

آرکلمه فرزانگان جنوبی

من ماسک می زنم



جناب آقای حاج محمد براتی



با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر خاتم گرامی تان
شادروان حاج علی کیانی را خدمت شما
و همسر بزرگوارتان تسلیت عرض نموده، برای آن
مرحوم غفران الهی و برای بازماندگان محترم صبر و طول عمر آرزو مندیم.

دامادان علی خراسانی

روزنامه صبح استان * سال بیست و چهارم * شماره ۴۷۷۸

حجت الاسلام والمسلمین حاج آقای حمیدی

رئیس کل محترم دادگستری خراسان جنوبی

با تسلیت صمیمانه به جهت فقدان **مادر بزرگوارتان**
که ما را ساخت اندوهگین ساخت، غفران و رحمت الهی
برای آن عزیز از دست رفته و سلامتی و طول عمر با عزت
برای جناب عالی از خداوند خواهیم.



روابط عمومی و امور بین الملل سازمان
منطقه ویژه اقتصادی استان خراسان جنوبی

دوشنبه ۲۶ آبان ۱۳۹۹ * ۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۲ * ۱۶ نوامبر ۲۰۲۰

عکس: مهدی آبادی

در شورای برنامه ریزی توسعه استان عنوان شد:

آزمون استانداران برای مدیران

ملاطوری، سماجت و قدرت چانه زنی
برای جذب اعتبارات ملی از ظرفیت های
مدیریتی است که باید به خوبی مورد
بهره برداری قرار گیرد

مشروح در صفحه ۲



در نشست رئیس دانشگاه علوم پزشکی
با خبرنگاران حوزه سلامت عنوان شد:

رازهای موفقیت کرونا در استان

دو ساعت و نیم وقت گذاشتند تا بگویند مردم نگران نباشید ما و کادر درمان تمام
تلاش مان را برای بهبودی بیماران کرونایی انجام می دهیم. خبرنگاران از شایعات
گفتند و شنیده ها و درد دل هایی که از داخل سالن های کرونا به گوش می رسد
رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند شایعات کمبود دارو و مشکل اکسیژن را
تکذیب و اعلام کرد علت افزایش مرگ به دلیل مراجعه دیر هنگام بیماران
به مراکز درمانی و البته افزایش شیوع به دلیل همه گیری خانوادگی است.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در نشست خبری روز گذشته پیرامون
آخرین وضعیت شیوع و مقابله با کرونا در استان گفت: روند افزایشی
خیلی واضحی را در حال طی کردن هستیم. هر چه در پیک اول
و دوم شرایط قابل کنترلی نسبت به دیگر استان ها داشتیم حالا
در پیک سوم تمام توان پرسنل درمان را به خود اختصاص
داده است. دهقانی فیروزآبادی با اشاره به آمار بالای شیوع و
همچنین مرگ بر اثر کرونا در استان ... مشروح در صفحه ۵

در ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا عنوان شد؛

هیچ موضوعی مهم تر از کرونا نیست

۲ صفحه

تسهیلات جدید کرونایی برای گردشگری

شناسایی ۱۶۱ مبتلای جدید و فوت ۱۵ بیمار در استان

همراهی ۹۳ درصد اصناف استان در تعطیلی شبانه



رئیس مجلس:

باید فشار حداکثری ترامپ
را فشار هوشمند می کند

۶ صفحه



زیباکلام، فعال اصلاح طلب:

اصولگراها باید بدن برای
برجام جدید مذاکره می کنند

۶ صفحه



ایزدی، فعال اصولگرا:

تیم «بایدن» به یک جناح
سیاسی کمک خواهد کرد

۶ صفحه

سر مقاله

هرم پور

قصه ی پر غصه ی بورس

دیروز صبح، رادیوی ماشینم مثل همیشه روشن بود. مجری برنامه صبحگاهی رادیو
ایران از «پورابهیمی» رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس درباره آینده بورس سؤال
می کرد. پاسخ هایی داده می شد که واقعا قانع کننده نبود. مجری گفت: «هن خجالت
زده مردم هستیم. آخر هر وقت اینجا نشستیم که به مردم سلام کنیم به من تأکید
کردند یک جمله درباره مزیت های بورس هم به مردم بگو. حالا، هم خودم ضرر
کرده ام و هم روسپاهی و خجالتش پیش مردم برایم مانده است.» یاد آمد که واقعا
داستان بورس، چقدر غم انگیز بود. یادتان هست؟ بیایید یکبار دیگر قصه اش را برایتان
بگویم: یکی بود، یکی نبود، غیر از خدا، هیچکس نبود، بعدها، در یک گوشه ای
از دنیا، کشوری بود و مردمی بودند و البته بورسی هم بود، تحریمی هم بود و مشکلات
اقتصادی فراوانی هم بود، بیکاری هم بود و در کنارش گرانی هم خیلی بود، نظارتی
هم که اصلا نبود. تفکر بیادجه ها و اعتبارات آن کشور به ته دیگ خورده بود و علمای
فن و نخبگان زمان، به این نتیجه رسیده بودند که ... ادامه در صفحه ۲

همکاران ارجمند آقایان هادی و علیرضا بقایی فرد

درگذشت پدر گرامی تان

را تسلیت عرض نموده، برای آن عزیز سفر کرده از درگاه خداوند مغفرت الهی
و برای شما و سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواهانیم.



