

اولم فرزانان جنوبی

من ماسک می زنم

بقا مختص ذات اوست
با نهایت تأسف و تأثر درگذشت بزرگ خاندان
مرحوم عباس صباغی
(عضو صنف کفاشان)
را به اطلاع عموم شهروندان عزیز می رساند.
برای شادی روح آن عزیز سفر کرده فاتحه ای قرائت می نمایم.
خانواده مرحوم صباغی



روزنامه صبح استان * سال بیست و چهارم * شماره ۴۷۸۲

جناب آقای مهندس امین غلامیان مقدم

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامی تان را خدمت شما تسلیت عرض می نمایم، برای آن عزیز سفر کرده از درگاه خداوند مغفرت الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواهانیم.

مدیر کل و پرسنل اداره کل فرودگاه های استان خراسان جنوبی

شنبه ۲۱ آذر ۱۳۹۹ * ۵ ربیع الثانی ۱۴۴۲ * ۲۱ نوامبر ۲۰۲۰

نایب رئیس اول مجلس در ستاد مدیریت کرونا خراسان جنوبی :

وضعیت کرونا در استان نسبت به جمعیت قابل قبول نیست

قاضی زاده هاشمی نایب رئیس مجلس با اعمال محدودیت ها طی دو هفته آینده می توانیم شاهد کاهش رشد سریع کرونا باشیم

ملاتوری، استاندار خراسان جنوبی، شرایط در استان ما که طبق سنت دیرینه شب نشینی ها در آن ادامه دارد، حادثه است در استان، چهار شهرستان زیر کوه، در میان، سریش و خوسف به رنگ نارنجی (پرخطر) است و بقیه شهرستان ها در فهرست مناطق قرمز رنگ (خیلی پرخطر) قرار دارد. تصمیمات به صورت منطقه ای و بومی و توسط فرمانداران اتخاذ می شود.



در سفر ملاتوری به نوار مرزی استان عنوان شد :

توصیه دقیق استاندار به مدیران :

راه های توسعه را بروی آیندگان بنیدید

عکس: عباسپور

شناسایی ۳۲۵ مبتلای جدید و ثبت ۲۳ فوت بر اثر کرونای دوروز در خراسان جنوبی

قفل توسعه کویر تابر باز شد؛ سرمایه گذاری صد میلیون دلاری شرکت امید در کارخانه

سرمقاله

و اینک؛ سرنوشت

دیروز در تنگنای استرس و دلهره های بی شمار از اتفاق هایی که قرار است از امروز شنبه اول آذر ماه با شروع محدودیت های جدید بقیته، با تماشای ویدئوی زیبایی که «آلمانی ها» برای آگاهی بخشی مردمی در ایام قرنطینه ساخته بودند روزم را آغاز کردم. چقدر زیبا بود و چقدر (واقعا چقدر) جای این جور کارها در کشور و استان ما خالی! گاهی فکر می کنم بعضی از این هنرمندان، نویسندگان و نخبگان عرصه های فرهنگی، فردا در پیشگاه خدا باید واقعا پاسخگوی کارهایی که می توانستند انجام بدهند، ولی انجام ندادند، باشند! ویدئوی یک دقیقه ای، پیرمردی را نشان می داد که دهه ها بعد از امروز، روی صندلی نشسته بود و از کرونای سال ۲۰۲۰ و سختی های قرنطینه و محدودیت ها می گفت: «وقتی موج دوم آمد من تازه ۲۲ ساله شده بودم و داشتم مهندسی می خواندم. در این سن شما دوست دارید مهمانی بروید، مطالعه کنید، با افراد جدید آشنا شوید و برای صرف نوشیدنی با دوستان به بیرون بروید... ادامه در صفحه ۲

