

فروش پکیج و رادیاتورهای پنلی

ایران رادیاتور

به ما دلگرم باشید

آدرس: خراسان جنوبی، بیرجند خیابان انقلاب، نبش انقلاب ۱
۰۵۶۳۲۲۳۷۰۷۷ - ۰۹۱۵۶۱۸۳۹۸

روزنامه صبح استان * سال بیست و چهارم * شماره ۴۸۳۷

مشاوره و تجهیز سالن های کنفرانس و جلسات
سیستم های صوت و تصویر (AUDIO/VIDEO) کنفرانس
گروه ماشین های اداری بهداشتی
نمایندگی انحصاری فروش و خدمات دستگاه های فتوکپی توشیبا
ویندیزورژ تور، تاج پل، مواد مصرفی
بیرجند - چهارراه انقلاب - ابتدای پلوار شهید قایدی
خط ویژه: ۳۱۱۰۳ - ۳۲۰۲۴۰۵۰

دوشنبه ۶ بهمن ۱۳۹۹ * ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۴۲ * ۲۵ ژانویه ۲۰۲۱



نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی در نشست
بررسی معضلات اجتماعی و فرهنگی خوسف:

گردشگری پیش رو؛ تحمیل یک فرهنگ ناشناخته وارداتی به مردم استان است

صفحه ۵



عکس: مقامی

دردهای سیمانی در گوش معاون وزیر

مشکلات زیرساختی مثل سوخت و برق، تولید سیمان را تحت تاثیر قرار داده است.مدیرعامل شرکت سیمان قاین روز گذشته در بازدید حجت ا... میرزایی معاون امور اقتصادی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از کارخانه سیمان قاین گفت:تولید سیمان قاین سالانه از ۸۱۲ هزار تن عبور می کند که حدود ۵۵ درصد آن صادر می شود.علیرضا اکبری مطلق افزود: ظرفیت تولید کریکت این شرکت در سال به بیش از ۷۸۰ هزار تن می رسد. وی بیان کرد:صادرات کریکت بسیار جزئی است و از ابتدای امسال ۱۰ هزار تن صادرات کریکت انجام شده است.مدیرعامل سیمان قاین گفت: سال گذشته با حضور مدیرعامل شستا به توافقات خوبی دست یافتیم و طرح توجیهی سیمان تامین به این شرکت ارائه شد، با این حال هنوز به مرحله سرمایه گذاری نرسیده ایم. ... مشروح در صفحه ۲

مُهره هزینه ها، شطرنج بازان استان را کیش کرد ۳ خسارت میلیاردی آنفلوآنزا بر شانه استان ۵ خراسان جنوبی در لیست ۱۰ استان واکاوی اشتغال ۲

نگذاریم استان مان در سکوت خفه شود

چهارشنبه و پنجشنبه ای که گذشت، همگی حال و هوای شهر بیرجند را دیدیم، من عصر چهارشنبه در آن هوای غبارآلود عجیب، کنار پنجره اتاقم نشستم و فقط چند تا عکس گرفتم، با خودم می گفتم چه خبر شده؟ همه شهر زیر سنگینی میلیاردها ذره غبار و در وسعت هزاران متر ریزگردهای مهاجم، فرو رفته بود. بیرجند به سختی نفس می کشید و من کنار ضجه های سخت نفس نفس زدنش، آغاز تراژدی خفگی شهر را به چشم می دیدم. با خودم گفتم واقعا قیامت شده است؟ یکی از عکس ها را با زیرنویسی در فضای مجازی منتشر کردم و بعد دیدم، دل مردم که از من خیلی خیلی پرتراستاست!چند نفر پیام فرستادند که به دلیل بدی آب و هوای بیرجند در این سال ها از شهر بیرجند به شهرهای شمالی تر مهاجرت کرده اند. چند نفر پیام پیام فرستادند که در شرف فروش خانه و زمین و مهاجرت هستند. چند نفری پیام فرستادند که مقصر مسئولان بی خیال هستند و چند نفری هم گفتند خود ما مردم مقصریم. دیروز هم همکار بزرگوارم خانم محمودآبادی ... ادامه در صفحه ۲

جناب آقای مهندس محمد فرهادی

سرپرست محترم معاونت هماهنگی امور عمرانی
استانداري خراسان جنوبی

باکمال افتخار، انتصاب شایسته جناب عالی را که مؤید تخصص و توانمندی اجرایی و مدیریت شما می باشدصمیمانه تبریک عرض نموده، توفیق روزافزون و سربلندی شما بزرگوار را در مسئولیت جدید از درگاه بلند خالق هستی بخش آرزو دارم.

سید محمد حسین زینلی
مدیرعامل شرکت کویر تاپر



کویر تاپر

جناب آقای مهندس محمد فرهادی

انتصاب شایسته و ارزشمند جناب عالی را به عنوان

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداري خراسان جنوبی

که بیانگر توانمندی و حسن سوابق خدمتی شما می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده عزت، سربلندی و توفیقات الهی برایتان آرزو نمودیم. امید است در پرتو عنایات حق تعالی در پیشبرد اهداف جامعه مهندسی موفق و سربلند باشید.

هیئت مدیره انجمن سازندگان مسکن و ساختمان استان خراسان جنوبی

آگهی جذب نیرو

به یک نفر لیسانس یا فوق لیسانس (مرد) در رشته مدیریت یا حسابداری برای کار در یک شرکت خصوصی واقع در شهر بیرجند به صورت قراردادی نیازمندیم. علاقه مندان می توانند مدارک ذیل را تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۶ به صندوق پستی ۵۸۹۰-۹۷۳۵۱ ارسال نمایند.

تصویر برابر با اصل شناسنامه، کارت ملی، کارت پایان خدمت، مدرک تحصیلی، اصل گواهی سوابق کاری در سایر موسسات و حسن سابقه، مدارک دال بر توانایی انجام کار با کامپیوتر، بورس و فضای مجازی، تلفن تماس.

سه نفر از پذیرفته شدگان نهایی قبل از معرفی به گزینش موظف به ارائه مدارک توانایی و صحت جسمی می باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳-۰۵۶-۳۲۴۵۰۶۰۱ تماس حاصل فرمایید.

جناب آقای مهندس ابراهیمی

انتصاب شایسته جناب عالی را به

سرپرستی معاونت بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده و آرزوی موفقیت روز افزون شما را از خداوند متعال خواستاریم. ضمناً از زحمات بی دریغ جناب آقای مهندس اشرفی که سال ها صادقانه و خالصانه در عرصه تولیدات دامی استان تلاش نموده اند تشکر و قدردانی می نمایم.

کشت و صنعت پیده مشگ - فرآورده های لبنی سایب

جناب آقای مهندس

محمد ابراهیم ابراهیمی

سرپرست معاونت بهبود تولیدات
دامی سازمان جهاد کشاورزی
استان خراسان جنوبی



انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را که نشان از درایت، لیاقت و توانمندی شما دارد صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده، موفقیت و سربلندی شما را از درگاه خداوند منان مسئلت داریم.

جناب آقای مهندس اشرفی گل

بدینوسیله مراتب قدردانی و سپاس نظام صنفی کشاورزی و منابع طبیعی استان را پس از سال ها خدمت و تلاش در دوران تصدی مسئولیت معاونت بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی صمیمانه اعلام می داریم.از خداوند متعال برایتان سلامتی، بهروزی و موفقیت را مسئلت داریم.

نظام صنفی کشاورزی و منابع طبیعی استان خراسان جنوبی

آگهی مزایده شماره ۷۶

یک سازمان دولتی در استان خراسان جنوبی در نظر دارد اموال مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت بازدید و دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده و لیست کامل اموال در زمان و محل اعلامی مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۰۲-۳۲۴۰۰۰۰۰ با کد ۰۵۶ تماس حاصل نمایند. ۱- تعداد ۱۲۲ دستگاه خودرو (سیک، سنگین، موتورسیکلت) ۲- یک مجموعه شامل ۲۶ دستگاه گوشی تلفن همراه مستعمل و کار کرده فاقد متعلقات به مبلغ پایه ۲۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال ۳- زمان بازدید: به مدت ۴ روز اداری از تاریخ ۹۹/۱۱/۰۷ لغایت ۹۹/۱۱/۱۱ از ساعت ۷/۰۰ الی ۱۴/۰۰ ۴- زمان انصراف: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۳۹۹/۱۱/۱۲ ۵- محل بازدید و تسلیم پیشنهادات: کیلومتر ۱۲ جاده بیرجند - زاهدان، روبروی ایست و بازرسی شوکت آباد، پارکینگ مرکزی شورای هماهنگی

۶- ضمناً بازدید کنندگان محترم جهت اطلاع از لیست اموال و زمان برگزاری مزایده کلیه استان ها می توانند به سایت www.dchq.ir در صفحه اصلی - منو اصلی - بخش مزایده، مناقصه مراجعه نمایند. کلیه هزینه های جانبی از قبیل: عوارض سالانه شهرداری، مالیات مشاغل و نقل و انتقال سند و سهم هزینه های مربوط به برگزاری مزایده به عهده برنده مزایده خواهد بود. خودرو فاقد پلاک تحویل می گردد و جابجایی و نقل و انتقال آن از محل پارکینگ به مراکز شماره گذاری در کلیه نقاط کشور بر عهده خریدار می باشد.