مدیریت و پرسنل منطقه ویژه اقتصادی استان خراسان جنوبی

حجابی

جناب آقای مهندس محمد نو خنجی



عضو هیئت مدیره و دبیر انجمن خیره بیرجندی های مقیم تهران

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر بزرگوارتان **شادروان حاج محمد حسین نو خنجی**
را خدمت جناب عالی و خاندان محترم معزا تسلیت عرض نموده، از درگاه احدیت
برای آن مرحوم آموزش و علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.

هیئت مدیره و اعضای انجمن خیره بیرجندی های مقیم تهران

إلهی رَضِیْ بِقَضَائِكَ تَسْلِيْمًا لِأَمْرِكَ لَا مَعْبُودَ سِوَاكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيْثِيْنَ



زنده یاد حاج سید یاسین رضوی

ضمن سیاستگزاری از همه عزیزانی که در سه روز گذشته با ابراز
همدردی موجب تسلی خاطر ما بودند، به استحضار می رساند:
به دلیل وجود محدودیت ها در برگزاری مجالس ترحیم، از
میزبانی سروران گرامی معذوریم. لطفاً جهت شادی روح آن
عزیز سفر کرده و آن معلم دلسوز و وارسته فاتحه ای را قرائت نمایید.

خانواده های: رضوی، خزاعی، دشت بیاضی، موسوی نژاد، عسگری و سطوتی

آگهی برگزاری انتخابات هفتمین دوره

هیئت مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان جنوبی شرح در صفحه ۳

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

قوه قضائیه

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی در نظر دارد، در اجرای طرح کاداستر به منظور حدنگاری تعداد
۸۴ بلاک ثبتی به مساحت تقریبی ۵۰۰۰۰ هکتار تا مرحله تثبیت رامطابق با دستورالعمل ها، استانداردها و
مشخصات اعلام شده در اسناد مناقصه و نمونه قرارداد پیوست به شماره فراخوان ۰۶۰۰۰۰۳۷۵۰۰۰۶۰۰۰
از محل اعتبارات هزینه ای ابلاغی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به مشاور واجد شرایط واگذار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها
از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد
و ضروریست مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت
گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

جناب آقای مهندس ملانوری

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت



استاندار خراسان جنوبی

که نشان از درایت، لیاقت و توانمندی شما دارد
صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده
از خداوند منان موفقیت فراوان برای جناب عالی
و استواری گام هایتان را در راه تعالی و قرب به خداوند خواستاریم.

اتحادیه عشایری استان و شرکت های تعاونی عشایری شهرستان ها

جناب آقای معتمدیان



اندیشه و تلاش خدمتگزاران صدیق عمران و آبادانی ایران اسلامی
هیچ گاه از یاد نخواهد رفت. بدینوسیله از تلاش و زحمات مستمر
جناب عالی در مناطق عشایری خراسان جنوبی که موجبات رضایت
این قشر از جامعه استان و در نهایت رضایت خداوند سبحان را
به همراه داشته است، تقدیر و تشکر می گردد. از خداوند متعال برایتان سلامتی، بهروزی و توفیق
استمرار خدمتگزاری را مسئلت داریم، همچنین انتصاب جناب عالی را به عنوان
استاندار خراسان رضوی تبریک عرض می نمایم.

اتحادیه عشایری استان و شرکت های تعاونی عشایری شهرستان ها

جناب آقای مهندس راستکار بخشدار محترم مود

جناب آقای مهندس رجبی رئیس محترم اداره گاز شهرستان سریشه

بی شک تلاش شما و همکاران محترم در راستای گاز رسانی به روستاهای محروم بخش مود
در درگاه خداوند و نیز قلوب مردم منطقه ماجور خواهد بود.
از خداوند متعال برای تمامی خدمتگزاران میهن اسلامی توفیق آرزومندیم.

جمعی از اهالی روستاهای منطقه

انا لله و انا الیه راجعون

خانواده محترم البرز گازار

درگذشت فرزند دلبندتان و هنرجوی عزیزمان

مرحوم علی البرز گازار

را خدمت شما و تمامی بستگان تسلیت عرض می نمایم
تحمل سوگ فقدان فرزند، صبوری الهی می طلبد
ما را در این غم سترگ و جانکاه شریک بدانید.



کارکنان، دبیران و هنرجویان هنرستان هوانوردی شهید خلیبان محمد حسین رئوفی فرد

جناب آقای مهندس مهر آور مدیر کل محترم ثبت احوال خراسان جنوبی

سرکار خانم دکتر نیکوروش

تقدیم تسلیت ما به مناسبت درگذشت **مرحومه بافنده** را پذیرا باشید
از خداوند منان برای آن فقیده سعیده مزید فضل و رحمت الهی و طول عمر بازماندگان را خواهانیم.

کارکنان ثبت احوال استان خراسان جنوبی

همکار محترم سرکار خانم چهاردهی

با نهایت تأسف و قلبی آکنده از اندوه مصیبت درگذشت

پدر بزرگوارتان **مرحوم محمد چهاردهی** را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال
برای آن مرحوم غفران و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت می نمایم.

