

صبحانه بیرون بر

هایلند

۰۹۳۵ ۵۶۲ ۸۸۸۳ - ۳۲ ۳۲ ۳۲۱۰

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره ۴۶۷۱



دوشنبه ۱۶ تیر ۱۳۹۹ * ۱۴ ذی القعدة ۱۴۴۱ * ۶ جولای ۲۰۲۰

خسارت کرونا به تولید گل رز در خراسان جنوبی

صفحه ۵



طرح محدود سازی مناطق قرمز روی میز

صفحه ۵

استاندار با توجه به وضعیت شیوع کرونا در شهرهای خراسان جنوبی اعلام کرد:

ماسک مورد نیاز استان تامین است ۳

وعده صمت برای ثبات بهای مرغ تا مرداد ماه ۳

تمرکز برنامه های بیمه سلامت در مسیر الکترونیکی شدن ۶

سر مقاله

© رجب زاده

درخت پول

این روزها بورس از نان شب برای بعضی واجب تر شده ، خیلی ها دیوانه بورس شده اند و برای چند صد هزار تومان سرمایه گذاری بیشتر در روز و ماه و خرید سهام بیشتر، اوضاع زندگی را برای خود و خانواده شان سخت تر می کنند با این فکر که از کم هم کمتر می خوریم، کمتر خرج می کنیم و پول بیشتری می ماند تا به بورس ببریم و این پول بزاید و از این زایش پول بیشتر و بیشتر دست مان را بگیرد. خبرها از سودهای دو سه برابری و گاه چند برابری برخی که آن هم محرمانه به نزدیکان شان می گویند مبدا چشم بخورند ، بورس را به وسوسه برانگیزترین عرصه برای بسیاری از مردم در این دوره بیدار گرانی ها تبدیل کرده است. میدانی که ورود به آن فراموشی می آورد. این روزها خیلی ها را در اطراف خود مانند بچه هایی می بینیم که به شدت سرگرم بازی هیجان آوری هستند که آخرش برای برخی اشک و آه است و برای عده ای هم تا امروز که لبخند رضایت و رغبت حرص آمیزی برای تقویت وضع موجودشان همراه داشته است، نمی دانم چرا ناخودآگاه داستان پینوکیو به ذهنم می آید. آن قسمت داستان که گریه نره و رویاه مکار سکه هایش را با حيله ی اگر بکاری، درخت سکه ... ادامه در صفحه ۲

مزایده عمومی (نوبت چهارم)



اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی در نظر دارد: محصولات فرعی مرتعی (آویشن) را در قالب طرح های بهره برداری (۳ منطقه در شهرستان طبس و ۳ منطقه در شهرستان بشرویه) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۱۰۹۹۰۰۳۸۴۵۰۰۰۰۴ واگذار نماید.

دریافت اسناد تنها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و به پیشنهادهای خارج از سامانه در زمان بازگشایی به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد. (ضمناً اصل ضمانت نامه معتبر بانکی پس از بارگذاری در سامانه به صورت فیزیکی (دستی) به اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی- امور قرارداده ها تا تاریخ ۱۳۹۹/۴/۲۶ ساعت ۱۰ صبح تحویل نمایید.)

روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی

مزایده عمومی



اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی در نظر دارد: اجرای طرح مدیریت منابع طبیعی به مساحت ۴۰۰ هکتار مرتع حیدر آباد شهرستان نهبندان را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۱۰۹۹۰۰۳۸۴۵۰۰۰۰۵ واگذار نماید. دریافت اسناد تنها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و به پیشنهادهای خارج از سامانه در زمان بازگشایی به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد. (ضمناً اصل ضمانت نامه معتبر بانکی پس از بارگذاری در سامانه به صورت فیزیکی (دستی) به اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی- امور قرارداده ها تا تاریخ ۱۳۹۹/۴/۲۶ ساعت ۱۰ صبح تحویل نمایید.)

روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی

مناقضه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی فشرده – نوبت اول

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقضه ای به شرح جدول ذیل اقدام نماید.



شماره فراخوان	موضوع	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت قرارداد	شرایط عمومی متقاضیان
۲۰۹۹۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۰۵	خرید، نصب و راه اندازی تجهیزات صوت حرفه ای، نور تخصصی کابل و ملزومات مربوطه، جهت سالن همایش فرهنگسرای شهرداری بیرجند واقع در بلوار صیاد شیرازی مطابق مشخصات پیوست در اسناد مناقضه	ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی به شرح مندرج در اسناد مناقضه به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۳۰ روز	کلیه نمایندگان مجاز در زمینه صوت و نور تخصصی و مرتبط با موضوع مناقضه

۱. کلیه فرآیند مناقضه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد. ۲. مهلت و محل دریافت اسناد مناقضه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقضه را از تاریخ ۱۳۹۹/۴/۱۶ تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۳۹۹/۴/۱۹ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند. ۳. مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۴/۳۱. زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۵/۱ می باشد. ۵. نشانی مناقضه گذار: خراسان جنوبی - بیرجند - میدان ابوذر - شهرداری مرکزی - تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲

محمد علی جاوید – شهردار بیرجند



رئیس مجلس :

توقع این است که وزارت خارجه پول ایران را برگرداند

صفحه ۶



روز پرچامشیه پارلمان :

کنایه ای که ظریف به نمایندگان مجلس گفت

صفحه ۶



حجت الاسلام تقدعلی :

ظریف و روحانی را باید به خاطر خیانت محاکمه کنند

صفحه ۶

چهل روز گذشت

ضمن تشکر از ابراز همدردی همه سروران معظم به اطلاع می رساند:

به مناسبت چهلین روز غروب غم انگیز درگذشت مرحوم

حاج محمد حسین قاین زاده

امروز دوشنبه ۹۹/۴/۱۶ از ساعت ۱۸ الی ۱۹ بر سر مزار آن مرحوم گرد هم می آییم تا با ذکر صلوات و فاتحه ای روح آن عزیز سفر کرده را شاد و قرین رحمت الهی نماییم.

خانواده قاین زاده

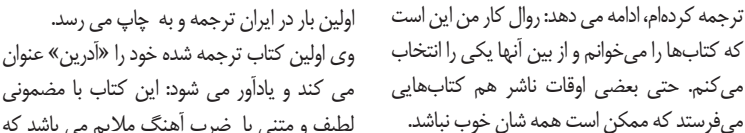


* رجب زاده

نسرین کاری - تأثیر یک ترجمه خوب می تواند پیام اصلی نویسنده را به مخاطب برساند و واقع رسالت او در انجام ترجمه بسیار مهم است. یکی از جوانان فعال دست به قلم، نسرین اکبری است که با تجربه ای کوتاه اما ماندگار با در این عرصه گذاشته و امیدوار است با حمایت مسئولان بتواند در آینده یک مترجم خلاق و نویسنده نامدار شود.

