



A person is using a handheld electronic device, possibly a scanner or a data collector, to scan a document. The device has a screen and a keypad. The person's hands are visible, holding the device and the document.



قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ خراسان جنوبی مستقر و فرمانده ارشد نظامی ارتش جمهوری اسلامی ایران در استان معرفی شد. ... مشروح در صفحه ۵

کمک ۸ میلیارد ریالی استاندارد به پارک تاریخی اسدیه

روابط عمومی شرکت کویرتایر

روابط عمومی شرکت کویرتایر

سازمان سیمما، منظر و فضای سبز شهری شهر داری بیر چند در نظر دارد: نسبت به یر گزاری مزایده یک قطعه زمین در قالب اجاره به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

۱. کلیه فرآیند مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد. ۲. مهلت و محل دریافت اسناد مزایده: پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مزایده را از تاریخ ۹۸/۹/۱ تا ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۹۸/۹/۲۰ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند. ۳. مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۹۸/۹/۲۰. ۴. زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۳ مورخ ۹۸/۹/۲۱ می باشد. ۵. نشانی مزایده گذار: خراسان جنوبی - بیرجند - مهرشهر - خیابان امام حسین (ع) سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بیرجند ۶. مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور می بایست مراحل ثبت نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مزایده را محقق سازند. ضمناً جهت راهنمایی و ثبت نام به دفتر خدمات سامانه ستاد به آدرس: بیرجند، خیابان شهید مطهری، سازمان صنعت و معدن مراجعه و یا با شماره ۰۵۶۳۳۲۲۱۱۲۲۰ تماس حاصل نمایند.

امیر ابراهیم زاده - رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری بیرجند

Arya Ark Shargh

تاریخ انتشار مناقصه: ۹۸/۹/۹ مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه: از ساعت ۸ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۹/۱۰ مهلت زمانی ارائه پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۲ روز سه شنبه مورخ ۹۸/۹/۱۹

روابط عمومی شورا و شهرداری قهستان

افسوس دگر مادر شیرین سخنم در بر ما نیست
آن گوهر یک دانه پر مهر و وفا در بر ما نیست
روزهای دلتنگی مان را به یاد خوبی ها و مهربانی های
سپری می کنیم

سومین سالگرد درگذشت

مرحومه بی بی سکینه قریشی

را با نثار فاتحه ای به روح پاکش گرامی می داریم.

فرزندانت: مهدی و ملیحه

آدرس: بلوار شهید محلاتی - نبش ۲۲ بهمن
۰۰۴۴۴۰۳۲ - ۱۱۳۴۶۳۲۰۳۸ - ۰۹۱۵۱۶۰۰۱۵۸ ابوالفضل خزیمه نژاد

آغاز ثبت نام طرح ملی آموزش تراش سنگ های قیمتی **شرح در صفحه آخر**

فارس-مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: طرح ملی نهضت سبز استان ۱۶ آذر با کاشت ۱۲ هزار اصله نهال در ۸۰ هکتار اجرا می‌شود. نصرآبادی با بیان اینکه طرح ملی نهضت سبز در سطحی بالغ به ۸۰ هکتار انجام می‌شود، گفت: در این طرح ۱۲ هزار اصله نهال در تمام عرصه‌های جنگل، بیابانی و مرتعی کاشته می‌شود و با اشاره به ۶ هزار و ۳۰۰ هکتار جنگل موجود استان تصریح کرد: در صدد هستیم با انجام طرح‌های ملی و منطقه‌ای و وسعت جنگل خراسان جنوبی را تا سال ۱۴۰۴ به ۱۵۰ هزار هکتار افزایش دهیم.

عنوان کرد و گفت: ما از افزایش و تشدید نظارت بر انتخابات استقبال نمی‌چرا که این امر هزینه‌ها را کاهش می‌دهد.

آذر اعلام کرد و ادامه داد: بررسی صلاحیت دولطان طبق قانون و به دور از اعمال سلیقه شخصی خواهد بود. حجت الاسلام علی محمدی افزود: ملاک عمل در انتخابات قانون است نه اعمال سلیقه شخصی و جناح بندی و در بررسی صلاحیت‌ها نیز باید طبق مرقانون عمل شود.



عنوان کرد و گفت: ما از افزایش و تشدید نظارت بر انتخابات استقبال می‌کنیم چرا که این امر هزینه‌ها را کاهش می‌دهد.