ما را در غم خود شریک بدانید

همکاران معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

اوست پایدار

سعدیا مرد تکنونام نمیرد هرگز

مرده آن است که نامش به تکوینی نبرد

اینکه که دست طبیعت بهار زندگی ما را به خزان بدل کرد و روح بلند

پدر عزیزمان بزرگ خاندان

مرحوم حاج سید علی حسینی

را با خود به ملکوت اعلی فرستاد و همه ما را در سوگ و ماتم

نشانده، به حکم ادب و قدرشناسی بدین وسیله از همه فامیل،

دوستان و آشنایان و تمامی عزیزانی که از روستاهای دور و نزدیک بخش قهستان، درمیان،
زیرکوه و قاینات، بزرگان و کسبه بازار، اساتید و کارکنان دانشگاه بیرجند، اداره کل آموزش و
پرورش استان و فرهنگیان بیرجند، مدیرعامل و کارکنان شرکت کویرتایر، سازمان نظام مهندسی
ساختمان استان، مدیرعامل شرکت دلپذیر، کانون و کلا و مرکز وکلای دادگستری استان، کارکنان
بانک ملی، اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان، اداره کل فرودگاه های استان، اداره
کل راه و شهرسازی استان، کارکنان شرکت متین پخش و الیت دارو، مجمع خیرین سلامت
استان، کارکنان فرمانداری بیرجند و درمیان، کارکنان بیمارستان های امام رضا (ع)، ایران مهر،
رازی، ولی عصر (عج)، کانون بازنشستگان ارتش، ایل بهلولی استان، اداره کل کتابخانه های
استان، جمعیت هلال احمر استان، نیروی انتظامی شهر قهستان، هیئت های مذهبی شهرستان
درمیان، جامعه اهل سنت درمیان، اداره کل تعاون روستایی استان، دامپزشکی شهرستان بیرجند
و دیگر عزیزانی که ما را در تحمل این مصیبت بزرگ و در این شرایط شیوع بیماری با حضور
گرم شان، ارسال تاج گل، درج در روزنامه، بنر و پیامک یاری بخشیدند صمیمانه تشکر می کنیم.
از اینکه به علت تألمات روحی امکان تشکر حضوری میسر نمی باشد، قلباً پوزش می طلبیم
سلامتی و بهروزی همه شما عزیزان را از درگاه خداوند خواستاریم.

خانواده مرحوم حاج سید علی حسینی



زمانی که نخواهید زندگی و افکارتان را به چالش بکشید باید تا ابد با همان طرز تفکر و نوع زندگی همیشگی تان سر کنید. مسائل روزمره را از زاویه متفاوتی ببینید و سعی کنید دیگران را نیز با پرسیدن سوال به چالش بکشید و از منطقه آسایش دورشان کنید این کارها در نهایت شما و اطرافیتان را به افرادی تبدیل خواهد کرد که مسائل را از دریچه متفاوتی می بینند و قوتی مشکلات و مسائل گوناگون را از چشم افراد دیگری بررسی می کنید طیف وسیع تری از راه حل ها به ذهنتان خواهد رسید یک روش عالی برای درک نگرش های متفاوت این است که خیلی ساده همه چیز را از چشم یک کودک مورد بررسی قرار دهید.

عاداتی برای سلامت مغز

به سوال هایتان بیشتر توجه کنید آنها را با «تو» در مورد این موضوع چگونه فکر می کنی... یا «تو از تجربه ات در مورد آن بگو...» آغاز کنید. به جواب آنها نیز با اشتیاق گوش دهید طوری که می خواهید چیز جدیدی بیاموزید. با باز کردن ذهن تان نه تنها ارتباطات بهتری با اطرافیان تان برقرار خواهید کرد بلکه زاویه دیدتان نیز گسترش می یابد و دوستان بیشتری پیدا خواهید کرد. تصور کنید که هفته ای یک بار چنین مکالمه ای با دیگران داشته باشید، می توانید تصور کنید که در طول ۱ سال چقدر بر اطلاعات افزوده خواهد شد! فضایی را برای آفریدن یک اثر هنری فراهم کنید. به عنوان مثال روی میز کارتتان مداد رنگی بگذارید و هر وقت که هوس کردید نقاشی کنید. لازم نیست که خودتان را محدود به زمان و مکانی خاص برای خلق یک اثر هنری کنید، بلکه همین که هر از چند گاهی خلاقیت تان فوران کند و اثری از خود بر جای بگذارید، کافی است. هر روز چند دقیقه را در سکوت و تهایی بگذرانید. لازم نیست که حتما چشمان تان را ببندید و پاهایتان را جمع کنید، همین که چند لحظه سکوت کنید ذهن شما می تواند چندین مایل سفر کنید. تنها کافی است یک جانشینید و نفس عمیق بکشید و هیچ کاری نکنید. قبل از خواب، چند دقیقه هر چه در ذهن دارید را روی کاغذی بنویسید. این یکی از راههای ساده برای مدیتیشن مغز است. مهم نیست که چه چیزی را به زبان می آورید، یا حرف هایی که می زیند منطقی است یا خیر، مهم نوشتن شماست.



(شهید حسین براتی، بیرجند): جهاد دری از درهای الهی است که تنها بر روی بندگان ویژه خداوند با می شود. پیراهن پاسدار اسلام زرهی آهنین است که آن را بر اندام جوانمردان خونگرم و فعال می پوشانند این جامه فاخر در زندگی لباس شرافت و پس از مرگ حریر بهشت خواهد بود.

روش های موفق افزایش صبر در زندگی

ایستادن در صف یک سوپرمارکت برایتان آزاردهنده نخواهد بود. بنابراین همیشه و در تمام کارها نتیجه ارزشمند صبر را مدنظر داشته باشید. بافتنی، چهل تکه دوزی، ساختن ماکت و یا ساختن پازل های بزرگ و پیچیده، همگی سرگرمی هایی مفید محسوب می شود. تمام این فعالیت ها به مرور زمان به شما کمک می کند که صبر و استقامت را در خود تقویت کنید. یادتان باشد اگر سرگرمی مورد علاقه خود را در زندگی بیابید از انجام آن، انچنان حس خوب و نابی خواهید داشت که این حس را با تمام دنیا نیز عوض نخواهید کرد!