مناقصه

شرکت تعاونی مسکن مرکز آموزش ۰۴ بیرجند در نظر دارد عملیات آماده سازی بستر، خاکریزی شامل تهیه مخلوط رودخانه ای مناسب (توانان) و آبپاشی و کوبیدن در لایه های حداکثر ۲۰ سانتی با تراکم مورد نظر کارفرما را جهت فاز سوم پروژه شهید سپهبد صیاد شیرازی با مشخصات و شرایط ذیل، از طریق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان محترم می توانند حداکثر تا تاریخ ۹۹/۹/۴ یا مراجعه به نشانی: بیرجند - خیابان معلم - خیابان شهید خلیل طهماسبی - مجتمع کوهسنگی ارتش - شرکت تعاونی مسکن مرکز آموزش ۰۴ بیرجند و یا با ارسال پیامک به شماره های ۰۹۱۵۱۶۰۰۰۳۷ و ۰۹۱۵۵۶۴۳۱۳۶ اسناد مناقصه را دریافت نمایند. ۱- داشتن توانایی اجرایی، مالی و تجربه کافی برای انجام عملیات مذکور به حجم ۴۰/۰۰۰ (چهل هزار) متر مکعب و آماده سازی بستر به متراژ ۵۰/۰۰۰ (پنجاه هزار) متر مربع. ۲- ارائه ضمانت نامه (چک) به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد) ریال جهت شرکت در مناقصه و نیز در صورت برنده شدن ارائه ضمانت نامه بانکی جهت حسن انجام تعهدات به میزان ۱۰ درصد کل مبلغ پیمان.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن ۰۴ بیرجند



یک شرکت معتبر راهسازی
جهت تکمیل پرسنل کارگاهی خود در پروژه راهسازی محور قاین به افراد ذیل نیازمند می باشد.
مسئول دفتر فنی، مسئول آزمایشگاه
مسئول بتن، نقشه بردار، راننده بلدوزر، راننده گریدر، راننده بیل مکانیکی، راننده غلطک، راننده پایه یک، تعمیر کار
شماره تماس: ۰۹۱۵۳۶۳۳۶۷۶

انا لله و انا الیه راجعون

حجت الاسلام والمسلمین حاج آقای حمیدی

رئیس کل محترم دادگستری خراسان جنوبی

اندوه از دست دادن مادر گرامی تان چنان تلخ است که هیچ عبارتی برای مرهم نهادن بر این غم بزرگ نیست و تنها یاد خداست که می تواند دل پر درد شما و خانواده محترم تان را تسلی بخشد

از ایزد منان علو درجات آن مرحومه و صبر و شکیبایی بازماندگان را مسئلت داریم.

شرکت مجتمع تولیدی مرغ مادر جنوب خراسان
شرکت دامپروری و کشاورزی ستاره کیان بیرجند
برادران خیریه، فرزین، صابر تنها



خاندان محترم آراین و خراشادی زاده

مصیبت وارده را خدمت شما تسلیت عرض می نمایم. آرزو می کنیم که وسعت صبر شما بزرگواران به اندازه دریای غم تان باشد. از خداوند سبحان برای آن مرحوم علو درجات و غفران الهی مسئلت داریم.

خانواده های: اصلی - جنگیزیان

آن کج نمان در دل خانه پدرم بود
هر جا که ز من نام و نشانی طلیه اند
هم تیغ سرم بود و بی بال و پریم بود
آوازه نامش شد معتبرم بود

با حسرت و اندوهی فراوان عروج ملکوتی برادر و همسر میهربان و پدری فداکار مرحوم مغفور شادروان
حاج علیرضا غلامیان مقدم
را به اطلاع تمامی دوستان و آشنایان می رساند. ضمن آرزوی صحت و سلامتی برای همه عزیزان و سپاسگزاری از همراهی یکایک شما به اطلاع می رساند: با توجه به وضعیت موجود و اهمیت حفظ سلامت همه عزیزان و احترام به کادر درمان جلسه ترحیم برگزار نمی شود و هزینه مربوطه صرف امور خیریه می گردد. یاد و خاطره آن عزیز سفر کرده را همراه با طلب آمرزش، با ذکر صلوات و فاتحه ای گرمی می داریم.
خانواده های: غلامیان مقدم، چمن مطلق