آغاز ثبت نام از فردا

مسئول دفتر نظارت و بازرسی انتخابات
استان هم آغاز ثبت نام داوطلبان نامزدی
انتخابات مجلس شورای اسلامی را از ۱۰

هستند که موجب ایجاد تنش می‌شود. وی بیان کرد: هیئت‌های نظارت بر انتخابات با نظرات کامل مانع از ایجاد فضای تخریبی و توزیع نشریه و شبنمه در حوزه‌های مختلف انتخابات شوند. استاندار چهار موفقه در برگزاری انتخابات را حضور جداگتری، رقابت، امنیت انتخابات و سلامت انتخابات

گروه خبر- استاندارد گفت: در خراسان جنوبی آمادگی برای برگزاری انتخابات تمام الکترونیک را داریم. محمد صادق معتمدیان در همایش توجیهی آموزشی هیئت‌های نظارت افزود: انتخابات تمام الکترونیک در ۱۱ استان کشور برنامه ریزی شده که خراسان جنوبی نیز جزو این استان‌ها است، البته برگزاری این نوع انتخابات مشروط به نظر نهایی شورای نگهبان است. وی ادامه داد: در زمان انتخابات شاهد وعده‌های انتخاباتی از سوی برخی نامزدها هستیم که چالش‌هایی را برای منطقه به وجود می‌آورد و گزارش‌های متعددی از برخی نامزدهای احتمالی در انتخابات داریم که بین مردم به دنبال القای تقسیمات کشوری

فامه رجب زاده- دفاتر خدمات الکترونیک قضایی با هدف کاستن از مشکلات مردمی آغاز به کار کرد. اگر بخوایم منصفانه قضاوت کنیم، تا حد زیادی در تحقق این امر موفق عمل کرده اند. اما این به معنای نفی کاملی از نایبیت، البته عارضه یابی ارائه این خدمات در این دفاتر به طور ملوم انجام می شود تا مشکلات موجود به تدریج رفع شود.زودرها حسینی که برای ثبت شکایتش به یکی از این دفاتر مراجعه کرده بود در خصوص هزینه های ثبت داری این گونه گفت هزینه های ثبت شکایت کم که نشده هیچ، بلکه فکر می کنم زیاد تر هم شده است.علی محمدی که از قطع شدن سامانه شکایت داشت و گفت حدود دو ساعت است که منتظر در سامانه وصل شود و شکایت را ثبت کند.ما هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده است.حسن رضایور که

آگهی مزایده اموال غیر منقول - نون

نظر به اینکه در پرونده اجرایی به شماره ۸۸۶ دستور فروش صادره موضوع عنوان خانم زینب طاهره خاتون زهره رحیمی در خصوص اجرای پلاک ثبتی ۴۶۹ از ۳۳۱ اصلی مفروز و ۵۴۴ فرعی بخش دو بویرجند عاق در شهر خرابه، خیابان، روضیه ۶۳ مساحت مترمربع، زیربای پیلوت ۶۳ مترمربع، عرصه زمین جنوبی، در سه طبقه (پیلوت، اول و اب برق و گاز در کدام یک انشعب که قبلاً ۳۲۹/۰۰۰/۰۰۰ رمال کارشناسی مبلغ مزایده در روز شنبه تاریخ ۱۳۸۵/۰۹/۱۰ صبح در دفتر اجرای احکام حقوقی رسد قیمت پیاور از آگهی زیربای شده شروع و در صورت قیمت پیاور پیشنهادی از مبلغی در حد صدم پینشدهای فی المجلس از برنده و نامبرده مکلف است دادگستری تا یک ماه پس باقیمانده مکلف معامله اعلام مزایده در غیر این صورت اولیای به صورت دولت ضبط و نامبرده متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازپرد شیءه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

برجند - محمد آدینه

اجرای احکام مدنی دادگستری

مجله
بزرگترین
مجموعه آبی
شرق کشور
استخر دانشگاه آزاد اسلاما
بامدیریت جدید شهریار عظیم
۱۹ ۶۷۲ ۳۰۵۲
niloofarpool
niloofarpool98

مانور سراسری انتخابات در بیرجند

سنا- منور آمادگی برای ثبت نام کاندیداهای انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی را می‌بخشد. یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در روز شنبه ۲۲ شهریور ماه برگزار می‌شود. در این روز، کاندیداهای انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در سراسر کشور برای ثبت نام در کانون‌های انتخاباتی می‌توانند اقدام کنند. در این روز، کاندیداهای انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در سراسر کشور برای ثبت نام در کانون‌های انتخاباتی می‌توانند اقدام کنند.

بازار صادراتی که از دست رفت

پهر- رئیس اتاق بازرگانی بیرجند گفت: با توجه به رونق صادرات برخی کالاها به افغانستان کارها در حال پیشرفت است. وی افزود: در حال حاضر صادرات کالاهای مختلف از جمله میوه‌ها، حبوبات و سایر کالاهای کشاورزی به افغانستان در حال انجام است. وی همچنین افزود: صادرات کالاهای مختلف از جمله میوه‌ها، حبوبات و سایر کالاهای کشاورزی به افغانستان در حال انجام است.

