

آکادمی فرهنگی جنوبی

جناب آقای اکبری راد

مشاور محترم استاندار و مدیر کل دفتر بازرسی استانداری
خراسان جنوبی

بدین وسیله

کسب رتبه برتر دفتر بازرسی، مدیریت عملکرد و امور حقوقی
استانداری در کل کشور

را خدمت استاندار محترم، جناب عالی و سایر همکاران آن مجموعه تبریک
عرض نموده و از درگاه ایزد منان توفیقات روزافزون شما بزرگواران را خواستارم.

علیزاده – دبیر اجرایی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن

و کشاورزی بیرجند

یارانه مهر ماه با پنج روز تاخیر
امروز واریز می‌شود

یارانه نقدی مهرماه با ۵ روز تاخیر امروز به حساب سرپرستان خانوار واریز و قابل برداشت خواهد بود. به گزارش الف، پنجاه و ششمین مرحله یارانه نقدی مربوط به مهرماه سال جاری همانند ماه های گذشته به ازای هر نفر ۴۵ هزار و ۵۰۰ تومان خواهد بود.

خبر سیف از اعطای کارت خرید
به کارمندان و سقف وام خودرو

جهان نیوز: ولی ا... سیف رئیس کل بانک مرکزی در ادامه رونمایی از بسته خروج از رکود دولت از اعطای وام خرید خودرو تا سقف ۲۵ میلیون تومان خبر داد. وی همچنین گفت: به کارمندان کارت خرید کالا اعطا خواهد شد.

توافق بانک ها برای دریافت هزینه پیامک

در آخرین جلسه شورای هماهنگی بانک ها و مؤسسات اعتباری دولتی و خصوصی مدیران عامل و تصمیم گیران بانک ها توافق کردند که از این پس هزینه ارسال پیامک بانکی از صاحبان حساب دریافت شود. به گزارش خبرآنلاین، در این جلسه اعضای شورا هزینه ۱۰ هزار تومان در سال را به عنوان ابوظمان سالانه ارسال پیامک تراکنش های بانکی تعیین کردند.

اجرای بسته ارائه خدمات غربالگری
ناباروری رایگان در کشور

اسلامی رئیس اداره باروری سالم وزارت بهداشت در گفتگو با فارس، از تهیه پیش نویس بسته ارائه خدمات غربالگری ناباروری خبر داد و گفت: این بسته تا پایان سال در سراسر کشور و به صورت رایگان اجرایی می‌شود.

۳۵ درصد آب در مرکز استان درون شبکه های انتقال هدر می رود

شبکه بیر چند نم پس می دهد

صفحه ۷



ظریف، وزیر امور خارجه:

اجازه نمی دهیم که عربستان
ایران را از منطقه حذف کند

وزیر خارجه کشورمان در پاسخ به سوال خبرنگار آلمانی در مورد رابطه ایران با همسایه هایش از جمله عربستان ...

۲

زنگ خطر؛ مصرف بی رویه
فست فود در مرکز استان

در خیابان های شهر و پاساژها و مراکز تجاری و هر جای دیگر تا سر را بچرخانید با انواع تبلیغات از ساندویچ های گرم و سرد ...

۲

تسهیلات ۳۰ میلیون تومانی به واحدهای
مسکن مهر پرداخت می شود

قائم مقام وزیر راه و شهرسازی در مسکن مهر گفت: تسهیلات مسکن مهر امسال از ۲۵ میلیون تومان به ۳۰ میلیون تومان افزایش یافته و بانک ها ملزم به پرداخت آن هستند. به گزارش بولتن نیوز، اصغری مهرآبادی افزود: اساسی ترین مشکل ما در ساخت مسکن مهر مسئله تسهیلات بود که این تسهیلات تصویب و ابلاغ آن به تمام بانک ها صورت گرفته و بانک ها ملزم هستند با پیشرفت فیزیکی این مبلغ را پرداخت کنند.



همکاران ارجمند و سخت کوش آقایان و خانم ها مهندسين:

مهدی ورقانی، جعفر حسنی، امیر ساجد، داریوش افتخاری مقدم

علیرضا ورقانی، علیرضا سخنی، هاشم هامونی، علی کرلایی، محمودنیوکی، مهدی

ریاسی، میثم عباسیان، مسلم برهانی، احسان جعفری، امیرعباس خاکوند، محمد

اسماعیلی، وحیده کاظمی، عاطفه خسروی، محبوبه محمدی، فاطمه حسنی و...

مساعی متعهدانه و تلاش های عاشقانه عزیزان که دیگر بار موجب انتخاب این شرکت به عنوان

«**واحد نمونه استاندارد**» و «**واحد نمونه مصرف انرژی**»

گردید، شایسته بالاترین سپاسگزاری از یکایک کارکنان و خانواده های بزرگوار است

سلامتی و توفیق روزافزون رفیق راه تان باد

مدیرعامل صنایع کاشی نیلوفر – نوربخش

هفته بهداشت روان

(۳۰-۲۴ مهرماه)

گرامی باد

شعار منتخب هفته بهداشت

روان سال ۱۳۹۴

"حفظ کرامت انسانی در سلامت روان"

تاریخ	روز شمار	عنوان
۹۴/۷/۲۴	جمعه	اخلاق در سلامت
۹۴/۷/۲۵	شنبه	انگ زدایی
۹۴/۷/۲۶	یکشنبه	نقش ارتباط در سلامت روان
۹۴/۷/۲۷	دوشنبه	قانون و سلامت روان
۹۴/۷/۲۸	سه شنبه	مشتری مداری و سلامت روان
۹۴/۷/۲۹	چهارشنبه	حقوق شهروندی و سلامت روان
۹۴/۷/۳۰	پنجشنبه	مدیریت و سلامت روان

روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

مرکز پخش و فروش انواع برنج ایرانی

(غلام عباس فلاح و پسران)

در خراسان جنوبی افتتاح شد.

فروشگاه برنج شیبانی

آدرس: بیرجند- جمهوری ۱۷ (کوچه جنب بانک ملی مرکزی)

میدان فرهنگ تلفن: ۰۳۲۲۲۸۴۰۴-۰۹۳۸۹۵۳۸۲۴۰

خانواده محترم عبدالرزاق نژاد

نبودن هایی هست که هیچ بودنی جبران شان نمی کند
کسانی هستند که هرگز تکرار نمی شوند و عزیزانی هستند که هیچ کس جایشان
را پر نمی کند ما هم، در غم نبودن شان عزاداریم.

کارکنان معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی

خانواده های محترم عبدالرزاق نژاد و ابوالحسن نژاد

خبر درگذشت دوست عزیزمان

دکتر حمید رضا عبدالرزاق نژاد

چنان سنگین و جانسوز است که به دشواری به باور می نشیند
ولی در برابر تقدیر الهی چارهای جز تسلیم و رضا نیست
خدایوند قرین رحمتش فرماید و به بازماندگان صبر جمیل عنایت فرماید.

عابد مکرمی فر، مصطفی الطافی، مرتضی الطافی
مهدی حامی، کمیل عسکری، مرتضی فاتحی

"السلام علیک یا اباعبدا...الحسین(ع)"

برادر گرامی حجت الاسلام والمسلمین حاج مهدی عبدالرزاق نژاد

درگذشت فرزند گرامی تان

دکتر حمید رضا عبدالرزاق نژاد

را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت و مغفرت
و برای جناب عالی و خانواده محترم صبوری و شکیبایی مسئلت می نماییم.

دانشگاه غیرانتفاعی هرمان

همکار محترم جناب حجت الاسلام والمسلمین

حاج مهدی عبدالرزاق نژاد

عضو شورای شهر بیرجند

با نهایت تأسف مصیبت درگذشت فرزند عزیزتان را خدمت جناب عالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، علو درجات
آن عزیز و صبر و بردباری شما را در این مصیبت با عنایت به تقارن مصایب شهیدان کریملا از ایزد منان مسئلت داریم.

مرتضی یزدان شناس، مهدی بهترین، فاطمه حسینی و فاطمه هلال بیرجندی

خانواده های محترم عبدالرزاق نژاد، ابوالحسن نژاد و فلکی

مرگ نه پایان که سلام انسان مومن به جاودانگی است، لبیک صاحبان نفس مطمئنه است به دعوت ارجعی الی ربک
خداوندی. اینک که در فراق فرزند گرانقدرتان

شادروان دکتر حمید رضا عبدالرزاق نژاد

به سوگ نشسته اید برایتان از درگاه احدیت صبری مومنه و برای آن عزیز جایگاهی عارفانه مسئلت داریم.

سید حسین ذوالفقاری و بانو



چه بی صدا شکسته شد آینه جوانی اش چه زود پاره پاره شد کتاب زندگانی اش
جفای خزان قامت سروی را خمید، دست تقدیر در اولین روز ماه محرم
فرزند و داماد عزیزمان مرحوم

دکتر حمید رضا عبدالرزاق نژاد

را از بین ما برد و با سرورش اباعبدا...الحسین (ع) محشور گردانید. به مناسبت
سومین روز درگذشت آن مرحوم جلسه ترحیمی امروز یکشنبه ۹۴/۷/۲۶
از ساعت ۱۵ الی ۱۶ در محل مسجد امام حسین (ع) منعقد می شود.

خانواده های: عبدالرزاق نژاد و ابوالحسن نژاد



جناب حجت الاسلام والمسلمین

حاج مهدی عبدالرزاق نژاد

مصیبت درگذشت فرزند عزیزتان

شادروان دکتر حمید رضا عبدالرزاق نژاد

را تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد متعال برای آن مرحوم غفران واسعه الهی
و شادی روح آن روان شاد خواهد شد.

خانواده های دانشور

به مناسبت اولین سالگرد درگذشت شادروان

عبدالحسین فرّخی

گرد هم می آیم و یاد و خاطره آن مرحوم را گرامی می داریم
حضور شما بزرگواران، آشنایان و دوستان باعث افتخار و تسلی اندوه مان
و شادی روح آن روان شاد خواهد شد.

زمان: امروز یکشنبه ۹۴/۷/۲۶ از ساعت ۳ الی ۴ بعدازظهر
مکان: حسینیه آیت الله العظمی

خانواده های: فرخی، ثابت ایمانی، عاملی، نخعی، قدیری، شیوا

و همه بستگان عزیز



"بازگشت همه به سوی اوست"

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت برادر عزیزمان

مرحوم حمید رضا قهره شیر

در تهران را به اطلاع دوستان و آشنایان محترم می رساند. جلسه ترحیم آن
مرحوم امروز یکشنبه ۹۴/۷/۲۶ از ساعت ۳ الی ۴ بعدازظهر در محل
مسجد آیت الله العظمی برگزار می شود، حضور سروران گرامی موجب شادی روح
آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

خانواده های: قهره شیر، افتخاریان، بدوخی، توجهی، خواجوی، رقیمی، صبوری
خیریه، ابوالحسنی، مجبی، فلاح طوسی، بازرگان، تابع، زردست و سایر بستگان

آگهی مزایده عمومی بانک صنعت و معدن

شرح در صفحه ۳





مطالبه ۲۴۰ میلیارد ریالی شرکت برق خراسان جنوبی از مشترکان

فارس- معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع نیروی برق استان گفت: شرکت توزیع برق خراسان جنوبی، مبلغ ۲۴ میلیارد تومان از مشترکان اداری و شخصی طلب دارد.
بخشایی اظهار کرد:وضع برق مصرفی در استان به تفکیک تعرفه است که شامل ۲۷ درصد خانگی، ۹ درصد عمومی، ۳۶ درصد کشاورزی، ۱۹ درصد صنعتی، ۶ درصد تجاری و چهار درصد روشنایی معابر می‌شود.وی با بیان اینکه تعداد مشترکان ۳۳ میلیون و ۷ هزار و ۶۰۰ مشترک هستند، گفت: این شامل ۸۴ درصد خانگی، چهار درصد عمومی، یک‌درصد کشاورزی، یک‌درصد صنعتی، ۱۰ درصد تجاری و یک‌درصد روشنایی معابر می‌شود.

زنگ خطر؛

می روم هیچ کدام غذای سنتی بیرجند را ارائه نمی کنند آنها پنهان می کنند چون سفارش زیادی ندارند این غذاها را تهیه نمی کنند.

مسئولان استان باید در این زمینه بیشتر کارکنند

وی معتقداست: تا وقتی مردم یک منطقه خود به سنت های خود احترام نگذاشته و از ارایه سنت ها و یا حتی غذاهای سنتی خود شرمسار باشند شهر یا استان در مرزهای خود محصور شده و معرفی نمی شود، واقعیت این است که سوغات یا غذاهای سنتی بیرجند برای افراد غیر بومی استان جذاب است و مسئولان استان باید در این زمینه بیشتر کارکنند.

نسل جوانان روغن زرد گذشته جوان امروزی را اصلا قبول ندارند

ما جوانان روغن زرد هستیم و هنوز با اینکه ۷۰ رد کرده ام جوانان روغن نباتی! و ساندویچی امروزی را قبول ندارم جوان امروز به قدری با دنیای مدرن آمیخته شده است که حتی مدل تنذیه و خورد و خوراکش هم عوض شده است. فرازی که گرد پیری بر سر و رویش

* قسمت اول- رحیم زاده

در خیابان های شهر و پاساژها و مراکز تجاری و هر جای دیگر تا سر را بچرخانید با انواع تبلیغات از ساندویچ های گرم و سرد، پیتزا و انواع فست فودها مواجه می‌شوید... فست فود به معنای غذای سریع آنچنان که از معنایش پیداست به تمام غذاهایی اطلاق می شود که با سرعت تهیه می شوند غذاهایی که با وجود هشدارهای بهداشتی هر روز طرفداران زیادیتری پیدا می کند حالا چرا؟ ما در این گزارش به دنبال پاسخ این سؤال هستیم...