و می گوید: ترجمه یک نوع عشق است، اما این عشق تنها در پیوند با دانش می تواند آفریننده باشد و در این صورت است که مترجم می تواند رسالت اصلی ترجمه یعنی ایجاد پل فرهنگی را به خوبی انجام دهد. وی با بیان اینکه اگر این نوع عشق با یکدیگر نباشد قطعاً ترجمه از کیفیت و پرخورا برخوردار نخواهد بود می افزاید: کما اینکه ما امروزه شاهد این هستیم که حتی بسیاری از کتاب‌های پر فروش در بازار لزوماً استانداردهای یک ترجمه خوب و با کیفیت را ندارند. سیرین اکبری متولد سال ۵۷ و اهل بیرجند است، می گوید: به واسطه شغل پدر که ارتشی بود در شهرهای مختلفی ساکن بودیم، وی یادآور می شود: تحصیلات را در هم در رشته های زبان و ادبیات انگلیسی، حسابداری و مدیریت دولتی تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه دادم. اما عنوان

می کند: روزگار می‌چرخد آدم با یک زبان دیگر آشنا می‌شود و کتابی پیدا می‌کنی که با خودت می‌گویی این را ترجمه کنم. اکبری با اشاره به اینکه بیشتر کتاب‌هایی که ترجمه کرده‌ام انتخاب خودم بوده البته گاهی به پیشنهاد دوستان و ناشر هم کتاب‌هایی



در سال ۱۳۹۵ توسط انتشارات دبیر و با همکاری انتشارات محمد به چاپ رسیده است.

مترجم جوان هم آستانی با اشاره به اینکه نقطه آغاز ورود من به این عرصه در زمان دانشجویی و ترجمه همین اثر بود، خاطرنشان کرد: از آنجایی که با اقبال ناشران مواجه شد، تصمیم به ترجمه رمان دیگری از همین نویسنده با مضمون مشابه و با عنوان چشم شاهد گرفتم. کبری یادآور می شود: «سوزین برای من چیزی را را ترجمه کردم، جلد سوم از مجموعه پنج جلدی را» امس (نبرد قادش) است که اخیراً چاپ شده است.

او با بیان اینکه در حال حاضر خود را یک مترجم مبتدی می‌دانم، می‌افزاید: در صدد کسب تجربیات بیشتر در حوزه ترجمه متون انگلیسی به فارسی هستم. وی تأکید می‌کند: مشتاقانه آرزومند که روزی بتوانم برای شناساندن و بزرگداشت سرزمین پدري در عرصه چاپ، اثری فاخر را به زبان انگلیسی ترجمه کنم. وی با بیان اینکه اکنون ۴ کتاب در دست ترجمه دارم، ادامه می‌دهد: کتاب «بختی در گذر زمان» اثر روت آن نوردین که ترجمه آن رو به به اتمام است و کتاب «آخرین هدیه» اثر سوزان برستفیلد کوگن که هر دو کتاب ممنوعی برایتیک دارند. اگری یادآور می‌شود: دو کتاب بعدی جلد چهارم و پنجم از مجموعه پنج جلدی رامس با عنوان «پنج ابو سمبل و زیر درخت آفایه» اثر کریستین ژاک هست که در دست ترجمه دارد و به سفارش انتشارات دبیر در دست ترجمه است.

معاون امور هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گفت: مراسم بهره برداری از دو سینمای بهسازی شده درفوسی بیرجند و سینمای پارک قاین امروز باحضور حیدری خلیلی معاون توسعه، مدیریت و پشتیبانی سازمان سینمایی کشور و تاجیک مسئول امور استان‌های این سازمان برگزار می‌شود. مزّم افزود: برای بازسازی سینما درفوسی بیرجند ۹۰۰ میلیون و سینمای پارک قاین ۶۰۰ میلیون تومان هزینه شده است.

این مترجم با بیان اینکه هنگام ترجمه یک کتاب از زبان اصلی به زبان فارسی موارد زیادی باید مد نظر قرار بگیرد، بیان می کند: یکی از مهمترین اصول آن رعایت امانتداری در تفهیم معنای اصلی کلام نویسنده به خواننده اثر می باشد.

به گفته وی در این مسیر مشکلاتی هم وجود دارد. وزیرا هماهنگی فرهنگی در رساندن معانی نو زبان و مبداء و مقصد باید به جد مورد توجه قرار گیرد و ی بیان اینکه پیشینه وزیر فرهنگی خراسان جنوبی به ویژه شهر بیرجند مورد استحضار همگان می باشد، تاکید می کند: قرار داشتن چهارمین مدرسه مدرن ایران (شوکتیه) و شوکوفای فرهیختگانی چون بدیع الزمان فروزافرو، دکتر یاقی، پروفیسور نجفی و بسیاری دیگر که در این مجال نمی گنجد گواهی بر این مدعاست.

وی بیان می کند: امروز بار سنگین صیانت از این گنجینه از رשמند تاریخی و فرهنگی بر دوش جوانان قرار گرفته است تا با هیمازی مسئولان ذریط نقش خود را در این زمینه ایفا نمایند وی با بیان اینکه علاقه مند به آثار دکتر بن دایر، دبى فور، میچ آیوم و ارون دیالوم هستم، ادامه می دهد: از سری کتاب های ارزنده این نویسندگان بزرگ می توانم به کتاب زندگی بر اساس تعلیم خردمندانه دانو اثر بن دایر، کتاب نیمه تاریک وجود اثر دبى فور، کتاب سه شنبه ها با مورى ارمیج آیوم و کتاب وقتی که نیچه گریست اثر ارون دیالوم اشاره کنم.

وی یادآور می‌شود: در طی سال به طور متوسط سی عنوان کتاب در زمینه‌های مختلف خوانده‌ام اما موضوع مورد علاقه‌ام در حوزه روانشناسی و تفکر مثبت است.

آمده جدیدتر است، افزود: مطالعات در این حوزه در عرب کشور بیشتر و در شرق ایران به ویژه خراسان کمتر انجام شده است که بر اساس مطالعات اخیر مشخص شد کمبود اطلاعات در شرق کشور در این زمینه به دلیل نبود شواهد از دوران پارینه سنگی نیست بلکه میزان مطالعات و بررسی‌ها کم است.