روز در مراکز حوزه انتخابیه انجام می شود و افراد هنگام حضور برای ثبتنام مدارک لازم را به همراه داشته باشند و ادامه داد: اعتقاد ما به الزام عملی به اسلام، التزام عملی به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، تابعیت کشور و چگونگی اسلامی ایران، ابراز وفایت به جمهوری اسلامی و اصل مترقی، ولایت مطلقه فقیه، داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد یا معادل آن، نداشتن سوءشهرت در حوزه انتخابیه و حداقل سن (۳۰) سال تمام است (۷۵) سال به شرطی که شرایط لازم برای ثبتنام کاندیدان تمام شده باشد و گفته او در ظرف زمانی ۶ روز هشتگ‌های اجرایی ما شکل خواهد گرفت و متناسب با برنامه کاری کارکنان انتخابی را در استان انجام خواهیم داد.

مراکز اصلی ثبت نام نامزدها

معاون استاندار و رئیس ستاد انتخابات استان هم گفت: فرمانداری‌های بیرجند، قاینات، فردوس و نهبندان مراکز اصلی ثبت‌نام داوطلبان نامزدی انتخابات مجلس شورای اسلامی در این استان است، خوش خبر افزود: ثبت‌نام داوطلبان از ساعت ۸ تا ۱۸ هر

عارضه‌یابی خدمات الکترونیک قضایی در استان

امکان ثبت الکترونیک لوایح در دفاتر قضایی ایجاد شد

ببینم که چقدر مراجعه کننده دارند و چه اندازه این مراجعه کنندگان از معطلی می شوند ما این فاکتور را از این طریق ارزیابی می کنیم هر دفتر حداقل چهار دوربین دارد مدیر دفتر مکلف است از شروع به کار تا پایان ساعت کاری در محل دفتر حضور داشته باشد و اجازه خروج از دفتر را ندارد اگر بنا بر این که استان مهاباد کرده باشد حضور مدیر دفتر مکتوبی به این خطا است که علاوه بر پاسخگویی به افراد درخواست های ثبت شده را هم باید تایید کند در کنار مینیوتورینگ، بازرسی موردی از دفتر را هم داریم البته تماس های مردم هم ما را در بهتر شدن خدمت رسانی کمک می کند به عنوان مثال بعضی مواردی اتفاق افتاده که هزینه داری بیشتر از تعرفه مصوب گرفته شده که ما با دفتر تماس می گیریم و دفتر را مکلف می کنیم که هزینه های اضافی را به فرد بر گردانند.

دیگر کمی حذف شده است؛ اسماعیلی هر
خصوص قطع سامانه هم گفت هر کاری
دارای محاسن و معایبی است و این هم از
معایب کارهایی است که بر بستر اینترنت
می‌شود این مشکلات را پیدا کرد تهران
اتفاق می‌افتد البته اولویت ما اینست که این
اتفاقات پیشتر اما این اتفاق افتاد این مورد
دیگر مربوط به یک حوزه قضایی نیست بلکه
کل کشور را درگیر می‌کند. و مشکل هم
از سرور هایی است که در مرکز آمار مستقر
هستند و در آن لحظه با خاموشی بازیافتی،
دچار اختلال می‌شوند اما این اختلالات تا
کنون منجر به ضایع شدن حقیقی از خواهان
و یا خواننده نشده است، مدیران نظارت ها
می‌گویند نظارت ما هم محسوس است و
ما ناهمگونی در معاونت آمار و فناوری
اطلاعات استان، تمامی معاونت را با کمک
دوربین، مانیتورینگ و رصد می‌کنیم و می

دیگری بود، شکایت داشت، باید برای ثبت شکایتش به دادگستری همان استان مراجعه می کرد. اسداعلی درباره لزوم مراجعه فرد به دادگستری همان استان در مراحل بعدی هم گفت که ما در گام اول بحث تقدیم درخواست هستیم و صرفه جویی زمان و کاهش رفت و آمد ها رو در کار مدتی هم در بلند مدت به نبال رفتن این مشکلات هستیم و هدف ماگی ما کم کردن مراجعات مردمی است. ما از هفته گذشته، لایحه رو هم به این بخش اضافه کردیم و دیگر لازم نیست فرد برای تقدیم لایحه به دادگستری مراجعه کند. وی درباره کاهش هزینه های دادرسی هم گفت که یک هزینه دادرسی داریم که مصوب قانون است و یک هزینه ای که به بدست خدایتی است که این ففتر انجام می دهند. بنابراین ما بحثی از ملزک را را ششیم که حالا در دفاتر خدمات الکترونیک قضایی،

فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) یک مرحله ای - نوبت اول

دارد اجرای پروژه های ذیل را براساس قانون برگزاری مناقصات به پیمانکاران دارای صلاحیت از مرانی و اعتبارات تخصیصی نقدی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره فراخوان ۵ در رشته انبیه) و حداقل پایه ۵ در رشته راه و ترابری) با در نظر گرفتن رشته، پایه و ظرفیت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

پروژه	محل اجرا	نوع قرارداد	مدت پیمان	مبلغ بر آورد (ریال) براساس فهارس بها ۱۳۹۸	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ تحویل اسناد و پیشنهادات	تاریخ بازگشایی
اجرای فاز سوم عملیات تکمیلی ابنیه، تأسیسات برق و مکانیکی سایت مجتمع گمرکات استان خراسان جنوبی شماره فراخوان: ۲۰۹۸۰۰۰۱۶۷۰۰۰۰۳	بیرجند - دشت مرک	عمرانی	شش ماه	۸/۸۸۷/۳۸۹/۰۰۰	۴۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۹۸/۰۹/۲۸	۹۸/۱۰/۰۱
اجرای آماده سازی و آسفالت معابر سایت مجتمع گمرکات استان خراسان جنوبی شماره فراخوان: ۲۰۹۸۰۰۰۱۶۷۰۰۰۰۰۴	بیرجند - دشت مرک	عمرانی	پنج ماه	۴۷/۳۴۲/۷۸۵/۶۳۵	۲/۳۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۹۸/۰۹/۲۸	۹۸/۰۹/۳۰

ب و ج و اسناد ارزیابی علاوه بر بارگذاری در سامانه ستاد به صورت فیزیکی به آدرس: info@shahroodshahin.com تحویل گردد.

اداره کل گمرکات استان خراسان جنوبی

قابل توجه اعضای محترم اتحادیه صنف خیاطان شهرستان بیرجند

۴، آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیئت مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی، ماده ۲۲ و ماده ۲۳ قانون نظام صنفی) بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب اتحادیه دعوت می شود با در دست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب و یا کارت عضویت اتحادیه روز **دوشنبه ۹۸/۹/۲۵ ساعت ۹/۳۰ الی ۹/۳۰ صبح** جهت شرکت در انتخابات مدیره و بازرسان، شخصاً به نشانی اتاق اصناف واقع در طالقانی ۳ فرعی ۸ مراجعه و نمایندگان خود را از بین افراد ذیل به تفاد انتخاب نمایند.

نفر عضو اصلی و نفر علی البدل هیئت مدیره، یک نفر علی البدل بازرسان انتخاب نمایند.

طلبان عضویت در هیئت مدیره:

- ۵- الوندی ۲- حسین جانی شورو ۳- حاجی اکبر جمالی ۴- حبیب، جمالی ۵- علی
۶- زهرا خدادوست ۷- مرتضی رحبی ۸- رضوانه رحبی ۹- معصومه شهسوارپور ۱۰- فاطمه
۱۱- عباس گلثومی ۱۲- اسماعیل نخعی مقدم ۱۳- حمید هاشمی
۱۴- اوطلبان عضوین در سمت بازرس:
۱- جوان ۲- محبوبه شکرانی ۳- زهرا محمدزاده ۴- محمدرضا ملک آبادی

رئیس هیئت اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان بیرجند

مجموعه ورزشی استخر نیلوفر

ایام هفته	آقایان	بانوان
شنبه	۲۰-۲۳	۱۵-۱۸
یکشنبه	۱۹-۲۲	۱۵-۱۸
دوشنبه	۲۰-۲۳	۱۵-۱۸
سه شنبه	۲۱/۳۰-۲۳ و ۱۹/۳۰-۲۱	----
چهارشنبه	۱۹-۲۲	----
پنجشنبه	۲۴-۲۲/۳۰ و ۱۹-۲۲	۱۵-۱۸
جمعه (نیمه‌بها)	۲۱-۲۲/۳۰ و ۱۹-۲۰/۳۰	۱۵-۱۸

**به مدت محدود سانس های ۳ ساعته
شنبه و دوشنبه ۵/۹۹۹ تومان می باشد**

کلیه سانس ها سه ساعته می باشد

پیام های ایمنی: هر وسیله گاز سوز باید دارای یک لوله بخاری مجزا و یک دودکش مجهز به کلاهی استاندارد به شکل H باشد.

