

اول آبان ماه

روز کارشناسی

را گرامی می داریم

کانون کارشناسان رسمی دادگستری خراسان جنوبی



روزنامه صبح استان یکشنبه ۲ آبان ۱۳۹۵ ۲۱ محرم ۱۴۳۸ ۲۳ اکتبر ۲۰۱۶ سال بیستم شماره ۳۶۳۲

جناب آقای مهندس جواد مالکی فرد

عضو محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان

مصیبت درگذشت برادر عزیزتان را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

آکادمی خراسان جنوبی



قهر آقای نوبخت با نمایندگان مجلس / وکیلی : آغوش مجلس برای هر گزینه وزارتی باز نیست / کاندیدای مردم سالاری کنار روحانی / اصرار عارف برای کناره گیری از ریاست / کلید دولت در قفل شکسته است / عربها به فلسطین پشت کرده و اسرائیل را در آغوش گرفته اند / صفحه ۸

در گزارش شهرستانی آوا مطرح شد :

انتظار ۱۲ ساله

برای افتتاح بیمارستان

شهرستان فردوسی

صفحه ۳

حنجره خدایی مرد بیرجندی

۴۰ سال

اذان گویی

پشت بام منزل

رحمت ا... شبان از اهالی روستای چهکنند شهرستان بیرجند ۴۰ سال است که در پشت بام خانه و مسجد محله خود اذان می گوید. وی هدف خود را از انجام ... (مشروح خبر در صفحه ۴)

۳۰۰ میلیارد، نیاز استان برای

نگهداری از راه های مواصلاتی

صفحه ۷

شروع فاز جدید

آسفالت در بیرجند

صفحه ۷

مریی تیم اعزامی استان :

حق استان در مسابقات

پاورلیفتینگ کشور ضایع شد

صفحه ۶

عضو شورای شهر در انتقاد به عرض کم معابر مرکز استان عنوان کرد :

بیرجند؛ ماکت یک شهر

عکس : مجتبی گرگی



شروع به کار نمایشگاه دستاوردهای صنعت هسته ای در بیرجند

صفحه ۷

مراسم افتتاحیه ۲۵مین نمایشگاه تخصصی دستاوردهای صنعت هسته ای کشور صبح دیروز در تالار ولایت دانشگاه بیرجند با حضور معاون سازمان انرژی اتمی کشور برگزار شد. در ابتدای جلسه خلیلی رئیس دانشگاه بیرجند گفت: امروز توفیقی حاصل شد تا خدمت دیگری در میان کتاب خدمات دانشگاه بیرجند ثبت شود. وی ادامه داد: بیش از ۴۰۰ دانشجو دکتری در ۴۵ کد رشته و ۳۰۰۰ دانشجو ارشد در ۱۷۰ کد رشته و حدود ۳۳۰ عضو هیأت علمی ... (مشروح خبر در صفحه ۴)

شهر بیرجند را از ابعاد مختلف می توان شهر اولین ها در کشور دانست از لوله کشی آب گرفته تا مدرسه شوکتیه اش که زیرساخت های به یادگار مانده از گذشتگان ماست. درختان کاج سربه فلک کشیده نیز ما را یاد همت گذشتگانی می اندازد که با دوراندیشی های خود یادگاران خوبی برای مردم این شهر گذاشته اند.

اما تا کتون با خود فکر کرده ایم سهم آیندگان از تصمیمات امروز ما چه خواهد بود؟ قصد زیاده گویی نیست و یک تلنگر و بس. چندین سال پیش وقتی خیابان صیاد شیرازی را احداث می کردند بسیاری از ما در دل خود به فراخی این خیابان خندیدیم و از اسراف در منابع شهرداری گلایه می کردیم اما امروز وقتی در معابر تنگ و پر ترافیک شهر گیر کرده ایم از افکار بلند مدیران شهری وقت به نیکی یاد می کنیم. آری، آینده نگری همان حلقه مفقوده توسعه شهری بیرجند است که این روزها به کلی به فراموشی سپرده شده است ... (ادامه سرقاله در صفحه ۲)

به اطلاع می رساند یک واحد تولیدی درنظر دارد به منظور تکمیل کادر پرسنلی خود یک نفر بامدرک لیسانس و بالاتر در رشته شیمی جذب نیرو نماید. متقاضیان محترم مدارک لازم شامل مشخصات فردی، روزمه تحصیلی و شغلی، آدرس و تلفن تماس خود را تا تاریخ ۹۵/۸/۸ به نشانی اینترنتی Iranmodern.co@yahoo.com ارسال نمایند.



جناب آقای مهندس شهامت

مدیر کل محترم راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی

انتصاب ارزشمند جنابعالی را که مبین درایت و مدیریت شایسته شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده ضمن قدردانی از خدمات و همکاریهای ارزنده جناب آقای مهندس نصری در دوران تصدی مسئولیت، توفیق روز افزونتان را آرزو داریم.

مدیر عامل و هیئت مدیره شرکت حمل و نقل جاده ای کالا بانیان ترابر شرق

مؤسسه اندیشه قبول وکالت - مشاوره حقوقی و روانشناسی (مشاوره تلفنی رایگان حقوقی و روانشناسی) ۰۹۶۰۵۶۳۷۶۷۳۳ ۳۲۲۳۶۶۵۶-۳۲۲۳۶۶۵۷۲۵

جناب آقای دکتر مازیار غفوری مسئول فنی آزمایشگاه باتولوژی پیشگام دریافت گواهینامه به مدیریت کیفیت ISO9001:2015 که نشان از لیاقت و شایستگی شما را دارد، برای اولین بار در خراسان جنوبی که درجهت ارتقاء خدمات آزمایشگاهی برای بیماران می باشد را به جنابعالی تبریک عرض می نماییم. از طرف پرسنل آزمایشگاه پیشگام

در درج اطلاعیه بیمه البرز در چاپ ۹۵/۸/۱ صفحه اول کد پستی بدین شرح اصلاح گردد: ۱۵۸۷۵/۴۴۸۹

شترمرغ پرواری شما را خریداریم. ۰۹۱۵۸۲۵۴۰۳۴

۱۳۱ سامانه ارتباط مردمی حفاظت اراضی کشاورزی برای برخورد با زمین خواری و جلوگیری از تصرف غیرمجاز و زمین خواری، شناسایی اراضی کشاورزی رها شده، بایر و موات استفاده غیر مجاز از اراضی واگذاری ملی و دولتی، تخلفات، پیشنهادهای و انتقادات در حوزه امور اراضی و ارائه مشاوره در مسایل امور اراضی

به مناسبت چهلمین روز درگذشت قاری قرآن و ذاکر اهل بیت (ع) جوان ناگام مرحوم مغفور مرتضی مالکی فرد مجلس ترجمه روز یکشنبه مورخ ۹۶/۸/۲ ساعت ۱۵ الی ۱۶ بعدازظهر مسجد محمد رسول ا... به آدرس غفاری ۲۴ برگزار می گردد. حضور شما سروران گرمی موجب شادی روح آن عزیز و تسلی بخش خاطر بازماندگان خواهد بود. خانواده های مالکی فرد - خواستار

ضمن تقدیر و تشکر از تمامی عزیزانی که در مراسم تشییع و تدفین و ترحیم عزیز سفر کرده که موجب تسلی خاطرمان شدند به اطلاع می رساند مراسم چهلمین روز درگذشت مرحومه منصوره گلکاری همسر محمدعلی کیانفرد (کبابی) بازنشسته مرکز آموزش جهاد کشاورزی بیرجند جلسه ترجمه امروز یکشنبه مورخ ۹۵/۸/۲ از ساعت ۴ تا ۵ بعدازظهر در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد. تشریف فرمایی شما سروران ارجمند موجب امتنان است. خانواده های: کیانفرد - گلکاری و سایر بستگان

خانواده محترم الهیاری مصیبت درگذشت پدر بزرگوارتان را خدمت شما عزیزان تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم. خانواده خزاعی

جناب آقای دکتر حسین کاووسی مصیبت درگذشت پدر گرامی تان را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن عزیز سفر کرده علو درجات و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی آرزومندم. همکاران انان در دبیر خانه کشوری درس شیمی

پانهایت تاسف و تأثر درگذشت مرحوم عابدین خان الهیاری را به اطلاع عموم همشهریان، دوستان و آشنایان می رساند. مراسم تشییع آن مرحوم مورخ ۹۵/۸/۲ ساعت ۱۳ در روستای گزیک برگزار می گردد. تشریف فرمایی شما سروران عزیز موجب امتنان است. خانواده الهیاری

فراخوان واگذاری مجتمع گلخانه ای شهرستان سریشه مدیریت شرکت شهرکهای کشاورزی خراسان جنوبی درنظر دارد ۱۵هکتار از مجتمع گلخانه ای شهرستان سریشه را به متقاضیان واگذار نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر و درخواست نقاضا می توانید تا تاریخ ۹۵/۸/۴ به مدیریت این شرکت واقع در سازمان جهادکشاورزی استان مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۲۲۳۷۱۳۲ تماس حاصل فرمائید. شرکت شهرکهای کشاورزی سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

یادگیری زبان های خارجی خاص!

✱ رضا کریمی

(بخش نخست)
زبان انگلیسی به عنوان زبان نخست جامعه جهانی و سازمان ملل به خوبی جای خود را در سراسر دنیا باز کرده است. اما اگر کسی به شما بگوید چرا زبانی به غیر از انگلیسی یاد نمی گیرد، در جواب چه می گوید؟ شاید بگویید انگلیسی مهم تر است، انگلیسی زبان نخست دنیا است، انگلیسی با کلاس تر است (که متأسفانه قصد پنهان بسیاری از ما درباره یادگیری زبان انگلیسی همین دلیل است) و ... در این یادداشت می خواهیم برای شما خواننده نازنین چند دلیل کوتاه و البته مهم برای یادگیری یک زبان خاص بیان کنیم. زبانی که بسیاری از ما ایرانیان شاید از آن متنفر باشیم و خودمان هم دلیل تنفرمان را ندانیم!
بله زبان عربی، البته بحث درباره علت عدم اقبال ایرانیان به زبان عربی از حوصله این گفتار خارج است.

در این یادداشت چند دلیل برای یادگیری زبان عربی، زبانی که چه خواهیم و چه نه بخشی از فرهنگ ما شده است، را بیان می کنیم:

یکی از زبان های رسمی سازمان ملل متحد: عربی یکی از ۶ زبان رسمی سازمان ملل متحد (در کنار انگلیسی، فرانسوی، چینی، روسی و اسپانیایی) است.

دومین زبان در آسیا و چهارمین زبان در جهان؛ از جهت تعداد گویشور با حدود بالغ بر چهارصد و اندی میلیون نفر در جهان به عنوان دومین زبان در قاره آسیا پس از زبان چینی و در جهان در رتبه چهارم پس از انگلیسی قراردارد.

رتبه نخست توزیع جغرافیایی: از جهت توزیع جغرافیایی زبان اول است زیرا در ۲۳ کشور زبان رسمی و در بیش از بیست کشور دیگر به عنوان زبان رایج در مناطقی از آنها محسوب می شود و این دامنه جغرافیایی از خلیج یمن در آسیا تا انتهای مغرب عربی قاره آفریقا گسترده شده است.