چون وقت و حوصله پخت و پز ندارم به خوردن غذاهای آماده، ساندویچ و فست فودها عادت کرده ام

عاشق فست فودها هستیم، هر دو روز در میان باید نهارم پیتزا باشد ... اصلاً اگر یگویم به خوردن انواع پیتزا، ساندویچ و انواع فست فودها در فواصل کوتاه عادت کرده ام دروغ نگفته‌ام. اینها حرف های شیما دانشجویی شمالی است که معتقد است: زندگی دانشجویی و فردی و در کنار آن تحصیل و گاه کار دانشجویی، به لحاظ کمبود وقت و حوصله پخت و پز برای اکثر افراد آنها را به سمت استفاده از غذاهای آماده سوق می دهد او که دانشجوی ترم ۵ دانشگاه آزاد است با تعریف از غذاهای متنوع سنتی شهرهای شمالی می گوید: در مدتی که در خراسان جنوبی و بیرجند در حال تحصیل بوده ام هیچ غذای خاص سنتی مخصوص این شهر را ندیده‌ام. حتی دوستان بومی ام در هنگام دعوت در مراسم شام یا نهار با غذاهای معمولی مانند قیمه یا قورمه سبزی و مرغ پذیریی کرده و علیرغمی که دوست دارم با غذاهای سنتی استان آشنا شوم مورد خاصی را مشاهده نکرده ام.

خراسان جنوبی غذاهای سنتی خاص خود را دارد که متناسب ذائقه کویر نشینان تعریف شده است

متصدی فروش که گویا از همان ابتدا در جریان مکالمه ما قرار گرفته وارد بحث شده و می گوید: این طور نیست خانم! اتفاقاً بیرجند و خراسان جنوبی غذاهای سنتی مخصوص دارد که متناسب ذائقه کویر نشینان است. محمدی می پرسد: تا حالا کشک بنه یا همان قوروت بنه بیرجندی خورده اید؟! وی که در میان صحبتش از انواع غذاهای سنتی بیرجند به انواع آشکنه ها، کشک بادنجان، سآوری، قورمه، نوجوش و ... اشاره می کند می گوید: اغلب، غذاهای محلی مورد استفاده در این منطقه به فراخور فصل و همچنین طبع افراد (سرد مزاج یا گرم مزاج) و اینکه بعضی از غذاهای محلی جنبه درمانی یا پیشگیری از بیماری داشته مورد استفاده مردم بومی قرار می گیرد.

رستوران های بیرجند، غذاهای سنتی ندارند

یکی از اساتید دانشگاه های بیرجند که بنا به ششلس هفته ای حداقل ۲روز را در این شهر سبری می کند، می گوید: هر وقت برای سفارش غذا به رستوران های شهر

نبودند) او معتقد است در گذشته مردم کویر نشین استان بیشتر انرژی اشان را از غذاهایی مثل دیزی و قوروت به دست می آوردند و نان سهم بسزایی در سفره بیرجندی ها داشت که متأسفانه با گذر زمان همه آن غذاهای لذیذ و پر فایده به فراموشی سپرده شد

تغییر در الگوی زندگی، عمده علل حذف غذاهای سنتی از سفره نسل امروز

سمویی زنی جوان در حال خرید وزقه های لازانیا در یکی از سوپر مارکت ها، عمده علل علت حذف غذاهای سنتی از سفره جوانان و نسل امروز را تغییر در الگوی زندگی و فعالیت های اجتماعی افراد می دادند و می گوید: ظاهر و شکل اکثر غذاهای امروزی به نحوی است که عموماً بیشتر افراد به خصوص کودکان به مصرف آن ترغیب می شوند. وی ادامه می دهد: البته دراین میان تبلیغات گسترده برنامه های تلویزیونی به طور مستقیم و غیر مستقیم از فست فودها در تغییر ذائقه مردم بسیار مؤثر است.

برخی از زنان امروزی حاضر نیستند برای طبخ غذا وقت بگذارند



برد. ساجد همچنین به وجود لوازم خانگی جدید مثل میکروویوها... در لوازم خانه و جهیزیه دختران امروزی عاملی دیگر برای ترغیب تهیه این نوع غذاهاست.

تا مجبور نباشم از این غذاها مصرف نمی کنم

صاحب یکی از ساندویچی ها می گوید: با وجودی که خود در کار تهیه ساندویچ و فست فود هستم تا مجبور نباشم از این غذاها مصرف نمی کنم. وی که تمایلی به افشای نام خود ندارد، می گوید: سرعت زندگی و کمبود



یکشنبه * ۲۶ مهر ۱۳۹۴ * شماره ۳۳۴۶

وقت، گرایش به این گونه غذاها را با وجود نبود ارزش غذایی خاص در آنها افزایش چشمگیری داده است. وی معتقد است: از آنجا که ممکن است برخی مراکز تهیه غذا به خصوص فست فود فروشی ها از روغن حرارت دیده دیندار برای سرخ کردن موادغذایی مختلف استفاده کنند، این امر خطر بروز انواع سرطان را افزایش دهند.

عدم استفاده از قاشق و چنگال باعث محبوبیت فست فودها شده است!

وی ادامه می دهد: غذاهای فست فود را می توان هنگام رانندگی صرف کرد و دیگر همچون غذاهای سنتی نیازی برای به کار بردن قاشق و چنگال نیست که بدین شکل این نوع تنذیه در تمام جهان جا باز کرده و محبوب شده است.

زنان امروز با تقسیم مسئولیت ها مانند مردان کارهایی مهمتر از طبخی دارند؟!

زاهدی یکی اط دانشجویان دختر معتقد است: پخت و پز مخصوص زنان قدیمی بود که بیشتر وقت خود را در سنگر آشپزخانه می گذراندند. زنان امروز با تقسیم مسئولیت ها مانند مردان کارهایی مهمتر از طبخی دارند و ترجیحاً فست فودها با پخت سریع و آسان جایگزین خوبی برای کاهش اتلاف وقت هستند. به اعتقاد وی در زندگی آپارتمان نشینی امروزی که اخیراً در شهرستان ما نیز شدیدا باب شده است پراکندگی بوی پیاز داغ و سیرداغ و سبزی سرخ شده به پنهان طبع غذای سنتی، نوعی تعارض به حقوق سایرین است! وی ادامه می دهد: از آنجا که بسیاری از فست فودها در دنیای امروزی به عنوان یک برند درآمد اند و پیانگر تجدد و فرهنگ تلقی می شوند با استقبال اکثر جوانان حتی قشر تحصیلکرده درآمده اند.

وقتی در بوفه مدارس مواد غذایی مضر به فروش می رسد دیگر جای هیچ صحبتی باقی نمی ماند

پدر خانواده ای نیز معتقد است: زرق و برقی که این مواد غذایی ایجاد کرده موجب کشش خانواده ها به خصوص فرزندان به سمت این نوع مواد غذایی شده است. صلاحی می گوید: به قدری خیابان های شهر از مغازه های فست فودی پر شده که وقتی می خواهیم با فرزندان خود برای گردش و تفریح و یا خرید به بیرون برویم ناچاریم از این فست فودها خریداری کنیم و گرنه شاید هیچ پدر و مادری علاقه ای به این فست فودها نداشته باشند. وی می گوید: رسانه ها و مدارس در این موضوع بسیار ضعیف عمل کرده اند چراکه وقتی در بوفه مدارس مواد غذایی مضر به فروش می رسد دیگر جای هیچ صحبتی باقی نمی ماند. این شهروند بیرجندی با بیان اینکه مدارس نقش تأثیرگذاری دارند، می گوید: اگر مدیران مدارس با دعوت از کارشناسان تنذیه در مدارس با بازگو کردن ضررهای شدیدی که این مواد غذایی بر سلامتی انسان ها دارند با بچه ها صحبت کنند این فرهنگ غذایی تغییر خواهد کرد. در قسمت دوم این گزارش به علل رشد قارچ گونه فست فودها درشهر و ضرر و زیان های آنها خواهیم پرداخت.

پیام شما

تلفن: ۳۳۲۳۴۵۸۲ - تماس: ۳۳۲۳۴۵۸۳

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۰۲۷۴۴۴

احکام رتبه بندی فرهنگیان به کجا رسید؟

قول دادند اول مهر ماه پرداخت می شود ولی متأسفانه پرداخت نشد!

۹۱۵...۶۶۵

أولاً لطفاً بنویس **بیش از ۲ ماه است جلسات شورای شهر تعطیل است چی شده؟** اعضا حضور ندارند یا شهر دیگر مشکلی ندارد و یا هم در بحث انتخاب هیئت رئیسه چمشان کامل نبوده؟ ۹۲۱...۳۰۲

با سلام. اداره راه و شهرسازی با دلایل واهی و کارشکنی مانع سنددار شدن خانه های روستای رقبوی و شرکت شاهد مانع اتصال راه آسفاته رقبوی به سراب و سرویس دهی اتوبوس واحد و توسعه روستاهای می شوند! علت چیست؟

۹۱۵...۷۴۲

سلام ؛ مسوولین امسال برای عزاداری متحد مثل یزد و ... فکری کرده اند

۹۳۶ ... ۷۲۴

با توجه به فرا رسیدن ماه محرم از اداره برق بیرجند تقاضامندیم برق پایه چراغ های بلوار میلاد۲ (انتهای موسی بن جعفر) که چهارماه پیش نصب کرده اند را وصل کنند.

۹۱۵...۳۴۴

با سلام به مسئولان شورای شهر. خواهشمنندیم به ترافیک و نبود پارکینگ و عرض کم معبر مدرس ۲۷ کوچه پشت رستوران پارک توحید توجه داشته باشید. ممنون

۹۱۵...۰۵۰

باعرض سلام. بهداری شهر خوسف مگر دکتر شبانه روزی ندارد که در مورخ ۹۴/۷/۲۲ ساعت ۱۶مرامجه کردم در حالی که فرزندم از شدت تب می سوخت ولی بعد از نیم ساعت انتظار خبری از دکتر نبود که مجبور شدم به مرکز استان مراجعه کنم واقعا این است خدمت رسانی !

۹۱۵...۰۱۴

سلام .أولاً از مسئولان اوقاف تقاضا دارم شب بیایند از طرح افتتاح شده گردشگری که بدون حداقل روشنایی که شب مثل تونل وحشت است در درختان بازدید کنند اینجانب از اهالی هستم پیگیری بشه و فکری کنید لطفاً.

۹۱۵...۹۵۳

با سلام. لطفاً به وضع تردد وسایل نقلیه سنگین در خیابان نرجس خصوصاً نرجس ۲۱ رسیدگی فرمایید. راهنمایی رانندگی کجاست شده پارکینگ کامیون و تریلی!

۹۱۵...۷۴۵

أولاجان سلام، بنده باکلی قرض و فروش ماشینم یک مغازه سوپرمارکت زدم تو خیابون ... حالاکه باکلی زحمت جا افتاده، کنار مغازه ام دو تا سوپری باز شده هم بازار متو خراب کردن هم خودشون کاسبی نمی کنن، این چه قانونیه؟ مگه یک خیابون فرعی گنجایش چند تا سوپری رو داره، چرا اتحادیه حد و مرز مشخص نمی کنه؟

۹۳۶...۴۵۰

در اخبار روزنامه صفحه ۶ خبر مفقود شدن ۴ معدن چی آمده در حالی که در صفحه ۷ خبر پیدا شدن آنها آمده بهتر است هر دو خبر با هم باشد. خسته نباشید.

۹۱۵...۱۲۷

أولاً: با تشکر از شما خواننده محترم و دقت نظر شما لازم به ذکر است صفحات روزنامه در ساعت های متفاوت برای ارسال به چاپخانه می رود در نتیجه خبر مفقود شدن مدنچیان در ساعتی بود که هنوز اطلاعاتی از آنها در دست نبود و بعد از ارسال صفحه ۶ به چاپخانه خبر پیدا شدن آنها به دستمان رسید که این خبر در صفحه ۷ همان روز منتشر شد.

حمل بار و انانیه منزل توسط ۴ کارگر با نیسان و خاور

۰۹۱۵۳۶۳۱۴۰۹۹۹ فرهمند

اجرای نصب داربست فلزی با پیچ و رولپلاک

۰۹۱۵۳۶۳۷۵۰۷ - ۰۹۱۵۶۳۱۷۵۰۷ حسینتی

آگهی مزایده عمومی

بانک صنعت و معدن در نظر دارد: املاک مازاد و تملیکی خود واقع در سرایان را به صورت **نقد و اقساط**، با مشخصات ذیل و با وضعیت موجود از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:

ردیف	نشانی ملک	پلاک ثبتی	عرصه	اعیان	قیمت پایه شش‌دانگ	توضیحات
۱	سرایان- ناحیه صنعتی- قطعه ۲۰۹- طرح دانه پندی بنتونیت آقای احمدی بنکدار	۴۵۴ فرعی از ۱۸۹ اصلی بخش دو حوزه ثبت سرایان	۹۵۷۹/۲۶ متر	۶۳۰/۷۰ مترمربع	۲/۴۴۵/۴۶۶/۰۰۰ (دو میلیارد و چهارصد و چهل و پنج میلیون و چهارصد و ششت هزار ریال)	ساختمان محل اجرای طرح
					۳۰۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سیصد و چهار میلیون)	ماشین آلات طرح دانه بندی بنتونیت
	جمع کل					۲/۷۴۹/۴۶۶/۰۰۰ ریال (دو میلیارد و هفتصد و چهل و نه میلیون و چهارصد و ششت و شش هزار)

لازم به ذکر است محل طرح همراه با ماشین آلات به فروش می رسد.