قالیشویی و مبل شویی ایران

٢-٣٢٠٤٣٤٢/٦٦٦٦٦٦ صاف لول لول تخت تخت

www.iranwash.ir

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی

۲، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید

همکاری در حل یک مسأله

کلمات، قدرت باور نکردنی دارند و می توانند زخم ها را درمان کنند،مخصوصا اگر صمیمانه استفاده شوند.مطالعات نشان می دهد دکترهایی که از ادبیات صمیمانه برای همدردی و درک متقابل استفاده می کنند،تأثیر مثبت بیشتری بر روند بهبود بیماران دارند. به خاطر داشته باشیم علاوه بر ادبیات، بهتر است با تن صدای اطمینان بخش گفتگو و مشاوره دادن انجام شود. از بلند و تهاجمی صحبت کردن بپرهیزید.ما برای اعضای خانواده و دوستان مان اهمیت ویژه ای قائل هستیم و دوست داریم در مشکلات به آنها کمک کنیم، اما این مسئله نباید سبب شود ما در زمینه ای صحبت کنیم که در آن نه تجربه ای داریم و نه اطلاعاتی. بهترین کار برای کمک به شخص معرفی او به فردی است که می داریم در این زمینه اطلاعات دارد و می تواند کمکش کند.

با خودتان حرف بزنید

گاهی با خودتان حرف بزنید
نابغه ها با خودشان حرف می زنند

در یک تحقیق به داوطلبان ۲۰ تصویر از اشیای گوناگون نشان داده شد و از آنان خواسته شد که به دنبال چیز خاصی مانند موز بگردند. در نیمی از این تجربیات،آنها مشارکت کنندگان خواسته می شد تا به طور مکرر با صدای بلند به خودشان بگویند که به دنبال چه چیزی بگردند؟ از گروه دیگر خواسته شد تا حین انجام این کار ساکت بمانند.

پژوهشگران دریافتند که سخن گفتن با خود به افراد کمک کرد تا اشیاء را به اندازه ۵۰ تا ۱۰۰ میلی ثانیه (هزارم ثانیه) زودتر پیدا کنند.

در یک تجربه دیگر، داوطلبان یک وظیفه خرید کردن مجازی را انجام دادند که در آن عکس‌های اجناسی را که به طور رایج در قفسه‌های سوپرمارکت یافت می‌شوند دیدند و بعد از آنها خواسته شد تا همه موارد یک جنس خاص مثلا یک دسر را با حداکثر سرعت ممکن در قفسه‌ها پیدا کنند.نتایج در این مورد پیچیده‌تر بود.تکرار کردن نام جنس با خود فقط در داوطلبانی که به دنبال اشیای آشنا می‌گشتند، باعث سرعت یافته شدن آنها می شد. برای مثال گفتن کلمه “کوکا” با خود به پیدا کردن کوکا کمک می کرد، اما گفتن “اسپیداستیک” (نوعی تندورانت) با خود بر عکس باعث کندی در یافتن آن می شد.

از اسکن مغز همزمان با انجام این تجربیات به وسیله افراد می‌توان استفاده کرد تا مشخص شود که کدام مدارهای مغزی در این فعالیت مغزی دخیل هستند.



افراد دیابتی

چه مقدار میوه مصرف کنند؟

بهرتر است بزرگسالان و کودکان روزانه ۵ وعده میوه و سبزیجات میل کنند. افراد مبتلا به دیابت به جای اینکه به میوه وابسته باشند،



باید بیش از ۵۰ درصد وعده غذایی خود را روی سبزیجات غیر نشاسته متمرکز کنند. نیم دیگر غذا باید دارای پروتئین و نشاسته های پر فیبر مانند لوبیا یا غلات کامل باشد. چربی سالم را در هر وعده غذایی قرار دهید تا جذب کامل آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها را تقویت کنید.

نخود به بهبود هضم غذا

و کاهش دیابت کمک می کند

نخود به کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان کمک می کند. نخود همچنین به بهبود هضم غذا و کاهش خطر ابتلا به سندرم روده



تحریک پذیر کمک می کند.آهن، فسفات، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی و ویتامین K موجود در نخود به ایجاد و حفظ ساختار و قدرت استخوان کمک می کند.همچنین مصرف منظم آن می تواند سطح کلسترول بد را در خون پایین بیاورد.

آیا خواص این میوه خوشمزه را می دانید؟!!

زالزالک میوه‌ای پاییزی است که این روزها در بازار میوه‌فروشان بسیار به چشم می‌خورد. این میوه اگرچه جشای کوچک دارد ولی بسیار پرقایده و مغذی است و به رنگ‌های زرد و نارنجی در اکثر نواحی معتدل می‌روید.رسیده این میوه شیرین ، گوشتی و دارای هسته‌های زردرنگ فراوان است که اگر با احتیاط مصرف نشود،هسته‌های آن می‌تواند قاتل دندان‌های شما باشد. این میوه علاوه بر ویتامین‌ها و جوهر مارو یعنی تانن دارای کلسیم و مختصری ترشی و پکتین است که برای تقویت قلب و معده بسیار توصیه می‌شود.مهم‌ترین اثر زالزالک روی قلبه، تنظیم حرکات نامنظم آن است و از تپش قلب و ضربان شدید آن جلوگیری می‌کند در اغلب کشورهای اروپایی برای درمان بی‌نظمی ضربان قلب از گیاه زالزالک استفاده می‌شود.همچنین زالزالک در درمان آنزین و تصلب شرایین (سفت شدن دیواره رگ‌ها) بسیار کاربرد دارد.