زبان نخست مسلمانان جهان: زبان عربی، زبان فرهنگی بیش از یک و نیم میلیارد مسلمان در سرتاسر جهان محسوب می شود. افزون بر این عربی، زبان قرآن و یکی از عوامل وحدت مسلمانان جهان به شمار می رود. به همین دلیل است که بسیاری از مردمان مسلمان همسایه ما زبان عربی را پیش از انگلیسی یاد می گیرند. به عنوان مثال به کشور ترکیه اشاره می کنم که در همسایگی خودمان است. بسیاری از مبلغان مذهبی که قصد سفر به کشور های عربی را دارند باید بتوانند به زبان مردم عرب زبان سخن بگویند. نفوذ گسترده این زبان در اروپا و قاره آمریکا؛ با توجه به مهاجرت فراوان عرب زبانان به کشورهای اروپایی، آمریکا، کانادا و استرالیا و تلاش برای حفظ هویت فرهنگی در این کشورها از ضریب نفوذ اجتماعی رو به گسترش برخوردار شده است. نفوذ سرمایه داران عرب زبان خلیج فارس در باشگاه های ورزشی اروپایی و شرکت های معتبر تجاری را نیز می توان به این سیاهه افزود.

زبان کتاب های دنیای اسلام در گذشته های نه چندان دور؛ زبان علمی ایرانیان از قرن دوم تا قرن دوازدهم در زمینه علوم محض و علوم اسلامی بوده است که میراث گرانبهایی از این رهگذر فراهم آمده است. جالب است بدانید هنوز بسیاری از این کتاب ها به فارسی برگردانده نشده است، شاید متد ترجمان خبره علت این مساله بوده باشد.

موقعیت ایران در همسایگی با کشور های عربی؛ موقعیت جغرافیای سیاسی و فرهنگی کشور ایران در همسایگی کشورهای عربی اشتراکات متعددی برای ایرانیان و عرب زبانان پدید آورده است. افزایش تبادلات تجاری و بازرگانی میان ایران و کشورهای عرب زبان به ویژه عراق، سوریه و امارات متحده عربی و... یادگیری این زبان را برای ایرانیان تبدیل به ضرورت کرده است. افزایش گردشگری سیاحتی و پزشکی توسط شهروندان کشورهای عربی به ایران بستر مناسبی برای یادگیری این زبان و استفاده های تجاری و درآمدزایی از آن را به وجود آورده است.

میراث ادبی، علمی و نظری نویسندگان عرب زبان؛ یادگیری این زبان یگانه راه آشنایی روزافزون ایرانیان با ادبیات، شعر و شاعران قدیم و معاصر عرب می باشد. دنیای عرب سرشار از نویسندگان، اندیشمندان ونظریه پردازان خبره است،که متأسفانه به دلیل ترجمه نشدن آثار این اندیشمندان از وجود آنان کاملاً بی اطلاع هستیم. برای نمونه می توان به اندیشمندان و ادیبای مانند: حامد ابوزید، محمد آرگون، محمود درویش، ادوارد سعید، طه حسین، آنتوان سعاد، غاده السمان و ... اشاره کرد.

سدی به نام کنکور؛ بسیاری از دانش آموزانی که در کنکور رتبه های بالایی را به دست آورده اند بر روی زبان عربی سرمایه گذاری مناسبی داشته اند. لازم به ذکر است که کسانی که مکالمه عربی را می دانند قواعد آن نیز برایشان آسان است اما لزوماً قرار نیست هرکسی که قواعد زبان عربی را می داند بتواند به عربی صحبت کند.

اینها دلایلی بود که به ذهن نگرانده به عنوان

مدرس مکالمه زبان عربی رسید، اما مساله ای که

بیش از هر چیز دیگر ذهن بنده را به خود مشغول

کرده، مساله بی رغبتی ایرانیان به ویژه طیف

دانش آموزان و دانشجویان به عربی است که در

بخش دوم از این نوشته به بیان آنها و البته ارائه

راهکارهایی برای برطرف شدن آنها می پردازیم.



یکشنبه ۲ آبان ۱۳۹۵ * شماره ۳۴۲

نمایشگاه دستاوردهای صنعت هسته ای در دانشگاه بیرجند شروع به کار کرد

بیرجند - نمایشگاه دستاوردهای صنعت هسته ای در دانشگاه بیرجند برگزار شد.

قوسی – مراسم افتتاحیه ۲۵مین نمایشگاه تخصصی دستاوردهای صنعت هسته ای کشور صبح دیروز در تالار ولایت دانشگاه بیرجند با حضور معاون سازمان انرژی اتمی کشور برگزار شد. در ابتدای جلسه خلیلی رئیس دانشگاه بیرجند گفت: امروز توفیقی حاصل شد تا خدمت دیگری در میان کتاب خدمات دانشگاه بیرجند ثبت شود. وی ادامه داد: بیش از ۴۰۰ دانشجو دکتری در ۴۵ کد رشته و حدود ۳۳۰ عضو هیات علمی تمام وقت در دانشگاه مشغول تحصیل و تدریس هستند. به واسطه اقلیم بیرجند، ورودی های کنکور دانشگاه بیرجند چهارک آخر از لحاظ رتبه هستند ولی خروجی های دانشگاه که در مدارج بالاتر مشغول تحصیل می شوند، جزو چهارک اول هستند که نشان بهره وری آموزشی بالای دانشگاه است.

دانشگاه بیرجند در سطح دو دانشگاه های کشور

خلیلی ادامه داد: در بعد پژوهشی جزو ۲۰ دانشگاه برتر کشور هستیم. وی اضافه کرد: دانشگاه بیرجند علاوه بر مسائل آموزشی و پژوهشی در قسمت فرهنگ هم عملکرد خوبی داشته است که حاصل آن در استان دیده می شود. نرخ مشارکت در



مسائل عمومی، زندگی مسالمت آمیز علی رغم وجود اقوام مختلف از این کارکردهای فرهنگی بوده است. همچنین دانشگاه بیرجند قطب نگه داشت جمعیت بوده است که اگر اینچنین نمی بود، باید هزینه های زیادی صرف اینکار می شد. وی با اشاره به اینکه در میان جامعه باید خودباوری و غرور ایجاد کنیم گفت: وظیفه داریم اختراعات آفریده شده را معرفی کنیم و نمایشگاه

صنعت هسته ای پاسوز بدهدی های بیگانه

در ادامه زارعان معاون رئیس سازمان



انرژی اتمی گفت: ایران صنعت هسته ای را به صورت بومی و با توجه به بحث تولید انرژی انتخاب کرده است. وی ادامه داد: ایران اولین نیروگاه ۱۰۰۰ مگاواتی خود را در بوشهر با مشارکت روس ها تأسیس کرد و بعد از بدهدی های انجام شده و با

توجه به بی اعتمادی به بیگانه برای اینکه بتواند خودش سوخت را تولید کند مبادرت به ایجاد چرخه سوخت در مراحل اکتشاف اب سنگین خریداری کرد، روس ها هم ۳۸ تن درخواست کردند که تحویل شان شد. وی افزود: آمریکا اخیرا به رومانی و

ای کشور به وزارت خارجه انتقال پیدا کرد که در سه بعد فنی، حقوقی و سیاسی دنبال شد و سازمان انرژی اتمی، حوزه فنی کار را عهده دار شد. در گوشه ذهن مان این بود که نباید به طرف مقابل اعتماد کنیم و اگر روزی بدهدی دیده شد بتوانیم به شرایط قبل برگردیم. به همین دلیل تدابیر لازم اندیشیده شده و هیچ نگرانی در این عرصه وجود ندارد. وی بیان کرد: با توجه به اقدامات ژئوفیزیک هوایی، سالانه ۳۰ تن U۳۵۸ را از دل زمین بیرون می آوریم که در این زمینه کارخانه ای در اردکان یزد در سال گذشته راه اندازی شد و امیدواریم که ظرفیت آن را به ۵۰ تن افزایش بدهیم.

تولید سالیانه ۲۰ تن آب سنگین

زارعان با بیان این مطلب که امروز تولید کارخانه آب سنگین در اراک با ظرفیت ۲۰ تن در سال مشغول فعالیت است، ادامه داد: علاوه بر حفظ راکتور آب سنگین اراک و ساختار فیزیکی آن، قرار شد تغییراتی در مدرنیزه کردنش انجام شود. به دلیل اینکه تمام تجهیزات راکتور بومی بوده است اگر تغییری هم صورت

محدودیت هایی را در بعضی جاها قبول کرده ایم.

در سازمان انرژی اتمی و شرکتهای وابسته به آن حدود ۹۱۰۰ ماشین سانتریفیوژ فعال بود که بعد از برجام این تعداد به ۶۱۰۴ ماشین کاهش پیدا کرد. وی افزود: با توجه به اینکه نزدیک ۸۵ تن اورانیوم غنی شده بیشتر نداشتیم، اگر می خواستیم ۲۷ تن درسال تأمین کنیم ماشین p1 جوابگو نمی بود. لذا در سال ۹۲ ماشین ir8 مطرح شد که سوی آن ۲۴ برابر ماشین p1 می باشد. بعد از ۷ ۸ – سالی که باید پشت سر بگذرانیم تمام تست های مکانیکی را روی ماشین ir8 انجام خواهیم داد ولی در دوره برجام فقط باید با ir1 کار کنیم ولی تحقیق و توسعه روی نسل های پیشرفته انجام خواهد گرفت.

سامانه پرتوهی در استان برای محصولات بومی

وی بیان داشت: در کنار این نمایشگاه ها با ۴-۵ دانشگاه کار اجرایی را شروع کرده و با توجه به مشخص بودن ظرفیت دانشگاه و سازمان برایشان پروژه اب سنگین خریداری کرد، روس ها هم ۳۸ تن درخواست کردند که تحویل شان شد. وی افزود: آمریکا اخیرا به رومانی و



هند فشار وارد کرده که تولید آب سنگین خود را متوقف کنند. ایران ظرفیت نگه داری ۱۳۰ تن را داراست و مازاد آن را تجاری سازی کرده و بعد از برجام این انحصار را شکسته است.

محدودیت های بعد از برجام

زارعان خاطرنشان کرد: بعد از برجام

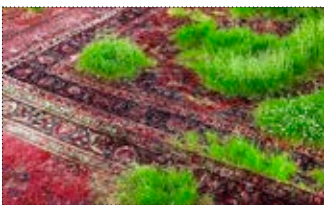
چرا لوگوی اغلب شبکه‌های اجتماعی آبی است؟

جام جم آنلاین – آیا تاکنون از خود پرسیده اید چرا اغلب شبکه‌های اجتماعی مانند فیسبوک، توئیتر، تلگرام و... لوگوی خود را به رنگ آبی طراحی کرده‌اند؟ علت این انتخاب آن است که رنگ آبی رنگ آرامش است و گاهی اوقات به آن رنگ "نیروانا" اطلاق می شود که نماد آرامش و آسمان و آب و خواب و تغل و اعتماد و امنیت است؛ و مهمتر از آن نشان دهنده ارتباطات و تعامل است و در اصل پایگاه های الکترونیکی با هدف برقراری ارتباط طراحی شده اند. همچنین رنگ آبی میزان تعامل را افزایش می دهد.

بیرجند - نمایشگاه دستاوردهای صنعت هسته ای در دانشگاه بیرجند برگزار شد.