بیگانه است و باز هم ذاتا تمایل به این دارد که داشته باشید را مصرف کند چون قادر نیست خویش را در زمان آینده تصور کند. با این حال، استقبال از آینده و رفتن به قعر آن، به ما این امکان را می دهد تا کم کم صرفه جویی را بیاموزیم. شما می توانید این عادت را در موقعیت های دیگر نیز تعمیم دهید. به عنوان مثال وقتی با یکی از اطرافیان تان بحث می کنید، به عواقب این مشاجره نیز فکر خواهید کرد. یا زمانی که وظایف کاری تان را به خوبی انجام می دهید حتما به آینده کاری خویش می اندیشید. به این ترتیب دیگر

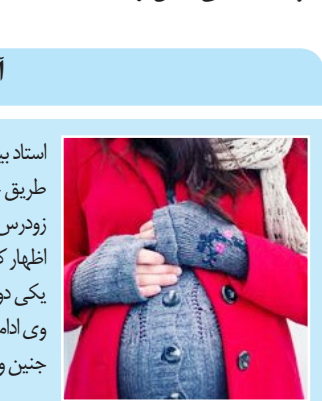
داشتن صبر یکی از رازهای داشتن زندگی موفق و سرشار از شادی است. به محض این که وقت آزادی به دست آوردید، خودتان را ملزم کنید که فقط یک کار واحد را انجام دهید و برای آن از جان و دل مایه بگذارید. روانشناسان معتقدند انجام همزمان چند کار (به عنوان مثال آشپزی در حین صحبت با تلفن و تماشا تلویزیون)، ما را عصبی و کم صبر می کند چون تقریباً همگی ما عادت داریم که بیشترین نتیجه را در کمترین زمان ممکن بگیریم! اقتصاددانان معتقدند که بشر تا با فرهنگ صرفه جویی



صبح را با یک لیوان آب شروع کنید

اولین کاری که پس از بیدار شدن انجام می دهید باید نوشیدن یک لیوان آب باشد. ما معمولاً در طول روز مقدار درگیر کارهایمان هستیم که نوشیدن آب را فراموش می کنیم. شاید مصرف

چای، قهوه یا نوشابه در برنامه غذایی ما باشد اما آب معمولاً نادیده گرفته می شود. به همین خاطر صبح را با نوشیدن حداقل یک لیوان آب و لرم آغاز کنید تا بدن بیدار و مواد سمی از آن خارج شود حدود ۸ ساعت آبی به بدن نرسیده است.



عادات غذایی خوب و مناسب

عادات غذایی خوب را در زندگی تان فراموش نکنید. همراه وعده های غذایی میوه و سبزیجات خام بخورید. به عنوان مثال سالادهای سبز، یک تکه لیمو، چند عدد توت، هویج یا خیار... در کنار

وعده های غذایی نه تنها مواد مغذی بیشتری به بدن تان می رسد بلکه فیبر بیشتری برای بدن فراهم کرده که در کاهش وزن، انرژی بیشتر و سیر بودن نیز موثر است. خوردن آنها شما را از خوردن مواد مضر دور می کند.



تمرین های مفید در محل کار

هر چند ساعت یک بار بلند شوید، در صورتی که یادتان می رود این کار را انجام دهید، برای خودتان زنگ هشدار بگذارید. نشستن های مدام هم برای بدن و هم برای مغزتان مضر است. بنابراین از آنجا

که شما به استراحت فیزیکی و مغزی احتیاج دارید واجب است که هر از گاهی بایستید، به اندام تان کشش دهید، انگشتان تان را بکشید و شانه هایتان را به بالا و پایین ببرید و در نهایت نفسی عمیق بکشید و دوباره به کار خود ادامه دهید.



آیا کرونا به «جنین» آسیب می زند؟

استاد بیماری های زنان و زایمان با اشاره به تاثیر کرونا در دوران بارداری گفت: هنوز انتقال عمودی یعنی از طریق جفت، از مادر به جنین اثبات نشده، اما کرونا در این دوران می تواند باعث زایل شدن زودرس، پاره شدن زودرس کیسه آب و افزایش مسمومیت بارداری شود. مریم کاشانیان، استاد بیماری های زنان و زایمان، اظهار کرد: واقعیت این است که انتقال عمودی یعنی از طریق جفت، از مادر به جنین هنوز اثبات نشده و تنها یکی دو مورد گزارش شده و چون موارد کم هستند، خیلی نمی توان قضاوت کرد. وی ادامه داد: بنابراین تا اینجا که علم جلوه رفته و با توجه به اینکه کرونا بیماری جدید است، انتقال از مادر به جنین وجود ندارد و مادران باید از نظر ابتلای جنین خود به کرونا خاطر جمع باشند.



نفس زدن علامت خطر

در دوران جوانی سطح انرژی و قدرت بدنی به طور طبیعی بسیار زیاد است اما اگر پس از انجام کارهای سبک یا سنگین احساس خستگی و مشکل تنفسی داشته باشید این موضوع می تواند



نشانه خطر باشد به طور معمول، بالا رفتن از ۲۰ تا ۲۵ پله برای جوان ۳۰ تا ۴۰ ساله کار سختی نیست. هرچند افرادی که هنگام بالا رفتن از پله دچار احساس خستگی و تنگی نفس می شوند باید نسبت به سلامت قلب خود هوشیار باشند.