آیه روز

بزرگ [و خجسته] است کسی که اگر بخواهد بهتر از این را برای تو قرار می دهد.باغ هایی که جویبارها از زیر [درختان] آن روان خواهد بود و برای تو کاخ ها پدید می آورد. (سوره فرقان/ آیه ۱۰)

سخن روز

عده ای از مردم ،تماشاگر خوشبختی اند و در طول حیات شان صحبت از خوشبختی می شنوند ، اما هرگز بدون آنکه واقعا آن را بشناسند از جهان می روند.

خوشی بین باشید!

به علاوه هنگام روبرو شدن با این موقعیت های دویپهلو، تفسیرهای منفی ممکن است منتهی به افسردگی و کسالت گردند.

افراد خوش بین بر خلاف افراد بدبین از تفکری ملون برخوردارند. در برابر موقعیت ها و ایده های جدید روشنفکرتر باشند. اشخاص خوش بین به ندرت مسائل را قطعی و بدون اشکال می دانند؛ آنها همیشه انتقادپذیر بوده و نظرات خوب دیگران را مد نظر قرار داده و به دنبال اصلاح خود هستند.

افراد خوش بین می دانند که تغییر و دگرگونی یک چیز خوب و ضروری است. آنها طرز برخورد های تطبیق پذیر و قابل

مواد غذایی سیر کننده، مغذی و ضد چاقی

موز، میوه‌ای عالی است به این دلیل که سیر کننده و غنی از مواد مغذی است. یک موز حدود ۷۰ کالری دارد. خرما سرشار از مواد معدنی اساسی



است که به کمک آن ها سیستم سوخت و ساز بدن عملکرد بهتری پیدا می کند. کالری هفت عدد خرما، حدود ۸۰ تا ۹۰ است که بیشتر آن به شکل کربوهیدرات می باشد. تخم مرغ بسیار مفید و کم کالری است. یک تخم مرغ (آب پز) به طور متوسط ۸۰ کالری دارد.

کره بادام زمینی حاوی چربی های سالم است

کره بادام زمینی درست کنید و یا روی میوه ها بمالید و از آن لذت ببرید. از هر زمانی از روز میل کرد، می توانید آن را داخل اسموتی بریزید، ساندویچ کره



بادام زمینی درست کنید و یا روی میوه ها بمالید و از آن لذت ببرید. از هر زمانی از روز میل کرد، می توانید آن را مد نظر قرار دهید. اگر برای یک وعده استفاده می کنید دو قاشق غذا خوری و اگر به عنوان میان وعده میل می کنید تنها یک قاشق غذا خوری استفاده کنید.

سیب میوه ای خوشمزه و مفید پاییزی و زمستانی

میوه‌های پاییزی و زمستانی دارای خواص درمانی و سلامتی زیادی هستند، حالا باید از میوه‌های شگفت‌انگیز این فصل استفاده کنیم. شیرین یا ترش، سیب ها انتخاب فوق العاده ای برای خوردن به صورت خام یا پخته هستند. حتما پوست سیب را هم، بخورید چون سرشار از فلاونوید مفید برای سلامتی قلب است. فواید سلامتی: به افزایش بینایی کمک می‌کند، به بهبود دیابت کمک می‌کند، کاهش خطر حملات قلبی را به دنبال دارد. به درمان آنمی (کم‌خونی) کمک می‌کند، موجب افزایش انرژی بدن می‌شود، دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، با سرطان مبارزه می‌کند، کلسترول خون را کاهش می‌دهد، به افزایش هوش، پیشگیری و درمان آلزایمر کمک می‌کند. به بهبود تنفس، درمان و پیشگیری از آسم کمک می‌کند.

مرکز اطلاع رسانی مدیریت غذا – معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی



فروشگاه لاستیک پیشرو

خیابان مدرس – جنب استاندارد

۰۹۱۵۱۶۳۵۸۶۰ – کرباسچی

به یک همکار خانم جهت کار در تایپ و تکثیر نیازمندیم. (تشیفت صبح)

خیابان معلم – نبش حافظ ۹

۰۹۳۵۳۸۸۰۶۸۷ –

به یک نیروی ساده و نیمه ماهر جهت کار در کارگاه کابینت سازی MDF نیازمندیم.