فراخوان

شهرداری بیرجند در نظر دارد با استناد به تبصره ماده ۷ قانون مدیریت پسماندها و همچنین بند ۲ مستخرجه از صورتجلسه شماره ۲۰۰ مورخ ۹۹/۷/۲۸ شورای محترم اسلامی شهر بیرجند نسبت به ساماندهی و صدور مجوز فعالیت در بخش تفکیک از مبدأ منازل مسکونی و اصناف برای اشخاص حقیقی و حقوقی اقدام نماید. لذا آن دسته از متقاضیان حقیقی و حقوقی بومی که تمایل به فعالیت در این بخش دارند می توانند به مدیریت امور پسماند شهرداری واقع در خیابان مدرس، حدفاصل مدرس ۲۴ و ۲۶، طبقه فوقانی بانک شهر مراجعه و نسبت به طی مراحل اداری و دریافت مجوز فعالیت اقدام نمایند.

محمد علی جاوید - شهر دار بیرجند

به مناسبت اولین سالگرد درگذشت شادروان

حاج محمد علی اناری شوکت آباد

چه ناباورانه یک سال گذشت، ما ماندیم و حسرت تنهایی اش چه آرام و بی صدا تنهاییمان گذاشت و ما را بی قرار لحظه های با هم بودن مان کرد. جهت حفظ سلامتی شما سروران گرامی مراسمی برگزار نمی شود و سالگرد آن شادروان را با نثار فاتحه ای به روح پاکش گرامی می داریم.

همسر و فرزندان



یک سال از پرواز معصومانه

دکتر سید علیرضا اسلامی

گذشت. روزهای دلتنگی مان را به یاد خوبی ها و مهربانی هایش سپری می کنیم و سالگرد درگذشتش را با نثار فاتحه ای به روح پاکش گرامی می داریم.

دکتر سیده اقدس اصغری
دکتر سید فرزنان اسلامی - سید عرفان اسلامی



انا لله و انا الیه راجعون
درگذشت ناگهانی همکار ارجمند و استاد گرانقدر
زنده یاد حسین امیر آبادی زاده
اندوه بزرگی بر قلب همگان به ویژه همسنگران تعلیم و تربیت نشاند. ضایعه فقدان جانسوز این معلم دانشمند، متعهد و با اخلاق را خدمت خانواده محترم شان تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم غفران الهی و برای بازماندگان صبر و اجر مسئلت داریم.
کارکنان، دبیران و دانش آموزان
دبیرستان نمونه آیت... خامنه ای بیرجند



بیشتر ما سعی داریم نقاط ضعف مان را بپوشانیم و زمان زیادی را صرف این کار می کنیم. این راه درستی نیست. وقتی نقص های تان را بپذیرید به شما کمک می کند تا راحت تر به آن ها غلبه کنید. زمانی که به شما می گویند زیادی حساس و احساساتی هستی یا حساس و احساساتی نباش مثل این است که بگویند ملکول دی ان ای خود را پاک کنید. نقاط ضعف شما در انتهای دیگر نقاط قوت تان قرار دارد. کاری که باید انجام دهید این است که وسط یک کاغذ سفید خطی بکشید و یک طرف خط تمام نقاط ضعف تان را بنویسید و طرف دیگر از آن نقص با یک عبارت تعریف کنید. به عنوان مثال اگر فکر می کنید ریاست طلبی یکی از نقاط ضعف تان است طرف دیگر بنویسید توانایی های رهبری.