دهانشویه مهار کننده قوی کرونا

دانشمندان اعلام کردند که استفاده از دهانشویه، ماسک، دستکش و رعایت کردن فاصله اجتماعی می تواند از مبتلا شدن به کووید ۱۹ جلوگیری کند. دهانشویه حاوی «ستیل پیریدینیوم» با غلظت ۰.۰۷ است حدود ۹۹.۹



شستن دست ها، ماسک، دستکش و رعایت فاصله اجتماعی می تواند از مبتلا شدن به کووید ۱۹ جلوگیری کند. دهانشویه حاوی «ستیل پیریدینیوم» با غلظت ۰.۰۷ است حدود ۹۹.۹



علائم خطر ابتلا به کرونا در کودکان

فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان گفت: بیشتر کودکان مبتلا به کووید ۱۹ دچار درگیری های قلبی می شوند و یا این بیماری باعث می شود که عوارضی به صورت درگیری خونی پیدا کنند و در بدن واکنش های التهابی بسیار شدید پیدا شود و به سمت شوک برود. دکتر علیرضا ناقینان گفت: گاهی خانواده ها به خاطر تب های بسیار بالای کودکان شان به مراکز درمانی و پزشک مراجعه می کنند که همین علائم می تواند دلیلی بر ابتلای کودک به کووید ۱۹ باشد. وی با بیان اینکه شرایط کودک بستگی به این دارد که در چه مرحله از بیماری به پزشک مراجعه کند گفت: گاهی در ابتدای بیماری ممکن است فقط با اسهال و استفراغ، گاهی هم با علائم بثورات پوستی، گوشه ای، تنفسی به پزشک مراجعه داشته باشند.



غذای آماده گل فرگس
طبخ غذاهای اصیل ایرانی با سرنج
صند در صد ایرانی
سجاد شهر، فلکه نیک اختر ۰۹۱۵۶۸۰۷۱۶ - ۰۲۰۳۲۴۶۱۱۰۰۲

تالار و رستوران کریم (خوران سابق)
طبخ غذاهای اصیل ایرانی با سرنج ۱۰۰٪
ایرانی و گوشت تازه گوسفندی
خیابان ارتش ۰۹۱۵۲۱۷۴۹۹۸ - ۰۹۱۵۳۲۴۹۹۸
۳۲۲۱۸۴۹۰ - ۳۲۲۱۸۲۲۹

فروشگاه لوازم بدکی خودرو
با موفقیت عالی به فروش می رسد.
۰۹۰۵۹۹۵۳۴۴۲

به یک نفر همکار و شراکت در کار
فروشگاه لوازم خودرو نیازمندیم.
۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

کارت دانشجویی اینچانب حسین پورسا به شماره
دانشجویی ۰۹۲۱۹۷۰۷۰۸ با کد ملی ۰۶۴۰۳۶۰۹۶۲ در
مقطع کاردانی رشته عمران ساختمان مقفود گردیده
واز درجه اعتبار ساقط می باشد.

رنگ روز - نقاشی ساختمان
رنگ های روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کنیتکس،
مولتی کار، طرح کاغذ دیواری، بتونه و رنگ کناف و...
اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل
* ظرافت در کار * کیفیت بالا
خدمات رایگان: ۱- بازدید و مشاوره
۲- جا به جایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار
تماس با ما: ۰۹۱۵۶۶۳۳۳۰۱ - علی برگی

حمل بار حسینی
جابجایی 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

حمل بار فاروقی
حمل بار و اثاثیه منزل
داخل و خارج شهر
با کادر ماهر و مجرب
(مسیر سیستان و بلوچستان،
مشهد، بیرجند و جومه)
۰۹۱۵۶۱۸۸۱۱ فاروقی

جدول ۴۷۷۸

جدول کلمات

افقی: ۱- ماده قندی میوه
۲- گیاهی یکساله از خانواده
۳- ها جگنجان ویژه شالیزارها
۴- کریم- زورنج - برنده پابند
۵- بی بیم شدن- از مزاج های
۶- نه گانه طب قدیم- مفتش
۷- نیکبخت- مایه ترقی- علم
۸- همان یک - شهر صنعتی
۹- فر و شکوه- از حروف یونانی
۱۰- پارچه ابریشم نما- اعتبار- باطل
۱۱- کردن ۷- خواب کودکان- شهری
۱۲- در استان فارس- راه رفتن کودک
۱۳- نوپا ۸- واحد- تمام پوشش خانه-
۱۴- نادرست ۹- پوسته- مرغ- جنم
۱۵- واحد مقاومت برق- کاغذ
ضخیم- آتشخانه ۱۱- زنده
جاوید - نوآوری- صراف- ماه
سریانی ۱۲- مقابل غزوه-
شمار- تنوره ۱۳- سالن- خوش
خنده- خالص ۱۴- آرزو، هدف-
لرزش- حرفه ۱۵- ثر فرانچسکو
یوئوبه- این خدابرسی
عمودی: ۱- عزیز- بازیگر

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 - دبانی

طوس شان
تولید انواع شان تخم مرغ مقوایی
خرید ضایعات کارتن و کاغذ به بالاترین قیمت
قیمت به ازای هر کیلو در محل ۳۰۰۰ تومان
با فروش ضایعات کاغذ و کارتن به صورت مستقیم به کارخانه به جهش تولید پیرو شعار
سال یاری رسان ما باشید.
شهرک صنعتی بیرجند، بلوار تولید، نبش نوآوران ۰۵۶۳۲۲۵۵۱۱۸ - ۰۹۳۵۸۷۵۳۴۳۴