۰۹۱۵۱۶۳۲۶۳۲ –

تخریب ساختمان و چاه کنی

۰۸۹۱۵۷۲۳۰۰۹۱ – علیزاده

خرید انواع فلزات

مستعمل اداری، ساختمانی، کشاورزی

صنایع و معادن، خانگی

به صورت نقدی

۰۹۱۵۱۶۰۲۸۳۵ –

۰۹۱۵۶۶۵۵۶۰۱ – ترابی

دستگاه ساب سیار

امیر آبادی زاده

ساب انواع سنگ های مرمر،

گر انیت، موزائیک و بتن

۰۹۱۵۵۶۰۸۹۰۷ – ۰۹۱۵۶۷۰۶۵۳۸ –

دربهای اتوماتیک هؤمنی

دفتر مرکزی: پیرجند/ خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰

پایهان دُر

۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰ –

لوله باز کنی با فنر برقی

کار خوب اتفاقی نیست | با تجربه تضمینی

به صورت شبانه روزی

سرویس دهی

به سراسر استان

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

۱۰۰ درصد تضمینی

۰۹۱۵۱۱۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶

آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

ایزوگام سلیمانی

۵ سال ضمانت و بیمه ایران

خیابان ارش، تقاطع صیادشیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان

۳۲۲۲۰۰۳۴ – ۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ –

کرمان اندود کاهگل آماده ۰۹۱۶۲۴۷۶۷۵۲ – مهندس کلانتری

ایزوگام محمدزاده

با یک نمای اختلاف قیمت را تجربه کنید.

۸۰۰۲ ۸۶۶ ۰۹۱۵

تعمیر آبگرمکن، بخاری، پکیج

نبش مفتح ۲۶

۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ – جانی

ایزوگام و قیر گونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی

ایزوگام شرق و دیلجان

نقد و اقساط

امیر آباد – نبش ولی عصر (عج) ۴

۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵ – ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ –

حمل اثاثیه منزل مداحی

شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

داخل و خارج شهر

با خاور مسقف

و کارگر ماهر

مصالح ساختمانی پارسیان

(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه،

بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)

بیر جند – تقاطع مفتح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ – دباغی

تجهیزات بتنی مهدی

اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، چک سقفی، لوله بولت و.... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن

بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ – مهدی وسیله کار

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام)

و قیرگونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ – صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لوله باز کنی

(مدون برتر)

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو / شبانه روزی

۳۲۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۰۱۴ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰ – خسروی



هوا گرم می شود

ایرنا - بنابر پیش بینی اداره کل هواشناسی استان دمای هوا در این استان به طور نسبی افزایش می‌یابد.کارشناس گروه صدور پیش بینی و پیش آگاهی‌های جوی اداره کل هواشناسی گفت: با توجه به همدیدی و آیندنگری نقشه‌های پیش یابی هواشناسی امروز شاهد افزایش تدریجی ابر و بارش خفیف باران در شمال شرق استان خواهیم بود.سهمیه لطفی افزود: در این مدت به لحاظ دمایی افزایش نسبی دمای هوا پیش بینی می‌شود.مردم خراسان جنوبی در هفته ای که گذشت روزهای سردی را سپری کردند.

خطبه های آکدینه

حرکت عظیم مردم توطئه بزرگ دشمنان را خنثی کرد

ایرنا – امام جمعه موقت بیرجند گفته دشمنان برای توطئه بزرگ خود هزینه‌های زیادی کردند تا بتوانند در یک فرصت و بزنگاه شرارت‌هایشان را نشان دهند که به لطف خداوند متعال حرکت عظیم مردم این توطئه را نیز ناپود کرد. حجت الاسلام توفرستی در خطبه‌های نمازجمعه بیرجند افزود: حضور گسترده و باشکوه مردم راهمایی دفاع از اقتدار و امنیت کشور، بار دیگر دشمنان نظام را ناکام کرد.

مردم باید به کسانی رای دهند که پای نظام بایستند

امام‌جمعه شهرستان سربیشه در خطبه دوم با اشاره به آغاز ثبت نام نمایندگان مجلس شورای اسلامی، قانون گذاری، نظارت بر حسن اجرای قوانین و ارتباط با مردم را از وظایف نمایندگان مجلس شورای اسلامی بیان کرد. حجت الاسلام نجعی پور همچنین افزود: وظیفه نماینده جلیجایی فرماندار، استاندار، دهیار و ورود در ریز مسائل نیست و انجام کار کارشناسی را از وظایف نمایندگان عنوان و خاطر نشان کرد: مردم باید به کسانی رای دهند که پای نظام، انقلاب و خون شهدا بایستند و سابقه کار اجرایی، حسن سابقه و ثبات شخصیتی داشته باشد.

