، راه اندازی، پشتیبانی فنی و نگهداری انواع شبکه های کامپیوتری مخابراتی و ارتباطی مشاوره، نصب، راه اندازی، پشتیبانی فنی و نگهداری Data Center ها مشاوره و پیاده سازی راه حل های امنیتی دیتاسنتر ها مشاوره، نصب، راه اندازی، پشتیبانی فنی و نگهداری مراکز تلفن دیجیتال و VOIP طراحی، تولید و اجرای سیستم های امنیت شبکه و ارائه خدمات تخصصی در رابطه با شبکه های مبتنی بر فیبر نوری و شبکه های بیسیم و راه حل های ارتباطی اینترنت جهت سازمان ها مشاوره، نصب، راه اندازی، پشتیبانی فنی و نگهداری انواع دوربین های مدار بسته مشاوره، نصب، راه اندازی، پشتیبانی فنی و نگهداری انواع سیستم های حضور و غیاب مشاوره و نظارت بر اجرای طرح های انفورماتیک و فناوری اطلاعات و ارتباطی تهیه و توزیع قطعات و تجهیزات کامپیوتری، مخابراتی و ارتباطی (عابدینی) ۰۹۱۵۵۶۱۴۳۸۸ - (سیادتجو) ۰۹۱۵۱۶۱۳۱۳۵







مدیرکل کمیته امداد خراسان جنوبی:

# ۲۳ پروژه محرومیت زدایی در بخش درح اجرا می شود



جامع خدمات شهری، توسعه فضای سبز، اجرای دیوار ساحلی، اجرای طرح هادی در ۱۱ روستا، احداث سالن ورزشی، توسعه کتابخانه، توسعه و بهسازی معابر شهری، اورژانس جاده ای ۱۱۵، احداث استخر ذخیره آب و احیا و مرمت قنوات از جمله این پروژه ها است. پانزدهم مهر ۹۸ همزمان با سفر معاون اول رئیس جمهوری و برگزاری همایش روز ملی روستا و عشایر در این استان، استانداری خراسان جنوبی برای رفع محرومیت از چهار بخش محروم استان، تفاهم نامه هایی را با چهار دستگاه معین به امضا رساند که یکی از آنها تفاهم نامه ای بود که در راستای رفع محرومیت و ایجاد شاخص های توسعه در بخش درح شهرستان سربیشه با کمیته امداد امام خمینی (ره) امضا شد.

اسلامی، کتابخانه ها، امور عشایری، دانشگاه علوم پزشکی و صدا و سیما از جمله دستگاه های اجرایی برای مشارکت در محرومیت زدایی بخش درح هستند. وی با بیان اینکه کمیته امداد ۲۲ میلیارد تومان کمک بلاعوض برای اجرای ۲۳ پروژه اولویت دار سند توسعه درح در سال جاری تخصیص می دهد، تاکید کرد: بخشی از پروژه ها در دهه فجر و هفته دولت سال جاری به بهره برداری خواهد رسید. سلم آبادی همچنین گفت: احداث مخزن آبرسانی، اصلاح و مرمت شبکه فرسوده آب شرب، آبرسانی به روستا، تجهیز ایستگاه های دیجیتال صدا و سیما، احداث دارالقرآن، تجهیزات دهیاری و خدمات آتش نشانی، تعمیر و بازسازی خانه عالم، توسعه مرکز

تومان تسهیلات اختصاص می یابد تا پروژه های تعریف شده ظرف مدت پنج سال اجرا و تکمیل شود. وی ادامه داد: برای هر پروژه، قرارداد سه جانبه و مشارکتی با ۱۷ دستگاه اجرایی مختلف به امضا می رسد تا با استفاده از اعتبارات تخصیص یافته در بحث محرومیت زدایی بخش درح هزینه شود. سلم آبادی با بیان اینکه در سال جاری عملیات اجرایی پروژه هایی با مشارکت ۳۰ میلیارد تومانی کمیته امداد آغاز می شود، گفت: همچنین معادل همین اعتبار توسط هشت دستگاه های اجرایی دیگر تخصیص می یابد. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی افزود: ادارات نوسازی مدارس، جهاد کشاورزی، آب و فاضلاب، آب منطقه ای، ورزش و جوانان، تبلیغات