شرایط نقد و اقساط: ۳۰ درصد نقد و ۷۰ درصد به صورت اقساط ۳۶ ماهه با نرخ سود مصوب بانکی

متقاضیان شرکت در مزایده می بایست معادل ۱۰ درصد مبلغ قیمت پایه را به حساب شماره ۰۲۸۶۱۰۰۷۲۸۶۱۰۰۰ به نام اداره حسابداری نیروی انسانی در یکی از شعب بانک صنعت و معدن واریز و فیش آن را به همراه اسناد دیگر تحویل نمایند یا یک فقره چک رمزدار در وجه بانک صنعت و معدن ارائه نمایند و یا در صورت تمایل می توانند در شعبه بانک صنعت و معدن افتتاح حساب نموده تا شعبه نسبت به برداشت اقدام نماید.

لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید برای آگاهی از شرایط و دریافت اسناد مزایده، حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی به نشانی ذکر شده یا پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کشور به نشانی <http://iets.mporg.ir> مراجعه نمایند.

ضمناً هزینه های چاپ آگهی و نقل و انتقال ملک و ماشین آلات مورد نظر به عهده برنده مزایده می باشد.

نشانی: بیرجند- خیابان مدرس- بین مدرس ۱۸ و ۲۰- پلاک ۲۹۲ تلفن: ۰۳۲۲۱۴۱۵۰-۰۳۲۲۱۴۱۴۰-۰۳۲۲۱۴۱۳۰-۰۵۶

توضیح: آخرین مهلت ارسال مدارک ، حداکثر ۱۰ روز پس از خاتمه مهلت دریافت اسناد مزایده و مدت اعتبار پیشنهاد حداکثر ۶ ماه می باشد.

قابل توجه مشتاقان زیارت ثبت نام عتبات عالیات هوایی ویژه ایام محرم با تسهیلات ویژه و تخفیف ۱۰ درصدی شام غریبان نجف اشرف
ثبت نام در کلیه دفاتر زیارتی سطح استان

شرکت مرکزی خدمات زیارتی خراسان جنوبی تلفن تماس: ۳۲۴۴۹۹۶۶

اعزام

۹۴/۸/۲

بهداشت روان محیط کار

پدیده شهرنشینی سبب شده است که انسان امروزی با مشکلات بسیاری مواجه شود، فشارهای عصبی ناشی از کار، یکی از عواملی است که به‌شدت بر سلامت روانی افراد تأثیر می‌گذارد و به همین جهت باید بیش از پیش به سلامت روانی افراد توجه شود. در بررسی ویژگیهای جسمی و روانی افراد دو عامل اساسی و مشخص، وراثت و محیط هستند که هر دو از لحاظ تأثیری که بر فرد می‌گذارند، حائز اهمیت فراوان می باشند.

انسان زندگی خود را در محیط‌های مختلف می‌گذراند که محیط کاری او یکی از مهمترین محیط هایی است که فرد از بزرگسالی بخش اعظمی از وقت خود را در آنجا سپری می‌کند. دنیای امروز استرس های مختلفی دارد که بعضی از این استرس ها مختص محیط کار است. نزاع با یک همکار، محروم شدن از پاداش، دیر رسیدن به سر کار و فشار هیئت مدیره یا روسای سازمان به مدیر را می‌توان نمونه هایی از استرس های محیط کار نامید.

تعریف بهداشت روانی در محیط کار :

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. چون در مواجهه با چالش ها و مشکلات روزمره، ما بر اساس ویژگی های روانی خود با آن ها برخورد می کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتر برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. پس همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم، روح خود را نیز باید مقاوم تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم.

ایجاد فرصت برای شوکفای استعدادها، توانایی ها

و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم

و اساس بهداشت روانی است.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی مقاومت در مقابل پیدایش پریشانی های روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان سازمان و سالم سازی فضای روانی کار به نحوی که هدف های چندگانه زیر تأمین شود:

۱-هیچ یک از کارکنان سازمان به دلیل عوامل موجود در سازمان گرفتار اختلال روانی نشوند.

۲-هر یک از کارکنان از اینکه در سازمان محل کار خود به فعالیت اشتغال دارند احساس رضایت کنند و علاقه مند به ادامه کار در آن سازمان باشند.

۳-هر یک از کارکنان سازمان نسبت به خود، رؤسا، همکاران خود و به طور کلی نسبت به جهان اطراف خود و خصوصاً نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.

۴- همه کارکنان سازمان قادر به ایجاد روابط مطلوب با محیط کار و عوامل موجود در آن باشند.

ادامه دارد....

بهروز کاظمی روانشناس بالینی



یکشنبه ۲۶ مهر ۱۳۹۴ * شماره ۳۳۴۶

ظروف یک بار مصرف با معضل نظافت و محیط زیستی در نذورات محرم

صفر زیاد شده است. دلیل عمده مشکلات ناشی از این ظروف عبارتند از :

۱ – سلامتی: همه می دانند ظروف یکبار مصرف از جنس پلاستیک هستند که مواد پلاستیکی در نمای بالای ۵۰ درجه حرارت با آزاد کردن مولکول های خود در مواد غذایی، از نظر بهداشتی باعث در خطر قرار گرفتن سلامتی

بعضی نیز در کنار خیابان ومعار است که متاسفانه با توجه به مشکلات زیست محیطی استفاده از این ظروف بعضی از مردم با ریختن این زباله ها در سطح معابر و نهرا باعث بروز مشکلاتی در محیط زیست و نظافت شهر می شوند.

تا چند سال پیش که استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی هنوز در میان مردم متداول نشده بود، مردم نذورات خود را در کاسه های فلزی و بشقاب های مالامین و استیل توزیع می کردند، ظروفی که قابلیت شست شو داشتند و مشکلات زیست محیطی نداشتند و مشکلاتی برای نظافت و محیط

زیست شهر نداشتند؛ ولی متاسفانه در چند سال اخیر بنا به علیی چون افزایش تولید ظروف یکبار مصرف پلاستیکی و پایین بودن قیمت این ظروف و همچنین راحتی استفاده از این ظروف به علت نداشتن مشکلاتی همچون شست شو و غیره ... این نذورات بیشتر در ظروف یکبار مصرف که از جنس پلاستیک است توزیع می شوند که مضضلات زیادی

برای نظافت و محیط زیست شهری به همراه داشته است

که این معضلات از نظر بهداشتی ؛ اقتصادی و مالی بسیار

مهم هستند. استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی در

میان مردم مخصوصاً» در ایام عزاداری ماه های محرم و

احمد پروین شاعری از شهر نهبندان

احمد پروین در سال ۱۳۵۲ در شهرستان نهبندان استان خراسان جنوبی چشم به جهان گشودند. تحصیلات این شاعر کشورمان کارشناسی زمین شناسی از دانشگاه فردوسی مشهد می باشد.

هم اکنون به عنوان معدن دار مشغول به کار

هستند (به قول خودش مثل فرهاد کوه می کنم اما بی شیرین!).

کتابهای چاپ شده از او عبارتند از: رقص آتش، همسفر با یاس، جام جادو، روز هشتم هفته، این شاعر نهبندانی کتابی را با نام گیسو غزل نیز دارد.
گزیده غزلیات (باور می کرد – حراج عشق)، دوبیتی ها (اردیبهشت – ابر بهاری)، مثنوی ها (طعم خورشید – اسارت) شعرهای آزاد (مر دبی رنگ – ای کاش)

همچنین با ورود این زباله در جوی آب و نهراهای داخل شهرها و هدایت آنان به فاضلاب شهری، ظروف مصرفی همراه با فاضلاب، حرکت خود را به سمت جنوب شهرادمه داده و در نهراهای جنوب شهر تجمع این ظروف، باعث گرفتگی آب در زیر پل ها و طغیان آب نهرها به خیابان و سطح شهر می شود که موجب مختل شدن حرکت مردم و راهنندان در



بعضی از نواحی شهر می شود. همچنین به علت پاشیدن آب های آلوده فاضلاب توسط خودروها باعث نشر آلودگی در

سطح شهرمی شوند.در ادامه میسر این مهمان ناخوانده همراه با فاضلاب ورود زمین های کشاورزی شده و در سطح زمین

کشاورزی پخش می شوند که این زباله ها با طول عمر زیاد

رمان خواندنی و پرتیراژ خدمتکار و پروفسور

به گزارش مهر، نشر آموت برای پنجمین نوبت اقدام به انتشار کتاب «خدمتکار و پروفسور» نوشته یوکو اوگاوا با ترجمه کیهان بهمنی کرده است.

«خدمتکار و پروفسور» داستانی است لطیف و آرام درباره روابط دوستانه یک ریاضیدان و خدمتکار او.

ریاضیدانی که ۱۷ سال پیش در حادثه رانندگی دچار آسیب مغزی شده و این آسیب شرایط روحی و روانی عجیبی برای او به وجود آورده است. او قادر نیست هیچ چیز جدید را به خاطر بیاورد و حافظه اش فقط ۸۰ دقیقه دوام دارد.

«پل استر» نویسنده معروف پس از انتشار این کتاب درباره این کتاب گفته است: « رمان خدمتکار و پروفسور، اثری است کاملاً خلاقانه بی‌نهایت دلنشین و به شدت تکان‌دهنده.»

هزینه ۱۰ تریلیونی زنان ایرانی برای آرایش



به گزارش فارس، ایران دومین کشور مصرف‌کننده لوازم آرایشی در خاورمیانه است. این رتبه خیره‌کننده در مصرف مواد شیمیایی آرایشی در حالی است که سهم بالایی از این کالاها قاچاق هستند و بدون هیچ‌گونه نظارت کیفی در بازارها به فروش می‌رسند!طبق آمارها ۱۷ میلیون زن ایرانی هر ساله ۱۰ تریلیون و ۲۰۰ میلیارد تومان برای خرید لوازم آرایشی هزینه می‌کنند!

مناسبت ها

به مناسبت روز جهانی شنوایی شناسی

۱۰ اکتبر برابر با ۱۸ مهرماه روز جهانی شنوایی شناسی می‌باشد. شنوایی شناسی جز علوم نوپای پزشکی است که در زمینه پیشگیری، تشخیص و توانبخشی کم شنوایی نقش مهمی را برعهده دارد.

با توجه به اهمیت گفتار و زبان در برقراری ارتباط،

بدیهی است که تشخیص زودهنگام کم شنوایی و سپس اقدامات توانبخشی نظیر تجویز سمعک و تربیت شنوایی، لازمه رشد طبیعی گفتار و زبان در محدوده سنین پیش از دبستان یا همان سن زبان آموزی می باشد.

خوشبختانه در حال حاضر با انجام طرح های غربالگری شنوایی نوزادان در بدو تولد، موارد کم شنوایی مادرزادی به موقع شناسایی شده و با مداخله سمعک و انجام تربیت شنوایی، این کودکان می توانند روندی کاملاً طبیعی در رشد گفتار و زبان طی کنند. از این رو در طی این چند سال، دانش آموز کم شنوایی نیازمند ارجاع به مدارس خاص کم شنوایان نداشتند اِیم.

به طور مثال، از بین ۸۰ دانش آموزی که در سال جاری به مرحله تخصصی شنوایی پایگاه سنجش اول دبستان راه یافتند ۶ نفر دارای افت شنوایی حسی عصبی متوسط تا عمیق بودند که همه آنها در سن زبان آموزی از سمعک و خدمات توانبخشی بهره مند گشته بودند و اکنون دارای مهارتهایی شنوایی و گفتاری در حد طبیعی بودند و لذا کلیه آنها به مدارس عادی ارجاع داده شدند. پیشرفت تکنولوژی الکترونیک دیجیتال، تاثیر مستقیمی روی پیشرفت سمعک و سیستم کاشت

حلزون داشته‌است. ورودی سمعک های دیجیتال و قابل برنامه ریزی تا حدود زیادی می تواند افت شنوایی افراد را جبران نماید. در کاشت حلزون شنوایی یکی از روشهای توانبخشی کم شنوایی حسی عصبی شدید تا عمیق می باشد، قطعه الکترونیکی در حلزون گوش داخلی در طی عمل جراحی قرار می گیرد. در گذشته این قطعه یک سیستم آنالوگ بود ولی امروزه با پیشرفت الکترونیک تراشه دیجیتال آن در گوش داخلی جاسازی می شود که استفاده بسیار مفیدتری نسبت به نوع آنالوگ دارد و لذا در حال حاضر موارد کاندیداتوری کاشت حلزون افزایش پیدا کرده است و محدوده وسیع تری از افراد می توانند از کاشت حلزون بهره مند گردند.