توجه: ۱- به منظور ورود به محوطه مزایده استفاده از ماسک و دستکش و رعایت فاصله اجتماعی ضروری می باشد. ۲- تهیه فرم پیشنهادی شرکت در مزایده فقط از طریق سایت ستاد مبارزه با مواد مخدر به آدرس (www.dchq.ir) منو اصلی- بخش مزایده، می باشد و به منظور رعایت پروتکل های بهداشتی فرم پیشنهادی در محیط برگزاری مزایده به صورت فیزیکی تحویل نخواهد شد.

همسر عزیز و پدر مهربان

جناب آقای حسین خوش آیند



به ثمرنشتن زحمات شما که نتیجه حضور و سخت کوشی تان در همه سال های فعالیت در اداره

آموزش و پرورش، اداره کل تعاون و اداره کل فنی و حرفه ای استان خراسان جنوبی بوده شایسته تقدیر است.

چه غرور آفرین است پدر عزیزی که در کمال صداقت و درستکاری، بیش از سی سال از بهترین سال های عمر خود را در سنگر خدمت گذرانده

و در جهت تحقق اهداف دولت و نظام، خالصانه از هیچ کوششی دریغ نورزیده و با پذیرش غم و شادی و با توکل به ایزد منان در کنار سایر

همکاران در جهت کمک به خلق خدا گام برداشته است. اینکه که پس از سالیان طولانی با کوله باری از تجربه و خدمت صادقانه به مردم به

افتخار بازنشستگی ناثل آمدید، بر خود لازم می دانیم دست ادب بر سینه نهاده و دستان پرمهرتان را بوسه باران کنیم.

بازنشستگی فصل نوینی از زندگی و آغازی برای زندگی با شیوه ها و ایده های جدید است.

این فصل جدید از زندگی مبارک تان باد

خانواده

نگذاریم استان مان

در سکوت خفه شود

✽ هرم پور

(ادامه سرمقاله از صفحه اول)
دیروز هم همکار بزرگوارم سرکار خانم محمودآبادی مطلب بسیار مهم و مفیدی را در همین باره در «آرا» منتشر کردند و آنجا از قول آقای «علیمرادی» کارشناس تغییرات اقلیم نوشتند که سدسازی های انجام گرفته در افغانستان از جمله در هیرمند، هریرود و فراه و همچنین خشک شدن بستر رودخانه های منتهی به شرق ایران و کاهش رطوب خاک در دشت خشکیده طبس، باعث پدیده گرد و غبارها شده است. هنوز از میان جملات ایشان، یک جمله سخت آزارم می دهد و آن هم اینکه گفته بودند شرایط از این بدتر هم خواهد شد. بیرجند، نمونه ای دم دستی از همه ی استان ماست که ما بیرجند نشین ها، شرایطش را می بینیم و هر روز نظاره اش می کنیم، حتماً می دانید در سنوات گذشته رشد بیابان ها در خراسان جنوبی ۶۸ درصد بوده! و می دانید که ۵ میلیون هکتار از وسعت استان ما که سومین استان وسیع از نظر سرزمین در میان استان های کشور است، بیابانی است! و احتمالاً می دانید ما جزو پنج استان درگیر با پدیده ریزگردها و گرد و غبار در میان استان های کشور هستیم! این بار نمی خواهم پای مسئولین را به میان بکنم، در این یکی دو سال شاهد بودم مهندس نصرآبادی و معاوننش در اداره کل منابع طبیعی و همچنین عزیزان اداره کل محیط زیست، بارها و بارها مصاحبه کردند و از افزایش فاجعه آمیز گسترش بیابان ها آمار دادند و کنارش هشدارهای آتشین خطاب به تصمیم گیران و خطاب به مردم هم بود. این بار احساس می کنم مسئولین، هم به عمق فاجعه پی برده اند و هم برای انجام طرح های اساسی، پای کارند. مردم استان هم چون درگیری مستقیم بااین پدیده دارند قطعاً فهم و درک درست تر و دغدغه های بیشتری نسبت به سال های قبل پیدا کرده اند. نمی خواهم بگویم مهاجرت مردم از استان به دلیل بدی آب و هوا، پدیده ی خوب یا بدی است. نمی خواهم بگویم مدیران در این سال ها کم کاری کرده اند. نمی خواهم بگویم به آخر خط رسیده ایم و همه چیز دست طبیعت است و ما هیچ کاره ای.همه ی حرفم این است که صحنه را نباید خالی بکنیم؛ چه ما به عنوان مردم و چه مسئولین و مدیران به عنوان متولیان، من علاوه بر همه ی پدیده های ضد توسعه در استان، پدیده نسبتاً جدید ریزگردها و طوفان های غباری را پدیده ای ضد توسعه می دانم. در این شرایط حساس تاریخی از استان، طیف تاریخ سازی که می توانند به داد استان برسند، پژوهشگران و محققان هستند که طرح بدنه، ایده پرتازی کنند، نظراتشان را مدام به مسئولین ارائه کنند و آنها را برای انجامشان مجاب کنند. این روزها چقدر جای منظره ها و گفتگوهای چند نفره پیرامون این ماجرا خالیست!مثل همان عمل به توصیه هایی مثل حفاظت از زیست بوم و منابع طبیعی منطقه که در همه ی این سال ها از سوی طیفی از ما مردم، جدی گرفته نشد! واقفیت این است که در خوشبینانه ترین حالت، ما فقط خواهیم توانست چند درصد از پیشروی این مهاجم عبوت را کم بکنیم، اما همین چند درصد هم برای آینده استان بسیار حیاتی خواهد بود. حال استان ما خوب نیست، حتما مردم، نخبگان، پژوهشگران، رسانه ها، مدیران، و نمایندگان محترم مردم در مجلس، باید رسالت تاریخی خودشان را بیشتر و بهتر بشناسند و بر آن تأکید کنند، جز این راه چاره ای نیست، و گر نه حال استان از این هم بدتر هم خواهد شد.
همگی نباید بگذاریم که استانمان، در سکوت خفه شود. (لطفاً نظرات خود را درباره این سرمقاله به شماره ۰۹۳۰۳۹۳۳۸۳۱ ارسال بفرمایید)

معاون امور اقتصادی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گروهی از معاونان و مدیران مجموعه وزارتخانه را مامور کرده است تا مشکلات و مسائل ۱۰ استان با بیشترین نرخ بیکاری را از نزدیک مورد بررسی و واکاوی قرار دهند. حجت لـ. میرزایی شامگاه شنبه در بدو ورود به این استان در نشستی که در فرودگاه بیرجند با حضور استاندار، نماینده مردم قاینات و وزیر کوه در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولان برگزار شد، افزود: سفر به خراسان جنوبی هم با حضور مدیران وزارتخانه با همین هدف صورت گرفته و امید می رود اهدافی که به دنبال آن هستیم محقق شود. وی گفت: این سفر با هدف بازدید از طرح های اشتغال زا و بررسی توسعه اشتغال استان انجام شده است. استاندار خراسان جنوبی هم در این نشست گفت: این استان سرشار از ذخایری

است که موقعیت مناسبی را برای اشتغال زایی و سرمایه گذاری ایجاد می کند. حمید ملانوری تصریح کرد: در حالی که سرمایه گذاری در خراسان جنوبی از امنیت بالایی برخوردار است



اما جمعی از جوانان مشتاق کار، بیکار مانده اند بر همین اساس باید حمایت های لازم از ایجاد اشتغال صورت بگیرد. وی گفت: خراسان

دردهای سیمانی در گوش معاون وزیر

سال گذشته با حضور مدیرعامل شستا در محل شرکت سیمان قاین به توفقات خوبی



دست یافتیم و طرح توجیهی سیمان تامين به این شرکت ارائه شد با این حال هنوز به مرحله سرمایه گذاری نرسیده ایم. اکبری مطلق به ظرفیت های بازار اشاره و عنوان کرد: بازار سیمان به نحوی است که دیگر کشش ندارد

وی همچنین گفت: امسال اولین بار در ۲۷ سال اخیر دچار محدودیت برق شدایم و در ۱۰ روز اخیر با این موضوع دست و پنجه نرم می کنیم که اگر این قطعی ها ادامه داشته باشد نمی توانیم سیمان را تحویل دهیم. اکبری

حضور ۷۳ درصدی کلاس اول و دومی ها در مدارس

۷۳ درصد دانش آموزان پایه های اول و نومی خراسان جنوبی در کلاس های درس با رعایت دستورالعمل های بهداشتی و به صورت اختیاری حاضر شدند. مدیر کل آموزش و پرورش استان گفت: علاوه بر این، بیش از ۴۷ درصد هنرجویان هنرستان های کار دانش فنی و حرفه ای که کار عملی دارند در هنرستان های استان با رعایت دستورالعمل ها حضور پیدا کردند.