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی از تخصیص ۲۲ میلیارد تومان کمک بلاعوض توسط کمیته امداد خراسان جنوبی برای آغاز عملیات اجرایی ۲۳ پروژه برای محرومیت زدایی بخش درح شهرستان سربیشه در سال جاری خبر داد. رضا سلم آبادی با اشاره به تفاهم نامه محرومیت زدایی که سال گذشته در روز ملی روستا و عشایر در این استان منعقد شد، گفت: بر همین اساس کمیته امداد امام خمینی (ره) کشور دستگاه معین محرومیت زدایی و توسعه در بخش درح شهرستان سربیشه تعیین شده است. مدیرکل امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی تصریح کرد: در راستای سند محرومیت زدایی و توسعه بخش درح ۱۱۴ میلیارد تومان منابع بلاعوض و ۱۳۶ میلیارد



**شماره ۳۰۷**  
**بهارستان**  
**بهارستان**  
 از سبزی بر نامه های هجدهمین جشنواره بین المللی امام رضا (ع) آخرین مهلت دریافت آثار: ۱۳۹۹/۷/۳۰ اختتامیه: ۹۹/۷/۳۰

تسهیل، تسکین، تسلیف  
 تسخ و تسک، خط تحریری  
 اختتامیه: ۹۹/۷/۳۰

بیرجانه خراسان جنوبی - بیرجند - خیابان شهید محمدرضا عسکری - پلاک ۱۳۷  
 Portal.shamstoos.ir | Khorasanjnobeshamstoos.ir  
 تلفن تماس: ۰۵۶-۲۲۲۳۳۳۹۹

**تیزهوشان - کنگور - تقویتی**  
**ابتدایی - دبیرستان**  
**نهم - نهم**  
**آموزشگاه اندیشمند**  
 ۳۱۰۰۸ ۳۱۰۰۹

**جا تبلیغات**  
**تتما ایذجاست**

**تفاوتی متفاوت!**  
 مجری تبلیغات محیطی در خراسان جنوبی  
 مجری انحصاری تبلیغات فرودگاه بین المللی بیرجند  
 تولید و واردکننده انواع هدایای تبلیغاتی

**امی**  
 کانون تبلیغات رویا پردازان  
 بلوار معلم - ابتدای خیابان فردوسی  
 0915 161 36 80 056 32 45 71 51

**بیمه**  
**نمایندگی علی پور**  
**بصورت نقد و اقساط**  
**صدر انواع بیمه نامه ثالث بدنه**  
**انواع مسئولیت، آتش سوزی**  
**بیمه جامع زندگی و سرمایه گذاری**

**آدرس: بیرجند - بلوار شعبانیه - چهارراه بقیه ...**  
**تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۴۳۳۸ - ۳۲۳۱۸۰۳۳**

**مجتمع تولیدی سنگ**  
**کیمیای**  
**بیرجند**

**تولید کننده انواع سنگ های گرانیت، تراورتن و مرمریت با تکنولوژی سیمک ایتالیا**  
**آدرس کارخانه: بیرجند - شهرک صنعتی - بلوار تولید - نبش تولید ۵**  
**تلفن: ۰۵۶-۳۲۳۵۰۰۹۶-۷**  
**آدرس دفتر و نمایشگاه: بیرجند - بلوار معلم - نبش معلم ۱۲ - پلاک ۱۳۷**  
**تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۰۴۴۴۴، ۰۳۲۲۰۴۱۹۳۴**  
**همراه مدیر فروش: ۰۹۱۵۳۴۰۱۳۵۳**  
**www.Kimiagranite.com**