چمن های کاشته شده روی فرش ایرانی

برترین ها – هنرمند اثریشی مستقر در نیویورک «مارتین راث» درالیاف فرش ایرانی چمن پرورش می دهد و به طور مداوم آن را آبیاری می کند



تا مطمئن شود چمن های سرسبز از درون الیاف متراکم رشد می کنند. این عمل برای هنرمند هم شاعرانه و هم سیاسی است، از آن جهت که درمورد تبادل ارزش های کشورها صحبت می کند.

"امید به زندگی" ایرانی‌ها افزایش یافت

ایسنا – آمارها در آخرین سال فعالیت این دوره از وزارت بهداشت نشان دهنده بهبود برخی شاخص‌های مهم سلامتی نظیر "سن امید به زندگی" و "مرگ و میر مادران و نوزادان" است. بنا بر گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی، سن امید به زندگی در کشور به ۷۴ سال رسیده است.

شیر سیاه؛ کمیاب ترین درنده دنیا

جام جم آنلاین – رنگ بدن شیرها از سبز ملایم تا متمایل به زرد، قرمز، یا قهوه‌ای تیره متغیر است. اما اینبار چیزی که همه را متعجب کرده رنگ سیاه



یک شیر نر است. شیر سیاه بر خلاف شیر سفید حاصل یک تغییر ژنتیکی نیست، با وجود اینکه به ندرت شیری با رنگ سیاه متولد می شود اما وجود داشتن آنها از شیرهای سفید طبیعی تر است.

سعودی‌ها روزانه چقدر کار می کنند؟

جام جم آنلاین – وزیر خدمات اجتماعی عربستان سعودی می‌گوید کارمندان دولت در این کشور، کمتر از یک ساعت در روز کار مفید انجام می‌دهند. بیش از دو سوم شاغلان در عربستان سعودی، در استخدام دولت هستند و ریاض در سال ۲۰۱۵ حدود ۴۵ درصد از بودجهٔ خود، ۱۲۸ میلیارد دلار، را صرف پرداخت حقوق این افراد کرده‌است.

در آینده با این وسیله به محل کار می‌روید!

جام جم آنلاین – یک تیم از دانشگاه واشینگتن بوتل در حال طراحی و ساخت یک خودروی کوچک خودروان هستند. گروه فوسلوم امید دارد که خروجی این معادله در نهایت خودروی



خودرانی باشد که سبک تر و دوستدار محیط زیست باشد. با قیمت ۱۰۰۰۰ دلار، به اندازه کافی ارزان هست که جایگزین خودروی خانوادگی یا گزینه های حمل و نقل موجود شود.

شیوه جدید جریمه کردن رانندگان متخلف در استرالیا

باشگاه خبرنگاران جوان – پلیس شهر کوینزلند استرالیا اعلام کرده است که از این پس رانندگان متخلف برکه‌های جریمه تخلف رانندگی خود را از طریق پیام کوتاه، اِم‌اِم‌اس و یا ایمیل دریافت خواهند کرد. این تکنولوژی جدید قرار است به پلیس کمک کند تا در خدمات رسانی خود و جلوگیری از تخلفات بیش از حد رانندگان سرعت ببخشد و کار با کاغذ و خرج‌های اضافی دولت را کمتر می کند.

عماد طالب زاده هم بازیگر شد

دیگر عادی شده است، خواننده ها بازیگر می شوند، بازیگر ها خواننده ، فوتبالیست ها کارگردان، هنرپیشه ها فوتبالیست! اما جدیدترینشان «عماد طالب زاده» است که پس



از اینکه توانست مجوز بگیرد و حتی تیتراژ سریال بخواند، حالا به بازیگری روی آورده است. این خواننده و اهنگساز در فیلم‌سینمایی «سَکّه» به کارگردانی «حسن حج‌گذار» بازی کرده است.

آیه روز

از رحمت خدا مایوس نشوید،که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مایوس می شوند.
سوره یوسف، آیه ۸۷

شعر روز

روزی هزار مرتبه بازنده می شوم
از بازی ظریف تو شرمنده می شوم
اینبار فرق می کند اما به شوق برد
آماده جدال درآینده می شوم

پلکی احساس

زندگی زیباست اگر در خود هیچ امیدی
حسن نمی کنید، به این معنی
نیست که هیچ امیدی وجود ندارد

عارفانه روز

عمر ما چون تند بادی رفت و گویی خواب بود
وان بنای آرزوها خانه یی بر آب بود
وه چه شب ها دولت بیدار بر در حلقه زد
لیکن از ناهوشیاری بخت ما در خواب بود

حدیث روز

گریه از ترس خدا، سبب نجات از آتش جهنم است. امام حسین (ع)



چگونه جایی در قلب دیگران داشته باشیم؟

تمیز و مرتب باشید، هماهنگی و پاکیزگی شما، ناخودآگاه شما را جذاب می‌کند. بعضی از افراد براساس تصویری اشتباه برای جذب شدن به زحمت زیادی می‌افتند و خود را به شکل‌های عجیب و غریبی درست می‌کنند. مهمترین مسئله این است که مرتب و هماهنگ و در عین حال ساده باشید. نامرتب بودن حتی حرفهای قشنگ، مثبت و تأثیرگذار شما را ضایع می‌کند. فرزندی که همیشه پدر و مادر خود را آراسته و با ظاهری مرتب می‌بیند، ظاهر آراسته فرد ناآشنا او را نمی‌فریبد. چون ممکن است جذب ظاهر آراسته کسی شوند که تأثیر منفی او از اثرات مثبتش به مراتب بیشتر باشد.

۲ – **بیشتر سکوت کنید:**

غالباً افراد به اشتباه برای این که جذاب‌تر شوند، بیشتر شلوغ می‌کنند و به خطا می‌روند. سکوت، یک تأثیر ذهنی و روانی

۴ – **فرد محترمی باشید:**

بی‌احترامی به خود، به دیگران و

بسیار قوی می‌گذارد. در سکوت، فرد پیرامون خود خلاء ایجاد می‌کند و هر خلایی، جذب را سبب می‌شود. آنها که بیشتر صحبت می‌کنند و کمتر می‌شنوند از جذابیت خود می‌کاهند، حال آن که سکوت و گوش دادن بیشتر به واقع شما را عاقل‌تر و قابل اطمینان‌تر معرفی می‌کند و این زمینه‌ای مساعد برای صمیمیت بیشتر است. سکوتی سرشار از اعتماد به نفس سرچشمه صمیمیت است.

۳ – **نرم و ملایم سخن بگویید:**

هنگامی که نرم و ملایم صحبت می‌کنید افراد را جذب خود می‌کنید و به راحتی می‌توانید بر روی آنها تأثیر بگذارید. آدم‌های خشن و داد و بیدادی افراد مناسبی برای اطمینان کردن، نیستند

۶ – **قاطعیت یعنی جذابیت:**

کسانی که شخصیت قاطعی دارند

و هدفها و ارزش‌های معینی دارند، بی‌استثناً می‌توانند افراد جذابی باشند. زیرا شخصیت‌هایی جذاب و تأثیرگذارند که بسیار مصمم هستند و اعتماد به نفس دارند. به دنبال اهداف مشخصی بودن و به آنها رسیدن اعتماد به نفس زیادی به ارمغان می‌آورد و جذابیت از وجود چنین شخصی موج می‌زند.

۵ – **زیاد شوخی نکنید**

اما بسیار تبسم کنید:

شوخی فراوان از انرژی ذهنی و جذابیت شما می‌کاهد چرا که شوخی فراوان به تدریج مرزهای لازم بین افراد را از بین

می‌برد متبسم باشید که تبسم به چهره شما جذابیتی عمیق و ژرف می‌بخشد. در تبسم، سنگینی و منات و جذابیت است.

۶– **هدیه دادن:**

هدایا نماد بصری عشق هستند. شما برای اینکه به کسی هدیه بدهید، باید به او فکر کنید. خود هدیه نماد آن فکر است و مهم نیست قیمت هدیه چقدر بوده و هست. مهم این است که شما به فکر او بوده‌اید

به چند نفر بازارپای (ویزیتور) حضوری خانم و آقا با روابط عمومی بالا برای کار در تبلیغات نیازمندیم ۰۹۱۵۲۶۵۱۶۹۹-۳۲۲۴۳۰۵۳۷

تعدادی کارگر ساده خانم جهت کار در یک شرکت تولیدی واقع در شهرک صنعتی نیازمندیم. شهرک صنعتی- همت ۳- کارخانه دوم سمت چپ ۳۲۲۵۵۲۲۱

نیروی کارواش با تجربه و کار بلد، تمام وقت در محدوده غفاری نیاز مندیم. ۰۹۱۵۳۴۱۲۵۱۷

دعوت به همکاری
منشی خانم برای همکاری
در دفتر بیمه آشنا به کامپیوتر
ساعات کار:
۸/۳۰ الی ۱۳- ۱۷ الی ۱۹/۳۰
۰۹۳۹۵۱۱۴۰۷۰
۰۵۶۳۲۲۳۵۵۴۴

پوشاک آداک
عرضه کننده انواع لباس زنانه و شلوار بیگانه اورجینال با قیمت های باور نکردنی **شلوار لی بیگانه ۲۵۰۰۰ و ۲۸۰۰۰ تومان**
و انواع پوشاک زنانه بلوار معلم، خیابان فردوسی جنب مطب دکتر مطهری

تعمیر لوازم خانگی در منزل
لباسشویی، ظرفشویی، مایکروفر، جاروبرقی و...
نبش انقلاب ۶- شهر یاری
۰۹۱۵ ۱۶۴ ۳۷۷۸-۳۲۲۲۹۱۱۷

استخدام

شرکت یکتاپخش شرق نماینده انحصاری معتبرترین برندهای غذایی،بهداشتی و

شوینده جهت تکمیل پرسنل فروش خود بازارپای آقا و خانم استخدام می نماید.

شرایط:واجد کارت پایان خدمت،مدرک تحصیلی دیپلم به بالا

متقاضیان می توانند با دردست داشتن یک قطعه عکس به دفتر شرکت به

آدرس:بیرجند،نبش امامت ۷،پلاک ۲ مراجعه نمایند.

تلفن تماس:۰۶-۳۲۳۲۷۱۴۴-۰۵۶

سبک زندگی

چند نکته درباره آرامش

۱- لیخند همه عضلات صورت را آرام می کند و زنجیره ای از واکنش های عصبی را کنار می زند و موجب می شود که احساس لذت بخشی پیدا کنید

۲- چرا نگاه کردن به ماهی ها آرامش بخش است؟ برای آن که ماهی ها، آرام حرکت می کنند و مهم تر از آن، آرام تنفس می کنند

۳- برای آرامش بدویدا دوبیدن و پیاده روی، هر دو از پادزهرهای واقعی مقابله با فشارهای عصبی اند.

۴- به صدای تنفس خود توجه کنید وقتی عصبانی هستید، چند لحظه به صدای دم و بازدم خود خوب و دقیق گوش فرا دهید و بدانید وقتی واقعا صدای تنفس خود را می شنوید، آرامش از شما چندان دور نیست.