طاهره خوشدل- کارشناس شنوایی سنجی

فروشگاه سورگی

هیچ شعبه دیگری ندارد

فروش محصولات صوتی حرفه ای با شرایط ویژه

Montarbo

RCF–FBT–EV–LAX–Beyerdynamic–Danacord

جاسکو – چنگ – دی ان دی



استان خراسان جنوبی – بیرجند – خیابان حکیم نزاری ۴

خدمات فنی و مهندسی پیام

۳۲۲۲۴۴۳۵-۰۹۱۵۱۶۱۱۳۸۸

صنایع سفال نیلوی شرق «با مدیریت جدید»

تنها کارخانه صنعتی استاندارد با کوره تونلی در شرق کشور

تولید کننده انواع آجر تیغه ۱۰ و ۱۵ و آجر نما دارای استاندارد

آدرس کارخانه:

شهرک صنعتی بیرجند – فاز ۳ – مبتکران ۴

دفتر فروش کارخانه: ۸- ۳۲۲۵۵۳۶۷

دفتر فروش بیرجند: خیابان فردوسی – نبش فردوسی ۱ – مقابل بوستان سرو – پلاک ۵۶

تلفن: ۳۲۲۲۷۴۴۶ همراه مدیر فروش: ۰۹۱۵۳۶۳۵۲۵۴۱

افتخاری دیگر برای پینگ پنگ استان خراسان جنوبی

مصطفی طاهری موفق به کسب مقام سوم مسابقات آزاد و رده بندی دسته برتر خردسالان کشور شد. مسابقات آزاد و رده بندی دسته برتر خردسالان کشور که با حضور ۸۰ ورزشکار از ۲۰ استان به میزبانی استان مرکزی شهرستان اراک آغاز شده بود با شناخت نفرات برتر به کار خود پایان داد. در پایان مسابقات دسته برتر با برگزاری ۶۶ مسابقه محمد امین صمدی از تهران با ۲۲ امتیاز اول، متین نجفی از تهران و مصطفی طاهری از خراسان جنوبی (شهرستان بیرجند-دستان دارالعلوم) هر کدام با ۲۰ امتیاز رده های دوم و سوم را کسب کردند. در پایان رقابت ها نفرات اول تا هشتم در دسته برتر باقی ماندند و نفرات نهم تا دوازدهم حذف شدند.ضمناً مصطفی طاهری در مسابقات قهرمانی خردسالان کشور که در شهرپورماه به میزبانی استان قزوین برگزار شد، موفق به کسب مقام سوم انفرادی شد.

نایب قهرمانی تیم ملی بسکتبال با ویلچر ایران در مسابقات آسیاواقیانوسیه

ایرنا: تیم ملی بسکتبال با ویلچر ایران روز شنبه در فینال رقابت های قهرمانی آسیا و اقیانوسیه با شکست برابر استرالیا، نایب قهرمان شد.دیدار فینال بین تیم ملی ایران و استرالیا برگزار شد که نمایندگان کشورمان با نتیجه ۷۸ به ۶۰ از تیم استرالیا شکست خوردند و با کسب عنوان نایب قهرمانی و سهمیه پارالمپیک ریو، به میهن باز می گردند. دیدار بندی رده نیز بین تیم های ژاپن و کره برگزار شد و تیم ژاپن موفق شد با نتیجه ۸۰بر ۵۶ به پیروزی دست یابد و جایگاه سوم این مسابقات را از آن خود کند.

سیلمی: در رقابتهای قهرمانی جهان به رکوردشکنی فکر می کنم

ایرنا: دارنده مدال طلای دسته فوق سنگین وزنه برداری در المپیک لندن گفت: در رقابتهای قهرمانی جهان در آمریکا در صورت امکان به رکورد شکنی در حرکت یک ضرب نیز فکر خواهیم کرد.بهداد سیلمی افزود: برای رکورد شکنی در حرکات یک ضرب باید تر هستم، ولی در دو ضرب و در حرکت قیچی باید بیشتر کار کنم و نقطه ضعف خود را در این رابطه برطرف کنم تا اشتباهی را که باعث شد وزن ۲۵۷ کیلوگرمی در رقابتهای قهرمانی سال گذشته جهان در قزاقستان به زمین بيفتم، دوباره تکرار نکنم.

ایران عضو دائمی جهانی ورزش کارگری شد

جهان نیوز: سی و هفتمین مجمع عمومی کنفدراسیون ورزش کارگری جهان با شرکت تمامی اعضا در شهر «کان کون» مکزیک برگزار شد. در این جلسه با رای تمامی اعضای حاضر در مجمع، ایران به عضویت دائم و اصلی این کنفدراسیون درآمد.



یکشنبه ۲۶ مهر ۱۳۹۴ @ شماره ۳۳۴۶

چگونه پف یا ورم دست و پا را درمان کنیم ؟

ایستگاه سلامت

با خوردن این میوه زخم های گوارشی را درمان کنید

شهرخبر: رفلاکس معده به مری با علایمی



مرسوم نظیر سوزش سر دل و یا سوزش پشت جناغ همراه است گاهی درد ناشی از این سوزش‌ها و زخم‌ها به قدری شدت می‌یابند که با یک حمله قلبی اشتباه گرفته می‌شوند. بی‌اشتهایی، کاهش



دستگیری سارق در کمتر از دو ساعت

فرمانده انتظامی شهرستان فردوس گفت: با تماس یکی از شهروندان با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر سرقت بلافاصله مأموران برای بررسی موضوع به محل اعزام شدند.سرهنگ واعظی افزود:مأموران با انجام تحقیقات میدانی در کمتر از دو ساعت سارق را شناسایی و دستگیر کردند.سارق با ارائه شواهد و مستندات موجود لب به اعتراف گشود و اظهار کرد:هنگامی که متوجه پایین بودن شیشه خودرو شدم وسایل داخل خودرو و مقداری وجه نقد را به سرقت بردم که با هوشیاری مأموران دستگیر شدم.اموال مسروقه به مالخانه تحویل و متهم برای سیر مراحل قانونی به دادسرا معرفی شد.

رشوهر اننده متخلف ضمیمه پرونده شد

رئیس بازرسی فرماندهی انتظامی خراسان جنوبی از رد رشوه پانصد هزار ریالی مأمور وظیفه شناس شهرستان فردوس در قبال آزادی خبر داد. سرهنگ حسینی گفت: مأموران پلیس راه فردوس یک دستگاه سواری ام وی ام را به علت تخلفی از سرعت مطمئنه متوقف کردند. وی افزود: خودروی ام وی ام به علت عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، روانه پارکینگ شد. وی تصریح کرد:متهم هنگام انتقال خودرو به پارکینگ به منظور رهایی از مجازات قانونی پیشنهاد مبلغ پانصد هزار ریال وجه نقد را به مأمور داد که با صحت عمل مأمور، رشوه پیشنهادی رد و مبلغ مورد نظر ضمیمه پرونده متهم شد.

بنگاه قالب بتن توکل

خرید و فروش انواع قالب بتن
داربست فلزی، تخته زیر پا، نو ، دست دوم
بلوار فردگاه – سه راه مباد شیرازی
۰۳۲۳۱۳۶۰۰ – ۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ جلیلی

استخر آزادی خرمشهر

همه روزه از ساعت: ۱۸- ۱۵ ویژه بانوان محترمه
۲۳- ۲۰ ویژه آقایان گرمایی
زیر نظر هیئت سه گانه خراسان جنوبی
تلفن: ۰۹۳۷۵۰۸۹۷۸۲-۳۲۴۴۵۵۴۴
نشانی: بیرجند، خیابان مفتح ۲۹،استادیوم آزادی



سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و دیگر غذاهای حاوی سدیم باعث می شود که آب بیشتری در بدن شما حبس شود. توصیه می شود ادویه جات، ترشی ها، سیر، زنجبیل، سبزیجات تازه، فلفل سیاه، پیاز و کشنیز را جایگزین نمک اضافی کنید. توصیه می شود برای مبارزه با احتباس آب در بدن خود بنوشید.

چگونه پف یا ورم دست و پا را درمان کنیم ؟

سلامت نیوز: احتباس آب بدن یکی از اختلالاتی است که باعث تورم برخی اندامهای بدن می‌شود که می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی آن را مهار کرد. واکنش بدن به آب و هوای مرطوب، تغییرات هورمونی در زنان، بارداری و رسیدن به سن ۵۰ سالگی در زنان از عوامل موثر در این اختلال به شمار می روند. اختلالات قلبی و کبدی، کمبودهای تغذیه ای، کم کاری تیروئید و همچنین نارسایی کلیه، کمبود پروتئین، مصرف

مواد غذایی نظیر پیاز، سیر، لوبیا، نخود، جعفری، جوی و قهوه، شکلات تلخ، کاکائو، سیب زمینی شیرین، گوجه، کلم بروکلی، میوه ها و کدو را همواره در رژیم غذایی خود داشته باشید.

علایم هشدار دهنده کمبود پروتئین در بدن

سلامت نیوز: نداشتن یک تغذیه سالم می‌تواند خطر کمبود بسیاری از مواد معدنی و ویتامین‌ها را در بدن بالا ببرد. پروتئین از جمله مواد مغذی ضروری برای



بدن محسوب می‌شود که در بافت‌ها، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و ارگان‌های بدن تجمع می‌کند. برای ساخت عضله و داشتن بدنی سالم باید به مقدار کافی از مواد پروتئینی مصرف کنیم. اگر شما هم

برای تناسب اندام از کاهو غافل نشوید!



شهرخبر: اگر دچار کالری هراسی هستید بدانید که هر ۱۰۰ گرم کاهو حدود ۱۲ کالری است. به همین دلیل می‌توان این سبزی را همراه خوب لاغری و تناسب اندام دانست. کاهو فاقد چربی است و شما می‌توانید با خیال راحت از آن مصرف کنید. این سبزی پر خاصیت حاوی فیبر و سلولز است. بنابراین علاوه بر اینکه شما را به خوبی سیر می کند باعث بهبود گوارش نیز می‌شود. همین تأثیر نیز باعث می شود که در کوتاه مدت به راحتی وزن کم کنید.

جزو گیاهخواران هستید یا مقدار کافی پروتئین در رژیم غذایی خود ندارید باید نسبت به برخی علایم هشداردهنده آگاه باشید.خستگی بیش از حد،بیشتر افراد گیاهخوار معتقدند نسبت به زمانی که گوشت مصرف می‌کردند انرژی بیشتری دارند اما در این میان، احساس خستگی و خالی شدن بدن از انرژی در آنها یکی از علایم اولیه کمبود پروتئین در بدن به‌شمار می‌رود. ضعف هنگام فعالیت بدنی؛ وقتی بدن با کمبود پروتئین مواجه می‌شود، ماهیچه‌ها توانایی لازم را برای ترمیم و بازیابی توان خود بعد از انجام فعالیت ندارند. در چنین حالتی، ورزش و فعالیت شدیدی می‌تواند زیان‌آور باشد و بدن ضعیف‌تر می‌شود. تأخیر در ترمیم؛ کاهش روند بهبودی جراحات و زخم‌های بدن و طولانی‌تر شدن فرایند درمان یکی از علل کمبود پروتئین در بدن به شمار می‌رود.پروتئین برای ساخت بافت‌های جدیدالزامی است بنابراین در صورت کمبود، بدن قادر به ترمیم خود نخواهد بود. ریزش مو؛ زمانی که با کمبود این ماده مواجه می‌شوید، بدن در حالت مقاومت و صرفه‌جویی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند کمترین مقدار پروتئین را مصرف کند. بنابراین پروتئین زیادی را در ساخت مو و ناخن استفاده نمی‌کند؛ در نتیجه، موها حالت شکننده به‌خود می‌گیرد و لطافت و نرمی خود را از دست می‌دهند.

۲۶۰۰ تخلف رانندگی در جاده‌های خراسان جنوبی اعمال قانون شد

فارس: فرمانده پلیس راه خراسان جنوبی از اعمال قانون ۷ هزار و ۶۷۳ قفره انواع تخلف توسط مأموران پلیس راه استان در هفته گذشته خبر داد و گفت: از این میزان ۳ هزار و ۴۸۴ قفره جزو تخلفات حادثه‌ساز بوده است. حسین رضایی اظهار کرد: طی هفته گذشته ۳۲ قفره تصادف در جاده‌های استان وقوع یافته است. وی تصریح کرد: بر اثر این تصادف یک نفر جان خود را از دست داد. وی با اشاره به اینکه طی هفته گذشته ۱۷ قفره تصادف در جاده‌های استان وقوع یافته است، تصریح کرد: بر اثر این تصادفات ۲۸ نفر مجروح و راهی بیمارستان شدند.

کشف ۲۰۷ کیلو تریاک در «نهبدان»

فرمانده انتظامی شهرستان نهبندان از کشف ۲۰۷ کیلو و ۴۰۰ گرم انواع مواد مخدر در این شهرستان خبر داد. سرهنگ شاهوردی گفت: مأموران ایست و بازرسی «سپل آباد» هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودروی پژو ۴۰۵ تفره ای رنگ مشکوک و به خودرو دستور ایست دادند. وی افزود: راننده خودرو به ایست مأموران توجهی نکرد و فرار کرد که بلافاصله پس از چند کیلومتر تعقیب و گریز خودرو توسط مأموران متوقف شد. مأموران در بازرسی از خودرو ۱۵۸کیلو و ۱۰۰گرم تریاک و ۴۹کیلو و ۲۰۰گرم هروئین فشرده کشف کردند.