همواره مرز خودتان را با فرد مقابل حفظ کنید و قوانین مشخصی در دوستی های خودتان داشته باشید. بخشش، فقط یک کلیشه نیست، بلکه فاکتوری قدرتمند و مهم برای سالم نگه داشتن روابط است. بخشش واقعی زمانی پیش می آید که ما دوست داشته باشیم اتفاقات پیش آمده را فراموش کنیم. اگر یک روز طرف را بخشیم و چند وقت بعد دوباره رفتار اشتباه او را یادآوری کنیم، این بخشش واقعی نیست. به این فکر کنید وقتی کار اشتباهی انجام می دهد تا چه اندازه دوست دارید دیگران شما را بخشند و آن را فراموش کنند هنگام بروز اختلاف و ناسازگاری آرامش خود را حفظ کنید و با قنیه منصفانه برخورد کنید. شما یک انسان هستید و می خواهید با یک موجود زنده دیگر که تنفس می کند و همچون خود شماست بحث کنید. می بایست کلیه اصول اخلاقی را رعایت کنید. این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد. با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش محضر محسوب خواهید شد. اشکال ندارد که مخالف باشید. اگر دوستتان می خواهد کاری انجام دهد اما شما نظر مخالف دارید، بکنارید او کاری که می خواهد را انجام دهد. اگر شما نظرات را گفتید اما دوستتان فکر دیگری در سر داشت دیگر کنار بایستید کاری که دوستتان قرار است انجام دهد شاید برای زندگی خودش درست باشد اما برای زندگی شما نه. اگر فکر می کنید نمی توانید کاری را انجام دهید قولش را هم ندهید.



پروردگارا سپاسگزار تو هستم که مرا به راه راست هدایت کردی و مرا به راه شهیدان بردی و تو را شکر که توانستم در خط اسلام فقهانی به رهبری روح الله قدم بدارم.

برای خلاقیت بیشتر، برنامه ریزی شده استراحت کنید

در عملکرد بهتر آنان نقش دارد، اما واقعیت چنین چیزی را نشان نمی دهد چون در واقع فعالیت کاری بی وقفه و بدون وقت استراحت کافی، هم پیشرفت کار را محدود می کند و هم عملکرد کارمندان را ضعیف می کند. اگر می خواهید که خلاقیت خودتان را در محل کار افزایش دهید می توانید از ترفندهای زیر کمک بگیرید: در نظر گرفتن زمان استراحت برنامه ریزی شده با همکاری کارفرمایان و مسئولان، خواندن کتاب های جذاب و هیجان انگیز در زمان استراحت، گوش کردن به چند قطعه موسیقی آرامش بخش.

تلف کردن وقت در محل کار با ایجاد وقفه های نامنظم نیست. محققان در این مطالعه از دو گروه درخواست کردند تا در دو موقعیت مختلف، ایده های خلاقانه ارائه بدهند: گروه اول در وقت استراحت های برنامه ریزی شده و بی نظم، گروه دوم در زمان وقت استراحت های برنامه ریزی شده و منظم. این محققان می گویند تلاش کارمندان یا مجبور کردن آنان برای کار کردن بی وقفه در محل کار، اصلا باعث موفقیت آنان و افزایش بهره وری نمی شود. در حالی که بیشتر کارفرمایان فکر می کنند که فعالیت مداوم کارمندان

استراحت بین کار بهترین راه برای احیای ذهن و تقویت خلاقیت در محل کار هستند. استراحت بی نظم و دلخواهی کارمندان، موفقیت آنان را در ارائه ایده های خلاقانه و بکر کاهش می دهد. در حالی که استراحت بر اساس برنامه های معین و ساختار یافته، فعالیت فکری آنان را در دستیابی به ایده های خلاقانه تقویت می کند. دانشمندان می گویند استراحت های برنامه ریزی شده بین رسیدگی به وظایف شغلی، بهترین راه برای احیای ذهن و تقویت خلاقیت در محل کار هستند البته آنان تأکید می کنند که منظورشان،



عوارض جانبی چای عناب

با وجود مزایای فراوان، برخی عوارض جانبی مانند عوارض بارداری و تناخلات بالقوه دارویی وجود دارد. مانند هر نوع چای گیاهی، از چای عناب به میزان متوسط استفاده کنید تحقیقات در مورد



یعنی این چای برای زنان باردار منجر به توصیه ای کلی برای خودداری از مصرف آن شده است. اگر دیابتی هستید، این چای می تواند قند خون خطرناک را کاهش دهد، اقدامات احتیاطی را انجام دهید و با پزشک خود صحبت کنید.