۵- اگر تمرین دست یابی به آرامش را در یک جای خاصی مثل نیمکت یک پارک یا یک صندلی راحتی انجام می دهید، خیلی زود ضمیر ناخوداگاه شما عادت می کند و احساساتی آرام بخش، شما را با آن جای خاص مرتبط کند.

۶- نگرانی های خود را بنویسید جای شگفتی است وقتی که چطور بسیاری از نگرانی های شما رفع می شود. وقتی آن ها را روی قطعه ای کاغذ می نویسید. آن گاه امکان وقوع آن ها را بررسی کنید

۷- مهم نیست چه اعتقادی دارید مکان های مذهبی مانند معابد و مساجد، جاهایی فوق العاده آرامش بخش هستند.

۸- اگر می خواهید احساس آرامش داشته باشید، میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی خود را تعدیل نمایید.

**بعضی وقت ها فکر می کنیم؛
چون خیلی گرفتاریم
به خدا نمی رسیم؛**

اما حقیقت این است؛

**چون به خدا نمی رسیم،
خیلی گرفتاریم ...**

حرف های ابریشمی

فاصله ی بین دیدن خوب و خوب دیدن بسیار زیاد است. انسانهای زیادی هستند که نمیتوانی ندانند اما دنیا را بسیار زیباتر از من می بینند. .

موفقیت

راز موفقیت در این است که بتوانیم، ایده های دیگران را کسب کنیم و به مسائل هم از دید خود و هم از دید دیگران بنگریم.

جدول ۳۶۳۲

طراح: نسرن کاری

۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴		



پکنشه ۲ آبان ۱۳۹۵ • شماره ۳۶۳۲

حق ما مقام اول بود نه سوم

حق خوری استان در مسابقات پاورلیتیفینگ کشور



مرتضی خسروی که به عنوان مربی و ورزشکار در این مسابقات حضور داشت در گفت و گو با آوا عنوان کرد: من رکورد کشور را زدم متأسفانه به علت نبود داوری درست و نبود قضاوت عادلانه، حرکت را قبول نکردند و با وجود اینکه داور اصلی پرچم سفید را بالا برد اما دو داور دیگر پرچم قرمز را نشان دادند. وی افزود: ما اعتراض کردیم اما به دلیل اینکه در هیئت ژوری کسی از استان ما نبود میزان را قهرمان کشور اعلام کردند و نتخواستند که این رکورد توسط ورزشکاران خراسان جنوبی جا به جا شود.

اعزام نونهالان استان خراسان جنوبی

به مسابقات تنیس روی میز قهرمانی کشور

تیم تنیس روی میز نونهالان استان خراسان جنوبی به مسابقات قهرمانی کشور اعزام شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان، مسابقات تنیس روی میز قهرمانی نونهالان پسر کشور از ۵ تا ۷ آبان ماه جاری در کرمانشاه برگزار می شود که تیم استان با ترکیب پویا احراری و حسین رضایی به مربیگری علیرضا چمنی در این مسابقات شرکت می کند.

نماینده استان خراسان جنوبی به دنبال اولین پیروزی

به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش وجوانان، از سری مسابقات لیگ دسته سه فوتبال کشور و در هفته سوم این رقابت ها، تیم فوتبال بستنی اعتمادیان قاین نماینده استان خراسان جنوبی میزان تیم صفاهان اصفهان خواهد بود. این دیدار امروز یکشنبه ۲ آبان ماه در زمین چمن امین زاده قاین برگزار می شود. لازم به ذکر است نماینده استان از دو بازی قبلی خود صاحب یک تساوی و یک شکست شده است.

بانوان فوتبالیست به اردو دعوت شدند

ایرنا - بانوان فوتبالیست جوان ایران به اردو دعوت شدند تا پیش از اعزام به مرحله مقدماتی رقابت های قهرمانی جوانان بانوان آسیا، اردوی تدارکاتی خود را در تهران برگزار کنند. اردوی تیم ملی زیر ۱۹ سال بانوان از ۳ تا ۷ آبان ماه سال جاری در کمپ تیم های ملی برگزار می شود. از میان ۲۸ بازیکن دعوت شده به این اردو، اسامی ۲۳ بازیکن نهایی برای اعزام به ویتنام جهت حضور در مرحله مقدماتی رقابت های جوانان بانوان آسیا ۲۰۱۶ متعاقبا اعلام خواهد شد.

خواص شگفت انگیز مویز

با خوردن مویز، غلظت خون کاهش می یابد، رگ های خونی منبسط و خون می تواند با سرعت بیشتری در بدن جریان یابد و در نتیجه مانع انباشته شدن پلاکت های خون روی هم می شود و از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری می کند. مویز بر اثر خشک شدن خواص خود



را از دست نمی‌دهد و حتی اثر نیرو بخش آن بیشتر می‌شود.در این مورد این خشکیار باید اشاره داشت که سرشار از ویتامین‌های B۱، A، E و املاحی مانند کلسیم،املاحی مانند کلسیم فسفر و پتاسیم است. مویز از ابتلا به آلزایمر، سرطان و دیابت نیز جلوگیری می کند. هر چه میزان اتنو سیاتین (عامل رنگ سیاه مویز) بیشتر باشد، قدرت مویز در جلوگیری از آلزایمر بیشتر می‌شود.

پنج خاصیت مهم مصرف میگو

یکی از عادت‌های خوب غذایی که متخصصان تذذیه آن را توصیه می‌کنند، مصرف هفتگی فراورده‌های دریایی از انواع ماهی گرفته تا میگوست. اما میگوی سرخ یا سوخاری شده، میزان کالری دریافتی را افزایش می‌دهد در حالی که می‌توان با بخارپز کردن این منبع پروتئینی و



زدن چاشنی‌ای مانند آب لیموترش تازه به آن، وعده غذایی کم‌کالری و در عین حال مغذی‌ای داشت. به پنج خاصیت میگو دقت کنید: ۱- ضد فشارخون ۲- سرشار از سلنیوم ۳- ضد آلزایمر: امگا ۳ فراوانی آن، باعث می‌شود عادت به مصرف هفتگی آن از بروز آلزایمر و اختلال سیاتین (عامل رنگ سیاه مویز) بیشتر باشد، قدرت مویز در جلوگیری از آلزایمر بیشتر می‌شود.

نکات پر اهمیت در مورد بادمجان

بادمجان یکی از صیفی جاتی است که در تمام فصول سال وجود دارد و بر خلاف تصوارتی که آن را بی خاصیت می‌داند سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی است و از خانواده گوجه فرنگی است. بادمجان دارای مقادیر بالای فیبر و نیز حاوی ماده ای به نام سولاتین است (این ماده



در قفل، گوجه فرنگی و سیب زمینی وجود دارد) این ماده در افراد مبتلا با استئوارتریت ممکن است باعث تشدید بیماری شود. بنابراین مبتلایان با استئوارتریت باید از خوردن بادمجان خودداری نمایند. بادمجان به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد فیبر در رفع یبوست، بواسیر، سندروم روده تحریک پذیر و دیورتیکولوژتولون و همچنین پیشگیری از سرطان مؤثر است.

درمان سرماخوردگی با ماست خانگی

یک پیشنهاد مفید و جالب برای پیشگیری از سرماخوردگی نان برایتان داریم که بسیار آسان و دم دست است و در هر خانه ای یافت می‌شود و بهترین دارو برای درمان سرماخوردگی در این فصول سرد سال است. ماست حاوی یکسری میکروگانسیم‌های مفید برای سلامت بدن



است از این رو توصیه می‌شود حتما این ماده غذایی در برنامه غذایی گنجانده شود، به‌ویژه در کودکانی که در پاییز و زمستان مرتب دچار سرماخوردگی می‌شوند. ماست همچنین حاوی پروبیوتیک است و از دیگر موادغذایی حاوی پروبیوتیک می‌توان به دوغ و کشک اشاره کرد که نقش مؤثری در ارتقای سلامت بدن دارند. علاوه بر این نقش مؤثری نیز در رشد قدی کودکان دارد.

اهمیت مصرف زیتون یا وعده غذایی

بهرتر است زیتون را به صورت تازه مصرف کنید بد نیست بدانید ارزش غذایی آن در بسته‌بندی های کنسروی از بین خواهد رفت و حتما آن را همراه با غذا میل کنید تا به خوبی جذب بدنتان شود و باعث شود از خاصیت های مختلف آن بهره مند شوید. ماده مؤثره زیتون، از ترکیبات فنی



است که در زیتون سبز فراوان است ولی با تیره و سیاهشدن آن، کم می‌شود و متأسفانه در زیتون کنسروی و شور تقریباً وجود ندارد! تاکید می‌شود زیتون را فقط باید همراه غذا خورد تا ترکیبات فنی آن، به‌خوبی جذب شوند و آثار مغذی آنها ظاهر شود. زیتون آثار ضددیابتی، ضدسرطانی، ضدمیکروبی، کاهش فشار خون، محافظت از قلب و عروق و فعالیت آنتی‌اکسیدانی دارد.

پیشگیری از بروز مسمومیت ها در کودکان

در کودکان می تواند منجر به بروز اختلالات رفتاری، کند ذهنی، اختلال در یادگیری، رشد و منجر به بروز تشنج شود ۱۰- در صورتیکه کودک شده اما ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز کنترل مسمومیت ها با شماره تلفن ۱۴۹۰ و ۱۹۰ تماس بگیرید. معاونت غذا ودارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

خطرناک می باشد، در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را به مرکز درمانی منتقل نمایید ۷- اگر کودکی نفت را بلبلد کشنده نیست ولی اگر کودک وادار به استفراغ شود این امر می تواند منجر به مرگ وی شود ۸- کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار دو گروه در معرض خطر در اثر تماس با سرب هستند ۹- مسمومیت با سرب

ناخواسته و مرگ ده ها کودک شده است ۵- عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فرآورده های شوینده و لوله باز کن، لاک پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است ۶- مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار

نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می شود ۴- نگهداری شربت متادون (جهت ترک اعتیاد) در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، منجر به مسمومیت

۱- کودکان ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند این عمل بخشی از درک این گروه سنی از اطرافشان و زمینه ساز بروز مسمومیت است ۲- بلع باتری ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک می تواند عوارض جدی همراه باشد در این موارد کودک را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید ۳- محصولات شیمیایی و شوینده،

واژگونی موتور سیکلت حادثه آفرید

رئیس پلیس راه استان از واژگونی یک دستگاه موتور سیکلت در قاین با دو مجروح خبر داد. به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ حسین رضایی در تشریح این خبر اظهار داشت: روز جمعه، با اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر تصادف در محور اصلی قاین-حضری، بلافاصله مأموران پلیس راه به همراه گروه امداد به محل سانحه اعزام شدند. وی افزود: مأموران با حضور در صحنه مشاهده کردند که یک دستگاه موتور سیکلت واژگون شده است که در این سانحه رانندگی، راکب و سرنشین چهار ساله موتور سیکلت به شدت مجروح و جهت مدلوا به بیمارستان منتقل شدند. سرهنگ رضایی تصریح کرد: کارشناس پلیس راه علت حادثه را عدم توجه به جلو راکب موتور سیکلت اعلام کرد. رئیس پلیس راه استان به رانندگان توصیه کرد قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند تا شاهد چنین حوادث ناگوار نباشیم.

بادهان باز خمیازه بکشید!



این کار اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند

و باعث سرحالی مغز می‌شود.