بررسی‌های اخیر در شهرستان فردوس، نخستین گام برای انجام مطالعات هدفمند در این بخش از فلات ایران است که امیدواریم با پیگیری آن به دوران پارینه سنگی در شرق ایران بیشتر پرداخته شود.

وی گفت: دوران پارینه سنگی از سه میلیون و ۴۰۰ هزار سال پیش برای اولین بار در قاره آفریقا

انجامید سرپرست بررسی‌های باستان شناسی پارینه سنگی شهرستان فردوس نیز گفت: آثار دوران پارینه سنگی قدیم تا ابتدای دوران نوسنگی را می‌توان در این محوطه‌ها مشاهده کرد.

صدا و سیما - ۳۰ محوطه پارینه سنگی در شهرستان فردوس شناسایی شد. برآبادی، مسئول حوزه پژوهش و مطالعات اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان گفت: عملیات این بررسی سطحی، کاملاً پیمایشی و در دهستان حومه بخش مرکزی شهرستان فردوس انجام شد که از ۱۳ خرداد تا ۱۱ تیر به طول


تلفن: ۳۲۲۵۵۵۵۶-۷
۳۱۱۰۴

-915 361-286	-915 361 6923	-915 361 6159	-915 361 7856
-915 361-639	-915 361 6954	-915 361 6183	-915 361 9134
-915 361 1787	-915 361 6966	-915 361 6529	-915 362-790
-915 361 19-6	-915 361 5136	-915 361 6653	-915 362-774
-915 361 2582	-915 361 5 911	-915 361 6 918	-915 362-655

نظر به اینکه در پرونده کلاس ۹۸۴ اجرای آقای محمد رضا حاجی پور فرزند مهدی مستحکم است به پرداخت مبلغ ۳۷۶/۵۳۴ ریال در ۲۹/۱۰/۱۴۰۰ ریال حق اجرا در حق دولت و در قبال بدهی مستحکم علیه اموالی شامل: ۱- یک دستگاه سر کوبه شوکار S.T.A قیمت ارزیابی این دستگاه به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد شده ۲- یک دستگاه کولر آبی با مارک اورست مدل E-۷۰۰ و میزان هوادهی ۷۰۰۰ مترمکعب بر ساعت قیمت ارزیابی این دستگاه ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد ۳- چهار عدد صندلی مستعمل اداری مدل کامپیران قیمت ارزیابی این موارد جمعاً ۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۴- نه نیم متر شیلنگ دولوله (معروف به شیلنگ جوش کاپیت) به قطر ۳/۸ اینچ و فشار کاری ۲۰ بار ساخت کشور کره تولید ۲۰۱۴ میلادی که فاقد ارزش قیمت گذاری می باشد که جمعاً به مبلغ ۲۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال کارشناسی گردیده و قرار است از طریق مزایده در مورخ ۱۳۹۵/۴/۹ ساعت ۹ الی ۹/۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شوراها حل اختلاف بپایان برسد که پیشنهاد پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد. ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی از مبلغی که برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده نه معامله اتمام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا اوراق در خیابان طالقانی : بین طالقانی ۱۶ و ۱۴ مجتمع شوراها حل اختلاف بپایان مراجعه و از مورد مزایده بازدید به عمل آورند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود. ضمناً اگرهی مزایده از وب سایت دادگستری به آدرس WWW.dadgjir قابل مشاهده می باشد.

[illegible]

تلفن: ۳۲۲۵۵۵۵۶-۷

۳۱۱۰۴

پاک و صاف مثل روز اول

بدون هرگونه چروک

قالیشویی و مبلی تفرج

۰۹۱۵ ۳۶۱ ۰۲۸۶	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۴۹۲۳	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۶۱۵۹	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۷۸۵۴	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۱۴۱۲	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۳۲۳۷
۰۹۱۵ ۳۶۱ ۰۶۳۹	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۴۹۵۷	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۶۱۸۳	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۹۱۳۴	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۲۵۱۶	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۶۰۳۳
۰۹۱۵ ۳۶۱ ۱۱۸۷	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۴۹۶۴	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۶۵۲۹	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۰۴۰۰	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۲۹۶۴	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۶۱۳۷
۰۹۱۵ ۳۶۱ ۱۹۰۶	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۵۱۹۶	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۶۶۵۳	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۰۳۴۴	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۲۶۵۵	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۶۴۴۹
۰۹۱۵ ۳۶۱ ۲۵۸۲	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۵۹۱۱	۰۹۱۵ ۳۶۱ ۶۹۱۸	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۰۶۵۵	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۳۲۰۹	۰۹۱۵ ۳۶۲ ۸۵۰۳

بسته های اینترنت همراه اول (ارقام به تومان است)

۸۵/۰۰۰	۲۰/۰۰۰	۵ کی ۳ ماهه
۱۰۵/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۱۵ کی یک ماهه
۱۵۰/۰۰۰	۷۰/۰۰۰	۳۵ کی سه ماهه

قصر موبایل راه رو

مرکز خرید و فروش خط دائمی ۰۹۱۵ ۵ ۶۱۶۱۶۱

دیدگاه خوانندگان

پیام رسان های اجتماعی: ۱۷۴۴۵۶۳۰ ۰۹۰

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۰۰

تلاش داد گستری قابل تقدیر است

سلام. حضرت آقا چند روز پیش از قوه قضائیه به خاطر خدمات خوب شان تشکر کردند. لازم است من هم به عنوان یک شهروند خراسان جنوبی تشکر خودم را از تغییراتی که واقعا ملموس است در سیستم قضایی استان محضر حاج آقای رئیسی ، رئیس محترم قوه و حاج آقای حمیدی رئیس دادگستری استان تقدیم کنم. کمتر کسی هست که متوجه نشده باشد این روزها این روحانی پر تلاش در خراسان جنوبی که الحق مسئول شایسته ای در سیستم قضایی آیت ا ... رئیسی است ، وروی شغل قضاوت چه کارها که نکرده است. مثلا به چندین کارخانه سر زده و مشکلات صنایع را قبل از آنکه آنها به سراغش بیایند بررسی و پیگیری کرده است. استان خراسان جنوبی الان روزهای طلایی را می گذراند همانطور که یک همشهری چند روز پیش در این ستون فرموده بود باید مراقب آن بود الان که استاندار واقعا فوق العاده ای داریم و اقدامات دولتی و فرا دولتی را به خوبی برای استان به نتیجه می رساند، در دستگاه قضا هم آیت ... رئیسی که نماینده مردم استان در مجلس خبرگان رهبری هم هستند به عنوان یک حامی دلسوز داریم، همچنین انسان سخت کوشی چون رئیس کل دادگستری در استان این گونه برای مردم خدمت می کند حیف است این فضای خدمت به خاشیه برود. از همین جای دستگاه قضا و دستگاه امنیتی می خواهم هر آنچه در پیشبرد اهداف نظام توسط این تیم زبده در استان اختلال یا خاشیه ایجاد می کند را زد و از راه بردارد تا مردم استان که پس از سال ها محرومیت ، حال که دارند طعم شیرین توسعه را می چشند قربانی بازی برخی تندروها و سیاسیون افراطی نگردند چرا که به قول معروف آنها شان را از اختلاف و نفاق می خورند.