ریسک ابتلا به دیابت با تخم مرغ

مصرف بیش از حد تخم مرغ می تواند رسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد. نتایج مطالعه ای نشان داد افرادی که به طور منظم روزانه یک تخم مرغ یا بیشتر مصرف می کنند (معادل ۵۰ گرم)



ریسک دیابت در آنها ۶۰ درصد افزایش می یابد. رژیم غذایی یک فاکتور مهم و شناخته شده در شروع دیابت نوع ۲ است. از این رو شناسایی طیف وسیعی از فاکتورهای رژیمی تاثیر گذار بر شیوع روبه افزایش این بیماری مهم است.

مصرف سیر برای جلوگیری از بیمار شدن

از زمان های قدیم گفته اند که سیر از بدن در برابر ویروس ها محافظت می کند اما دانشمندان یک بار دیگر تأیید کردند که برای جلوگیری از بیمار شدن در زمستان باید مرتباً سیر مصرف کنید.



این تاثیر به دلیل ویتامین ها، روغن های مفید و اسیدهای آمینه است. علاوه بر این، سیر آلیسین دارد، نوعی ترکیب آلی که باکتری ها و قارچ ها را از بین می برد. اگر از فشار خون بالا رنج می برید، سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

کمک به بهتر شدن سلامت مغز با چغندر

عملکردهای ذهنی به طور طبیعی همراه با بیشتر شدن سن رو به زوال می رود. این روند طبیعی در بعضی افراد چشمگیرتر است. کاهش جریان خون در مغز و تضعیف اکسیژن رسانی به آن می تواند



در این روند تخریبی نقش مهمی داشته باشد. با این حال، تینترات های موجود در چغندر می تواند رگ های خونی را منبسط کند و جریان خون منتهی به مغز را تقویت کند و نقش مهمی در تقویت عملکردهای شناختی و ذهنی داشته باشد.

مهمترین دلایل کلیه درد

کلیه درد می تواند در یک یا هر دو طرف کمر و دقیقاً زیر زنده ها احساس شود. علت های کلیه درد شامل عفونت مجاری ادراری، سنگ کلیه و تروما یا ضربه به کلیه ها می شود. کمردرد می تواند تمام



کمر را شامل شود، اما بیشتر افراد کمردرد را در قسمت پایین کمر تجربه می کنند. ممکن است به دلیل بلند کردن اجسام سنگین، وضعیت بدنی نادرست یا ایستادن و نشستن به مدت طولانی دچار کمردرد شوید.

تعطیلی بهتر از این است که کاسبی آلوده شود

وزیر بهداشت با اشاره به آغاز طرح جدید مدیریت کرونا گفت: اولین اقدام آموزش مردم است و شاید ما پوشش بیمه ای کاملی نداشته باشیم تا خسارت مردم را جبران کند و معتقدیم هیچ آتشی برای اقتصاد یک کشور از تعطیلی و طولانی شدن دوره بیماری بدتر نیست. تعطیلی بهتر از این است که کاسبی آلوده شود و یک ماه گرفتار بیماری شود و خدایی نکرده بر اثر بیماری جان خود را از دست بدهد. نمکی گفته در طرح جدید شهرها را به سه گروه تقسیم کردیم: شهر زرد شهری است که در آن به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر چهار بیمار بی سی آر مثبت داشته باشیم، قبلاً متوسط زمان بستری ۵۵ روز بود اما حالا به دلیل چوموش شدن بیماری به ۹ روز رسیده است و در این شهر به ازای یک میلیون نفر جمعیت ۶۰ تخت آی سی یو اشغال خواهد بود.