اتوبار بزرگ قاصدک
با کادری خبره و کارکشته در ضمن زمین امین و در ستاکر
از کامیون های ۵/۵ و ۶/۵ متری اتاق بزرگ (مخصوص اتانیه زیاد و حجیم)
شهرهای تهران، مشهد، اهدان، یزد، کرج و بعلکس
و مسیرهای مرتب با این شهرها هر روزه در اسرع وقت

کارگزاری تخصصی
جابجایی یخچال سااید صدر صد تضمینی
۰۹۱۵۷۵۶۳۳۸۷۵ - سعیدی

توله بازکنی با فنر برقی
عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص
ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف
آشپزخانه و سرویس / توله کشی و پیمانکاری
ساختمان با مصالح و بدون مصالح
به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان
۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: میرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

ایزوگام شفیعی
آسفلت (محوطه و پشت بام)
و فیرگونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴ - صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

در بهای اتوماتیک مؤمنی
پایهان در
دفتر مرکزی: بیرجند / خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰
۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

فروش ویژه
انواع عسل طبیعی
ژل رویال و کرده گل
مرکز پیش عسل طبیعی باقران بیرجند
آدرس فروشگاه: بیرجند سجاد ۶ - پلاک ۶۸ تلفن: ۰۹۱۵۷۲۳۹۶۱۱

ایزوگام
سلیگمانی
۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران
آدرس: چهار راه اول توحید (روبروی مدرسه نواب)
۰۹۱۵ ۱۶۰ ۶۵۲۸ - ۳۲ ۴۲ ۵۰ ۵۴

اجرای محدودیت‌های جدید از اول آذر، گرچه دیر است اما مقنن است
ایستاد نوشته وزیر بهداشت درباره ضرورت اعمال محدودیت‌های جدید جهت مقابله با کرونا گفت: اجرای محدودیت‌ها از اول آذر ماه، گرچه دیر است اما مقنن است که این وضعیت اورژانسی را هرچه زودتر در پیام، اگر قرار است محدودیت‌ها درست اجرا شود اما تا تأخیر، ما ترجیح می‌دهیم تا اینکه با عجله و شکسته و نیمه‌بند اجرا شود.

پی‌تدبیری دولت در آبان ۹۸ باعث شد آمریکا حاج قاسم را ترور کند

علی مطهری با اشاره به پی‌تدبیری دولت حسن روحانی در گرانی یک شبه بنزین و اعتراضات پس از این موضوع در آبان ۹۸ نوشت: حوادث آبان ۹۸ را که بیشتر ناشی از پی‌تدبیری دولت بود این خیال را در سر تندروهای آمریکا پدید آورد که پایگاه اجتماعی جمهوری اسلامی کاهش یافته و وقت مناسبی است برای ترور سردار سلیمانی قبل از آن به خود جرات این کار را نماند البته بعد از تشییع بر شکوه بیکران عزیز واقعبند را در یافتند

متصور می‌شود برخی می‌توانند لگو تحریم‌ها را به برگ برنده دولت تبدیل شود

قائم مقام حزب اتحاد ملت اظهار کرد: متأسفانه به نظر می‌رسد تنها در غده دلوپاسن، انتخابات ۱۴۰۰ و حذف رقیب سیاسی است. تا جایی که ترامپ را به بایستن ترجیح می‌دهند و حتی پیگیر موضوع تقلب و بازگشت ترامپ نیز هستند آن متصور می‌شود در خصوص حملاتی که از سوی برخی گروه‌ها علیه دولت و به‌برجام چه قبل و چه بعد از انتخابات آمریکا صورت می‌گیرد گفت: متأسفانه عده‌ای تکرار گذشته را با پروژه رفع تحریم‌ها در دستور کار دارند که مبادا این ساله به برگ برنده‌ای در دست دولت تبدیل شود.

واکنش همتی به سخنان قالیباف

رئیس کل بانک مرکزی در پاسخ به سخنان رئیس مجلس اسلامی اظهار کرد: در کردن بانک مرکزی را به مباحث سیاسی و حاشیه‌ای توصیه نمی‌کنم و آن را به صلاح کشور نمی‌دانم. اعتقاد دارم تمام نیروی این‌جانب و بانک مرکزی باید معطوف به مقابله با تحریم‌ها و کمک به اقتصاد کشور باشد. همتی خطاب به قالیباف گلایه کرده که گفته است: در خصوص مشکلات اقتصادی کشور با اضافه کردن منقلبه استقرار ساختمان بانک مرکزی این مطلب را اکتفا فرمودید که اگر در جستجوی دلایل مشکلات اقتصادی هستید در کنار بقیه بخش‌ها در میرداماد (بانک مرکزی) هم باید آن را جست و نه در جرجا و آریزوند.