م . م از بیرجند

خبر ویژه

تأمین ماسک مورد نیاز استان

ایرنا – معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با اشاره به ازای شدن استفاده از ماسک در اماکن عمومی و سروپوشیده گفته ماسک مورد نیاز مردم در داروخانه‌ها و مراکز عرضه تأمین شده است.
غلامرضا آهنی افزود: با توجه به اینکه ماسک یکی از نیازهای مردم برای اجرای دستورالعمل‌های بهداشتی است و از (۱۵ تیرماه) براساس مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا همه شهروندان باید از ماسک استفاده کنند امکان دارد نگرانی‌هایی درخصوص تأمین ماسک وجود نداشته باشد.

وی گفت: این اطمینان را به مردم استان می‌دهیم ماسک مورد نیاز در سطح عرضه وجود دارد و به‌طور پیوسته تأمین می‌شود لذا جای هیچ گونه نگرانی در این خصوص وجود ندارد. معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند اظهار کرد: قیمت ماسک در سطح داروخانه‌ها و سایر مراکز عرضه با توجه به نوع و کیفیت آن متفاوت است. وی تصریح کرد: به مردم توصیه می‌کنیم حتما هر گونه ماسک استاندارد را که دسترسی دارند استفاده و این دستورالعمل بهداشتی را رعایت کنند. آهنی افزود: در ارتباط با مواد ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل نیز شهروندان باید بدانند این مواد را در مراکز مجاز مانند داروخانه تهیه کنند چون امکان تقلب در الکل وجود دارد. معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بر توجه به نحوه صحیح استفاده از ماسک تأکید کرد و گفت: قبل و بعد از پوشیدن ماسک باید دست‌ها به دقت شسته یا ضد عفونی شوند. وی افزود: همچنین هنگام پوشیدن یا درآوردن ماسک نباید به قسمت پوشش پارچه‌ای جلوی ماسک دست زد بلکه باید بند یا کش ماسک را گرفته و آن را از صورت جدا کرد.

تمدید مهلت ثبت نام در سامانه کارا تا ۳۱ تیر

صدا و سیما- مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان گفت: مهلت ثبت نام در سامانه کارا برای شاغلین آسیب دیده از کرونا تا ۳۱ تیر تمدید شد. اشرفی افزود: ۲۶۸ میلیارد تومان تسهیلات در قالب وام‌های ۶، ۱۲ و ۱۶ میلیون تومانی به استان تزریق شده است. وی با اشاره به اینکه تسهیلات به ۱۴ رشته شغلی شامل ۵۵۰ شغل تعلق می‌گیرد گفت: تاکنون ۲ هزار و ۱۴۴ پرونده برای دریافت ۳۰ میلیارد تومان تسهیلات به بانک‌های عامل معرفی شدند.

تلاش داد گستری قابل تقدیر است

گروه خبر – قیمت مرغ به قبل برنمی گردد اما تا ماه آینده کنترل می شود و ثبات خواهد داشت. این وعده را رئیس سازمان صمت به تازگی داده است. مشکلات مرغداران در تأمین نهاده های مورد نیاز برای تولید مرغ، باعث گرانی ناگهانی آن شده طوری که در یک ماه اخیر از کیلویی ۱۱ هزار تومان حتی به ۱۹ هزار تومان هم رسید. آوا در این ماه ها نشست و گزارش هایی برای بررسی این مشکل و ارائه راهکار و پیشنهاد از سوی تولید کنندگان و کارشناسان برگزار و ارائه کرده است. هر چند همچنان مشکلات در بازار مرغ پار برجاست اما در آخرین پی گیری ها تولیدکننده با ارائه راه حل هایی، وضعیت را تا حدودی قابل کنترل می بینند و قول مسئولان سازمان صمت هم می تواند مردم استان را امینوار کند که دست کم بهای مرغ بیشتر نشود.

گرانی در قطب تولید

سال هاست که تمامی مراحل تولید مرغ از جمله پرورش مرغ مادر، جوجه یکروزه، مرغ گوشتی، کشتارگاه و بازار مصرف در استان خراسان جنوبی تکمیل شده که نقطه قوتی برای منطقه است. در حال حاضر بیش از ۶۲۱ واحد پرورش مرغ گوشتی با ظرفیت هشت میلیون و ۴۶۳ هزار و ۵۱۴ قطعه در هر دوره جوجه ریزی در استان فعال است که سبب شده این استان در چرخه تولید گوشت مرغ به یکی از استان های برتر کشور تبدیل شود. بنا به گفته مسئولان در حال حاضر ۳۰ درصد مرغ تولیدی در استان مصرف و مرغ تولیدی مازاد بر نیاز به صورت زنده و گرم یا منجمد به استان های همجوار ارسال می شود.

با وجود همه این توانمندی ها، اکنون برخی تولیدکنندگان مرغ استان وضعیت نابسامانی دارند و نبود و گرانی نهاده های دامی را عامل نوسانات صنعت مرغ استان می دانند که بر قیمت گوشت مرغ نیز تأثیر گذاشته است. یکی از فروشندگان مراکز عرضه گوشت مرغ به ایرنا گفت: هفته گذشته قیمت گوشت مرغ چند مرتبه تغییر کرد و از ۱۳ هزار و ۹۰۰ تومان تا ۱۹ هزار تومان متفاوت بود که این موضوع ما را بیشتر شرمندۀ ارباب رجوع می کند. علی اصغری افزود: قیمت گوشت مرغ اکنون در مراکز عرضه ۱۶ هزار و ۷۰۰ تومان و در سایر فروشگاه های عرضه غیرمستقیم تا بیش از ۱۸ هزار تومان به فروش می رسد. یکی از شهروندان هم گفت: قیمت ها خیلی گران و متفاوت شده است. محمدی افزود: بیماری کرونا تأدگی

تلاش داد گستری قابل تقدیر است

کار و کار را برای همه سخت کرده از طرفی وقتی با افزایش روزانه قیمت ها هم مواجه می شویم، مشکلات دوچندان می شود. وی خواستار تلاش و تدبیر مسئولان برای کنترل قیمت ها و نظارت هرچه بیشتر بر بازار شد.