خراسان جنوبی در لیست ۱۰ استان واکاوی اشتغال

جنوبی از لحاظ وسعت سومین استان پهناور کشور به حساب می آید اما مردم استان از این ظرفیت بی بهره مانده اند و لازم است به این شهروندان کمک شود تا مهارت های خود را شد: این بیمارستان تحت نظر دانشگاه علوم پزشکی اداره می شود و در یک بالاتکلیفی به سر می برد که انتظار ما این است در همین سفر تعیین تکلیف و واگذاری آن به طور کامل صورت بگیرد. استاندار خراسان جنوبی با اشاره به سرمایه گذاری شرکت شستا در بخش نیروگاه بادی، دلمدری، معدن و زغال سنگ گفت: تلاش ما این است که از ظرفیت سرمایه گذاری که اهلیت دارند بیشترین بهره را ببریم. وی افزود: موسسه خیریه علی اکبر (ع)، ابرهرمانی بهزیستی، مرکز آموزش فنی و حرفه ای زیرکوه و کویر تایر از پروژه های مهم دیگری هستند که نیاز به تکمیل، توسعه و تامين اعتبار دارند.

افزایش یک میلیون تن

به محصولات فولاد کشور

معاون امور اقتصادی وزیر تعاون گفت: با بهره برداری از مجتمع فولاد قانات در دمه فجر امسال، یک میلیون تن به محصولات فولاد کشور افزوده می شود. میرزایی روز گذشته در نشست کارگروه اشتغال و سرمایه گذاری شهرستان قانات افزود: خوشحالیم که بعد از ۱۵ سال ، پروژه مجتمع فولاد قانات به زودی به بهره برداری خواهد رسید. وی گفت: این پروژه یک فاز تکمیلی دارد که تا سال ۱۴۰۰، دو هزار نفر از جوانان این منطقه را بکار خواهد گرفت و ۱۰ هزار فرصت شغلی مستقیم و غیر مستقیم ایجاد خواهد کرد. معاون امور اقتصادی وزیر تعاون با بیان اینکه زنجیره بزرگ فولادی کشور که از فراوری سنگ آهن در خاف آغاز شده تا صادرات محصولات فولادی در بندر عباس، امیدوار کننده است، افزود: معادن ارزشمند مانند طلا و مس در خراسان جنوبی نیز زمینه های خوبی برای سرمایه گذاری دارد.

اتصال ۱۵ روستای دیگر استان

به شبکه ملی اطلاعات

با راه اندازی سه سایت جدید در دو شهرستان بیرجند و خوسف، ۱۵ روستا به شبکه ملی اطلاعات متصل شدند. مدیر کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان در بازدید از سایت همراه روستای حسن آباد شهرستان بیرجند از اتصال این روستا و ۱۴ روستای دیگر استان به شبکه ملی اطلاعات خبر داد. مصطفی بهی گفت: در ادامه برنامه اتصال روستاهای بالای ۲۰ خانوار استان به شبکه ملی اطلاعات، با اتمام مراحل نصب تجهیزات و راه اندازی سه سایت در روستاهای حسن آباد و ماهوسک شهرستان بیرجند و کلاته ملک شهرستان خوسف، ۱۵ روستای دیگر استان با جمعیت هزار و ۵۰۰ خانوار، به شبکه ملی اطلاعات متصل و از سرویس اینترنت پرسرعت همراه بهره مند شدند. وی افزود: این سایت ها از محل اعتبارات توسعه ارتباطات روستایی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات موسوم به طرح USO با هدف توسعه شبکه ملی اطلاعات و کاربری های مبتنی بر این شبکه در سطح روستاها ، اجرایی شده است. مدیر کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان با اشاره به ادامه روند اجرای سایت های توسعه شبکه ملی اطلاعات گفت: در حال حاضر ۱۰ سایت جدید اتصال روستاها به شبکه ملی اطلاعات تا مرحله نصب تجهیزات پیش رفته که به زودی با راه اندازی این سایت ها ، حدود ۴۰ روستای دیگر استان به این شبکه متصل و از سرویس اینترنت پرسرعت همراه بهره مند می شوند. وی گفت: طبق برنامه ، در تالشیم اتصال همه روستاهای بالای ۲۰ خانوار استان به شبکه ملی اطلاعات تا پایان دولت انجام شود.

شرکت بازیافت کویر بیر جند

مجری جمع آوری و خرید کلیه ضایعات (کاغذ، کارتن، لاک، پلاستیک، آهن و ...)

از درب منازل و اصناف به بالاترین قیمت

تلفن: ۰۵۶۲۲۲۲۹۰۴۲-۲ همراه ۰۹۰۲۱۸۰۰۸۸۵

kavir_bazyaft درمحل به صورت نقدی

دربهای اتوماتیک مؤمنی

پایهان در

دفتر مرکزی: بیرجند / خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰

۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

لوله بازکن

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو* صد درصد تضمینی

شماره تماس: ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰-۰۹۲۶۵۲۳۷۰۱۴-۳۲۴۳۵۶۸۶ خسروی

روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان جنوبی

شرکت گاز استان خراسان جنوبی

فرش هامون فروش ویژه فرش و موکت با اقساط بلند مدت بدون دریافت پیش قسط و سود

خیابان مطهری، نبش مطهری ۲۱/۱ ۳۲۲۲۸۲۵۳ - ۰۹۱۵۵۶۲۰۷۳۷

قالیشویی و مبلی تریج پاک و صاف مثل روز اول بدون هر گونه چروک کاور شده

تلفن: ۰۳۲۲۵۵۵۵۵۶-۷ ۳۱۱۰۴

مبلی شویی و قالیشویی اولیت و تنها دارنده دستگاه آبکیر جهانول در شرق کشور با قابلیت آبکیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا اولین دارنده دستگاه آبکیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف پیشرو در صنعت قالیشویی استان بدون چین و چروک درجه یک / کاور شده

۳۲۴۴۰۰۰۱-۳

قالیشویی و مبلی شویی ایران عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی www.iranwash.ir دفتر: توحید ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵

صاف صاف لول لول تخت تخت

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید

۳۲۴۴۶۶۶۶-۲ ۳۲۴۲۴۳۲۰

بیمه ایران بخشودگی صد در صد جرائم دیر کرد بیمه شخص ثالث از تاریخ ۹۹/۱۱/۱ لغایت ۹۹/۱۱/۳۰

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



جذب سهمیه جدید روغن برای خراسان جنوبی

۵۰۰ تن سهمیه روغن مایع برای تنظیم بازار این کالای اساسی به خراسان جنوبی اختصاص یافت.معاون نظارت و بازرسی سازمان صمت استان با بیان اینکه هم اکنون درفروشگاه‌های زنجیرهای و اینترنتی این کالا موجود است، گفت: سهمیه جدید جذب شده و در حال بارگیری استان است و تا پایان هفته در واحدهای صنفی توزیع خواهد شد.تهنوری افزود: در مرحله قبل ۴۹۳ تن روغن مایع و ۱۸۵ تن روغن نیمه جامد برای جبران کمبود این کالا در استان توزیع شده بود که ۴۰ تن از روغن نیمه جامد به تعاونی‌های روستایی اختصاص یافت.

در نشست آوا با هیئت شطرنج مطرح شد ؛

مهره ی هزینه ها، شطرنج بازان استان را کیش کرد

قاسمی- اگر بخشی از هزینه های اجرای

بازی های استانی و فرا استانی و نیز تمرین با اساتید خوب کشوری تامین شود.شطرنج استان از این حالت کیش خارج می شود کافی است استعدادهای خوب شطرنج را جدی تر بگیریم و برای رشدشان امکانات بیشتری فراهم کنیم.
این بار در نشست های تخصصی حوزه ورزش استان میزبان اعضای هیئت شطرنج استان بودیم که با حضور مسئولان هیئت،قهرمانان، پیشکسوتان و مربیان برگزار شد
شطرنج از جمله رشته های ورزشی است که با هوش و ذکاوت ورزشکار کار دارد در همین راستا از جمله رشته های ورزشی محبوب برای افزایش سطح توانایی دانش آموزان در تحصیلات به شمار می رود هر چند که گویا در خراسان جنوبی به اندازه کافی در این زمینه فرهنگ سازی نشده است. در این نشست مشکلات اصلی مطرح شده کوچک بودن تالار شطرنج برای برگزاری مسابقات و نبود سالن عمومی در اختیار اداره کل ورزش برای برگزاری رویدادها، همچنین نبود خوابگاه ورزشی بود و مسئولان باید برای رفع این مشکلات که گریبانگیر بیشتر هیئت های ورزشی می باشد گامی بردارند در ادامه نقطه نظرات مسئولان هیئت،قهرمانان، پیشکسوتان و مربیان را می خوانیم

میزبانی بیشتر مسابقات کشوری

مشرقی مقدم که بالاترین رتینگ شطرنج استان را دارد در این نشست عنوان کرد: برای شرکت در مسابقات شطرنج باید هزینه های بالایی پرداخت کنیم که شامل ایاب و ذهاب، خوابگاه و خورد و خوراک است. به گفته وی، جام خواران که در بیرجند برگزار می شود فرصت مناسبی برای ورزشکاران استان ایجاد کرده است ، اگر خراسان جنوبی سالانه دو مسابقه کشوری برگزار کند، برای شطرنج بازان استان فرصت بهتری به همراه دارد. ولی باید هزینه های آن را نیز در نظر بگیریم.وی با اشاره به اینکه شطرنج بازان استان بیشتر در یک سطح قرار دارند، معتقد است: برای پیشرفت می توان مربی های مجرب کشوری را به استان آورد تا با آموزش های روز و علمی باعث رشد ورزشکاران شوند
مشرقی مقدم ادامه داد: همچنین تقاضا داریم که اداره کل ورزش در هزینه های آموزش و اعزام به مسابقات کشوری با هیئت همکاری داشته باشد.