خدمات ساختمانی علیزاده

اجاره جرثقیل ، بالابر، پیکور وایبراتور و ...
تولید و اجرای سقف ، بازسازی و تعمیرات ساختمان
(معمار پایه یک با کادری مجرب)
مشاوره رایگان
جنب پمپ بنزین معصومیه
۰۹۱۵۳۶۱۲۲۰۸

نصب و تعمیر کولر آبی و لباسشویی در منزل
۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷۸ – ۳۲۳۱۵۷۷۶ شهر یاری



شرایط ویژه فروش محصولات سایپا

بیرجند - یوسفی

✓ فروش فوری و فوری اعتباری آریو - ایدو - CS35 نیسان پیکاپ ریچ ۲۰۰۰ ✓ تیا - تیا ۲ و تیا دوگانه سوز

✓ شرایط پیش فروش وفروش فوری اعتباری سایپا ۱۱۱ - سایپا ۱۳۲ - سایپا ۱۳۱

طرح جایگزینی خودروهای فرسوده با محصولات سایپا با وام ۱۲۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

طرح خرید نقدی خودروهای فرسوده

✓ شرایط پیش فروش اعتباری برلیانس H۳۲۰ H۳۳۰

فروش فوری تسهیلاتی سراتو ۱۶۰۰ دنده ای و ۲۰۰۰ اتوماتیک با ۴۰ میلیون تومان وام بدون بهره

بیرجند - بلوار خلیج فارس نرسیده به پمپ بنزین شعله ۳۲۲۲۵۱۵۵-۳۲۲۲۹۲۹۲-۳۲۲۳۵۳۶۳



تقدیر و تشکر دکتر فروزانفر از همشهریان فرهیخته و فهیم بیر جندی

مجوز تاسیس و راه اندازی دانشکده پزشکی بیرجند موهبتی الهی و هدیه ای ارزنده از سوی جمهوری اسلامی ایران و ماحصل تلاش ها و پیگیری های فراوان و تقبل تامین کلیه هزینه های راه اندازی اعم از زیرساخت ها ، تجهیزات، امکانات و ... از محل کمک های مردمی بود. جهت دستیابی به این مهم سال هایی سراپا تلاش ، استرس ، کوشش ، ابتکار و خلاقیت را با پیروزی های متعدد و فراز و نشیب های فراوان پشت سر گذاشتیم و از آنجایی که قبل از تاسیس دانشکده، تامین این نبوده‌ها را از محل کمک های مردمی تقبل نموده بودیم، برای راه اندازی دانشکده زیر بار فشارهای فراوان و غیرقابل تحمل قرار داشتیم با اتکال به خداوند متعال و استعانت از درگاه او و با عنایات حضرت حق، پای در این راه پرخطر ولی نیک فرجام گذاشتیم و با جمع آوری کمک های مردمی و برنامه ریزی و تلاش های شبانه روزی به تدریج گره های کور فراوانی که در این راه داشتیم، گشوده گردید. لطف بیکران پروردگار همواره شامل حال ما بود و با کمک نیروهای پرتوان و مخلصی که به ما پیوستند راه پیشرفت ما هموارتر گردیده و با جذب تدریجی نیروهای انسانی فداکار، منابع مالی دولتی و برنامه ریزی های منسجم به تدریج زیرساخت ها و نیازمندی های متعدد دانشکده تامین و با تلاش های شبانه روزی و همه جانبه یاوران دانشکده به سرعت مسیر توسعه و ارتقا را پیمودیم و با توفیقات الهی مشکلات را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشتیم و نتیجه آن شد که بیرجند به یکی از قطب های پزشکی تبدیل گردیده و مردم از مزایای فراوان آن بهره مند شوند.

اندیشه برگزاری همایش سی امین سالگرد تاسیس دانشگاه علوم پزشکی ابتکاری بدیع و بجا بود که از سوی ریاست محترم و معزز دانشگاه علوم پزشکی بیرجند جناب آقای دکتر قائمی اتخاذ گردید.

همایش بزرگداشت سی امین سالگرد دانشکده با حضور صمیمی ، گرم و پر شور مردم فهیم ، فرهیخته و مهربان برگزار شد.

سخنرانی های حجت الاسلام جناب آقای دکتر رضائی امام جمعه محترم و نماینده محترم ولی فقیه در خراسان جنوبی، جناب آقای دکتر ایازی قائم مقام محترم وزیر بهداشت در امور مشارکت های اجتماعی ، سازمان های مردم نهاد و خیریه های حوزه سلامت کشور، جناب آقای دکتر قائمی ریاست محترم دانشگاه، پخش فیلم سخنرانی جناب آقای دکتر بهرامی ریاست وقت دانشگاه علوم پزشکی مشهد (که کمک های بی شائبه و فراوان ایشان در راه اندازی دانشکده پزشکی بیرجند قابل تقدیر می باشد) و حضور استاندار محترم و خدمتگزار واقعی خراسان جنوبی غنای مراسم را چندین برابر نمود که برای این بزرگواران آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون از درگاه خداوند متعال مسئلت دارم. عزیزان و سروران بی شماری بر ما منت نهاده و با حضور خود بر شکوه مراسم گرم و به یاد ماندنی ما افزودند:

- تقدیر و تشکر از جناب آقای دکتر نوربخش برای ارسال پیام که توسط جناب آقای کاظم غنی قرائت گردید برای این دو بزرگوار سلامتی و توفیق آرزو می نمایم.
- جناب آقایان دکتر شکیبی، دکتر هاشم‌زهی، دکتر کریمی و دکتر قائمی روسای محترم دانشگاه بعد از مسئولیت اینجانب
- اعضای محترم هیئت رئیسه دانشگاه که مدیریت همایش را با موفقیت عهده دار بوده اند
- جناب آقای دکتر اسلامی معاون اسبق پشتیبانی این دانشگاه و ریاست سازمان انتقال خون خراسان رضوی و نماینده ویژه آقای دکتر عبدالله بهرامی
- جناب آقایان دکتر مسگرانی معاون فرهنگی دانشجویی و میرصادقی معاون روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان
- جناب آقای سید محمد حسین زینلی مدیریت عامل کویرتایر ، فرماندار و نماینده محترم مجلس شورای اسلامی در سالهای اول تاسیس دانشکده که در زمان تصدی این مسئولیت ها کمک های ارزنده ای به دانشکده فرموده اند
- مرحوم جناب آقای حاج محمد خزاعی مسئول محترم دفتر کمک های مردمی که در شروع تاسیس دانشکده پزشکی منشا خدمات ارزنده ای در این سمت گردیده اند ایشان یکی از یاوران صدیق و پرکار دانشکده محسوب می شوند علو درجات ایشان را از درگاه ایزد متعال خواهانم.
- خیرین محترم جنابان آقایان حاج غلامحسین فرزین ، دکتر ذوالفقاری و دیگر عزیزانی که در جمع آوری کمک های مردمی یاورمان بوده اند
- شهردار محترم و مردمی بیرجند جناب آقای دکتر مدیح و ریاست محترم شورای اسلامی استان جناب آقای قرائی جناب آقایان حجج اسلام تابعی و سیدی نمایندگان محترم اسبق و فعلی ولایت فقیه در دانشگاه

جناب حجت الاسلام والمسلمین حاج مهدی عبدالرزاق نژاد

مصیبت درگذشت **فرزند جوان تان**

بسیار سخت است، امیدواریم با پیوند این مصیبت با مصایب اهل بیت (ع) در ایام محرم خداوند به شما صبر و شکیبایی عنایت فرماید.

کانون هنرمندان استان خراسان جنوبی

همکار ارجمند جناب آقای بهروز قره شیر

با نهایت اندوه مصیبت درگذشت برادر عزیز تان

شادروان حمید رضا قره شیر

را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم آمزش الهی و برای جناب عالی و بازماندگان محترم صبر و بردباری آرزومندیم.

شرکت تعاونی طیور پرور و مرکز توزیع تخم مرغ تولیدی بیر جند

مراسم سخنرانی استاد خسروی

به مناسبت ایام محرم

زمان: از شنبه ۹۴/۷/۲۵ به مدت ۵ روز از ساعت ۸ الی ۹ صبح در محل مسجد الرسول (ص) بازار

از عموم همشهریان عزیز علی الخصوص اصناف محترم دعوت می شود در جلسه مذکور شرکت فرمایند.

بسج اصناف بیرجند

متنظر همکاران
ما باشید

RaakMarket.ir

فرعلا ونسره کامراندانان

بانک مشاغل

BirjandCity.com

ثبت نام کربلا

هوایی تعداد محدود

اعزام: ۹۴/۸/۹

دفتر خدمات زیارتی

عماد بیر جند

۳۲۲۲۴۱۱۳

کربلا ای کاش من مسافرت بودم...

(تقدیر و تشکر)

اداره کل امور روستایی و عشایری استانداری خراسان جنوبی- اداره کل آموزش فنی و حرفه ای- اداره کل راه و شهرسازی - اداره کل ورزش و جوانان - اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی - اداره کل دامپزشکی - مدیر محترم مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهرستان خوسف - رئیس محترم اداره راه و شهرسازی شهرستان طبس - شهردار محترم بیرجند مدیر عامل محترم سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بیر جند - مدیر عامل محترم سازمان اتوبوسرانی شهرداری بیر جند - مدیر محترم راهنمایی و رانندگی شهرستان بیرجند مدیر محترم اورژانس ۱۱۵ بیر جند - مدیر عامل محترم مجتمع کشاورزی و دامپروری فدک مدیر عامل محترم مجتمع کشاورزی و دامپروری خوش رام - مجتمع دامپروری برادران عراقی زاده شهرستان طبس- مدیر محترم باشگاه سوار کاری مارال - مدیر عامل محترم صنایع چوب یگانه - خانواده محترم مرحوم حاج میرزا محمد چویدار

جناب آقای مهندس محمد رضا سمین - سرکار خانم ها میری مقدم ، دلاور، غلامی

با عرض تسلیت ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان دشت کربلا حضرت ابا عبد... الحسین (ع) و یاران باوفایش بسیار مقتدریم بار دیگر به یمن همدلی و همکاری دستگاه های اجرایی و بخش مردمی شاهد نشاط معنوی در معابر و میداین شهر محب اهل بیت (ع) و فرهنگ پرور بیرجند بودیم

بدین وسیله از تمامی عزیزانی که ما را در **برپایی حرکت نمادین قافله نینوا**

یاری رساندند، صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

مجتمع فرهنگی و مذهبی محبان الزهرا (س) بیر جند

بانک مهر اقتصاد

طرح میاق

یک طرح سرمایه گذاری مطمئن با ۳ امتیاز جذاب

✓ **وام قرض الحسنه حداکثر ۰۰۰/۰۰۰/۲۰۰ میلیون ریال با کارمزد ۴٪**

✓ **تسهیلات عقود اسلامی حداکثر ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ ریال باسود ۷٪**

✓ **سود علی الحساب ۱۰٪**

● **وام قرض الحسنه معادل ۹۰٪ میانگین حساب بعد از چهار ماه ● محاسبه میانگین بصورت روز شمار**

● **مدت بازپرداخت حداقل ۱۲ و حداکثر ۶۰ ماه متناسب با سپرده گذاری**

www.mebank.ir

شعب بیرجند: میدان امام خمینی (ع): ۳۲۲۲۲۵۲۷ مطهری:۳۲۲۱۴۶۷۱ مدرس: ۳۲۲۱۳۲۳۰ معلم: ۳۲۴۲۳۲۱۹