مشکل نبود نهاده های بیشتر شد

یکی از تولیدکنندگان مرغ گوشتی هم ادامه



داد قیمت هر کیلوگرم مرغ ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان در واحد مرغداری بوده در حالی که قیمت تمام شده برای مرغار به ازای هر کیلوگرم ۱۲ هزار و ۹۹۹ تومان است یعنی با ۵۰۰ تومان ضرر به فروش می رسد. رامین دودی افزود: هر کیلوگرم دان سویا هشت هزار و ۱۵۰ تومان بوده در حالی که هفته گذشته هفت هزار و ۴۵۰ تومان بود و شرکت پشتیبانی امور دام قیمت سویا را ۲ هزار و ۹۵۰ تومان اعلام می کند. وی بیان کرد: همچنین بنا بر اعلام شرکت پشتیبانی امور دام باید از سامانه بازارگاه دان خریداری کنیم ولی این سامانه ۲ ماه است که باز نشده و شرکت پشتیبانی نیز قادر به تأمین تنها یک سوم سهمیه دان مرغاری ها است.

این پرورش دهنده مرغ گوشتی در خراسان جنوبی گفت: مشکل نبود و گرانی نهاده های مورد نیاز مرغداری نسبت به هفته گذشته نه تنها رفع نشد که بیشتر نیز شده است. وی عنوان کرد: قیمت مرغ همیشه روزانه و بیشتر می شد و کمیسین تنظیم بازار وقتی

وارد می شود که قیمت بالا است و مرغ را با قیمت تعزیراتی از ما خریداری می کنند اما وقتی قیمت پایین است دخالتی ندارند. دودی گفت: قیمت نهاده های طیور از اسفندماه گذشته دچار مشکل شده است. به عنوان مثال قیمت هر کیلوگرم سویا از ۲ هزار و ۹۰۰ تومان اکنون به بیش از هشت

تأمین شود تا مجبور نشویم پوسته گندم یا پودر گوشت یا ماهی به مرغ بدھیم چون همه اینها چیزی جز ضرر و زیان ندارد. این تولیدکننده تصریح کرد: علاوه بر نبود نهاده، واکنش های ۶۰ درصد گران شده است و به خاطر این مشکلات روز به روز شاهد تعطیلی واحدهای مرغداری در

استان هستیم. وی گفت: مرغار آمادگی دارد حتی با قیمت بالا نهاده خریداری کند تا بتواند جوجه ریزی کند و حالا چون مرغ کم است قیمت گوشت بالا است. دودی شیوع بیماری کرونا را یکی از دلایل گرانی و نبود نهاده های طیور دانست و اضافه کرد: به خاطر شیوع بیماری بعضا بارگیری انجام نشد و در یک ماه گذشته واحد ما خالی شد که ۷۳ میلیون تومان به خاطر نبود و گرانی نهاده و از طرفی قیمت پایین مرغ ضرر کردیم. وی گفت: باید با همت مسئولان و به کارگیری تدابیر لازم تولیدکنندگان از مشکل نبود نهاده رها شوند و قیمت مرغ تعیین شود تا هر واحدی یک نرخ نداشته باشد.

راهکاری برای کنترل اوضاع

مدیرعامل شرکت دان و علوفه شرق نیز گفت: قیمت مواد اولیه نهاده های طیور خیلی افزایش یافته است لذا باید هرچه سریعتر جلوی خام فروشی گرفته شود. سید حسین خیریه افزود: دان باید تحویل



دوشنبه ۱۶ تیر ۱۳۹۹ • شماره ۴۶۷۱

راهکار تولید کنندگان برای کنترل قیمت مرغ و تخم مرغ در استان

وعده صمت برای ثبات بهای مرغ تا مرداد ماه

متوسط کمتر ارائه شده است. داود شهرکی افزود: طبیعی است که افزایش اقلام مصرفی، مواد اولیه و هزینه دستمزد و کارگر بر افزایش قیمت اثر می گذارد ضمن اینکه کنترل خرید مردم در مقطعی سبب شد تولید مرغ و تخم مرغ در کشور کاهش پیدا کند وی بیان کرد: تقاضای این ۲ محصول در استان های همجوار و کشور زیاد است و وقتی قیمت در کشور بالا می رود در استان نیز تأثیر می گذارد. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی تصریح کرد: اگر قیمت را پایین نگه داریم و کنترل کنیم این امکان در استان ما وجود دارد که باعث خروج کالا از استان شود همین طور وقتی تفاوت در قیمت محصول باشد میل به خروج محصول زیاد و کنترل نیز سخت می شود لذا مجبور هستیم قیمت را تعدیل کنیم تا این اتفاق رخ ندهد و نیاز استان تأمین شود. وی گفت: این مشکلات مقطعی است و در ماه آینده کنترل خواهد شد البته قیمت ها به قبل برگشت داده نخواهد شد چون هزینه های حمل و نقل، دان طیور، حقوق کارگر و سایر افزایش یافته است. شهرکی افزود: برای خروج گوشت و تخم مرغ ابتدا اولویت با تأمین نیاز استان است اما در حالی که ما بازار را تنظیم می کنیم مردم نیز باید خرید مازاد نداشته باشند تا شرایط کنترل شود.