انجام آزمایش بهترین راهکار برای تشخیص ابتلا به کرونا

جنا در بحث بررسی علائم کووید ۱۹ باید در نظر داشته باشیم که بهترین راه برای تشخیص ابتلا به این بیماری، انجام آزمایش بوده و کسانی که به تازگی با افراد آلوده سر و کار داشته اند و یا نشانه هایی از این بیماری در آن ها وجود دارد، باید تا رسیدن نتایج آزمایش و تأیید یا رد آلودگی آن ها به ویروس کرونا، در قرنطینه باقی بمانند. به علاوه توصیه شده که تمامی افراد از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند تا در این فصل پر درددن و ماه های سرد سال، احتمال ابتلای خود به این بیماری را کاهش داده و از شلوغی و پر شدن ظرفیت بیمارستان ها جلوگیری کنند.



پرگ سبز و سند خودروی پژو تیپ ۲۰۶ آریان به شماره پلاک ۳۸۵ ب ۴۵ ایران ۵۲ به شماره موتور ۱۵۵۹۰۰۰۱۱۰۰ شماره شاسی NAAP4FD9CJF64283 به نام اقدس عباسی با کد ملی ۵۳۳۹۸۵۸۲۰۶ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

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 ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۱۶۳۶

از تولید به مصرف (کیفیت عالی)
کارخانه سنگبری محمدعلی بوشادی
بایهترین سنگ مرغوب آماده خدمت رسانی به همشهریان و صنوف مختلف می باشد.
آدرس کارخانه: کیلومتر ۱۲ جاده بیرجند - مشهد تلفن: ۳۳۳۲۱۸۹۵
آدرس دفتر سنگ فروشی: شهید تیمورپور ۱۳ - پلاک ۲ تلفن: ۰۹۱۵۱۶۱۴۰۴۹ - ۳۳۳۵۷۴۷۷

استخدام لینیات سنتی قائم
به تعدادی نیروی آقا جهت کار در مجموعه قائم نیازمندیم.
آدرس: میدان سوم مدرس - باهنر غربی
ساعت مراجعه: ۸ الی ۱۴ تلفن تماس: ۰۹۰۳۷۰۸۰۱۴۴

تفلون ماندگار
بازسازی انواع ظروف تفلون و چدن
شعبه ۱: بیرجند، خیابان توحید، نبش توحید ۲۸ تلفن تماس: ۰۵۶۲۳۳۲۹۵۰
شعبه ۲: شهر بیلوار ولی عصر (عج)، ابتدای بیلوار امام حسین (ع)، نبش امام حسین ۳

کلرینی
سود کم تر / فروش بیشتر
عرضه انواع محصولات بهداشتی (شوینده، پوشک، دستمال به قیمت مناسب)
بیرجند - خیابان توحید ترسیده به توحید ۱۳ همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۸۷ زینلی

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

امداد باطری بیرجند
تماس با ۱۶۰۷
آدرس: رجایی ۲
باتری 160v

با خرید از فروشگاه هامون حسابی تخفیف بگیر
تا ۲۵٪
فروش اقساطی
تا ۱۰ ماهه
هود - سینک - گاز و فر - شیرآلات لوازم آشپزخانه و بهداشتی ساختمان
بیرجند - نبش توحید ۳

گروه مهندسی پارسیان سقف
طراحی و مجری سازه های سبک با پوشش ساندویچ پنل و UPVC ویلا سازی و محوطه سازی و دکوراسیون داخلی کانکس، سایبان، پارکینگ اداری و مسکونی پیمانکاری و احداث و بازسازی ساختمان فروش و اجرای ورق های ساندویچ پنل و UPVC-KNAUF
بیرجند - بالاتر از مدرس ۶۰ - حاشیه میدان جماران (مدیریت برزگانی) ۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۱ - ۰۵۶۳۲۰۴۴۴۴۹

مصالح ساختمانی پارسیان
(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما) بیرجند - تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۱ - دبایگی

چسب سهیل
فروش انواع عایق استخری، آب بند کننده های قوی، آب بند پلیمری و ...
فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...
آدرس: بیرجند / میدان قدس تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

ایزوگام - سلیگمانی
۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران
خیابان ارتش، تقاطع صیاد شیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان ۰۴ ۰۳۴ ۲۲ ۰۳۲ - ۵۲۱۶ ۱۶۰ ۰۹۱۵