اکسپرس جنوبی
ویژه نامه نیازمندی های

یکشنبه ۹۴/۷/۲۶ شماره ۳۳۴۶ رایگان
واحد بازرگانی نیازمندی های آوا ۰۳۵۵۰۳۵۵ ۰۹۳۵۶۱۲

تلفن پذیرش آگهی
۰۵۶-۳۳۲۲۴۵۰۰
۰۵۶-۳۳۲۲۳۰۴۵

بازار یکپارچه نیازمندی های
خرید و فروش کنید
۰۳۰۰۰۳۷۳۳۳۳۳

کافه نیازی
موسسه نیازی
کافه نیازی
موسسه نیازی
کافه نیازی
موسسه نیازی

زمین فروشی در حسین آباد سادات ۱۸۰ متر، معاوضه با خودروی پژو ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹	فروش یا معاوضه با پیرچند ساختمان ۳ مغزو ۲ واحد مسکونی در نهبندان ۰۹۳۹۳۶۳۱۲۲۶	املاک و مستغلات
فروش یا معاوضه زمین ۲۰۰ متری ویلا، مزارع فی ۳۵ م ۰۹۱۰۵۴۸۷۹۹۳	فروش مسکن مهر شرکت مولوی فی ۴۵ م و سایت اداری فی ۹۵ م ۰۹۱۵۳۶۱۸۶۲۶	یک واحد از واحدهای فرهنگیان، ۷۸ متری، بلوار بقیه ... ۰۹۱۵۹۶۲۶۵۱۴
آپارتمان فروشی یا معاوضه ۹۲ متر، تازه ساز، طبقه دوم بهشتی ۰۹۳۵۸۸۴۴۲۸۴	آپارتمان فروشی یا معاوضه، تهران ۷۵ متر منطقه تهرانپارس ۰۹۱۲۸۰۶۶۰۴۲	فروش ۶ ساعت آب چاه با درخت زرشک واقع در آیین شهر حاشیه جاده اصلی ۰۹۱۵۵۶۱۱۲۹۲
آپارتمان ۷۵ متری سجاد شهر فروشی یا معاوضه با مشهد ۰۹۳۸۵۶۰۸۳۸۰	فروش زمین، حاجی آباد حاشیه خلیج فارس ۱۵۰ م فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۳۴۱۵۸	فروش یک واحد آپارتمان ۷۰ متر ورامین با امکانات، معاوضه با مسکن مهر پیرچند ۰۹۱۵۷۴۲۶۷۲۸
فروش مسکن مهر آخر موسی ابن جعفر خ الهیه با تمام امکانات ۰۹۱۵۱۶۰۳۱۸۸	فروش ۳۰۰۰ متر زمین، ۹۵، درخت عناب ۱۵ ساله سرچاه زینی ۰۹۱۵۸۶۳۹۹۱۹	فروش یارهن و اجاره باغ منزل چاه رستمی ۰۹۱۵۸۶۳۱۴۹۴
فروش یا معاوضه منزل ویلایی شیک ۱۰۰ متر، معصومیه ۰۹۱۵۱۶۰۱۶۵۵	معاوضه آپارتمان ۷۵ متری نارنج با دو طبقه با هم در شمال شهر ۰۹۱۵۰۹۰۳۵۱۴	منزل ویلایی فروشی ۲۵۰ متر، ۱۶ متر تجاری نیرو هوایی تلفن ۰۹۱۵۶۶۹۲۸۸
ملکی ۱۵۶ متر در حاشیه میدان دستگرد زیر فی ۰۹۱۵۱۶۳۴۶۶۳	فروش آپارتمان متر ۱۱۷ و ۶۵ متر درخ سید جمال الدین ۰۹۱۵۵۶۱۸۲۵۲	فروش زمین مسکونی ورودی خراشاد فی توافقی ۰۹۱۵۵۶۱۴۲۲۰
یک واحد مسکونی طبقه دوم ۱۶۰ متر زیر بنا ۶۰ متر مهر شهر فی ۳۶ م ۰۹۱۵۸۶۲۴۲۷۷	فروش یا معاوضه زمین تجاری غفاری ۲۴ سند تک برگ ۰۹۱۰۵۰۹۱۶۰۵ م ۱۵۰	فروشی منازل دو طبقه کویر تایر، معصومیه ۲۳۰ متر فی: کارشناسی ۰۹۱۵۷۵۵۲۹۱۶
فروش ۵۰۰۰ متر زمین با آبیاری قطره ای و استخر مشاع بجد فی توافقی ۰۹۳۵۴۶۷۲۳۱۴	فروشی منزل ویلایی بازسازی شده معلم، ۴۰۰ متر فی ۴۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۵۱۰۴۲	معاوضه ملک کلنگی ۳۶۰ متر توحید با ویلایی کوچکتر ۰۹۱۵۵۶۱۲۳۸۲
فروش ۲ باغ و ۶ هزار متر زمین ۰۹۱۵۲۶۹۶۵۴۵	فروش امتیاز تعاونی مسکن کویر تایر معاوضه با زمین معصومیه یا چه کند ۰۹۱۵۹۶۲۸۱۰۵	امتیاز مسکن کانون فرهنگیان بازنشستگان، بلوار صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۰۱۳۹۸
فروش یا معاوضه آپارتمان سایت اداری ۸۴ متر مفید ۰۹۱۵۱۶۳۶۵۲۱	فروش فوری آپارتمان ۷۵ متری زیر فی خیابان الهیه معاوضه با خودرو ۰۹۱۵۱۶۳۷۰۱۶	فروش یا معاوضه ۷۰۰ متر باغ (تقاب) نیم ساعت آب، نزدیک راه ۳۵ م ۰۹۱۵۷۴۱۹۷۷۰
فروش یا معاوضه با خودرو مدل بالا زمین، امیرآباد حدود ۴۰ میلیون ۰۹۱۵۱۶۴۹۲۷۷	۵۰۰ متر زمین بلوار ناصری سند دار ۱۲ میلیون ۰۹۳۷۰۰۸۸۶۴۶	فروش واحدهای ۱۳۲ متر نگین خاوران ارتش واریزی ۳۸ م فی کارشناسی ۰۹۱۵۷۴۱۱۶۵۵
فروش آپارتمان مسکن مهر شرکت مولوی فی ۴۵ م و سایت اداری فی ۹۵ م ۰۹۱۵۳۶۱۸۶۲۶	آپارتمان فروشی مهر شهر طبقه اول روی پیلوت فی: ۸۳ م ۰۹۱۵۶۶۳۵۰۷۲	زمین فروشی ۹۰ متر حاجی آباد سنگ کاری شده ریخته شده فی ۲۳ م ۰۹۱۵۹۶۲۵۴۹۵
۳۰۰ متر زمین درخش کنار جاده متری ۱۸ هزار تومان با چک ۵ ماهه معتبر ۰۹۱۵۹۳۵۹۵۴۶	آپارتمان در خیابان پامچال شهید آوینی ۱۰۵ متر اکازیون فی: ۷۰ م ۰۹۱۵۷۲۳۵۹۵۶	زمین مسکونی مهر شهر ۱۶۲ متر، با سند مالکیت ۰۹۱۵۳۱۷۵۲۲۱
منزل ویلایی غفاری دو طبقه مجزا با امکانات کامل طبقه اول بازسازی شده ۰۹۱۵۰۸۰۴۰۸۹	خریدار زمین مسکونی باجواز ساخت در شعبانیه ۰۹۱۵۱۶۳۰۳۷۳	زمینی در حاجی آباد ۱۱۵ متر معاوضه با خودرو ۰۹۳۶۸۸۹۵۹۸۲
زمین ۱۵۲ متری مهر شهر، شمالی، کلات شهر فی ۳۳ م ۰۹۳۹۰۱۵۱۰۴۵	فروش یا معاوضه، شکراب، ۳۰۰ متر زمین تمام اسکلت، دوبلکس فی: ۱۳۰ م ۰۹۱۵۷۵۵۳۹۳۴	فروش یا معاوضه منزل بلوار شعبانیه ۲۰۰ متر زمین زیر فی ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹
فروش منزل ویلایی شوکت آباد ۱۷۵ متر امکانات کامل ۰۹۱۵۱۶۰۷۰۳۰	امتیاز مسکن مهر واریزی ۱۶،۵ فی ۲۲،۵ خیلی مناسب ۰۹۱۵۹۶۱۱۵۱۱	فروش آپارتمان دو خوابه ۹۰ متر، سایت اداری با ۲۵۵ م وام ۰۹۱۵۱۶۱۳۸۶۹

کفش گاندی دیزل



عرضه کننده انواع:

کفش های زنانه، مردانه، بچگانه

طرف قرارداد شرکت تعاونی کویر تایر

آماده همکاری با کلیه ارگان ها، موسسه های خیریه
مدارس، شرکت ها و...



گاندی: پاساژ - طبقه همکف - پلاک ۸
دیزل: پاساژ سادسی - طبقه همکف - پلاک ۱
تلفن: ۳۲ ۲۳ ۰۲ ۳۴
تلفن: ۳۲ ۲۱ ۲۷ ۲۱

مشاورین صنعت ساختمان و املاک

مشاوره رایگان طراحی داخلی

خوشید

مدیریت در اجرا
مشارکت در ساخت

۳۰۰۳ ۳۲۴۲

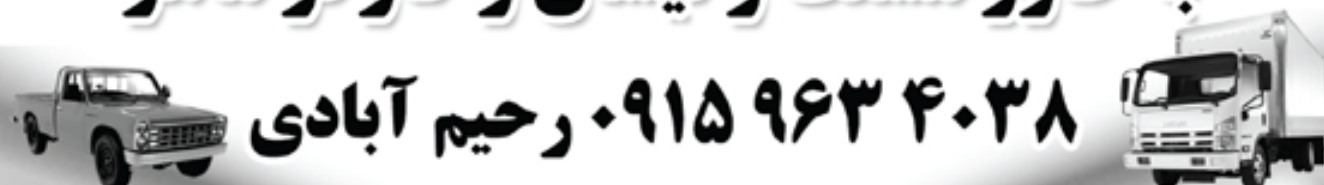
۰۹۱۵ ۳ ۶۲۰۶۲۰

بین میدان ۷ تیر و چهارراه پاسداران

موارد و نیازهای ملکی خود را برای ما پیامک کنید

حمل بار و اثاثیه منزل

با خاور مسقف و نیسان و کارگر ماهر



۰۹۱۵ ۹۶۳ ۴۰۳۸ رحیم آبادی

کاپیت چابک

فروش اقساطی یکساله ویژه فرهنگیان محترم

فروش اقساطی ۶ ماهه با چک کارمندی

خیابان ارتش - جنب مهمانسرای جهانگردی

تلفن: ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۲۰۷۴ - ۰۹۳۵ ۵۰۹ ۹۵۵۱ - ۳۲۲۲۸۴۸۴

باغ ویلا در ۳۰ کیلومتری بیرجند، جنب مسجد صاحب الزمان مود، حاشیه جاده اصلی، دو نبش دارای امتیاز آب، برق (بازوئی گازکشی می شود) حدود ۱۳۰۰m، دارای ۹۰ اصل درخت ۸۰ متر ویلا و مبله و انباری، مجهز به سیستم آبیاری قطره ای، محوطه سازی شده، آلاچیق باربیکیو، سنگ فرش، استخر، تانکر و پمپ برای آبیاری، ساختمان و دیوار دور باغ نماسازی شده

قابل معاوضه با آپارتمان ۲ خوابه

نیز می باشد

فی کارشناسی ۱۵۰ میلیون - پای معامله تخفیف هم دارد

فروش واحد تجاری، ۶۰ مترمربع زمین تجاری، ۳ نبش

حدفاصل پامچال ۶ و ۴ جنب پارک، دارای یک باب مغازه

تجاری همکف زیرزمین و یک واحد تجاری ۷۰ متری (طبقه روی همکف)

مناسب دفاتر کار، مطب پزشک، سالن آرایشگاه، کافی شاپ، غذای آماده و...

قابل معاوضه با زمین مسکونی یا خانه کلنگی می باشد

* طبقه همکف ۶۰ مترمربع مغازه تجاری ۳ نبش اجاره داده می شود

مشاور املاک پونه

۰۹۱۵ ۱۶۳ ۶۶۸۷



آسیاب ادویه

داروی گیاهی - عرقیات گیاهی - ادویه هندی

دستگاه آبغوره گیری - دستگاه آمیوه گیری

ادویه به صورت شسته شده

خیابان عدل - عدل ۲۳ - پلاک ۸

۰۹۱۵ ۳۶۳ ۸۲۱۳ - ۰۹۱۵ ۳۲۴ ۷۹۵۹ عباسی

رهن و اجاره

به تعدادی راننده با خودرو ترجیحاً دو گانه تمام وقت یا پاره وقت نیازمندیم. ۰۹۳۹۲۸۰۳۷۱۳

به چند نفر برای معدن زغال سنگ نیاز مندیم تماس ۱/۵ تا ۳/۵ عصر شب از ۹/۵ تا ۱۱/۵ ۰۹۱۵۷۴۰۶۱۳۶

جوانی ۲۸ ساله، دیپلم، مجرد جوای کار: سربازی، نگهبانی و هر نوع کار ۰۹۱۵۱۶۰۰۸۳۷

جوای کار فقط صبح تا ظهر غیر بازار یابی ۰۹۳۶۳۸۵۰۶۶۸

به چند نفر کار ماهر نیازمندیم ۰۹۱۵۶۶۴۴۷۶۷

جوانی ۲۵ ساله لیسانس کارت پایان خدمت دارای خودرو آماده همکاری ۰۹۳۶۹۸۴۲۴۷۲

نیازمندیم به چند نفر برقکار نیمه ماهر فوری ۰۹۱۵۷۲۱۹۶۴۱

به یک منشی ساده نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۲۸۱۱۳

به تعدادی راننده با خودرو دو گانه سوز به صورت تمام وقت نیازمندیم ۰۹۲۸۲۴۳۲۸۴۵

تعدادی راننده با ماشین برای کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۹۰۷۲

جوای کار در سوپرمارکت فقط صبح تا ظهر ۰۹۳۶۳۸۵۰۶۶۸

به یک نیروی ماهر یانیمه ماهر جهت کار کاتال کولر نیازمندیم ۰۹۱۵۱۶۰۹۳۹۱

جولی ۲۳ ساله دارای کارت پایان خدمت، جوای کار در سوپرمارکت و قست فود ۰۹۱۲۹۳۲۴۵۴۹

جوانی ۲۵ ساله دارای کارت پایان خدمت برای نگهبانی و ابدارچی ۰۹۱۵۲۶۹۱۵۹۴

استخدام ۵۰ نفر جهت بازار یابی با حقوق قانون کار ۰۹۱۵۲۶۹۵۵۳۹

جوانی ۲۵ ساله جوای کار در مشهد همراه با اسکان می باشم ۰۹۱۵۷۲۴۳۶۰۳

استخدام فوری بازار یاب خانم ۳۲۴۴۲۰۶۵ ۰۹۳۸۰۲۹۶۵۷۷

به یک نیرو مسلط به کامپیوتر با فن بیان بالا برای همکاری نیازمندیم ۰۹۳۵۸۷۹۹۹۹۶

به یک نفر خاتم برای همکاری در پوشاک نیازمندیم ۰۹۱۵۲۶۹۵۱۶۸ - ۳۲۲۲۰۶۵۵

به تعدادی بازار یاب دارای مدرک تحصیلی دیپلم به بالا نیازمندیم ۳۲۲۵۵۳۸۰ - ۰۹۱۵۶۶۹۶۸۹۸