فروش بیشتر از نرخ مصوب

معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی نیز گفت: براساس تصمیم ستاد تنظیم بازار کشور قیمت مصوب برای هر کیلوگرم گوشت مرغ ۱۵ هزار و ۷۵۰ هزار تومان اعلام شده است. الیاس جویبان افزود: چون کمبود نهاده و میزان سطح تولید قیمت گوشت مرغ از این مقدار مصوب در بازار بالاتر است تلاش داریم تا به قیمت مصوب برسیم. وی با بیان اینکه روزانه ۲۵ تا ۳۰ تن گوشت مرغ در استان توزیع می شود عنوان کرد: بالا بودن قیمت گوشت مرغ در استان های مجاور بر استان مانیز تأثیر گذاشته است اما هیچ کمبودی در این خصوص در خراسان جنوبی وجود ندارد. معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی در ارتباط با خروج گوشت مرغ از استان گفت: هر گونه تعیین قیمت و خروج گوشت براساس مصوبه ستاد تنظیم بازار کشور و استان انجام می شود وی افزود: هفته گذشته به منظور تنظیم بازار، ۱۵۰ تن گوشت مرغ منجمد به قیمت ۱۳ هزار و ۵۰۰ تومان در ۱۵ مرکز عرضه استان توزیع شد.

* در روزهای اوج شیوع کرونا که شاهد برگزاری مراسم عزاداری هستیم گاهی ذکر فاتحه برای سالگرد – به علت حفظ سلامت مردم بسیار کار پسندیده ای است. خدا اموات شما عزیزان را بیامزد که جلسه نگرفتید هر چند مسئولان بهداشتت یکی از عوامل اصلی شیوع بیماری را شرکت در تجمعات بدون رعایت توصیه های بهداشتی می دانند پس چرا بعضی نسبت به این موضوع کم توجه هستند؟

* از اینکه قوه قضائیه و استاندار عزیز پیگیر سر و سامان دادن مسکن مرکز استان و کوتاه کردن دست دلالان هستند تشکر می کنم. از طرف جوانی که با این گرانی مسکن هرگز صاحب خانه نخواهد شد.

* چرا اعضای شورای شهر بیرجند فکری برای گرانی مسکن در بیرجند نمی کنند از آوا خواهش می کنم گزارشی درخصوص فعالیت مسئولین مربوطه تهیه کند تا ببینیم آیا حرکتی دراین خصوص کرده اند یا هنوز خوابند و نمی دانند قیمت ها در بیرجند توسط املاکي ها و دلال ها بالا برده می شود.

* با سلام در خصوص نگهداری مرغ و خروس در منطقه آوینی و آزار همسایه ها از مالکین محترم خواستار رفع مزاحمت و از مرجع محترم رسیدگی خواستار راهنمایی هستیم.

* در خراسان جنوبی برای مسکن ملی ضمانت نامه محضری می گیرند که متقاضی مسکن مکلف هست هر قدر پول اداره شهرسازی گفت بدهد و در مورد مکان مسکن و اندازه و سایر شرایط مسکن حق اعتراض ندارد. آقایان عده ای مردم را مظلوم می آورند اما اگر صلاح می دانید شما هم عکس العملی داشته باشید.

* نماینده محترم خراسان جنوبی طبق اظهارات مسئولین، آموزش و پرورش را کمبود نیرو مواجه است. کمبودی که در سال های آتی با بازنشتگی خیل عظیمی از معلمان، رشد فرزندهای خواهد داشت. بهترین گزینه برای جبران این کمبود به کارگیری معلمان مدراس غیر انتفاعی (غیر دولتی) است که دارای گزینش و صلاحیت لازم، تحصیلات عالیه، تجربه کار مفید و آشنا با دوره های آموزشی می باشند. از طرف دیگر چنین کاری نیازمند صرف وقت و هزینه اضافه جهت برگزاری دوره های آموزشی یکساله و آزمون هم نمی باشد. معلمان و معلماتی که غیر انتفاعی بعد از چندین سال سابقه در امر تعلیم و تربیت، آن هم بدون دریافت حق و حقوق اساسی و بیمه و عدم پشتیبانی مسئولین و مقامات حق دارند شاهد برقراری عدالت و رفع تبعیض باشند نماینده محترم جناب آقای خسروی صدای ما باشید تا خیلی ها به حق خود برسند.

* مسئولان محترم شب جلسه ای داشتیم به خاطر فاضلاب های رها در کوچه کنسل کردیم. یک خودرو با سرعت آنهای کوچه را پاشید رو لباس و سر و صورت مان (با وجود ویروس کرونا) خواهشمندیم شب ها از کوچه های جمهوری اسلامی ۲۸ بازدید و نظارت بیشتری بفرمایید.

* شماره ۱۱۱ ارتباط مردمی را اختصاص دادید که مردم مشکلاتشان را منعکس کنند و مسئولین هم جوابگو باشند. ما اهالی شهرک چهندک تا حالا چندین مرتبه با سامانه تماس گرفتیم درخصوص اینکه جاده پیامبر اعظم (ص) به شهرک چهندک وصل بشه این مسیر ۴/۵ کیلومتری که نزدیک ۸۰٪ درصد کارش انجام شده متاسفانه رها شده و مسئولین راه و شهرسازی هم خودشان را به خواب زدن و تا حالا علیرغم پیگیری های زیاد هیچ جوابی ندادند. متاسفانه برای مردم ارزش قائل نیستند آگه جاده سرپیشه – درج بود که برای دولت خیلی فایده داره از همه لحاظ به فکرش بودند اما ...

* راهنمایی و رانندگی به جای اینکه در میدان قدس به کمربند گیر می دهد و جریمه می کند با رانندگان متخلفی که گاهی در خیابان ها و حتی کوچه ها با سرعت زیاد خطر ساز می شوند برخورد نماید.

خواسته درون تان را کنترل کنید

شما نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید. وقتی ما سعی می‌کنیم شرایط یا نتایجی را که واقعا نفوذی روی‌شان نداریم کنترل کنیم، اضطراب شروع می‌شود. بنابراین این پند را بپذیرید و این موضوع را ول کنید! روی نتایجی تمرکز کنید که تحت کنترل شما هستند تا ترس فراینده‌تان کاهش پیدا کند. اگر هم اکنون با طوفانی از اضطراب روبرو هستید، آخرین کاری که دوست دارید انجام دهید نوشیدن یک فنجان قهوه است، ثابت شده کافئین زیاد موجب افزایش اضطراب و افسردگی در فرد پر استرس می‌شود. اگر برای آرام‌ماندن می‌جنگید، بیشتر از یک فنجان قهوه در روز ننوشید. مکت کنید و پنج دقیقه مدیتیشن داشته باشید، توقف کردن، نفس عمیق کشیدن و پاکسازی ذهن می‌تواند تاثیر شگرفی داشته‌باشد.