هزینه های دوبرابری اعزام به مسابقات کشوری

مهروش آرمند یکی دیگر از قهرمانان رشته شطرنج و اولین بانوی کشور که به صورت رسمی مسابقه سرعتی شطرنج را برگزار کردو ۲۵ برد، ۲ باخت و ۲ مساوی داشت هم گفت: بانوان برای رفتن به مسابقات دیگر استان ها محبویت های بیشتری دارند و از آنجایی که مسافت خراسان جنوبی به دیگر استان ها زیاد است، هزینه ها نیز چندین برابر می شود. به گفته وی حضور مربیان متعدد در استان می تواند به پیشرفت شطرنج بازان کمک کند

مشکل کوچکی تالار شطرنج

متین خسروی، نایب رئیس بانوان هیئت شطرنج استان نیز بیان کرد: در بخش بانوان محدودیت ها و مشکلات، بیشتر به چشم می آید وی تصریح کرد: مسابقات مناسبتی زیادی برگزار می کنیم ولی استقبال نمی شود ، گویا برای خانواده ها فرهنگ سازی خوبی انجام نشده است. به گفته وی این در حالی است که بیشتر هزینه این مسابقات توسط هیئت پرداخت می شود
خسروی در زمینه تالار شطرنج بیرجند نیز گفت:این تالار خیلی کوچک است و برای برگزاری مسابقات مناسب نیست، هرچه پیگیری کرده ایم اداره کل ورزش فقط قول هایی داده، ولی عملی نشده است. نایب رئیس بانوان هیئت شطرنج در زمینه اعزام به مسابقات عنوان کرد: هزینه ها خیلی بالاست و از سوی اداره کل ورزش کمکی در این بخش نداشته ایم تا دلگرم شویم. به گفته وی تمام مشکلات با پول حل می شود ولی نبود حمایت مالی از سمت اداره کل باعث شده است آنچنان که باید نتوان در راه پیشرفت گام برداشت.

سالن عمومی برای برگزاری مسابقات هیئت ها

بصری، پیشکسوت رشته شطرنج هم در این نشست عنوان کرد: شطرنج نتایج مهمی در تقویت ذهن و هوش افراد داشته است. به گونه ای که بهترین نتایج کنکور را شطرنج بازان گرفته اند وی با بیان اینکه سالن کنونی شطرنج با بهترین امکانات و رایگان در اختیار ورزشکاران قرار دارد، گفت: مشکل برای برگزاری مسابقات داریم که نیاز به سالن بزرگ است. به گفته وی اداره کل ورزش و جوانان سالن عمومی در اختیار ندارد تا برای برگزاری مسابقاتی مانند جام خواران سالن را در اختیار هیئت قرار دهند و هزینه های هفتگی پرداخت نکنیم. هم اکنون برای سالن به ارگان های مختلف مراجعه می کنیم. بصری در زمینه مشکل مربی گفت: برای آوردن مربی هزینه های بالایی باید پرداخت کنیم هرچند فراسیون باید با توجه به موقعیت هر استان و مشکلات آن مربی اعزام و هزینه ها را هم پرداخت کند تا باعث پیشرفت این رشته ورزشی در کشور شود. این پیشکسوت درخواست کرد که مسابقات هر هفته برگزار شود تا ورزشکاران علاقه مند، تجربه کسب کنند.

داور بین المللی شطرنج مشکل اصلی خراسان جنوبی در تمام رشته های ورزشی را نبود خوابگاه دانست و افزود: برای میزبانی مسابقات استانی و کشوری و حضور مربیان مجرب کشوری خوابگاهی برای اسکان نداریم که بهتر است هر چه سریعتر در این زمینه فکری اندیشیده شود. میزانی خاطر نشان کرد:شطرنج در بُعد همگانی هزینه زیادی ندارد و با یک صفحه عادی شطرنج می توان کار انجام داد ولی برای شطرنج بازان در بُعد حرفه ای ورزشی پر هزینه است. به گفته وی برای اعزام به مسابقات و کسب تجربه و حضور و شرکت در کلاس مربیان مجرب هزینه های زیادی در بر دارد چرا که یک صفحه شطرنج دیجیتال اکنون ۱۸ میلیون تومان شده است.

هزینه بالای آوردن مربی کشوری به استان

میزانی، مربی درجه یک و داور بین المللی نیز بیان کرد: برای اعزام مربی، فراسیون باید بیشتر حمایت کند. سال گذشته یک مربی داشته ایم بابت هزینه های رفت و آمد کرد برای استعدادیابی با آموزش و پرورش و اسکان از ۳ تا ۸ میلیون تومان برای هیئت رایزنی کرده ایم و برای ارتقاء از مدراس شروع می کنیم چرا که هر کس در شطرنج خوب باشد رتبه ای او هم خوب است و پیشرفت های درسی آنها را شاهد هستیم. وی با بیان اینکه شطرنج در بُعد حرفه ای گران است، عنوان کرد آنچنان که باید خانواده ها در این بخش هزینه نمی کنند. وی با توجه به بودجه اندکی

که اداره کل ورزش و فدراسیون در اختیار دارد ادامه داد این هزینه ها تا زیر ۵ میلیون تومان پرداخت می شود، اما از عهده پرداخت همه



آن بر نمی آیم با این شرایط نمی توان هیئت داری کرد تا باعث پیشرفت این رشته ورزشی است. میزانی خاطر نشان کرد برای جام خواران حدود ۲ هزار نفر شطرنج باز از قبیل استاد بزرگ و پیشکسوت و نامداران کشوری شرکت می کنند و برای برگزاری این مسابقه هر سال با مشکل فضا و اجاره سالن مواجه می شویم. به گفته وی در سال ۹۹ مجوز برگزاری جام خواران به صورت بین المللی را دریافت کردیم و اداره کل ورزش و جوانان استان نیز قول تأمین بودجه آن را داد ولی به دلیل کرونا این رویداد تعطیل شد، امیدواریم در سال آینده این اتفاق دوباره اجرایی شود.

مشکل اصلی نبود خوابگاه

داور بین المللی شطرنج مشکل اصلی خراسان جنوبی در تمام رشته های ورزشی را نبود خوابگاه دانست و افزود: برای میزبانی مسابقات استانی و کشوری و حضور مربیان مجرب کشوری خوابگاهی برای اسکان نداریم که بهتر است هر چه سریعتر در این زمینه فکری اندیشیده شود. میزانی خاطر نشان کرد:شطرنج در بُعد همگانی هزینه زیادی ندارد و با یک صفحه عادی شطرنج می شود و مشکلاتی را ایجاد کرده است امیدواریم سریع تر در کشور به این مسئله رسیدگی شود.

روئسای شهرستان هایی که همکاری نمی کنند

رئیس هیئت شطرنج استان عنوان کرد در سال ۹۸ حدود ۴۰ مسابقه در بخش آقایان و بانوان برگزار شد و در سال جاری نیز به دلیل شیوع کرونا چندین مسابقه آنلاین داشته ایم، خسروی در زمینه همکاری رؤسای اداره ورزش و جوانان شهرستان ها نیز گفت: برخی از شهرها مانند قاین همکاری عالی دارند ولی در برخی از شهرستان ها هیچ همکاری با ما ندارند و این در حالی است که حقوق بیت المال را برای همین کار دریافت می کنند. وی افزود هر چه درخواست جلسه برای بهبود و پیشرفت شطرنج در شهرستان را داریم قبول نمی کنند این در حالی است که ادارات ورزش خود باید مطالبه گری از هیئت ها داشته باشند نه هیئت دنبال آنها باشد. به گفته

شماره	موضوع	مدت	مبلغ بر آورد	فهرست بهاء مورد استفاده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۹۹/۸۶	تجدید مناقصه عملیات خاکی و ابنیه فنی راه روستایی حاجی آباد – آیین شهرستان زیر کوه در استان خراسان جنوبی	۸ ماه	۷,۳۸۷,۶۶۸,۱۰۹ ریال	فهرست بهاء تجمیع شده راه ، باند فرودگاه و زیر سازی راه آهن سال ۱۳۹۹	۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۹۹/۸۷	مناقصه اجرای لکه گیری و روکش آسفالت حفاظتی محور سربیشه – نهیمندان	۱۲ ماه	۳۳,۵۹۰,۹۳۲,۵۷۶ ریال	فهرست بهاء و اهداری سال ۱۳۹۹	۱,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار می بایست به یکی از دو روش ذیل اخذ و در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد:

الف – ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی

ب – فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مناقصه به نام تمرکز وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران ، مدت اعتبار مختلف، وعده هایی داده شده که هنوز به طور کامل عملیاتی نشده است؛ گفته از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به اینکه پروژه های کارگری هم باید تعیین تکلیف شود، افزود: نیاز است به خراسان جنوبی در پرداخت بیمه بیکاری ناشی از کرونا توجه ویژه شود.