به یک همکار جهت کار در مشاور املاک نیازمندیم ۰۹۱۵۷۲۸۹۳۵۶

به یک نفر جهت نگهداری بچه در منزل بصورت تمام وقت ۰۹۱۵۱۶۳۸۴۷۵

رهن و اجاره یک واحد آپارتمان آبادگران بلوک ۲ امکانات فول ۰۹۱۵۱۶۳۱۷۲۸

واحد اجاره ای دو خواب همکف دولت ۱ تومان بیش ۲۲۰ اجاره ۰۹۱۵۱۶۳۲۰۰۷

اجاره ورهن مغازه حدود پنجاه متر برای انباری خ فردوسی ۰۹۱۵۱۶۱۱۷۱۴

یک باب مغازه در خیابان پاسداران اجاره داده می شود ۰۹۱۵۵۶۱۲۰۱۹ - سعید جمال

رهن و اجاره: آپارتمان دو خوابه ۹۰ متری سایت اداری طبقه اول ۰۹۱۵۱۶۱۳۸۶۹

نیازمندیم رهن کامل تالام محدوده دولت و کارگران ۰۹۱۵۸۶۶۰۶۸۶

آپارتمان دو خوابه طبقه همکف نرجس یک ۲ تومان ۲۰۰ ۰۹۱۵۱۶۳۲۰۰۷

رهن و اجاره مغازه شیک ۲۴ متر همکف و ۲۴ متر زیر زمین کوچه مسجد ایتی ۰۹۱۵۵۶۱۲۳۸۲

اجاره مغازه ۱۵ متری بابت انبار و آرایشگاه و خیاطی زنانه رجایی ۰۹۰۱۴۰۵۱۴۸۶

رهن و اجاره آپارتمان طبقه دوم ۱۶۰ متر غفاری ۰۹۱۵۱۶۳۱۰۳۸

اجاره واحد ۹۰ متری فول امکانات طبقه ۱ سایت اداری ۰۹۱۵۳۶۳۸۹۶۳

یک واحد طبقه دوم ۳ خوابه ۱۶۰ متری مفتخر هن ۵م ۰۹۱۵۸۶۴۵۱۵۶

یک دربند مغازه دو طبقه در قاین رهن کامل ۲۵م ۰۹۱۵۵۱۷۸۸۹۳

منزل ویلایی حوالی مصطفی خمینی وحدت برای اجاره نیازمندم ۰۹۱۵۸۶۴۵۸۴۷

انباری ۷۰۰ متر زیر بنا همراه یک هکتار زمین دورش اجاره داده میشود ۰۹۱۵۷۵۶۲۴۵۵

دو طبقه اجاره ای خیابان معلم جهت دانشجو پسر ۰۹۱۵۱۶۱۱۷۷۶

جوای کار

جوای سرویس دهی برای رفت و برگشت فرزندان شما به مدارس ۰۹۱۵۱۶۰۲۰۸۴

به چند نفر (خاتم - آقا) با مدرک کارشناس پرستاری نیازمندیم ۳۲۲۲۸۳۷۱

استخدام بازار یاب خانم ۳۲۴۴۲۰۶۵ ۰۹۳۸۰۲۹۶۵۷۷

یک شریک یا سرمایه گذار جهت یک پروژه ی تبلیغاتی نیازمندیم ۰۹۳۷۸۱۴۱۶۰۲

دو زن نامه او ۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴

فروش مسکن مهر کنار جاده شکراب معاوضه با واحد مسکن مهر در مشهد ۰۹۱۵۳۶۳۴۹۵۸

فروش زمین مسکونی، ۲۵۰ متر چهار دیواری، دارای امتیاز آب و برق فی: توافقی ۰۹۱۵۸۶۵۲۷۶۵

فروش معاوضه ویلایی کارگران زمین ۱۲۲ متر بنا ۹۰ اسکلت ۲ سال ساخت شیک ۰۹۱۵۹۶۴۷۶۸۵

فروش منزل پایین ۱۲۰ متر طبقه بالا ۱۱۵ متر، دستگرد فی کارشناسی ۰۹۱۵۳۶۳۱۷۹

فروش یا معاوضه دو ساختمان سفت کاری شده در شهرک گلریز سورگ ۰۹۱۲۰۷۲۸۳۲۰

فروش آپارتمان لوکس ۹۷۵ متر شهید آوینی با امکانات کامل ۰۹۰۱۱۲۷۱۰۱۷

امتیاز ۱۱۵ متر بخ نرجس واریزی ۲۲ م فی توافقی یا معاوضه با ماشین ۰۹۱۵۵۶۱۸۵۲۰

زمین کشاورزی، سورگ ۳۶۰ متر ۱۵ درخت زردآلو و بادام زیر قیمت ۰۹۳۵۳۴۸۸۴۹۴

فروش سه دربند واحد تجاری واقع در خیابان هفده شهریور ۰۹۱۰۵۰۹۰۴۲۵

فروش ۱۲۰ متر زمین تجاری در ۳ طبقه پروانه بلوار صیاد شیرازی فی توافقی ۰۹۱۵۵۶۱۵۰۴۳

فروش آپارتمان سجاد شهر حاشیه خیابان متر ۷۸ سند دارد معاوضه میشود ۰۹۱۵۸۶۷۱۵۴۲

فروش یا معاوضه با خودرو زمین شمس آباد هزار متر زیر قیمت ۰۹۳۹۲۱۳۱۵۸

فروش آپارتمان دو خواب ۸۲ متر، حافظ ۱۱ فی توافقی ۰۹۱۵۳۶۲۵۱۷۱

فروش منزل ویلایی ماشین رو حاشیه کاظمیه جدید ساز ۷۰ متر فی ۶۰ ۰۹۱۵۹۶۲۵۴۹۵

۱۶۲ متر زمین ۱۷ شهر یورملک بعد از نبش با ۹ متر دهنه فی: توافقی ۰۹۱۵۱۶۰۷۴۱۹

خریدار ملک تا ۴۰ تومان ۰۹۱۵۶۶۵۴۴۷۲

منزل ویلایی مهر شهر دو طبقه مستقل سه نبش و یک واحد تجاری ۰۹۱۳۱۹۷۶۳۷۰

۳۰۰ زمین حاجی آباد معاوضه با ماشین و گوسفند ۰۹۳۵۳۳۲۷۲۵۹

فروش آپارتمان ۷۵ متری سجاد شهر یا معاوضه با مشهد ۰۹۳۸۵۶۰۸۳۸۰

فروش یا معاوضه واحد همکف حدود ۸۰ متری نبش بلوار همت ۰۹۱۵۵۶۱۳۰۱۹

کاشی و سرامیک نگین شرق (نیک اختر) شعبه بیرجند

قابل توجه همکاران و همشهریان عزیز تمام کاشی ها به دلیل تغییر شغل به قیمت کارخانه به فروش می رسد

گرانیت کالیر شده نانو ضدخش ۶۰×۶۰

فقط ۱۴۵۰۰ تومان

فلکه ی نعلبکی به سمت بلوار سجاد سمت چپ (بین سجاد ۱۸ و ۲۰)

همراه : ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۲۳۰۰ تلفکس: ۰۳۲۴۰ ۱۰۰۶

تابلوسازی تیک

Tick ✓

ساخت انواع تابلو
(بنر، فلکسی، LED، چلنیوم، تابلو روان)
برش کامپیوتری شبرنگ
نصب دودی اتومبیل (با ضمانت)
میدان هفت تیر - نبش هفت تیر ۷ - ۱۰ ۴۹۱ ۰۳۸ ۰۹۳۸ اکبری

مواد شوینده ماوی و یاسمن

خرید مستقیم از فروشگاه ماوی و یاسمن

آدرس پخش: بلوار صیاد شیرازی واحدهای تجاری میرداماد واحد ۱۲۹

تلفن تماس: ۰۹۱۵۶۶۴۵۲۱۱ - ۰۵۶ - ۳۲۳۴۹۳۴۱ - ۳۲۲۲۳۶۱۰

مزرعه گل

انواع گل طبیعی و مصنوعی با مدل‌های متنوع - سبدگل - ترحیم

پس گرفتن گل در صورت رد تایید شما

ارائه جدیدترین متدگل آرایی

خیابان پاسداران - چهارراه تامین اجتماعی تلفن : ۰۹۱۵ ۹۶۳ ۸۱۹۵ - ۰۶۹۲۷ ۴۴ ۳۲ نیک نژاد

اتوسرویس و خدمات لاستیک

بنیامین

■ تعویض و فروش انواع روغن های ایرانی و خارجی

■ تعویض لاستیک و بالانس

■ آپارات لاستیک و باد نیتروژن N2

قابل توجه کلیه همشهریان و لاستیک فروشان

تعویض لاستیک در این مرکز رایگان است

بیرجند - خیابان شهید محلاتی، حدفاصل خیابان پاسداران و معلم

با مدیریت : عربی

روبروی سرپرستی بانک ملت

۰۹۱۵ ۶۶۶ ۶۹ ۸۰ - ۰۹۱۵ ۸۶۶ ۶۲ ۹۵ - ۰۳۲۴۴ ۳۹ ۶۰



MICHELIN



لوازم منزل

فروش پرینتر ۴ کاره
گوشی دار سامسونگ
۰۹۱۰۵۴۷۹۲۶۴

فروش فرش دستبافت خشتی
با قیمت عالی
۰۹۱۵۲۶۵۱۳۱۲

فروش یخچال ۱۲ فوت
جنرال استیل
فی: ۲۵۰ ت ۰۹۳۹۵۲۴۶۳۳۴

فروش آبیومو گیر تک کاره
صفر تو کارتن فی: توافقی
۰۹۳۸۴۴۹۰۰۲۰

مبل راحتی ۷ نفره درختنوبه
رنگ قهوه ای سوخته فی ۹۰۰
هزار تومان ۰۹۳۵۴۷۸۹۸۷۰

فروش یکدست مبل ۷ نفره
راحتی ۳ یا ۴ عدد میز
فی: ۴۰۰ ت ۰۹۳۵۸۱۱۲۴۴۳۶

آبگرمکن برقی
خریداریم
۰۹۱۵۵۶۱۲۰۰۷

انواع تابلوفرش دستبافت
به فروش میرسد
۰۹۱۵۸۴۱۱۱۶۰

خریدار یخچال کوچک
تا ۲۰۰ تومان
۰۹۱۵۱۶۰۱۶۵۵

۱ یک دست مبلمان راحتی ۷ نفره
با ۲ میز، گاز فر دار ساتیسان و
۲ تخته فرش ۷۱۸۱۱ ۰۹۱۵۷۰۷۱۸۱۱

فروش دو عدد دیگ مس بزرگ
ودو عدد سینی مس بزرگ
فی: توافقی ۰۹۳۸۴۴۹۰۴۳۵

یخچال کوچک شمارا
خریدارم
۰۹۱۵۱۶۱۱۷۱۴

متفرقه

فروش رینگ اسپرت
با لاستیک سایز ۱۵
۰۹۱۵۹۶۳۹۳۵۲

به یک خط ۵۶۱ یا ۵۶۲ قدیم
با قیمت مناسب نیازمندیم
۰۹۱۵۹۶۲۶۵۱۴

فروش دکوراسیون داخلی یک
مغازه کیف فروشی با کیفیت عالی
۰۹۱۵۱۶۳۹۲۵۲

بسته کتاب های ارشد مدرسان شریف
رشته علوم تربیتی ۱ یا مدیریت
بازگلفی خریداریم ۰۹۱۵۸۶۵۷۹۴۷

فروش تعدادی صندلی
دانشجویی جهت استفاده
۰۹۳۳۴۲۶۲۵۱۳

فروش تعداد زیادی
قالب ستون
۰۹۳۵۸۷۹۱۶۶۵

فروش فریزر صندوقی استیل
شش درب کاملاً سالم
۰۹۱۵۳۴۹۱۳۷۷

پیتزافروشی با سالها سابقه شش
ونیم میلیون واگذار میشود
۰۹۱۵۱۶۰۹۷۸۸

واگذاری آژانس با اعتبار پروانه
پنج ساله دارای پارکینگ
۰۹۳۷۵۳۷۶۹۶۰

فروش کلیه لوازم کابینت
سازی فلزی فی توافقی
۰۹۱۵۳۶۱۳۸۶۲

فروش آکواریم فروشی بسیار بزرگ
قیمت ۱۰۰ هزار تومان با وسایل
۰۹۱۰۵۴۸۷۹۹۳



۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴

درب اتوماتیک
مناسب ترین قیمت
۰۹۱۵۹۶۴۴۲۰۳

فروش ۲ عدد
خط رند اعتباری همراه اول
۰۹۳۶۳۸۵۰۶۶۸

وسایل کلوب بازی
بفروش میرسد
۰۹۱۵۸۶۵۲۹۵۹

فروشی ضبط سی دیسک
الچی در حد نوبی توافقی
۰۹۱۵۱۶۰۱۶۵۵

فروش دو خط تلفن ثابت
معصومیه باقیمت مناسب
۰۹۱۵۱۶۰۱۶۵۵

فروشی کلیه لوازم کامل
ساندویچ فروشی زیر فی
۰۹۱۵۱۶۳۵۶۳۰

فروش یک عدد آکواریم
ابعاد (۳۰/۱۲۰)
۰۹۱۵۵۶۲۸۸۳۶

دوربین ۳۲۰ عکاسی و
فیلمبرداری سونی فروشی
۰۹۱۵۲۶۹۶۵۴۵

فروش لوازم سوپر گوشت
(یخچال، چرخ گوشت و اره)
فی: توافقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۱۲

جعبه بکس المانی نو
از شماره ۲۳ تا ۱۰ فروشی
۰۹۱۵۳۶۲۱۵۸۵

واگذاری سفره خانه سنتی با ۵
سال سابقه کار با تمام امکانات
۰۹۱۵۵۰۶۴۶۰۲

فروش لوازم آرایشی بهداشتی
عطر و زینور آلات با موقعیت عالی
۰۹۱۵۱۶۳۶۶۴۹

غذای آماده با موقعیت عالی
دارای پروانه واگذار می گردد
فی: ۲۳ م ۰۹۳۶۱۸۵۵۷۱۰

آهن آلات مستعمل رانند
خریداریم درب و پنجره، تیر آهن
نلودانی و... ۰۹۱۵۱۶۳۶۰۵۲

تمامی لوازم دست دوم منزل و
اداری را با بالاترین قیمت در محل
خریداریم ۰۹۱۵۹۶۱۸۰۵۰

فروش مغازه کارت عروسی با کلیه
امکانات، موقعیت و درآمد عالی
۰۹۱۵۳۲۷۷۳۵

فروش شرایطی آهن آلات
۳۲۴۵۰۹۳۰
۰۹۱۵۳۴۴۶۳۳

مقداری سرامیک درجه ۲ طرح
درسا در ابعاد ۵۰×۵۰ به فروش
می رسد ۰۹۱۵۱۴۱۰۱۰۹

فروش
پیناز عفران
۰۹۰۱۱۲۵۱۲۰۵

فروش تعدادی صندلی
دانشجویی در حد نو
۰۹۳۳۴۲۶۲۵۱۳



قابل توجه هم استانی های ارجمند به ویژه مسئولین و هیأت امناء محترم امامزادگان، مساجد و نمازخانه ها نمایندگی انحصاری فرش سجاده آریا