نفس عمیق کشیدن نیز میزان هوشیاری شما را بالا می‌برد.

حمل اثاثیه

۱۰۰ درصد تضمینی با کارگر ماهر و ماشین اتاق بزرگ

مسیر مشهد و زاهدان

۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱ فاروقی



همراه با پیک و کارت خوان سیار

ظرفیت ۱۶۰ نفر
۹۰۹۰۵۱ رانگان

رستوران و غذای آماده زرین

ما بهترین نیستیم
بهترین ها ما را میشناسند

همراه با انواع غذاهای ایرانی به همراه ته چین زعفرانی

ساعت کاری: ۱۱ الی ۴ بعد از ظهر - ۵/۵ الی ۱۱/۵ شب

میدان امام حسین (ع) - نش جمهوری ۳۷ روبروی قلعه
۳۲۲۲۵۴۶-۳۲۲۲۵۴۶-۰۹۳۰۵۷۲-۰۹۱۵۶۶۰۱۲۵۱ - پرادران حسینی

سینما بهمن سینمای خانواده

سینما بهمن

مکانی امن و با نشاط برای خانواده های محترم

اکران فیلم	هیبت	دزد و پری	دزد و پری
ساعت شروع سانس ها	۱۴:۳۰	۱۸	۱۶:۱۵
تلفن	۳۲۲۲۲۶۳۶ - ۰۵۶		

کانال خبری سینما بهمن @cinema 32222636

صنایع مبیل تهران مد

تعویض پارچه انواع مبیل فقط ۲ روز

چوب پارچه ، تمام پارچه،استیل، سلطنتی و ...

در زمان حضور برای بر آورد قیمت، عکس مبیل تعمیری را به همراه داشته باشی

جمهوری ۸ داخل کوچه - روبروی آرایشگاه حمید ۱۴۲۳۳۳۱۴۲ - ۱۸ - ۰۹۱۵۱۶۰۲۰ خسروی

بنگاه قالب بتن توکل

خرید و فروش انواع قالب بتن- داربست فلزی ، تخته زیر پا ، نو ، دست دوم

بلوار فرودگاه - سه راه میاد شیرازی - ۳۲۳۱۳۶۰۰ - ۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ جلیلی



ایمن سازی خانه در برابر وقوع زلزله نیاز به همکاری و آگاهی تمام افراد خانواده دارد.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

۱۱:۱۷ اذان قهر ۱۷:۰۸ اذان مغرب ۲۲:۰۳ نیمه شب شرعی ۴:۲۲ اذان صبح ۵:۴۳ طلوع آفتاب	آوقات شرعی مرکز استان	روانما اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی و اقتصادی مدیرمسئول و صاحب امتیاز : غلامرضا جعفرپور مقدم سردبیر : علی جعفرپور مقدم پیرچند، میدان شهدا، جنب بانک صادرات ، ساختمان آوا، صندوق پستی ۱۳۶ تلفن : ۳۲۲۲۴۵۸۲ (۵ خط) نمابر : ۳۲۲۳۴۵۸۳ – عضو شرکت تعاونی مطبوعات ایران چاپ: شرکت چاپ و نشر گلرو – بها: ۵۰۰ تومان (۵۰ درصد تخفیف تک فروشی) سامانه پیام کوتاه : ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴	حَدِيثِ رَوزِ امام علی علیه السلام: ما یَبْتَغِی اللّٰهَ اَکْثَرًا یَمِثِلِ الْإِمْلَاقَ؛ خداوند هیچ کس را به چیزی همانند مهلت دادن به او، آزمایش نکرده است. (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۶)
WWW.AVA724.IR	EMAIL:AVA.KHJNEWS@YAHOO.COM		

رمضان عیداً...:عرب‌ها به فلسطین پشت کرده‌و اسرائیل را در آغوش گرفته اند

«رمضان عیداً...» دبیرکل جنبش جهاد اسلامی فلسطین تأکید کرد: جمهوری اسلامی ایران تنها کشور حامی فلسطین است و عرب‌ها باید آن را الگو قرار دهند و مانند سیاست‌ها و مواضع ایران در حمایت از فلسطین و مقاومت عمل کنند. وی که در مقابل هزاران تن از ملت فلسطین در میدان «الکتیبه» در غرب شهر غزه سخن می‌گفت، اظهار داشت: امروز با صراحت می‌گوییم، در حالی که عرب‌ها به فلسطین پشت کرده و اسرائیل را در آغوش گرفته‌اند، احدی حق ندارد مقاومت فلسطین را که از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های ایران برخوردار است، متهم کند.

ناآگاهان می‌گویند نمی‌توان با دنیا جنگید و باید با همه ارتباط داشته باشیم

امام جمعه قم عنوان کرد: برخی از ناآگاهان در مصادر سیاسی به زبان می‌آورند که نمی‌توان با دنیا جنگید و باید با همه ارتباط داشت، یک جهت این است که باید تعامل داشته باشیم و نمی‌شود بیگانه با دنیا بود که معنای درستی است البته باید باحفظ هویت تعامل داشت و خطری که حضرت آقا به آن تصریح می‌کنند و برخی از بزرگان ندانسته با یک سخنرانی بعد از صحبتهای آقا حرف‌های بی‌ربط می‌زنند در بحث‌ها باید مشخص شود.



عکس روز: حال این روزهای بند دره بیرجند عکس : مهدی افشلی

«روش بررسی صلاحیت‌ها» و «تبلیغات انتخاباتی» باید اصلاح شود

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس گفت: روش‌های بررسی و احراز صلاحیت‌ها و نیز تبلیغات انتخاباتی دچار ابهام است و باید اصلاح شود. رضا شیران خراسانی با اشاره به ابلاغ سیاست‌های کلی انتخابات از سوی رهبر معظم انقلاب اظهار داشت: با توجه به ابلاغ این سیاست‌ها، مجلس و دولت باید در اولین فرصت نسبت به اصلاح قوانین انتخابات اقدام کنند.

اگر روحانی به اصولگرایان تمایل پیدا کرده، پس چرا با او مخالفت می‌کنند؟

غلامحسین کرباسچی در پاسخ این سؤال روزنامه اعتماد که «آیا این تحلیل اصولگرایان که رئیس‌جمهور درحال تغییر فاز سیاسی از اصلاح‌طلبان به اصولگرایان است؟» گفت: من فکر می‌کنم این تحلیل را هر کسی که مطرح می‌کند، خودش هم آن را قبول ندارد. به این دلیل که اگر اصولگرایان این تحلیل را قبول داشتند که آقای روحانی اصولگرا است و حرف اصلاح‌طلبان برایش اهمیتی ندارد، دلیل نداشت که انقدر با آقای روحانی مخالفت کنند و نقدهایی که واقعاً به دولت وارد نیست را نسبت به دولت مطرح کنند. اگر اصولگرایان این تحلیل‌ها را می‌کنند، به نظر من حرف خودشان را باور ندارند.

امروز کشورها در باره سوریه ناچار به مذاکره با ایران هستند

سرلشکر جعفری در یادواره شهدای مدافع حرم فاتحین: در حال گسترش «گردان فاتحین» در کل کشور هستیم

اسرائیل چند برابر مساحت کوچک خودش گسترش یافته بود که انقلاب اسلامی و مقاومت اسلامی نگذاشت این کار انجام شود. سرلشکر جعفری ادامه داد: اگر

مروزی بر سیاست‌های دشمنان انقلاب اسلامی و در رأس آنها آمریکا و رژیم صهیونیستی داشته باشیم مشخصی‌شود تمامی برنامه‌های آنها با شکست مواجه و به‌ضرر خودشان تبدیل شده است. وی اظهار کرد: وضعیت ایران اسلامی امروز به‌گونه‌ای است که حتی کشورهای دیگر برای تعیین سرنوشت کشورهای منطقه از جمله سوریه اقرار می‌کنند که باید با ایران مذاکره کنند.

فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در پایان تصریح کرد: این توانمندی ایران همگی مدیون خون شهدا و آمادگی‌هایی است که شما ایجاد کرده‌اید.



وزیر عوض کنیم بد اخلاق‌ها می‌گویند چرا تغییر می‌دهید؛ از جناح‌بندی‌ها دست بر دارند

رئیس‌جمهور گفت: باید رسانه‌های ما از دروغ، اتهام، اختلاف و ایجاد تفرقه، جناح‌بندی‌های غیر ضرور دست بردارند؛ دولت برای ثبات وزیر عوض نکند، آن روزنامه‌های بد اخلاق و سایت‌های بد اخلاق می‌گویند چرا دولت چسبیده است به این وزرا و آنها را عوض نمی‌کند و وقتی هم که دولت می‌رود تغییری ایجاد می‌کند همان بد اخلاق‌ها می‌گویند چرا دارند تغییر می‌دهند، برادر عزیز من، کشور هدفش توسعه و تعالی است، دولت هدفش خدمت به جامعه و مردم است. در راه خدمت گاهی نیاز به تثبیت مدیر و گاهی نیاز به تغییر مدیر است. اینجور نیست که ما در یک شرایط واحد باشیم، همه ما باید به فکر مضل اصلی کشور یعنی عدم اشتغال و بیکاری نسل جوان و تحصیلکرده و به ویژه زنان و دختران باشیم.

آغوش مجلس برای هر گزینه وزارت‌ی باز نیست

عضو هیئت رئیسه مجلس در خصوص احتمال عدم همراهی مجلس با وزاری پیشنهادی با توجه به اینکه در مجلس نهم این گزینه‌ها نتوانستند رأی اعتماد کسب کنند، گفت: الان در مجلس دهم حضور داریم که تفاوت ماهیتی با مجلس نهم دارد. وکیلی افزود: اما این بدان معنا نیست که آغوش مجلس برای هر گزینه‌ای باز است؛ انتظار داریم آقای روحانی نهایت تلاش را داشته باشد که بهترین گزینه‌ها را معرفی کند.



آیت ا... مؤمن: شورای نگهبان با کسی تعارف ندارد

عضو فقهای شورای نگهبان با بیان اینکه شورای نگهبان با کسی تعارف ندارد و ملاحظه کسی را هم نمی‌کند، تأکید کرد: ما در این شورا محکم استاده ایم و اگر هر فرد یا گروهی حرفی نامربوط بزند برای خودش زده و ما به وظیفه خود عمل می‌کنیم و ملاحظه کسی را نمی‌کنیم. وی افزود: ما در بحث بررسی قوانین مصوبه مجلس یا صلاحیت نامزدهای مجلس و ریاست جمهوری و امثال آن جدی هستیم و کوتاه نمی‌اییم.



کلید دولت در قفل شکسته است

حاجی صادقی، جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه پاسداران درخصوص عملکرد دولت روحانی گفت: کلید اِشان قفل را باز نکرده، کلید قفلی که بخواهد با کمک آمریکایی‌ها، سازمان ملل و مذاکره با دنیا بچرخد، بازنشدنی است.

وی افزود: چهره استکبار را تحمل نمی‌کنیم، ما می‌خواهیم سر به تن ظالم و پستمگر نباشد، انسان باید از قید هر حاکمیت غیر الهی رها باشد.