بایدن فشار حداکثری ترامپ را به فشار هوشمند علیه مردم تبدیل می‌کند



افراد در کاخ سفید گره زد، گفته بایدن فشار حداکثری ترامپ را به فشار هوشمند علیه مردم ایران تبدیل می‌کند. قالیباف اظهار کرد: تصمیمات مادر حوزه مسکن، بورس، ترخیص کالاهای اساسی از گمرک، سیاست‌های پولی و بانکی، نظام بودجه ریزی، اختصاص ارز ترجیحی، سوداگری‌ها در بازار ارز، طلا و خودرو، بی‌تفاوتی نسبت به گرانی‌ها و راه‌ها کردن

تیم «بایدن» برای ۱۴۰۰ برنامه دارد؛ به یک جناح سیاسی کمک خواهند کرد



استاد علوم سیاسی دانشگاه تهران با بیان اینکه دموکرات‌ها برای انتخابات ۱۴۰۰ طرح و برنامه دارند، گفته: ممکن است در این برنامه به یک جناح سیاسی در داخل ایران کمک کنند و به جناح دیگر ضربه بزنند. فواد ایزدی اظهار کرد: دموکرات‌ها مخصوصاً تیم اطراف بایدن که قرار است پرونده ایران را در دست بگیرند، نه تنها

پیش‌بینی زبیا کلام از برجام ۱۴۰۰؛ اصولگراها با بایدن مذاکره می‌کنند



صانق زبیا کلام گفته: هر بخشی از جریان اصلاح طلب، ام‌ا‌ر و روحانیون مبارز و کارگزاران و دیگران که امیدی به انتخابات ۱۴۰۰ دارند، به نظر من وقت خودشان را تلف می‌کنند و متأسفانه هیچ شاختی از جامعه ایران ندارند

بعید است اصلاح‌طلبان بتوانند از گفتمان مذاکره به نفع خود بهره ببرند



محمد مهاجری گفته: من دعوای پایداری و قالیبافی‌ها را واقعی نمی‌دانم و به نوعی جنگ زرگری قلمداد می‌کنم و حتی این احتمال وجود دارد که دولت بعد ترکیبی از این دو باشد. همان‌طور که قالیباف در مجلس در برابر پایداری

سازنده مسلمان واکسن کرونا، زندگی تا اواسط سال آینده به حالت عادی بر می‌گردد

اوگور شاهین دانشمند آلمانی ترک تبار با بیان اینکه انتظار دارد این واکسن در اواسط ماه دسامبر در انگلیس توزیع شود، تصریح کرد: این موضوع به مجوزهای مقامات بستگی دارد؛ بنابراین نزدیکترین تاریخ قبل از اواسط ماه آینده نخواهد بود و ی پیش‌بینی کرد: تا اواسط سال آینده زندگی در انگلیس، اروپا و ایالات متحده به حالت عادی برگردد. او در مصاحبه‌ای با شبکه "Sky News" در مورد بسیاری از اسرار تولید واکسن و ویروس کرونا که اخیراً توسط شرکت آمریکایی "Pfizer" و "BioNTech" آلمانی اعلام و جهان را به پایان اپیدمی کرونا امینوار کرد، سخن گفت. شاهین ۵۵ ساله و همسرش اولام تورنیک ۵۳ ساله این هفته پس از اعلام این دو شرکت مبنی بر تأثیر بیش از ۹۰ درصد واکسن در آزمایشات بالینی، مورد توجه جهانیان قرار گرفتند. شاهین با بیان اینکه انتظار دارد این واکسن در اواسط ماه دسامبر در انگلیس توزیع شود، تصریح کرد: این موضوع به مجوزهای مقامات بستگی دارد؛ بنابراین نزدیکترین تاریخ قبل از اواسط ماه آینده خواهد بود. اوگور شاهین گفته: زمستان دشواری تا قبل از آنکه شرایط زندگی شروع به بهبود کند خواهیم داشت. ما منتظر پایان یافتن همه آزمایش‌ها و موافقت دولتی هستیم؛ اکنون بهترین کاری که هر فرد می‌تواند انجام دهد استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی است. او ادامه داد: هر شخصی مسئولیتی دارد و موضوع فقط به دولت‌ها محدود نمی‌شود. مهم‌ترین چیز این است که ماسک بزنید، مراقب باشید و از ماندن در کنار افراد در یک اتاق به مدت طولانی خودداری کنید.

ایرانی‌ها فقط در ۱۰ روز اول هر ماه گوشت و مرغ می‌خرند

انتخاب‌نوشته: مشاهدات میدانی حاکی است سیر صعودی قیمت انواع گوشت و افت تقاضا، ناشی از کاهش قدرت خرید مشتریان، زمینه کاهش قیمت و عرضه چند نرخ این اقلام را در بازار خریدوفروشی فراهم کرده است. فروشنندگان گوشت و مرغ می‌گویند: اغلب مشتریان فقط از ابتدا تا دهم هر ماه برای خرید گوشت به فضای‌ها مراجعه می‌کنند. در ۲۰ روز باقیمانده هر ماه به دلیل بالا بودن قیمت‌ها و کاهش قدرت خرید مشتریان، بازاری سوت و کور را شاهد هستیم.