مهلث زمانی دریافت اسناد مناقصه های فوق از سایت ستاد : ساعت ۱۳/۰۰ دوشنبه ۹۹/۱۱/۰۹ لغایت ساعت ۱۳/۳۰ پنجشنبه ۹۹/۱۱/۰۹
زمان بازگشایی پاکت مناقصه های فوق از طریق سامانه ستاد : ساعت ۰۸/۳۰ صبح روز سه شنبه ۹۹/۱۱/۲۱
مهلت زمانه ارائه پیشنهاد مناقصه های فوق : ساعت ۱۴/۳۰ روز دوشنبه ۹۹/۱۱/۲۰
آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها: خراسان جنوبی – بیرجند – خیابان غفاری – نبش غفاری ۲۵ – اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی
شماره تماس : ۰۵۶-۳۲۳۴۲۱۳۷-۹
مقتضایان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس **http://iets.mporg.ir** و سایت اینترنتی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی به آدرس **http://khorasan-south.rmtto.ir** رجوع نمایند.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه: ۴۱۹۳۴ – ۰۲۱

۳

آلفا خبر جنوب

دوشنبه ۶ بهمن ۱۳۹۹ ۰ شماره ۴۸۳۷

پیام شاما

تلفن: ۰۳۲۲۲۴۵۸۲ – شماره: ۰۳۲۲۲۴۵۸۳
پیام رسان های اجتماعی: ۰۹۰۱۷۲۴۵۴۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۳۰۰۰۲۷۲۴۴۴

❖ آقای استاندار لطفا محدودیت ها را برگزیند جلوی بازگشایی مدارس را بگیرد
بالین سهل انگاری ها چه جوری توقع دارید کرونا سیر صعودی نداشته باشد

❖ با سلام، مدت زیادی می گذرد که دور میدان شهدا حصار کشی شده و اقدام به تغییر و کوچک کردن آن شده است اما با گذشت زمان طولانی، نیمه کاره ها شده است. اگر قرار بر این بود چرا اطراف آن را با جدول جداسازی کردند. با وجود میانی که هنوز کوچک نشده و دید کافی برای دور زدن ندارد. در چنین جایی که حجم تردد بالا است، خواهشاسریدگی کنید.

❖ دستور رهبری برای خروج پادگان ها از شهر مگر برای بیرجند و تهران متفاوت بوده است که پادگان ۰۱ تهران به پارک تبدیل شد اما پادگان ۰۴ بیرجند با خشک شدن درختان، تبدیل به یک کویر محصور شده. از دناستان استان و نماینده ولی فقیه درخواست پیگیری این دستور رهبری را داریم.

❖ روزنامه آوا اسلام علیکم، از مدعی العموم استان جناب حاج آقای نسایی زهان دناستان محترم خواهشمندم درخصوص شرکت توسعه و عمران بیرجند که سالیان سال دسترنج جمعی از همشهریان بیرجندی را به جهت توسعه شهرمان جمع آوری نموده و هیچ اقدامی بایسته ای انجام نداده و هم اکنون هم خوابگهی سهپالاران نمی باشند که حق التاس همشهریان می باشد، رسیدگی نمایند.

❖ پلیس محترم راهنمایی و رانندگی ظاهرا یا پیام ها را مطالعه نمی کنند یا تمایلی به اجابت مطالبات مردم ندارند. چند بار پیام دادم که خیابان نواب صفوی ۹ به دلیل کم عرض بودن تحمل موطرفه بودن را ندارد و انتهای این خیابان به چهار راه سعیدی ۵ که اکثرا حادثه خیز است متصل شده. اگر برای پیام مردم ارزش قابل نمی شوید لااقل خودتان کارشناسی کنید.

❖ طمان از بی علنتی در انبار تعاونی های مسافربری، نه قانونی برایشان هست نه مسافربری که بشود از آن ها شکایت کرد نه تصافی دارند که منطبق بر حمل رانندگی در یافت کنند از تعزیرات خواهشمندم یکبار به این دوستان به صورت ناشناس بار برای ارسال بنهید بعد در مردم را می فهمید

❖ بیش از عمده سهم مبلغ ۴۰ میلیون بابت مسکن ملی واریز کردیم هنوز کوچکترین اقدامی نشده است. لطفا پیگیری بفرمایید.

❖ آیا دولت به فکر بازآفرینی شهری بافت فرسوده مرکز شهر مابین خیابان منتظاری تا حکیم نزاری بیرجند نیست با این املاک مخروبه و کوچه های کم عرض آگه زلزله ای اتفاق بیفتد مردم چه کنند.

❖ آکه به جای پرداخت وام های بانکی به روستاییان طرح بارور کردن ابرن راه را اجرا می گذاشتند به همه جامعه کمک می شد و اشتغالزایی بیشتری در استان داشت بدون مقروض کردن مردم.

❖ روستای گیوشاد از توابع بخش براکوه خسوف دارای ۴۰ خاوار و کلی دانش آموز. ده سال است روستا از نعمت تلفن بیسیم برخوردار است اما هنوز دارای ضعف اتن دهی در روستا می باشیم. مابقی اپراتور ها هم از ضعف اینترنت برخوردار هستند در این ایام دانش آموزان برای شرکت در کلاس های آنلاین به خارج از روستا مراجعه می کنند. بارها و بارها به مسئولین اطلاع داده ام ولی توجهی نشده است.

❖ ۴۰ سال از خدا عمر گرفتیم اما نمی دانستم که برای تأیید کارتنی وسایل برقی، زن دوشاخه به پریز تخصص ویژه ای لازم دارد که البته با پرداخت هزینه آژانس سرویس کار به صورت وایرلس هم امکان پذیر است، واقعا این کسب این نوع درآمد ها مصداق مال حرام نیست؟

❖ رئیس سازمان بازرسی در دیدار وزیر بهداشت درباره حق فنی داروخانه ها گفت دیوان عدالت اداری بحث تعرفه حق فنی داروخانه ها (مال ابطال کرده است ولی برخی داروخانه ها مابقی را تحت عنوان خدمات دارویی از بیماران دریافت می کنند که وجهات قانونی ندارد پس چرا داروخانه ... از ۴ تومان داروی من ۵ تومان حق فنی گرفته؟ متأسفانه از همه بیماران این مبلغ را می گیرند در بی اطلاعی مردم.

❖ آسفالت بلوار شهدای عبادی از فاصله چهارراه انقلاب تا فلکه معصوبه واقعا خراب و موج دار است، رسیدگی کنید

زمانی را به فکر کردن در مورد توانمندی ها و نقاط ضعف خود اختصاص دهید به ناراحتی ها و شادی های خود توجه کنید و بدانید چه تاثیراتی بر شخصیت تان دارد از بر خورد هیجانی با مسائل مختلف بپرهیزید و آرامش خود را حفظ کنید همیشه و در همه موقعیت ها سعی کنید کنترل هیجانات خود را داشته باشید و در این راستا تلاش لازم را انجام دهید دیدگاه فلسفی خود را درباره وجود انسان گسترش دهید دیدگاه فلسفی درباره معنویت و فلسفه وجودی کمک می کند تا در برخورد با مسائل مختلف خرمندانه رفتار کنید به فعالیت و رفتارهای انسان دوستانه و خیرخواهانه نسبت به دیگران توجه کنید

افسردگی در نوجوانی

تشخیص افسردگی در نوجوان به راحتی بزرگسالان نیست؛ افراد بزرگسال، ویژگی‌های شخصیتی و خلقی با ثبات‌تری دارند و وقتی افسردگی از راه می‌رسد معمولاً از دید اطرافیان‌شان پنهان نمی‌ماند اما در نوجوانان تغییرات فیزیکی متعدد، خلق‌و‌خو، رفتار و عزت‌نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به همین دلیل افسردگی در آن‌ها معمولاً با چیزهای دیگر اشتباه گرفته می‌شود. درست است که نمدمی‌مزاج بودن در نوجوانان خیلی رایج است، اما افسردگی معمولاً عمیق‌تر است، همه جنبه‌های زندگی فرد را دربرمی‌گیرد و صرفاً به تعامل با پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده محدود نمی‌شود. نشانه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند خشم و غم نوجوانانه را از افسردگی تشخیص‌دهید. از جمله: تغییر در الگوی خواب، اشتها، سطح انرژی و تمرکز. نوجوانی که فقط تحریک‌پذیر است و نه افسرده الگوی خواب و خوراک ثابتی دارد. تعداد زیاد دوستان نه تنها مانع افسردگی نیست بلکه گاهی محبوبیت نوجوان می‌تواند او را تحت فشار قرار بدهد؛ به این معنی که ممکن است حفظ و نگهداری این محبوبیت و برآورده کردن انتظارات گروه دوستان برای نوجوان استرس‌زا باشد. همچنین لازم است در نظر داشته باشید که افسردگی، مبنای بیولوژیک (زیستی) هم دارد و ممکن است بعضی نوجوانان بیشتر مستعد ابتلا باشند. زمینه زیستی وقتی با عوامل استرس‌زای دوران نوجوانی همراه می‌شود، فرد را آسیب‌پذیرتر می‌کند. نوجوانان ممکن است تعدادی از روابط دوستانه‌شان را حفظ کنند یا حتی در گروه‌های دوستی تازه و متفاوتی عضو شوند