نجفی، صالحی‌امیری و سلطانی‌فر وزرای جدید پیشنهادی دولت به مجلس

حضرتی نماینده مردم تهران و عضو فراکسیون امید مجلس شورای اسلامی با «خبری قطعی» در کاتال شخصی خود اعلام کرد: بر اساس آخرین خبرها، دکتر نجفی به عنوان وزیر پیشنهادی آموزش و پرورش، دکتر صالحی‌امیری به عنوان وزیر پیشنهادی فرهنگ و ارشاد اسلامی و مسعود سلطانی‌فر به عنوان وزیر پیشنهادی ورزش و جوانان امروز به مجلس معرفی خواهند شد.

اصرار عارف برای کناره گیری از ریاست

جلسه شورای سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان در حالی به ریاست محمدرضا عارف برگزار شده است که وی در این جلسه پیشنهاد خود مبنی بر کناره‌گیری برای ریاست دائم این شورا را داده است.

کمالی عضو هیئت رئیسه شورای سیاست‌گذاری نیز در این خصوص گفته بود که هنوز بحث تغییر رئیس به طور جدی مطرح نشده است ولی این احتمال وجود دارد که خود آقای عارف یا شخص دیگری ریاست شورای سیاست‌گذاری را برعهده بگیرند.

قهر آقای نوبخت با نمایندگان مجلس

نماینده ارومیه گفت: محمداقبر نوبخت رئیس سازمان برنامه و بودجه چند روزی است که با حالت قهر جلسات کمیسیون تلفیق را تحریم کرده و در این جلسات شرکت نمی‌کند. به گفته وی پس از مصوبه کمیسیون تلفیق مبنی بر پرداخت بدهی دولت به سازمان تأمین اجتماعی تا پایان اجرای برنامه ششم نوبخت همراه سایر نمایندگان دولت جلسه کمیسیون را ترک کرد و از آن زمان تاکنون در جلسات کمیسیون شرکت نمی‌کند.

کاندیدای مردم‌سالاری کنار روحانی

عضو حزب مردم‌سالاری با بیان اینکه گزینه اصلی این حزب حسن روحانی است در عین حال گفت که کمیته سیاسی گزینه ویژه دیگری را برای انتخابات ۹۶ در دستور کار دارد. ماهوری‌زاد افزود: معرفی گزینه ویژه حزب مردم‌سالاری برای اتفاقات پیش‌بینی‌نشده است و حتی اجازه داده شده این گزینه خارج از اعضای حزب باشد.

شروع پروازهای هواپیمایی ایران ایرتور

بیرجند تهران و بالعکس

۱۸۲ هزار تومان

۳۲۲۳۳۰۹۰ - ۳۲۲۱۴۱۲۲

قبل از خرید هر بازی آموزشی و فکری با ما مشورت کنید

آدرس: بین معلم ۱۰-۱۲

جنب بانک قوامین

تلفن: ۰۹۱۵۸۶۷۷۴۵۷

فروشگاه تخصصی بازی فکری

الف

کاغذ دیواری، کفاف دکوراتیو، پارکت، کفپوش

طراحان برتر

زیبایی خانه خود را با مشاوره رایگان در منزل از ما بخواهید

با انگشت پالک مددت پدوع طرح کارمزد پیرای محرم

شعبه ۱: نبش مدرس ۵۷

شعبه ۲: نبش مدرس ۶۱ - ۳۲۳۲۳۲۹۶

۰۹۱۲۸۶۶۴۵۹۹ - خرمشاهی

کلینیک تخصصی ساختمانی نصر

نمایندگی و عاملیت فروش شرکت **نارکو** و توسعه صنعت جوش در استان تولید کننده انواع: افزودنی های بتن، ترمیم کننده بتن، گروت، واتراستاپ های پی وی سی، اسپیسرهای پلاستیکی، شیلنگ تزریق بتن و غلاف استرند، تجهیزات نیلینگ، ترمیم کننده بتن، چسب بتن و کاشی و ...

گل میخ گام برای سقف عرشه فولادی

صیاد شیرازی، واحد ۸۹، طبقه همکف

۰۹۰۳۴۰۹۰۴۱۲ - ۰۹۰۳۴۰۹۰۴۱۱

همراه با

۱۵ سال ضمانت کتبی کارخانه

PREMIUM BOND

فروش آلومینیوم نما

به قیمت کارخانه

بیرجند : خیابان ارتش - جنب قالی سلیمان

۰۹۱۵ ۵۶۲ ۶۱۱۹ - ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۸۴۱۶ - آذری

جناب حاج آقای نجفی

مدیر محترم شعب بانک کشاورزی استان

از حسن توجه جنابعالی در جهت مساعدت به اعضای انجمن حمایت از بیماران ام اس خراسان جنوبی کمال تقدیر و تشکر را داریم.

انجمن ام اس خراسان جنوبی

دوربین مدار بسته به قیمت چین

دو عدد دوربین دام ۱٫۳مگاپیکسل دارای دیددر شب، لنز واید، کیفیت تصویر HD +

دستگاه ۴کانال ۴ صدا، خروجی

HDML & VGA با کیفیت FULL HD ، منو و تقویم* فارسی

۳۴۸۰۰ ← ۱۹۸۰۰۰تومان

انتقال تصویر رایگان

۰۹۱۹۷۱۴۷۸۷۴/۰۵۶-۳۲۳۴۱۲۲۶ انرژی صنعت ایرانیان

معمار رویا هایتان

اقساط ۶ ماهه

کروه تولیدی گل چوب

طراح و مجری: سرویس خواب

سیسمونی، خانگی و اداری

شعبه یک: خیابان مدرس، نبش بیست متری چهارم (گل چوب)

شعبه دو: نبش مطهری ۱۶ (تخت طاووس)

۰۹۱۵۵۶۱۸۰۵۹ - ۰۹۱۵۵۶۱۹۱۴۹ - مظلومی

کانون آتشی و تبلیغات

رویاپردازات

مجری انحصاری تبلیغات فروده گاه بین المللی بیرجند

مجری تبلیغات محیطی در سراسر کشور

تولید و وارده کننده انواع هدایای تبلیغاتی

آدرس: بیرجند - بلوار معلم - حاشیه خیابان فردوسی - طبقه فوقانی کافی نت داتنجو

۰۹۱۵ ۱۶۱ ۳۶۸۰ - ۳۲۴ ۲۰ ۳۰ ۱

جلسات هفتگی

سخنرانی و مرئیه سرایی

حجت الاسلام والمسلمین وکیلی

کر بلائی مجتبی پیلـــــه ور

کر بلائی مجتبی گورگانی

کر بلائی صادق قهستانی

شب های جمعه هر هفته ساعت ۱۹:۳۰

موعودگاه عاشقان ابا عبدالله خیابان شهید منتظری ۱۰

هیئت رایت العباسی علیه السلام

۲
پیشانی هادی
پیشانی هادی
پیشانی هادی
۳۰۰۰۰۲۷۲۴۲۴

املاک و مستغلات

فروش یا معاوضه با مشهد
منزل ویلایی، خیابان بعثت
سه نبش ۰۹۱۵۱۶۱۲۱۶۷

فروشی باغ انگور و یادام
واقع در روستای ساقی
۰۹۱۵۸۶۳۴۴۸

فروش منزل ویلایی شوکت آباد
۱۷۵ متر امکانات کامل
۰۹۱۵۱۶۰۷۰۳۰

مسکن مهر خوسف، تکمیل
باکلیه امکانات، فی: ۳۰م
۰۹۱۵۵۶۲۹۱۸۱

۲۲۰ متر زمین مزروعی، سند
مشاع نرسیده به صداسیما
فی: ۱۵م ۰۹۰۳۸۱۳۰۴۳۷

فروش یا معاوضه منزل ویلایی
۲ طبقه، ۱۸۰ زیر بنا ۲۴۵ متر
فی: ۱۵م ۰۹۱۵۷۴۰۷۶۶۰

فروش واحد آپارتمان ۹۶ متری
مجتمع پرستاران شیک و تکمیل
فی: ۹۰ ۰۹۱۵۱۶۳۳۲۷۵

فروشی زمین تجاری ۵۵ متر
باسند مالکیت خیابان هفت تیر
۰۹۱۵۱۶۱۱۷۰۸

امتیاز نگین معصومیه واریزی
۱۲/۱۰۰ م فروش توافقی
۰۹۱۵۷۲۳۶۱۴۲

فروش زیر قیمت، آپارتمان طبقه
دوم شیک تازه ساز، ورودی
معصومیه ۰۹۳۷۱۶۳۹۱۵

واحد فروشی مهرشهر
طبقه ۳ شمالی برق وصل حیاط
موزایک ۰۹۱۵۸۶۲۹۰۳۰

یک باب زمین مهرشهر خیابان
شهید احمدی روشن ۱۷۳ متر
قیمت توافقی ۰۹۱۵۱۳۰۱۸۰

ملکی قدیمی در عارفی، حدودا
۴۰۰ متر دهنه ۱۳ پروانه ۷۳۰
متر فی: ۲۹۵م ۰۹۱۵۱۶۰۴۱۱۳

آپارتمان ۸۰ متر، میدان امام حسین
(ع) طبقه دوم توافقی یا معاوضه
با خودرو ۰۹۳۸۴۳۲۹۸۸

فروش منزل ویلایی دو کله، دو
طبقه، طاقانی، ۲۲۰ متر فی: ۲۷۰م
یا معاوضه ۰۹۱۵۵۶۱۵۷۳۰

یک طبقه آپارتمان، مهرشهر
روی پیلوت mdف: ۴۰م
۰۹۱۵۷۲۱۰۲۱۹

زمین فروشی ورودی خراشاد
سند ثبتی با چشم اندازی عالی
فی: ۳۰م ۰۹۳۹۵۶۱۴۲۲۰

مغازه فروشی، ۱۷ شهر یور
متر ۱۳۵ متر شش دانگ سند
تک برگ ۰۹۱۵۵۶۱۹۲۱۸

شهرک فرهیختگان دانشگاه
زمین ۳۰۰ متر دو نبش، بنا ۶۰۰
متر ۰۹۱۵۱۶۰۳۴۴۷

فروش منزل حاجی آباد، دو خوابه
صد متری، دارای سند و امکانات
فی: ۶۰م نقد ۰۹۱۵۸۶۷۱۸۹۴