در استان خراسان جنوبی فرش و موکت صالحی

با توجه به فرارسیدن ایام محرم و
سوگواری حضرت اباعبدالله... الحسین (ع)
آماده هرگونه همکاری و ارائه خدمات
در زمینه مفرش نمودن این اماکن مقدس
با تسهیلات ویژه
به فرش سجاده را دارد

قیمت درب کارخانه

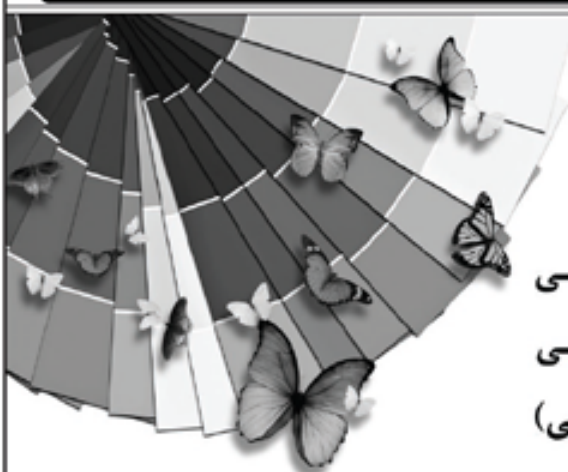
شعبه مرکزی: بیرجند - بلوار آیت... غفاری
حداقل غفاری ۱۶ و خیابان زکریای رازی
۰۹۱۵ ۳۶۲ ۱۲۰۴ - ۰۵۶ - ۳۲ ۴۴ ۱۲ ۱۴

شعبه ۲: مهرشهر - بین ولیعصر ۷ و ۹ تلفن: ۰۳۳۰۱۰۲۹ - ۰۵۶
مدیریت: صالحی



بیمه ملت ۷۴۴۲ کد: ۳۰ سال دیر است

با پرداخت ۶ سال حق بیمه دلخواه، تا پایان عمر مستمری دریافت کنید!!!
صدور و تحویل
دریافت مشاوره رایگان با ارسال عدد ۶ به سامانه پیامکی ۰۵۰۰۱۳۳۳۰۷۴۴۲۰ بیمه نامه در محل
حداقل مدرس ۵۹ و ۶۱ عظیمی - قربان ویردی ۰۳۲ ۳۲ ۳۵ ۸۶ - ۰۳۷ ۰۰۱ ۳۴ ۲۶



چاپ و نشر سرو

چاپ و تکثیر عکس، جزوات دانشجویی
طراحی و چاپ تراکت و بروشورهای تبلیغاتی
آگهی ترحیم، کارت دعوت (مکه، کربلایی، عروسی)

خیابان معلم - بین فردوسی و معلم ۳۶.۱
۰۹۳۶ ۳۵۷ ۳۹ ۸۸ - ۳۲ ۴۳ ۸۴ ۲۴ دهخدا

با نازلترین قیمت

خودرو متفرقه

چک ۵/سفید، ۹۲، بیمه کامل
بدون رنگ، فی: ۴۲/۵۰۰ م یا
معاوضه با خودرو ۰۹۰۱۵۶۱۰۰۲۲

تویوتا کرولا مدل ۹۰ رنگ سفید
یکسال بیمه کامل فروش یا
معاوضه ۰۹۱۵۹۳۵۱۶۷۹

فروش یا معاوضه روآدوگانه
کارخانه نوک مدادی بیمه دارد
تخفیف ۸سال ۰۹۰۱۳۹۹۰۹۱۷

ماشین پیکان وانت مدل ۸۰
بیمه تا برج ۳ فی توافقی یا
معاوضه ۰۹۱۵۶۶۶۵۶۲۶

نیسان سایپا مدل ۸۸ اتاق
دارتمیزدوگانه بیمه تا آخر سال
۰۹۱۵۹۶۱۷۰۶۲

فروش یا معاوضه رنو سفید
مدل ۷۰، بیمه تا آخر سال فی
۰۹۱۵۳۶۳۷۲۰۹ م ۳/۵۰۰

فروش سواری جری
مدل ۸۹، نقره ای
۰۹۱۵۹۶۳۹۳۵۲

فروش موسو اتومات ۶ سیلندر
نوک مدادی فنی عالی
۰۹۱۵۱۶۰۷۰۳۰

پی کی مدل ۸۵ رنگ نوک
مدادی بیمه تا آخر سال،
فی: ۶۷۰۰ م ۰۹۳۶۵۶۱۵۱۸۰

کامیون کاپیان ۱۰۶ خانه ای
باری فلزی، سرمه ای، مدل ۸۷
فی: ۳۸۰ م ۰۹۱۵۹۶۲۱۵۴۹

فروش تاکسی پژو مدل
۹۰، دوگانه کارخانه معامله با
سپرده میزان ۰۹۰۱۴۷۸۶۱۰۳

خریدار موتور
بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ تومان
۰۹۰۱۷۲۴۵۵۵۰

خریدار ایسوزو ۶ تن
مدل ۸۷ به بالا
۰۹۱۵۱۶۳۶۲۶۶

فروش موتور سیکلت هند
حد صفر ۳ سال خوابیده
فی: ۲/۱۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۱۹۳۴۸

ماشین ویتارا مدل ۸۸ سفید بدون
رنگ بیمه و لاستیک کامل فی
کارشناسی ۰۹۱۵۵۶۲۹۹۷۲

وانت پیکان مدل ۹۳ بدون رنگ
بیمه هشت ماه اتاق و کف فلزی
۰۹۱۵۱۶۰۸۰۳۹

موتور ایسوزو ۸۸ فروشی یا معاوضه
بابی کلاچ، مدل بالا
فی: ۲/۵۰۰ م ۰۹۱۵۶۰۴۲۳۰۱

پی کی فروشی مدل ۸۳ تمام
رنگ ۴۵۰۰ یا معاوضه با وانت
۰۹۳۹۸۹۶۶۱۲۳

سمند ۸۱ سفید، دوگانه cng
طرح ۸۸، تخفیف ۸سال
بیمه برج ۱۰، ۰۹۱۵۶۶۷۱۱۵۶

فروش نیسان وانت مدل ۸۶
فی: ۱۵ م ۰۹۱۵۹۶۴۵۸۸۰

فروش سمند ۸۷ سفید مدل
۹۰، دوگانه کارخانه بیمه برج ۳
فی: ۲۴/۵۰۰ م ۰۹۱۵۸۶۴۳۱۵۵

پراید سفید ۷۸ دور رنگ تمیز
کولر دار تخفیف بیمه ۹ سال
فی: ۶/۵۰۰ م ۰۹۳۰۵۹۷۸۸۰۲

پراید دوگانه سوز، سفید مدل
۸۵/لاستیک ۵۰/بیمه تا برج دو
فی: ۹۸۰۰ م ۰۹۱۵۳۶۱۳۹۸۶

پراید ۱۱۱ فول نوک مدادی
بیمه تا ۹۵/۴ بدون رنگ
فی: ۱۴۴۰ م ۰۹۳۹۱۶۴۶۰۰۳

پراید ۷۷ تمام رنگ بیمه
لاستیک فی ۶ م
۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

پراید سیزده مدل ۸۳ اتکتور بدون
رنگ ۴/لاستیک نو فروشی
فی: توافقی ۰۹۱۵۶۰۴۰۹۲۰

خریدار پراید سفید از ۸۵ به بالا
به قیمت باشه نقد تا ۱۰ م
۰۹۲۱۵۹۳۱۶۲۱

خریدار نقدی و
فوری ۱۳۱ خشک سفید
۱۸ میلیون ۰۹۳۰۱۸۸۴۲۴۷

۱۳۲ مدل ۹۰ کارگردکم بیمه
تا برج ۱۰ فی پراید ۷۷ تمام رنگ
فی: ۶ م ۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

پراید مدل ۷۶ رنگ سفید بیمه
یکسال فی: ۷ م ۵ م نقد الباقی
طی دوچک ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲

پراید سفید مدل ۸۲ تمام رنگ
تمیز قیمت توافقی خریدار
تماس بگیره ۰۹۳۰۸۵۸۵۴۶۶

پراید مدل ۷۸ تمام رنگ
فی توافقی
۰۹۱۵۹۶۲۱۹۸۸

فروشی پراید مدل ۷۶ رنگ
سفید بیمه یکسال تخفیف کامل
فی: ۷ م ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲

فروش هاج یک سفید مدل
۸۰ تمیز تخفیف بیمه از اول
۸۳۰۰ شماره ۰۹۱۵۸۶۵۸۱۵۶

خریدار پژو
مدل ۸۷ به بالا
۰۹۱۵۱۶۳۶۲۶۶

پژو ۲۰۶ نقره ای مدل ۸۴ بدون
رنگ بیمه تا ۹۵/۲ یا معاوضه
با ماشین ۰۹۱۵۸۶۴۵۴۵۶

پژو ۲۰۰ مدل ۷۸ دوگانه
آل پی جی زیتونی ۸۰۰۰۰۰
۰۹۱۵۳۶۳۲۷۶۱

فروش تاکسی پژو ۸۶ بیمه
۹ ماه فی ۱۷ م و یا معاوضه با
هاج یک ۰۹۱۵۷۲۳۰۶۵۴

فروش پژو ۴۰۵ SLX مدل
۹۰ سفید دوگانه CNG
فی: ۲۴/۷۰۰ م ۰۹۱۵۶۶۳۵۰۷۲

پژو پارس سال مدل ۹۲ رنگ
سفید در حد ۹۴ بدون رنگ
۰۹۱۵۳۶۱۶۷۱۹

فروشی فوری حواله پژو پارس
دوگانه سفید
۰۹۱۵۳۶۲۳۵۶۵

پارس ۸۵ خاکستری متالیک
دوگانه، تقریباً تمام رنگ
فی: ۱۴۸۰۰ م ۰۹۳۶۴۶۵۱۶۰۶

پارس ۸۵ موتور اتیا لاستیک
نوبیه تا ۱۲۲ تمام رنگ نقره ای
۰۹۱۵۸۶۳۱۴۹۴

۴
روزنامه آوا
تلفن: ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

رایانه و همراه

گوشی LG ریلی سفید
در حد نو قیمت، ۱۰۰ تومان
۰۹۱۵۸۶۰۵۲۸۱

نوکیا ۱۱۰ اصل مجارستان
آکبندی بازار ۷۰ ات
فی: ۵۵۰ م ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸

گوشی لمسی ۵۵ تمیز
فی: ۱۲۰ م
۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

گوشی نوکیا ۱۰۵ در حد نو
فاقد کارتن، فی: ۶۰ تومان
۰۹۱۵۷۴۱۲۷۶۷

فروش فوری گوشی هواوی
Y6۰۰ سفید با گارد سالم
۲۳۲۵ م ۰۹۳۹۷۰۵۱۹۷۶

فروش مودم قابل حمل ۳G
با کارت حافظه SD و سرعت
۷.۲ مگابیت ۰۹۱۵۸۶۱۲۶۵۹

گوشی اندروید آل جی ال ۷۰
دو سیم ۲۹۰ تومان
۰۹۱۵۹۶۲۰۹۴۷

تبلت سیم کارت خور نو
فقط ۱۸۵ تومان
۰۹۱۰۵۰۴۰۳۳۲

گوشی KY7۰۱ سونی دوربین
و فلش دارد رم خور تمیز فی: ۴۵
هزار تومان ۰۹۰۱۹۹۷۲۹۹۸

فلش ۸ توشیبا، آک، گارانتی
مادام العمر، هولگرام دار، ۱۵ ات
۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸

خودرو پراید

پراید ۱۳۱ مدل ۹۰ نوک مدادی
بیمه اردیبهشت ۹۵ فی: توافقی
۰۹۱۵۰۵۳۲۷۶۹

فروش تاکسی پراید مدل ۸۵
دوگانه سوز بدون رنگ
۰۹۳۵۱۴۴۴۰۰۵

پراید ۷۷ تمام رنگ شاسی
سالم لاستیک نو پخش باند
فی: ۶ م ۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

خریدار
پراید ۱۳۲
۰۹۱۵۹۶۳۳۰۱۰

پراید ۷۷ تمام رنگ بیمه
لاستیک نو پخش باند
فی: ۶ م ۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

پراید ۸۶ سفید بیمه هفت ماه
تخفیف کامل فی: ۱۱/۵۰۰ م
۰۹۱۵۹۳۵۹۵۴۶

۱۱۱ اس ای یورو ۴ سفید
مدل ۹۳ معاوضه با پراید ۸۹ یا
۸۸ ت ۰۹۰۹۱۵۸۶۱۴۵

پراید سفید تمام رنگ دوگانه
سی آن جی بیمه یکسال
فی: ۷ م ۰۹۳۵۱۶۱۶۸۲۸