دوشنبه ۶ بهمن ۱۳۹۹ # شماره ۴۸۳۷



کوتاه شدن تاندون آشیل

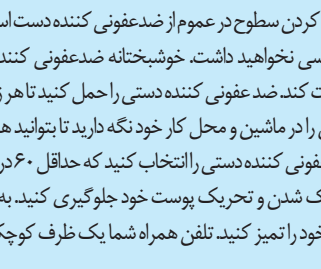
زناتی که کفش پاشنه بلند در طی یک دوره طولانی از زندگی خود می پوشند، در واقع تاندون آشیل خود را کوتاه می کنند. با پوشیدن کفش پاشنه بلند ، پاشنه ها در واقع می توانند از نظر معمولاً با چیزهای دیگر اشتباه گرفته می شود.

فیزیولوژیکی در عضلات و تاندون های اطراف مچ پا مشکل ایجاد کنند. بدین معنی که وقتی پابرهنه هستید یا کفش تخت می پوشید باعث رسیدن پاشنه پا به زمین می شود و می تواند احساس درد و کشش بی حدی ایجاد کند.



شکر و نمک دوستان مغز ما نیستند

اگر می خواهیم سلامت مغز خود را بهبود بخشیم، پیری مغز را کاهش دهیم و خطر کاهش شناختی را کاهش دهیم ، حتما باید تا حد امکان از قند و سدیم خودداری کنیم. شیرینی ها به مرور زمان به مغز ما آسیب می رسانند ، زیرا ممکن است منجر به دیابت شود که خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد. از طرف دیگر نمک باعث افزایش فشار خون می شود که ممکن است منجر به سکنه مغزی و سایر مشکلات مغزی شود.



جویدن آدامس یا معده خالی، ممنوع

از جویدن آدامس بیش از ۱۰ دقیقه حتی با معده پر خودداری کنید اسید گوارش تولید شده در هنگام جویدن آدامس باعث از بین رفتن پوشش معده خالی می شود. مصرف بیش از حد آدامس ممکن است به گاستریت منجر شود. از نظر علمی اثبات شده است افرادی که آدامس می جوند غذاهایی سرخ شده و آب نبات را بیشتر از میوه و سبزیجات ترجیح می دهند. آدامس های حاوی شیرین کننده های طبیعی ضرر کمتری دارد.



استفاده مداوم از ضد عفونی کننده دست

بالا فاصله پس از لمس کردن سطوح در عموم از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. به احتمال زیاد همیشه به صابون و آب دسترسی نخواهید داشت. خوشبختانه ضد عفونی کننده دست می تواند شما را در مقابل ویروس کرونا محافظت کند. ضد عفونی کننده دستی را حمل کنید تا هر زمان لازم باشد بتوانید از آن استفاده کنید علاوه بر این ، آن را در ماشین و محل کار خود نگه دارید تا بتوانید هر زمان که لازم باشد دستان خود را ضد عفونی کنید. ضد عفونی کننده دستی را انتخاب کنید که حداقل ۶۰ درصد الکل باشد. بعد از آن از لوسیون استفاده کنید تا از خشک شدن و تحریک پوست خود جلوگیری کنید. به محض ورود به خانه از یک مکان عمومی ، تلفن همراه خود را تمیز کنید. تلفن همراه شما یک ظرف کوچک میکروب است.



یاد یاران

(شهید سکندر سکندری، قاین): برادران و خواهران، بدانید من عاشق شهادت بودم، چه شب ها که از شوق شهادت برای رسیدن به آرزویم از خواب بلند می شدم و نماز شب به پا می کردم... شهادت سعادت بسیار بزرگی است، این راه، راهی است که خداوند بندگان گنهکارش را به مهمانی دعوت می کند.

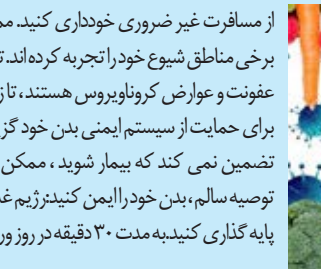
موفقیت تان را جشن بگیرید

موفقیت تان را در تمامی جنبه های زندگی بررسی کنید. روی این نکته تمرکز نکنید که در مورد شرایط زندگی تان چه آموخته اید. ببینید که چطور می توان این درس ها را در آینده به کار بست. شاید جنبه هایی در زندگی تان وجود داشته باشد که کمتر روی آن ها تمرکز کرده اید. شاید بخواهید در آینده تمرکز بیشتری روی این حوزه ها داشته باشید. حال با این تفاسیر آیا دوست دارید در زندگی موفق تر باشید استراژی موثر و شخصی تان را برای نیل به موفقیت در زندگی توسعه و گسترش دهید.

کرده اید شمارا در تداوم هوشمندانه انجام هر چه بیشتر و بهتر کارهای خود یاری می دهد. در همین حین که به موفقیت می اندیشید، جنبه های مختلف زندگی تان را نیز تجزیه و تحلیل کنید. ارتباطات تان را بررسی نمایید. چه جنبه هایی را در درون خود رشد و گسترش داد اید؟ چه ارتباطات دوستانه ای داشته اید؟ کدام ارتباط بیشترین لذت را برای شما در پی داشت؟ در لحظات سخت و دشوار زندگی، چگونه از علاقه مندی های خود دفاع و حمایت کردید؟ چه برداشت و شناختی از خصیصه های منحصر به فرد دیگران دارید؟

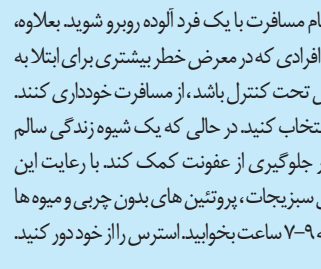
گرسنگی مانعی برای خواب رفتن

گرسنگی و گلوکز پایین ، مانع خواب رفتن ما می شود و باعث خواب سطحی و بیداری زودرس می شود. جالب اینجاست که کمبود خواب باعث افزایش سطح هورمون های گرسنگی می شود. پر خوری قبل از خواب نیز ایده بدی است. بهترین راه حل محصولات لبنی است زیرا آنها حاوی منیزیم و کلسیم هستند. این عناصر خواب سالم را تضمین می کند.



زنجبیل مفید برای گردش خون

زنجبیل به منظور افزایش گردش خون تجویز می شود که تأثیرات مثبتی بر بهبودی در مناطق التهابی دارد. زنجبیل همچنین سطح قند خون را بهبود می بخشد و بیماری های قلبی، کاهش کلسترول بد، تقویت عملکرد مغز و حتی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. ماده فعال در زنجبیل اینگنرول نامیده می شود که توانایی های ضد التهابی و آنتی اکسیدان قوی دارد. مصرف زنجبیل در بیماران مبتلا به آرتریت امیویدار کننده است.



توصیه های ضروری روزهای کرونایی

از مسافرت غیر ضروری خودداری کنید. ممکن است هنگام مسافرت با یک فرد آلوده روبرو شوید. بعلاوه، برخی مناطق شیوع خود را تجربه کرده اند. توصیه می شود افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت و عوارض کرونا ویروس هستند، تا زمانی که ویروس تحت کنترل باشد، از مسافرت خودداری کنند. برای حمایت از سیستم ایمنی بدن خود، گزینه های سالم انتخاب کنید. در حالی که یک شیوه زندگی سالم تضمین نمی کند که بیمار شوید ، ممکن است به شما در جلوگیری از عفونت کمک کند. با رعایت این توصیه سالم، بدن خود را ایمن کنید. رژیم غذایی خود را حول سبزیجات، پروتئین های بدون چربی و میوه ها پایه گذاری کنید. به مدت ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید. شبانه ۹-۷ ساعت بخوابید. استرس را از خود دور کنید.



استخدام لابیات سنتی قائم

به چند نفر نیروی آقا (صندوق دار، کار گر ساده) جهت کار در مجموعه قائم نیاز مندیم. حداکثر سن ۳۰ سال

آدرس: میدان سوم مدرس، باهنر غربی
تلفن: ۰۹۰۳۷۰۸۰۱۴۴

پروانه کسب به شماره پروانه ۳۳۰۰۲-۳۹-۶ در تاریخ صدور ۹۴/۶/۲۹ صادره از بیرجند متعلق به سازمان نظام کاردانی ساختمان استان خراسان جنوبی به نام محمد حسن شایانی، به کد ملی ۰۶۵۲۱۸۹۳۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد.