زمین ۵۰ متری تجاری
سه نبش خیابان آوینی
فی: ۹۰م ۰۹۱۵۶۰۴۲۴۰۲

فروش زمین به متراژ ۲۸۰ متر
واقع در بندر ده، سنددار با
افنجان آب ۰۹۱۵۷۲۱۶۳۱۶

فروش فوری: زمین مشجر
با آب سر چاه ركات زیر قیمت
۰۹۱۵۲۶۶۱۲۱۰

۹۰ متر جماران دو خواب
۱۳۰ متر زمین ۳۰۰ متری واحد
فی: ۱۵۰م ۰۹۱۵۳۳۳۷۳۲۸

چشمه ۵۲۰۰ متر سند دار
انواع میوه قنات آب فوری
۰۹۱۵۲۶۶۱۲۱۰

فروش منزل ویلایی واقع در
موسی بن جعفر نوساز فی
توافقی ۰۹۳۳۳۴۷۹۱۰۷

فروش آپارتمان ۷۵ متری، مهر
شهر، پیلوت دار، امکانات فول
فی: ۳۸م ۰۹۱۵۸۶۴۱۳۹۷

زمین فروشی، امیرآباد
۱۳۰ متر معاوضه با خودرو
۰۹۳۳۲۰۹۳۴۵۰

خریدار نقدی مسکن مهر
مهرشهر تا ۳۵م
۰۹۱۵۷۲۱۰۲۱۹

فروش منزل ویلایی مهرشهر
دو طبقه مستقل و مجزا دونبش
۰۹۳۷۰۲۳۵۸۳۵

منزل فروشی شهرک چکند.
ویلایی، ۱۳۲ متر زمین، ۱۰۰ متر
زیر بنا فی: ۷۲م ۰۹۱۲۷۷۳۵۵۲۴

فروشی آپارتمان دو خوابه فول
امکانات، ۹۲ متر فی: ۵۵م
۰۹۳۷۶۶۳۳۱۰۴

فروش منزل ویلایی زیر قیمت
کارشناسی به علت نیاز مالی
۰۹۱۵۵۳۳۱۲۸۶

فروش یا معاوضه، واحد ۷۵ متر
شیک، فول امکانات، دو خواب فی: ۶۰م
م نقد ۲۵م و ام ۰۹۱۵۳۶۱۰۲۸۵

یک قطعه زمین مزروعی
واقع در روستای تقاب
فی: توافقی ۰۹۳۷۹۲۹۶۹۷۸

زمین مشجر با آب
سر چاه ركات فوری زیر قیمت
۰۹۱۵۲۶۶۱۲۱۰

فروش یا معاوضه منزل دو طبقه
در بیرجند معصومیه یا مشهد
۰۹۳۵۲۳۵۲۴۵۴

فروشی یا معاوضه با ملک یا
ماشین ۲۵۲ متر زمین حاشیه
اصلی امیرآباد ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲

خانه ویلایی ۲۲۰ متر زیر بنا
۱۲۰ متر ۵۰ متر انباری در آرینشهر
۰۹۱۵۸۶۳۴۱۲۷

آپارتمان فروشی مسکن مهر
(معاوضه با ماشین) جنوبی،
قیمت ۰۹۳۸۰۰۳۲۲۲۴

فروش منزل ویلایی مهرشهر
دو طبقه مستقل و مجزا دونبش
۰۹۳۷۰۲۳۵۸۳۵

خریدار نقدی طبقه همکف
یا اول مهرشهر (مسکن مهر)
۰۹۱۵۵۶۱۸۳۹۶

امتیاز مسکن با موقعیت عالی،
خوش نقشه - تحویل برج ۹،
فی: ۲۳م ۰۹۲۸۸۰۰۷۰۸۷

فروش ۲۲۰ متر زمین مزروعی
با ۱۰ دقیقه آب سر چاه زینی
۰۹۱۵۱۶۴۱۶۳۱

زمین فروشی امیرآباد، ۱۴۱ متر در
حد اسکلت، فی: ۳۹م
فقط نقدی ۰۹۳۸۳۶۵۸۴۸۸

فروش یک واحد آپارتمان ۹۶
متری مجتمع پرستاران قیمت
۰۹۱۵۱۶۳۳۲۷۵

فروش باغی در روستای تقاب
فی: توافقی
۰۹۳۷۹۲۹۶۹۷۸

رهن و اجاره

اجاره منزل ۱۴۰ متری فول
امکانات خیابان عدل ۵م رهن و
اجاره ۰۹۱۵۰۷۳۱۲۰۷

نیازمند خانه رهنی ۱۲م و اجاره
تا ۱۰۰ و ۱۵۰ محدوده مدرس
توحید و ... ۰۹۱۵۱۶۰۲۶۷۴

آپارتمان اجاره ای دو خواب
آفتابگیر، جماران ۲م رهن
اجاره ۰۹۳۶۲۳۰۹۶۷۹

آپارتمان همکف یک خواب
چهارم یک میلیون رهن ۱۵۰
اجاره ۰۹۱۵۶۶۸۴۱۸۳

اجاره: طبقه ۲، سجاد ۱۴/مفتح
۳۹ و یژه زوج جوان ۴۰۴ ۲۳۰۴
اجاره ۰۹۱۵۳۶۲۳۵۶۵

واحد ۶۵ متری ۱ خواب
۲م و ۱۸۰ آخر مدرس
۰۹۱۵۳۶۳۳۵۰۹

به کارگاه در حومه شهر و یا در
داخل شهر با برق ۳ فاز و امتیازات
نیازمندیم، ۰۹۰۳۶۲۴۰۶۴۴

آپارتمان همکف یک خواب
چهارم یک میلیون رهن ۱۵۰
اجاره ۰۹۱۵۶۶۸۴۱۸۳

منزل ویلایی امیرآباد
به اجاره داده می شود
۰۹۳۳۹۱۰۵۴۵۹

اجاره و رهن منزل
در بستان دستگرد
۰۹۱۵۸۶۳۹۵۷۲

رهن آپارتمان حاشیه کاوه
۸ میلیون
۰۹۱۵۷۲۱۰۲۱۹

ملک تجاری: اجاره یا رهن
۶۲ متر دونبش واقع در خیابان
مفتح ۰۹۱۵۴۶۳۵۵۰۷

آپارتمان ۸۰ متری صفر با
امکانات کامل در معصومیه بالا
۱۰م رهن ۰۹۱۵۹۶۴۷۹۱۴

اتاق ۱۰ متری با تمام امکانات
در بستان خیابان ۵۰۰ پیش ۱۲۰
اجاره، مدرس ۰۹۱۵۳۶۱۸۷۰۲

سوله ۴۰۰ متری همراه ۷۰۰ متر
زمین نزدیک شهر اجاره داده
می شود ۰۹۱۵۷۵۶۹۲۴۵



فرش هامون

با خرید ۲۴ متر فرش ۶ متر رایگان دریافت کنید
*تعویض مبیل و فرش *کارت خرید کالای ایرانی پذیرفته می شود
نبش مطهری ۲۱/۱ ۳۲۲۲۸۲۵۳

پوشاک هلو

تعداد محدودی پوشاک به
قیمت خرید فاکتور به مدت دو
هفته عرضه می شود

عرضه پوشاک لوکس بچگانه



بیرجند، خیابان ۱۵ خرداد، نرسیده به فلکه جواد الائمه، جنب نانوايي ۰۵۶-۳۲۴۱۵۳۱۹

با تخفیفات ویژه محرم

قابل توجه ادارات و همشهریان عزیز:

شله شهدی برگ

ویژه ایام محرم و صفر برای مراسم
زیارت عاشورا و ...

برای سرویس دهی هر چه بهتر سفارشات حتما ۲۴ ساعت قبل اقدام نمایید
سفارشات غذا پذیرفته می شود

نبش غفاری ۳۴ تلفن سفارش: ۳۲۴۰۴۰۴۳



مدیران خودرو

نمایندگ

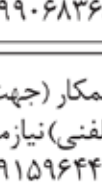
و خدمات پ

۳۹۸

حاجی پور



چری آریزو ۵

 وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴	فروش سری کامل لوازم آرایشگاه زنانه با پروانه ۰۹۳۹۵۱۱۵۱۵۷	متفرقه
جویای کار: با سابقه جندسال کار در مرغاری ۰۹۹۰۶۸۳۶۵۰۲	کالسکه بچه در حد نو بسیار تمیز و سالم قیمت: ۹۰۰ تومان ۰۹۱۵۶۰۴۳۹۷۲	فروش سنگ فرز نو به قیمت استثنایی ۰۹۳۸۹۲۸۲۰۹۹
به یک نفر همکار (جهت منشی تاکسی تلفنی) نیازمندیم ۰۹۱۵۹۶۴۴۰۹۷	فروشی: تعدادی مانکن موکتی و لباس عروس ۰۹۱۵۵۶۲۵۰۲۱	تنور گازی دست دوم سالم نیازمندیم ۰۹۰۳۶۷۷۹۲۰۱
دانشجو طراح فتوشاپ دارای سابقه کار آماده همکاری ۰۹۱۵۹۳۸۸۴۹۳	فروش سوپر مارکت با موقعیت عالی واقع در مرغاری ۰۹۱۵۸۶۶۰۰۳۶	واگذاری مغازه پوشاک اسپرت مردانه با موقعیت عالی، راسته بازار ۰۹۳۶۷۶۲۳۳۶۶
به یک نیروی آفاتر جیحا مجرد برای کار در رستوران با حقوق ۳۵۰ نیازمندیم ۰۹۱۵۹۶۱۲۰۰۷	ضبط ۵۳ دیسک تصویری سه پایه دوربین - جارو شازوی ۰۹۱۵۳۳۶۸۹۶۳	کلیه وسایل ساندویچی فلافل به فروش میرسد ۰۹۰۱۴۶۹۳۹۶۲
به یک نیروی آفاتر جیحا مجرد برای کار در رستوران با حقوق ۳۵۰ نیازمندیم ۰۹۱۵۹۶۱۲۰۰۷	یخچال فریزر فیلوربند سالم موتور سوخته، فی ۱۲۰ هزار تومان ۰۹۳۷۹۶۰۶۹۶۹	خریدار اره فلکه ۶۰ تمیز ۰۹۳۸۰۱۶۰۸۲۰
به یک نفر جهت نگهداری کودک تمام وقت نیازمندیم ۰۹۱۵۰۷۳۱۲۰۷	ساندویچی با موقعیت عالی فروشی ۰۹۱۵۴۷۸۵۳۷۹	فروش پروانه کسب مشاور املاک ۵/۵۰م ۰۹۳۹۱۴۰۱۷۸۷
نیازمند تعدادی راننده اماشین جهت آژانس ۰۹۱۵۵۶۳۱۷۷۶	گیم نت فروشی، نقد، اقساط یا معاوضه با خودرو یا تاکسی ۰۹۱۵۸۶۳۹۵۷۲	فریزر ۴ درب فروشی سالم در حد نو ۰۹۱۵۸۶۳۴۴۸
تعدادی راننده با ماشین مدل بالا جهت کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۹۳۶۹۰۷۲	فروش کانکس لوکس ۳۰ متر. اتاق ۱۲ متری و آشپزخانه و کلیه امکانات (۱۱) ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۴۳	فروش سوپر مارکت با موقعیت عالی، خیابان مدرس ۳۲۴۴۷۳۱۰
پخش تراکت تبلیغاتی، با سابقه تضمینی، ۲۰ تومان ۰۹۳۷۴۰۹۳۹۰۸	فروش کپسول هوا، هر عدد ۲۰۰۰۰۰ تومان. ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۴۳	سوپر مارکت فروشی یا معاوضه با ماشین یا ملک واقع در بلوار شعبانیه ۰۹۱۵۸۶۳۴۴۸
جهت ویزیت مواد غذایی و شوینده نیاز به ویزیتور مجرب داریم ۰۹۱۵۸۶۱۳۱۷۱	فروش دستگاه خم و برش سه فاز میلگرد مارک انتظاری در حد صفر فی: ۴ ۰۹۱۵۳۶۱۳۲۴۳	خریدار باتری ۱۳۰ آمپر دست دو برق دار حدود ۴۰ الی ۵۰ هزار تومان ۰۹۱۵۸۶۲۹۳۸۸
آژانس رایا با زنگ خور بالا نیاز به تعدادی راننده با خودرو مدل بالا دارد ۰۹۳۹۵۲۶۵۱۲۰	فروش یک عدد فرساندویچی در حد نو فی ۷۵۰ یا شرایطی ۰۹۳۰۵۱۰۰۲۸۰	کارواش فروشی موقعیت استثنایی فی باور نکردنی درآمد عالی ۰۹۱۵۱۶۴۰۹۶۸
به یک شاگرد ساده جهت کار MDF نیازمندیم. ۰۹۱۵۱۶۰۹۳۲۲	فروش موتور باد ۳۰ و ۱۵۰ لیتری (نو) ۰۹۳۸۹۲۸۲۰۹۹	ساندویچی با موقعیت عالی فروشی ۰۹۱۵۵۶۲۴۲۳۵
به یک فروشنده قطعات SMD نیازمندیم ۰۹۱۵۸۶۴۳۸۹۱	فروش کلیه لوازم خدمات تایپ و تکثیر ۰۹۱۵۱۴۹۰۶۲۸	فروش رستوران فروشی با بهترین موقعیت و وسایل لوکس ۰۹۳۰۹۹۸۵۰۵۸
نیازمندیم. چند نفر جهت پخش تراکت. سابقه کار الزامی. هزار عدد ۱۳ تومان ۰۹۳۷۴۰۹۳۹۰۸	تعدادی مانکن به علت مهاجرت به فروش میرسد ۰۹۳۹۹۸۹۲۶۷۹	فروش ویژه دوربین مدار بسته به صورت نقد و اقساط ۰۹۳۵۱۶۱۶۸۰۹
یک نیروی ماهر به کارواش نیازمندیم ۰۹۳۳۲۵۱۱۴۱۵	فروش لوازم آشپزخانه صنعتی (دست دوم) ۰۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱	فروش تعداد زیادی لاستیک برای حصار زمین و باغ و بند ۰۹۱۵۸۶۳۰۲۵۰
جویای کار جوانی ۲۶ سال متاهل دارای مدرک کارشناسی علوم سیاسی ۰۹۱۵۷۵۵۱۵۸۰	کپسول بوتان خریدارم ۰۹۱۹۵۵۱۳۸۹۰	فروش یک دستگاه سالم پخت نان لواش معاوضه با خودرو ۰۹۹۰۲۲۴۷۰۰۹
به یک کارگر با تجربه کاشی کار نیازمندیم ۰۹۱۵		