آزمایش کرونا ارزان می‌شود

مدیر کل آزمایشگاه وزارت بهداشت گفت: شواهدی عالی بیمه، کاهش قیمت تست تشخیص مولکولی کرونا را تصویب و منتظر تصویب این مصوبه در هیئت دولت هستیم. وی گفته: قرار است هزینه انجام تست بی‌سی از بخش خصوصی به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند. این مصوبه دو هفته پیش به هیئت دولت رفته و با تصویب و ابلاغ هیئت دولت به زودی هزینه تست کرونا در بخش خصوصی کم می‌شود. برق ۳۰ میلیون نفر رایگان می‌شود

وزیر نیرو گفته: حدود ۳۰ میلیون نفر از هموطنان مشمول تخفیف صددرصدی در چارچوب طرح برق امید خواهند شد. امید است به سستی برویم که با همراهی مردم با کم شدن تعداد بر مصرف‌ها بیشترین نفع عاید وزارت نیرو و صرفه‌جویی در سرمایه‌گذاری برای احداث نیروگاه‌ها صورت گیرد. افزایش ۱۰ درصدی قیمت پلیت هواپیما در جلسه شورای عالی هواپیمایی کشوری مقرر گردید. قیمت پلیت پروازهای داخلی نسبت به جنول نرخ اعلام شده توسط انجمن شرکت‌های هواپیمایی در خرداد ۱۳۹۹ به میزان ۱۰ درصد افزایش یابد. همچنین مقرر گردید محدودیت ارزین‌ترین نرخ برای شرکت‌ها حذف شده و هیچ حداقل قیمتی وجود نخواهد داشت. همچنین هیچ شرکت هواپیمایی مجاز به افزایش قیمت، بالاتر از سقف تعیین شده نمی‌باشد.

Bathroom & Kitchen Accessories

فروش ویژه

فروشگاه‌های مروارید

مرکز پخش لوازم آشپزخانه و سرویس‌های بهداشتی
هود، گاز فر، سینک، شیرآلات، تجهیزات داخل کابینت و لوازم لوکس سرویس‌های بهداشتی

آدرس: نبش مدرس ۲۹
تلفن: ۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶ - ۰۹۱۰۲۱۷۶۰۴۲

غذا آماده حسینیون

مفتخریم که سال‌هاست با انواع غذاهای متنوع و با کیفیت در خدمت همشهریان گرامی هستیم

چلو کباب، جوجه، مرغ خورشتی و سرخ شده
قیمه و قورمه سبزی، استانبولی
شوید پلو با ماهی (قرل آلا)، اکبر جوجه

ساعات کار: ۱۱ الی ۲۲

آدرس: پاسداران ۳، جنب مسجد امام حسین (ع)
تلفن: ۰۹۱۵۸۶۱۰۰۵۶ / ۳۲۳۵۵۱۰۰ جاویدان پور

زنده یاد حاج رضا مرعشی

با تأسف فراوان در گذشت همسری مهربان و پتری دلسوز

مراسم تدفین آن مرحوم امروز دوشنبه ۹۹/۸/۲۶ در محل آرامستان بیرجند برگزار می‌شود. ضمناً با عنایت به شرایط خاص و احترام به قوانین و اهمیت سلامتی همه عزیزان مجالس ترحیم برگزار نخواهد شد و هزینه‌ها صرف امور خیریه می‌گردد. با ذکر صلوات و فاتحه‌ای روح آن مرحوم را شاد نمایید

خانواده‌های: مرعشی، دهقانی

شرکت انبوه فروشان مسکن استان خراسان جنوبی

شناسنامه ملی: ۱۴۰۰۹۲۸۴۱۳۲

فروش آپارتمان های سفید و نوساز
پیش فروش آپارتمان های در حال ساخت
معرفی و فروش اراضی و املاک مناسب
برای مشارکت در ساخت و انبوه سازی

تلفن همراه مدیر: ۰۹۱۵۰۳۰۹۱۴ - دفتر شرکت: ۳۲۴۳۲۸۳۰

اجاره خودرو بالابسر استاندارد

با ارتفاع ۱۴ متر، همکاری جهت نصب بیلپورد و بنر، تجهیزات ترافیکی، تجهیزات ساختمانی و نورپردازی

تلفن: ۰۹۱۵۱۶۳۶۴۹۵ - خوشرو

بیرجند، خیابان مدرس، نبش مدرس ۴
تلفن: ۳۲۲۳۰۰۰۷ | ۳۲۲۳۰۰۰۸ | ۳۲۲۳۰۰۰۹

بیمه ایران

صدر اقساطی بیمه نامه اتومبیل
به صورت حضوری و غیر حضوری

مرکز نیکو کاری و دارالایتام مؤسسه خیریه هیئت ابوالفضل بی‌جند (مصلی)

پذیرای نذورات و هدایای شما مردم خیر و نیک اندیش جهت نیازمندان و ایتم می‌باشد. همچنین آمادگی کامل جهت دریافت البسه، جهیزیه، سبدهای غذایی، مواد پروتئینی و گوشتی، خریداری گوشت، عقیقه کامل، دریافت فطر به و کفاره و... را جهت نیازمندان اعلام می‌دارد.

شماره کارت جهت طبخ اطعام ایتم: ۵۳۱۷-۹۹۲۱-۹۹۲۵-۶۰۳۷
شماره کارت جهت تهیه سبب غذایی: ۸۵۳۹-۵۰۰۴-۹۹۷۹-۶۰۳۷
آدرس: خیابان جمهوری اسلامی - سه راه اسدی - هیئت ابوالفضل بی‌جند
تلفن: ۰۵۶۳۲۲۳۳۳۳۳۱ - ۰۵۶۳۲۲۳۳۳۳۳۱ - ۰۹۱۵۵۶۵۸۵۹۵

همشهری عزیز اگر "قلک" منزل و محل کارتان تکمیل شده لطفاً به تلفن ۳۲۲۵۲۰۵۰ داخلی ۲۰۱ جهت تخلیه اطلاع دهید

موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع)
شماره کارت: ۶۰۶۳ ۷۳۷۰ ۰۴۸۱ ۵۷۵۷
تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۵۲۰۵۰، ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۶۳۱۴
شماره گیری کد دستوری: *۷۸۰*۱۳۷۶*