افراد موفق

تفاوت افراد خیلی موفق با سایر افراد

بسیاری از افراد موفق به دقت اموری که باید در هر روز انجام دهند را برنامه ریزی و دنبال می‌کنند. یادداشت کردن این موارد، آنها را در مرکز توجه شما قرار می‌دهد و احتمال انجام آنها را بسیار افزایش می‌دهد. این افراد به طور معمول هر شب، فهرستی از اموری که باید روز بعد انجام شود را تهیه و بر اساس اهمیت، آنها را اولویت بندی می‌کنند و خود را مقید می‌دانند که در ساعات اولیه روز بعد دو مورد نخست ذکر شده در فهرست را به انجام برسانند. افراد موفق تمرکز خود را بر تجربیات و مکالمات منفی قرار نمی‌دهند، اما از آنها درس می‌گیرند و تغییرات لازم را در روند کار خود ایجاد کرده و بر آنچه در همان لحظه رخ می‌دهد متمرکز می‌شوند. تمرکز حواس بهترین روش مبارزه با انتقاد از خود و احساسات منفی که می‌توانند مانع از موفقیت شوند، است. شکست در هر اقدامی ممکن است یکی از نتایج حاصله باشد، اما افراد موفق از اشتباهات خود برای بهتر شدن و پیشرفت کردن درس می‌گیرند. ممکن است فکر کنیم که کاملاً نسبت به نتیجه گام بعدی که بر می‌داریم آگاهیم، ولی اگر با شکست مواجه شدیم باید از آن درس بگیریم و به تدریج بتوانیم موانع بین خود و موفقیت را از بین ببریم، نگاهی به اسامی بزرگ در دنیای کسب و کار بیاندازید. همه این افراد به سلامتی خود اهمیت می‌دهند. آدم‌های موفق، هر روز زمانی را صرف تمرین‌های هوازی و غیرهوازی می‌کنند.



دوشنبه ۱۶ تیر ۱۳۹۹ • شماره ۴۶۷۱



یاد یاران

(شهید محمدرضا دشتی: فردوس) امروز که خداوند برای آزمایش کردن شیعیان امام علی (ع)، امتحانی برقرار داشته است و می‌خواهد ببیند ما جوانان تا چه اندازه‌ای او را یاری می‌کنیم و اینجانب محمدرضا دشتی چون خواهان این امتحان شده‌ام، لذا راهی جبهه حق بر باطل شده‌ام و هیچکس در این سفر مرا تهدید نکرده است.

چطور کودک را قانع کنیم که ماسک بزند؟

از لباسی که برای کودک‌تان آشناست برای تهیه ماسک استفاده کنید. پزشکان و پرستارانی که تمام روز ماسک می‌پوشند، اغلب از درد گوش شکایت می‌کنند. برای اطمینان از این که کودک شما با این مشکل مواجه نشود، می‌توانید چند تغییر در ماسک آن‌ها ایجاد کنید. دخترانی که موهای بلندتری دارند می‌توانند ماسک را پشت موها یا گل سر خود قرار دهند. با استفاده از ستجاتی نیز می‌توانید دو بند ماسک را در پشت سر به یکدیگر وصل کنید.

کند و ترس آن‌ها را درباره این موضوع از بین ببرید. اگر خودتان ماسک را می‌دوزید از پارچه‌هایی استفاده کنید که کودک تان آن را دوست دارد. می‌توانید از پارچه‌ای با رنگ مورد علاقه یا تصاویر کارتون‌های مورد علاقه کودک تان برای تهیه ماسک استفاده کنید. این موضوع درخصوص ماسک‌های مورد استفاده خودتان نیز صدق می‌کند. می‌توانید با استفاده از یکی از لباس‌های کهنه کودک تان ماسک تهیه کنید یا از یک شال یا روسری برای پوشاندن صورت او کمک بگیرید.

متخصصان به تمامی افراد بالای دوسال توصیه می‌کنند که در صورت حضور در اماکن عمومی با ماسک صورت خود را بپوشانند اما رعایت این موضوع ممکن است برای بسیاری از کودکان راحت نباشد. استفاده از ماسک باعث می‌شود ناقلان خاموش ویروس کرونا که علائمی از بیماری در آنان مشاهده نمی‌شود ویروس را به افراد دیگر انتقال ندهند. ماسک زدن برای کودکان می‌تواند سخت و حتی ترسناک باشد. در ادامه چند نکته آورده شده که به کمک آن‌ها می‌توانید استفاده از ماسک را برای کودکان خود تسهیل



نقش آجیل در کاهش اشتها

اضافه کردن آجیل به رژیم غذایی با کاهش گرسنگی و احساس سیری برای طولانی مدت در ارتباط است. به عنوان مثال آجیل‌هایی مانند بادام سبب کاهش گرسنگی و هوس خوردن می‌شود.



شود. اثرات مهارکننده اشتها به دلیل افزایش تولید هورمون‌های پتیدی و یا کولسیستو کینین است. خوردن آجیل به عنوان میان وعده سبب افزایش حس سیری می‌شود که این امر منجر به خوردن کمتر غذاهای دیگر می‌شود.

همراه با گوجه سبز آب بخورید

گوجه سبز مقادیر زیادی اگزالات دارد و می‌تواند در سیستم کلیوی بدن تجمع و سنگ‌های ادراری تولید کند. کسانی که سابقه سنگ‌هایی از جنس اگزالات دارند، بهتر است در خوردن گوجه سبز



احتیاط کنند افرادی که به خوردن گوجه سبز آن هم به مقدار زیاد علاقه دارند بهتر است همراه با آن مقداری آب بخورند تا اگزالات موجود در گوجه سبز رفع شود و با تولید سنگ‌های ادراری برای آنها تاراحتی ایجاد نکند.