کاشی و سرامیک نکلین شرق (نیک اختر) نجف پور

ما مدعی هستیم کہ از ہمہ ارزانتر می دہیم

فقط با یک تماس، قیمت ہا را از ما بخواہید

گرائیت کالیبرہ شدہ نانو، ضدخش ۶۰*۶۰ فقط ۱۴۵۰۰ تومان

فلکہ نعلبکی، بہ سمت بلوار سجاد، سمت چپ

تلفکس: ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۲۳۰۰ ہمواء: ۳۲۴۰ ۱۰۰۶

فروش با اقساط یک سالہ

لوله باز کنی با فnr برقی

کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی

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



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

۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶

۱۰۰ درصد تضمینی



CHERY

فروشی ساز از فروش

**نقد و اقساط
تحويل فوری**

فروش ویژه چری آریزو ۵

امکان تست رانندگی در محل

آدرس: بلوار فرودگاه
نبش امام رضا ۱۸
تلفن: ۰۵۶ - ۳۱۹۰۰





رستوران غذای آماده

ذوالفقاری

پیک رایگان

پخت برنج ایرانی و گوشت گوسفندی

آماده عقد قرارداد با ادارات و ارگانهای دولتی و شخصی

فلکه ولیعصر - اول بلوار آوینی بعد از استخر مرتضوی

۰۹۱۵۱۶۰۰۰۰۲ - ۳۲۴۳۸۹۶۹



مدرس ان شریف

رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری

تخفیف ۲۵ درصدی ویژه طرح نامی ۲ فقط تا ۹۵/۷/۳۰

آدرس: بیرجند-خیابان معلم، بین معلم ۸ و ۱۰ تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۲۹۶۶۶



تولید و نصب بالابر و کالابر هیدرولیک

در اماکن تجاری و مسکونی

۰۹۱۵۱۶۳۳۲۰۷ آسمانی مقدم

دریهای اتوماتیک مؤمنی

✓ کرکره برقی

✓ جک پارکینگی

✓ اوپراتور شیشه ای

... تحویل جنس به روز ...

فروش به همکاران عزیز به قیمت کلی

مسئول فروش:

۰۹۱۵۳۶۱۶۳۵۸



اجرای پیچ و روپلاک نما

بدون هزینه داربست

خ ۱۵ خرداد، نرسیده به فلکه نیک اختر، بعد از تقاطع حجاب، مودن ۰۹۱۵۶۶۹۴۳۷۹

لیفان ۵۲۰ مدل ۸۹ فروشی یامعاوضه با ۲۰۶ ۰۹۱۵۹۶۲۷۶۱۰	خریداریم: پراید سفید بدون رنگ وتخفیف کامل و دوگانه کارخانه تا ۱۰م نقد ۰۹۱۵۷۴۰۳۰۹۸	روزنامه آوا روزنامه ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴
خریدار نقدی سمند دوگانه کارخانه ۸۶ تا ۹۰ خانگی، کم کاروبدون رنگ ۰۹۳۰۱۸۸۴۲۴۷	۱۱۱ خشک سفید سند آزاد با بیمه بدنه ۲۲م (تحويل درب نماینده) ۰۹۳۰۱۸۸۴۲۴۷	خودرو پراید
پیکان مدل ۷۹ سفید بی رنگ، یک سال بیمه، تازه تعمیر ۰۹۱۵۱۶۰۴۶۱۷	خودرو پژو	هاج یک ۷۸ دوررنگ شاسی سالم سبزی می فی ۷ ۰۹۳۶۴۵۶۶۶۷
فروشی یامعاوضه پاترول چهار در سفید فنی عالی توکرم ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲	پژو آردی مدل ۸۵ دوررنگ بیمه تارج ۶ سال دیگه تخفیف کامل فی ۰۹۳۰۱۲۵۲۱۴۹۶	پراید مدل ۸۷ دوررنگ بیمه تخفیف کامل فی: ۹ ۰۹۱۵۱۶۰۲۰۶۶
ال ۹۰ فول گیربکس اتومات نقره ای متالیک، مدل شهرپور ۰۹۱۵۶۰۴۴۷۱۹۳	آردی فروشی یا معاوضه سفید، بی رنگ، مدل ۸۲ ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹	فروشی هاجیک مدل ۸۶ رنگ دارد کارشناسی یا معاوضه ۰۹۱۵۱۶۰۴۴۶۹
تراکتور بیل لودری شما را با چک معتبر یک ساله خریداریم ۰۹۰۱۹۸۱۶۵۴۷	پارس سال دوگانه خشک کار تکس سفید ۴۰ خریداریم ۰۹۱۵۳۶۳۵۷۶۶	پراید ۱۴۱ فروشی مدل ۸۴ رنگ نقره ای گلگیر و کاپوت رنگ، قیمت: ۷۷۰۰۰ ۰۹۱۵۹۶۳۵۰۶۴
وانت پیکان دوگانه کارخانه از مدل ۸۸ تا ۹۱ خانگی و تمیز نقدی خریداریم ۰۹۱۵۸۶۲۴۲۶۹	فروشی پژو آردی مدل ۸۳ موتور تازه تعمیر لاستیک کامل نو بیمه ۹ ماه فی: ۵۵ ۰۹۱۵۵۶۳۲۳۷۲	فروش ۱۳۱ مدل ۹۱ سفید خانگی، فی ۱۵۵۰۰ م ۰۹۱۵۶۰۳۲۸۲۵
فروش هیوند اکسل سواری مدل ۱۹۹۴ بیمه و معاینه تایهمن فی: ۵۵/۵۰۰ م ۰۹۳۶۴۳۰۴۷۰۴	پژو مدل ۸۵ بیمه ۹۶/۳ و لاستیک خوب و دارای قلمگیری رنگ وفنی سالم ۰۹۱۵۷۴۰۶۰۵۶	پراید مدل ۸۰ دوگانه - انژکتور رنگ اطلسی ۰۹۱۵۳۶۲۴۲۷۸
خاور فوتون مدل ۸۷ بدون رنگ فروشی ۰۹۱۵۶۶۴۵۲۱۱	خودرو متفرقه	خریدار پراید ۹۰ تا ۸۷ سفید تمیز و کم کار، بدون رنگ ۰۹۱۵۸۶۴۱۷۲۳
دو اسپر و تمیز بدون رنگ سالم مدل ۹۳ فروش یا معاوضه وانت مدل بالای: ۱۲م ۰۹۱۵۲۶۶۱۲۱۰	جک ۵۵ شاسی بلند اتوماتیک رنگ مشکی تحویلی برج ۵ ۰۹۱۵۱۶۳۹۸۸۶ م ۰۹۴۵۰۰	پراید سفید، مدل ۷۵ دوره رنگ، یامعاوضه بایی کی فی توافقی ۰۹۱۵۸۶۱۰۱۸۷
پیکان فروشی مدل ۸۰ فی: ۵۵ تخفیف بیمه از اول کاملاً تمیز ۰۹۱۵۹۶۵۸۶۸۸	فروش هیوند اکسل سواری مدل ۱۹۹۴ بیمه و معاینه تایهمن فی: ۵۵/۵۰۰ م ۰۹۳۶۴۳۰۴۷۰۴	پراید ۸۳ تمیز و خانگی سفید بدون رنگ، معاوضه با پراید تا مدل ۹۰ فی ۰۹۱۵۸۶۴۱۷۲۳
رایانه و همراه	فروش موسو اتومات ۶ سیلندر نوک مدادی فنی عالی ۰۹۱۵۱۶۰۷۰۳۰	پراید مدل ۸۷ دوررنگ بیمه تخفیف کامل ۰۹۱۵۱۶۰۲۰۶۶
سامسونگ S3 نئو مشکی در حد آک، فی فقط: ۴۰۰ تومان ۰۹۱۵۵۶۳۵۴۰۹	پی کی ۸۴ بدون رنگ تخفیف کامل فی ۶۳۰۰ یامعاوضه با وانت ۰۹۳۷۹۶۰۶۹۶۹	هاجیک مدل ۸۶ بیمه یکسال رنگ دارد، یا معاوضه با پراید دوگانه ۰۹۱۵۱۶۰۴۴۶۹
نوکیا ۱۳۰ دوسیم کارت رم خور بسیار تمیز در حد نو ۸۰ هزار تومان ۰۹۳۰۱۸۸۴۲۴۷	فروش موتورسیکلت صدیاماها تمیز رنگ قرمز ۰۹۳۸۹۳۶۴۹۰۹	

با آوا دیگر از خراسان جنوبی بی خبر نیستید

روزنامه خود را در اینجا بخوانید

سایت روزنامه: www.ava724.ir

کانال تلگرامی آوا: [@avanews724](https://t.me/avanews724)

راه های ارتباطی با روزنامه آوای خراسان جنوبی

سامانه پیامک ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

ایمیل: ava.khjnews@yahoo.com

تلفن ۳۲۲۲۴۵۸۲

آدرس: بیرجند، میدان شهدا، شهدای ۸ ساختمان آوا