حمل بار حسینی

جایجایی تخصصی بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهری به تمام نقاط کشور با تیم کارگری و بارچین ماهر (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه) ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۱۶۳۶

غذا آماده حسینیون

مفتخریم که سال هاست 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 (قزل آلا)، اکبر جوجه

ساعات کار: ۱۱ الی ۲۲

آدرس: پاسداران ۳، جنب مسجد امام حسین (ع)

تماس: ۰۹۱۵۸۶۱۰۰۵۶/۳۲۳۵۵۱۰۰ جاویدان پور

"سمساری صادق" لوازم منزل شمارا منصفانه خریداریم.
۰۹۱۵۵۶۱۷۹۰۴-۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹

نقاشی ساختمان

اجرای رنگ روغنی، پلاستیک، اکرولیک، درب و پنجره، مولتی کالر، پتینه کاری، کهنه کاری (طرح کاغذ دیواری) و اجرای ورق طلا
۰۹۱۵۷۴۱۱۰۷۱
۰۹۳۸۴۹۲۸۹۱۰- باقری

سود کم تر / فروش بیشتر

کرنیانی

عرضه انواع محصولات بهداشتی (شوینده پوشک، شستمال، بقییمت مناسب)

بیرجند- خیابان توحید، نر سبیده به توحید ۱۳

همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۸۷ / زینلی

فروش ویژه

انواع عمل طبیعی

ژل رومال وکرده گل

تلگرام: @asal_bagheran

ادرس فروشگاه: بیرجند سجاد ۶- پلاک ۶۸ / تلفن: ۰۹۱۵۷۲۳۹۶۱۱

لوله بازکنی با فنر برقی

۱۵ سال سابقه فعالیت تخصصی

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

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶-۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ / آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ / رسولی

مصالح ساختمان با رسیار

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

بیرجند - تقاطع مفتح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱-۰۹۱۵۳۶۱۹۹۵۴- بخشی

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: قدرتها بزرگ که درون آنها خوی استکبار، تکبر و دوری انسانیت است قابل اعتماد نیستند. قالیباف افزود: باید از این اتفاقات درس بگیریم و باور کنیم باید قوی شویم و دست به زانو بزنیم و بلند شویم. تولید کنندگان، علم، اندیشه و تفکر مردم خودمان بیاوریم و به آنها اعتماد کنیم.

مانده کل سپاه بایان اینکه طرح شهید سلیمانی وایسته است در مدتی کوتاه اعجاز گونه عمل و بن طریق آمار فوتی های ناشی از ابتلا به بیماری رنرنا را در قمری کنه از بسیجیان سراسر کشور کرجای این طرح ایفای نقش کر دهند تشکر کر

رئیس دفتر رئیس جمهور در واکنش به اظهارات حداد عادل درباره نقش دولت در کاهش قیمت ارز گفت: حداد عادل دوست عزیز من است و برای او احترام قائلم اما او را به عنوان یک اقتصاددان نمی شناسم.

ک فعال سیاسی اصولگرا گفت: سازمان صدامیای جمهوری اسلامی ایران ظرف سال‌های اخیر از جایگاه رسانه ملی به یک رسانه جناحی بدل شده است. جواد آرین‌منش افزود: این سازمان یک باتولیدپر نام‌های گوناگون به‌عضایانمهریال، فیلم و گفتگوها اقدام به تخریب و اهانه نسبت به مجریان کشور و افرادی می‌کند که در جناح صدا و سیما نیستند.

های، فعال سیاسی اصلاح طلب با انتقاد طهارت توهین آمیز، به رئیس جمهور گفت: آئینی تسلط به رفتار و کردار خود ندارد، نباید اساس روحانیت مجلس شود و مسئولیتی در نظام اسلامی بر عهده بگیرد، زیرا او با رفتار نامناسب خود تیشه به ریشه دین و بنیادهای اخلاقی می زند.

تعمانی مقدم، فعال اصولگر گفت: اگر مشارک و دانش‌ری شکل بگیرد احتمالاً دو جریان اصلاح‌اعتدال در رقابت تنگاتنگی با اصولگرایان قرار خواهند گرفت؛ احتمالاً این دو جریان وارد عرصه خواهند شد و با توجه به اینکه اصلاح‌طلبان معتدلی در مدیریت کشور با حسن روحانی نتوانسته‌اند اهداف مطرح شده برسند؛ احتمالاً مردم ایران اصولگرایی را رغبت بیشتری خواهند داشت.

بیرکل حزب مؤتلفه اسلامی گفت: چگونگی
گزارای تحلیف رئیس جمهور جدید آمریکا نشان
دهند زنگ‌فروشی در اردوگاه لیبیال کاپیتالیست
به صد درآمد است. بلامچیان افزود: زنگ افرو
ظام سرمایه داری را مدت ها بود نخبگان آمری
فیلسوفان سیاسی به صد آورده بودند.

عبد شریعتی، فعال سیاسی اصلاح طلب گفت: «دید فزاینده‌ی اتخاذ شود که شائبه بهره برداری از پایگاه‌های قدرت در مبارزات انتخاباتی به حداقل برسد یعنی اگر به سمت انتخابات عادلانه نخواهیم پیش برویم، باید روسای قوای سه گانه خصوصاً رئیس قوه قضائیه و مقننه برای شرکت در انتخابات سمت خودشان استعفا بدهند».

میرسلیم در واکنش به ماجرای سیلی خوردن یک رئیس راهور توسط یک نماینده مجلس گفت: «بریان عناستانی مشکوک به نظر می‌رسد. هیئت نظارت بر رفتار نمایندگان باید با دقت رسیدگی کنند. مبادا در ورای این جریان افرادی می‌خواهند مجلس را بدنام کنند».

به خاطر شالوده ضعیف لایحه بودجه
هر بنای روی آن فرومی‌ریزد

حسان ارکانی نماینده مردم نیشابور گفت: لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ دارای شالوده و فونداسیون ضعیف است و این شالوده ضعیف باعث می‌شود هر بنایی که بر روی آن ساخته شود فرو ریزد. تفسیر شورای نگهبان مجلس نمی تواند تغییر اساسی در شالوده بودجه انجام دهد.

ممت احمدی بایان اینکه تخریب جهرمی تلاش انتخاباتی است، گفت: نام وزیر جوان دولت به عنوان یکی از احتمالات کاندیدتوری در انتخابات ریاست جمهوری مطرح است و به همین دلیل برخی می‌کوشند تا آذری جهرمی را تخریب کنند.

مجمع رأی نمی‌آورد، چون برای تصویب به دوسوم آراء نیاز دارد لذا بسیار سخت است که رأی لازم را به دست آورد. احمد توکلی افزود: اگر به معیشت مردم کمک کند، من به آن رأی می‌دهم، چون وضعیت مردم بسیار بد است و برای رفع



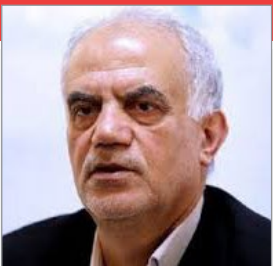
موضوعات اقتصاد ایران است، گفت: در اسناد و برنامه های بالادستی و نیز سیاست های اقتصاد مقاومتی که از سوی رهبر معظم انقلاب ابلاغ شده است، بر افزایش بهره وری در همه بخش ها تاکید شده است. معاون اول رئیس جمهور با اشاره به برخی بیماری های مزمن اقتصادی نظیر تورم گفت: در طول برنامه های توسعه کشور، همواره بر رشد مستمر

و پایدار اقتصادی و یا افزایش ۳۰ درصدی
رشد اقتصادی از محل بهره وری تأکید
شده اما در پایان برنامه های توسعه این
اهداف محقق نشده است. وی اظهار
کرد: باید با پرهیز از کلی گویی در مورد
راهکارهای افزایش بهره وری، شاخص
هایی قابل رصد ارزیابی و اندازه گیری
ایجاد کرد تا شاهد اثربخشی و افزایش
بهره وری در بخش های مختلف کشور



باشیم و باید به طور جدی برای کاهش مصرف و افزایش بهره وری از منابع انرژی کشور برنامه ریزی شود.

سید کمال سجادی فعال اصولگر گفت: اگر رئیسی صلاح را در کاندیداتوری نداند، به طور حتم مشکل حل می‌شود و همه از ادامه رقابت انصراف خواهند داد. اما اگر ایشان نباید، انواع و اقسام کاندیداهای بلندقد و کوتاه‌قد وارد صحنه



خواهند شد تا خودشان را در معرض رأی مردم قرار دهند. سخنگوی جبهه پیروان خط امام و رهبری افزود: به نظر می‌رسد عقلای قوم از ناکامی در سال ۹۲ و نتیجه کسب‌شده در سال ۹۶ درس گرفته باشند و تلاش‌های لازم را برای

فریاد بکشیم به خصوص که اگر در داد کشیدن به بخش هایی از نظام بر بخورد، شب رو آنتن می رویم. کسی دیگر توجه نمی کند شعاری که داده می شود آیا دردی را دوا می کند؟ اصلا کسی گوش نمی دهد که بگویم اقدامات بلندمدت

چه آثاری دارد. وی افزود: توقعات برخی مردم هم شعاری شده است و مدیری که برنامه بلندمدت دارد خیلی مورد توجه قرار نمی گیرد. ادامه داد: مشکل دیگر ما این است که اعتماد متقابل مردم و حاکمیت آسیب دیده است.

عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی در واکنش به اظهارات اخیر رئیس جمهور مبنی بر اینکه در لایحه بودجه جای اظهارات غیر اقتصادی و غیر کارشناسی نیست، گفت: کسانی که به رئیس جمهور درباره لایحه بودجه گزارش می‌دهند، از ادبیات غیر اقتصادی برخوردار هستند، نه

نمایندگان مجلس و انبیه بودجه ای که دولت به مجلس ارائه کرد، کاملاً سیاسی و برای به زمین زدن دولت جمع و است. سلیبی اظهار کرد: دولت به تفریق نمی‌داند نه مجلس و اگر دولت به معاملات ریاضی واقف بود و تورم را به صورت دقیق رصد می‌کرد، میزان حقوق مردم را باید متناسب با میزان تورم افزایش می‌داد و وی افزود: این روزها شاهد توهین دولتی‌ها به مجلس هستیم و باید به جای این‌که دولت در این مدت اقدام به کاهش توهین‌ها برای مردم کاری کند.

معاون وزیر بهداشت گفت: متأسفانه در برخی از استان‌ها خیزش جدیدی از بیماری دیده شده و در ۲ استان تهران و

۱۸ سال یافت شده است. خبری از افروز همچنان نگران هستیم که کاهش رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و عادی انگاری، موجبات شدت گرفتن بیماری را فراهم کند چراکه مواردی از ویروس جهش یافته در برخی نقاط دنیا مشاهده شده و باید نهایت تلاش خود را داشته باشیم که از ورود این ویروس جلوگیری کنیم. وی اظهار کرد: از مردم درخواست می‌شود که خروج از منزل را به حداقل برسانند.

زیر بهداشت گفت: آنچه که می‌تواند ما را گرفتار طوفان کند چرخش ویروس است، در این راستا سخت‌گیری‌های بیشتری اعمال می‌کنیم. نمکی نفوذ: عزیزان زیادی را بر اثر این بیماری از دست دادیم، نگران هستیم که این دستاورد بزرگ با سهل‌انگاری به طوفانی سهمگین تبدیل شود.

جنتی توانگر عضو کمیسیون تلفیق بودجه گفت: کمیسیون تلفیق در بخش هفتمدی بارانه ها مصوب کرد که در سال ۱۴۰۰ ماهانه ۶۲۷ هزار تومان برای ۱ میلیون نفر (مدرجویان کمیته‌های آموزش عالی، متوسطه و دبستان) ۱۸۸ هزار تومان برای ۲۵ میلیون نفر، ۳۳ میلیون نفر و ۱۱۳ هزار تومان برای بارانه بنزین به ۳۳ میلیون نفر و ۹۱ هزار تومان بارانه هفتمدی بارانه ها ۲۰ میلیون نفر پرداخت شود.

افزایش حقوق و مزایای سربازان

نصف هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی گفت: تفوق سربازان معادل ۷۵ درصد یک پایور می شود. هنوز افزود در جلسه پرچاش کمسیون لتفلیق صوب کربم حقوق و مزایا سربازان در سال بنده معادل ۷۵ درصد یک پایور (همان چیزی که در قانون پیشینیش شده) و چند برابر امسال شود که سرباز را از این بدو تنه می و بطعیم و میاسگراش شامین: این بدو تنه مقدمه است بر جاد ساز و کار های سربازی حرفه ای.

کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی قیمت مسکن

رئیس اتحادیه مشاوران املاک گفت: حدود ۱۰ درصد قیمت ها کاهش یافته در حالی که ۱۵ درصد قیمت ها کاهش نرخ ها بیشتر است. خسروی افزود: نمی توانم به مردم توصیه کنم که برای خرید اقدام کنند یا خیر زیرا مردم هنوز از مسئولان حرکت می کنند و خودشان برابرا را تشخیص می دهند.

ساخت ۱۰۰ هزار واحد مسکن
ملی برای محرومان

سینا نوشت، در قالب طرح اقدام ملی مسکن ساخت ۱۰۰ هزار واحد در مناطق کم برخوردار عمدتاً برای اقشار پایین برنامه‌ریزی شده که بر همه‌ستاد اجرایی فرمان امام (ره) قرار دارد.

سازمان غذا و دارو: تنها به اندازه یک ماه
ذخیره انسولین داریم

حمیدی، مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل
بازمان غنا و دارو گفت: الان به اندازه یک ماه
صرف کشور اسلوین داریم، البته باید به اندازه
۶ ماه ذخیره داشته باشیم، اما شرایط متغیر است
از هم تغییر می کند، شرکتها هم در نبود ارز
می توانند ذخیره های داشته باشند.

توصیه مهم به خریداران طلا

رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران با بیان اینکه قاضای برای طلای آب‌شده کاهش یافته، گفت: اگر مردم دنبال تبدیل کردن پول خود به طلا هستند، طلای آب‌شده و مصنوعات طلا را حتماً حضوری از مراکز معتبر خریداری کنند.

قیمت مرغ دوباره افزایش پیدا کرد

ایب رئیس کانون سراسری مرغداران گوشتی
شور از افزایش ۱۵۰۰ تومانی قیمت هر کیلوگرم
سرخ گرم خبر داد و گفت: قیمت مرغ در بازار به
یکمیلیی ۲۲ هزار تومان رسیده است.

خبر خوش برای همسان سازی حقوق
بازنشستگان تامین اجتماعی

رئیس کانون عالی بانزستگان تامين اجتماعي از
امين اجتماعي خبر داد و گفته ۹۰ هزار ميليارد
ريال براي اجراي مرحله دوم همسان سازي
جلسه شوراي اسلامي با توجه به شرايط سخت
واقع در فواقي اقتصادي، پيگيري و نظارت جدي
بر اوقات مامور مصوب را داشته باشند چرا كه
بانزستگان و مستمرين بگيران تامين اجتماعي از
شرايط موجود ناراضي و گلايه ها هستند

چند درصد پروتکل‌های بهداشتی
در حمل و نقل عمومی رعایت شد؟

فیس پولیس راور گفت: در ناگان حمل و نقل عمومی برون شهری ۹۵ درصد پروتکل های بهداشتی رعایت شد همچنین در بحث تردد شبانه ۸۱ درصد مردم پروتکل ها را رعایت کردند. سردار میبد کمال هادیان بارافزودن نگران وضعیت نوروز و سال آینده در بار سفرها هستم اما مسافران علی رغم آکیدات باز هم برخی از مردم سفر می کنند و باعث شیوع کرونا در کشور می شوند.

بنیاد بین المللی خیریه آبشار عاطفه ها

شما هم می توانید در این امر خیر سهیم باشید...

جهیزیه

مشارکت در طرح ازدواج آسان

به مناسبت میلاد حضرت زهرا سلام الله علیها

شماره حساب ۰۳۳۹۰۴۹۳۰۸۰۹

شماره کارت ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۴۱۶۴۲۲

آدرس خیابان مدرس بین مدرس ۱۶ و ۱۸

امور شعب بنیاد بین المللی خیریه آبشار عاطفه ها



ضمن تشکر و سپاسگزاری از تمامی سروران معظمی که
در مراسم تشییع

زنده یاد مهندس مهدی دانشور

حضور یافتند و موجب تسلی خاطر داغدیدگان شدند به اطلاع می‌رساند:
به مناسبت **روز سومین** روز گذشت آن عزیز سفر کرده جلسه یادبودی
امروز دوشنبه ۹۹/۱۱/۶ از ساعت ۲ الی ۳ بعدازظهر در محل
آرامگاه مرحوم (واقع در قطعه یکم ضلع جنوبی مزار شهدا)
با رعایت موازین بهداشتی برگزار می‌شود.

خانواده‌های: دانشور، سرائی، یوسفیان، اگرایی و سایر بستگان

اجاره خودرو بالابر استاندارد

با ارتفاع ۱۴ متر، همکاری جهت نصب بیلپورد و بنر، تجهیزات ترافیکی،
تجهیزات ساختمانی و نورپردازی ۰۹۱۵۱۶۳۶۴۹۵ - خوشرو



شرکت انبوه فروشان مسکن استان خراسان جنوبی

شناسه ملی: ۱۴۰۰۹۳۸۴۱۳۳

فربید و فروش آپارتمان های مسفر 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: ۰۹۱۵۰۳۰۰۹۱۴

دفتر شرکت: ۳۲۴۳۲۸۳۰

قبل از ارسال مرسوله پستی

از هزینه آن مطلع شوید

سفارشی

پیش‌تاز

بسته بندی

کارتن

پاکت

لفاف

دفتر پیشخوان

میدان شهدا (پشت بانک صادرات)

ساختمان آوا - 056-32234530