ارتباط قندها با بیماری‌ها



مصرف بی‌رویه مولد قندی می‌تواند زمینه‌ای جهت بروز برخی از بیماری‌ها شود. مهم‌ترین آنها بیماری دیابت است که در آن میزان قند خون به صورت کنترل نشده‌ای بالا رفته و منجر به بروز عوارض بسیاری می‌گردد. افراد مبتلا به این عارضه باید از مصرف قندهای ساده تا حد امکان خودداری و بیشتر از قندهای پیچیده‌ای چون نان، سیوس، دار، میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات استفاده نمایند. همچنین مصرف زیاد قندها به دلیل قابلیت تبدیل به چربی می‌تواند موجب افزایش وزن و چاقی شود که خود می‌تواند زمینه بروز بیماری قلبی – عروقی را فراهم آورد. جهت پیشگیری از این عوارض می‌بایست مصرف کلیه مولد قندی پر انرژی مانند انواع نان‌ها، برنج، قند و شکر را کاهش داد. **مرکز اطلاع رسانی مدیریت غذا – معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند**

روغن فندق از بین برنده خطوط صورت

ویتامین E موجود در روغن فندق ممکن است به کاهش خطوط ریز صورت کمک کند و ویتامین E یک آنتی اکسیدان مهم برای مراقبت پوست است. زیرا به یک دست شدن پوست کمک می‌کند



روغن فندق همچنین به لایه بیرونی پوست کمک می‌کند تا آب و رطوبت را در خود حفظ کند. اسیدهای چرب همانند آن‌هایی که در روغن فندق یافت می‌شوند به کاهش خطوط ریز یا چین و چروک ناشی از نور خورشید کمک می‌کند

فواید مهم تنفس از راه بینی

تنفس از راه بینی مخصوصاً همراه با مقاومت جریان هوا که برای بیرون دادن نفس از بینی همراه است، باعث می‌شود هوا در ریه‌ها بیشتر باقی بماند و در نتیجه میزان اکسیژن وارد شده به جریان خون با هر نفس حدود ۲۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. راه بینی بیش از دهان و گلو برای جذب گرما و رطوبت موجود در هوا طراحی شده است. دمای تنفس می‌تواند به بیش از ۴۰ درجه فارنهایت از طریق بینی به ریه‌ها برسد. این موضوع برای هوای سرد بسیار حائز اهمیت است. تنفس از راه بینی به از بین بردن جرم‌ها، مواد حساسیت زا و باکتری‌ها کمک می‌کند. نفس کشیدن به صورت منظم از راه بینی هنگام دم و بازدم راحت تر است. یک تنفس عمیق از راه بینی مغز را تقویت و حافظه را سریع تر می‌کند.



لوازم یدکی خودرو با موقعیت عالی و فروش خوب با تمام امکانات به فروش می رسد. ۰۹۱۵۸۶۵۳۰۱۲

در فروشگاه لوازم یدکی اتومبیل به یک نفر همکار و شراکت در کار نیازمندیم. ۰۹۰۵۹۹۵۳۴۶۲

ایزوگام و فیرکونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان

مدیریت : حسن آراسته

امیرآباد- نبش ولی عصر(عج) ۴
۰۹۱۵۵۶۵۸۲۴۸- ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵

تقد و اقساط

حمل بار حسینی

جایجایی تخصصی بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهری به تمام نقاط کشور با تیم کارگری و بارچین ماهر کامیونت – کامیون – تریلی

سید محمد حسینی ۱۶۱۱۶۳۶ ۰۹۱۵

حکایت یک سیر

جک پارکینگ، کرکره و سکوریت اتومات

خیابان شهید رجایی
نبش رجایی ۱۵
۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

حکایت یک سیر

جک پارکینگ، کرکره و سکوریت اتومات

خیابان شهید رجایی
نبش رجایی ۱۵
۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

فروش ویژه و محدود

عرضه کلی و جزئی

مصالح ساختمانی پارسپار

(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)

بیرجند – تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ – دباجی

فروش ویژه

فروشگاه مروارید

مرکز پخش لوازم آشپزخانه و سرویس های بهداشتی

هود، گاز فر، سینک، شیرآلات، تجهیزات داخل کابینت و لوازم لوکس سرویس های بهداشتی

آدرس: نبش مدرس ۲۹

۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶ – ۰۹۱۰۲۱۷۶۰۴۲

۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳

میادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

جدول ۴۶۷۱

جدول کلمات

افقی: ۱- محل پیدایش –

نویسنده آمریکایی اثر خشم و هیاهو – وبرایش ۲ – جستجو و تفحص– نامی برای آقایان– وسیله پرتابی ورزشی ۳– مجموعه شعرى از سپیده کاشانی– ظالم ۴– گذرگاه کوهستان – شانه و کتف – دچار شدن ۵ – راه شاعریست – تخم کتان آغشته ۶– از کوه‌های کشور– کشاورز– حرف ندا ۷ – زبان مردم تایلند – سالن پذیرایی بزرگ –عابد و زاهد ۸ – کارآگاه به دنبال که در مونیخ « کانون » آن است هفت هنامه آلمانی به معنای منتشر می شود– از ماه‌های میلادی ۹ – حالا و الان– تا زمانی که – شهر خروس جنگی ۱۰ – دهان عرب – سزوارو شایسته– خواننده تصنیف الهه ناز ۱۱ – همزمان – کتاب مسلمانان م – و تو ۱۲ – به دست آوردن – کیف بزرگ مسافرتی – عابد نصاری ۱۳ – درختچه ای در آشکار شدن خبر –پنه زن –میوه پاییزی ۷– مستقبل – روزنامه معروف – حرف تعجب خانم‌ها غذای نذری

عمودی: ۱- درست و به اندازه– شهری در اتریش– بسامد ۲– زرقلب– آهسته – فرمان کشتی ۳– رمانی از میلان کونردا، نویسنده نامدار چک – از ظروف آشپزخانه– خجسته و میمون ۴– شهری در آذربایجان غربی – غزه پیامبر(ص)– آتش فرنگی ۵– توهین –از بنادر پاکستان ۶ – آشکار شدن خبر –پنه زن –میوه پاییزی ۷– مستقبل – روزنامه معروف – حرف تعجب خانم‌ها غذای نذری

فروش ویژه

انواع عسل طبیعی

ژل رویال وکرده گل

مرکز پخش عمل طبیی باتران میرجند

آدرس فروشگاه: بیرجند سجاد ۶ – پلاک ۶۸ تلفن: ۰۹۱۵۷۲۳۹۶۱۱

با تخفیف ویژه

کرنی‌نی

سود کم تر / فروش بیشتر

عرضه انواع محصولات بهداشتی (شوینده، پوشک، دستمال به قیمت مناسب)

بیرجند- خیابان توحید ترسیده به توحید ۱۳ همراه ۰۹۸۷۰۰۹۱۵۱۶۰۰ زینلی

بازگشت به کودکی

لوله بازکن

تشخیص و رفع بو و نیم به روش ایزوانو* صد درصد تضمینی

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ خسروی

شبهه روزی

لوله بازکنی با فنر برقی

کار تجربه تضمینی

۱۵ سال سابقه کار در مشهد

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیب دی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و فیرکونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ – ۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶

میادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

آدرس: نبش مدرس ۲۹

۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶ – ۰۹۱۰۲۱۷۶۰۴۲