برپایی بیمارستان صحرایی شهدای عشایری در زیر کوه

سدوسیم- بیمارستان صحرایی تخصصی شهدای عشایری در سه راه آبیز شهر حاجی آباد زیر کوه آغاز به کار کرد. مدیر سازمان بسیج جامعه پزشکی گفته ۶۵ نفر از پزشکان و کادر تخصصی بیمارستان به مدت یک هفته به بیماران خدمات رایگان ارائه می دهند.هیئات افزود: ۱۴ پزشک متخصص، ۱۰ دندان پزشک، ۲ تیم جراحی سرپایی، ۲۵ کارشناس پرستاری، رادیولوژی، داروساز، ارتوپد، پزشک داخلی، بینایی سنجی، چشم پزشک، متخصص زنان، سونوگرافی، متخصصان قلب و عروق، اطفال، پوست، گوش، حلق و بینی و مغز و اعصاب در این بیمارستان صحرایی خدمات عرضه می کنند. وی افزود: این بیمارستان تا روز چهارشنبه ۱۴ آذر از ساعت ۸:۳۰ صبح تا عصر برای ویزیت بیماران دایر است. هیئات گفته این بیمارستان به همت سپاه انصارالرضاع) برپا شده است.

استقرار قرار گاه عملیاتی لشکر ۳۰ در استان

معاون هماهنگ کننده نیروی زمینی ارتش: آمایش منطقه شرق با توجه به تهدیدهایی که حس می شد، تغییر کرد

قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ در خراسان جنوبی مستقر و فرمانده ارشد نظامی ارتش جمهوری اسلامی ایران در این استان معرفی شد. معاون هماهنگ کننده نیروی زمینی ارتش پنجشنبه، در آیین استقرار قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ و معرفی ارشد نظامی آجا در استان که با حضور استاندار و جمعی از مسئولان استان در بیرجند برگزار شد گفته قرارگاه‌های لشکری ما از حالت تاکتیکی به عملیاتی ارتقا داده شد و در دیگر حوزه‌ها نیز روی آمایش سرزمین کار کردیم. امیر سرتیپ علی جهانشاهی افزود: چون بحث آمایش در نیروهای مسلح و ستاد کل پیش بینی شده و براساس تهدیداتی که احساس می‌شد بر اساس بیانات مقام معظم رهبری که فرمودند منطقه شرق مهتر از منطقه غرب است در آمایش منطقه شرق تغییراتی ایجاد کردیم و نمونه بارز آن قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ پداده است که از منطقه

گلستان جا به جا و در استان خراسان جنوبی مسقر شد و از لشکرهای مقتدر زمینی چه در زمان جنگ و چه بعد از جنگ تحمیلی است.



وی بیان کرد: در منطقه شرق کشور با قرارگاه منطقه‌ای شمال شرق شامل ۲ قرارگاه لشکر ۷۷ در خراسان رضوی و قرارگاه لشکر ۳۰ در خراسان جنوبی فعالیت داریم و از امروز قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ به پیشنهاد نازجا و تصویب فرماندهی کل ارتش به عنوان ارشد نظامی در منطقه خراسان جنوبی منصوب

می‌شود. معاون هماهنگ کننده نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: خراسان جنوبی همواره به عنوان الگوی تعاملات و به

انجام شود و ۱۳ طرح ما برای معیشت و روحیه کارکنان است و طرح‌های مختلفی را برای ارتقای تحرک، آموزش و آمادگی رزمی نیروی زمینی داریم و در بحث تحرک ۴۰ درصد رشد در سال جاری نسبت به قبل داشته‌ایم. وی با اشاره به اینکه سال ۱۳۸۶ در بیرجند خدمت کرده است گفت: در آن زمان پادگان بیرجند بیش از ۹۰ سال قدمت داشت چون پادگان‌های ارتش معمولاً بالای ۵۰ سال قدمت دارد و چندین پادگان سوار زرهی مثل پادگان‌های بیرجند، بجورد، تربت جام، تربت حیدریه و مشهد بین سال‌های ۱۳۰۴ تا ۱۳۰۷ درست شده بود اما امروز پادگان جدید بیرجند نزدیک شهرستان خوسف با بنای جدید ایجاد شده است. امیر جهانشاهی اظهار کرد: در حوزه ساختاری نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی بر مبنای بیانات مقام معظم رهبری برای ارتقای تحرک نیروها

۲۰ طرح تغییر ساختاری را ایجاد و تیپ‌های سنگین را به تیپ‌های متحرک، هجومی و واکنش سریع تبدیل کردیم که فرماندهان اطلاعات منطقه‌ای نیز تشکیل شده چون نقش اطلاعات در زمان حاضر اثرگذار است. فرمانده قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ و ارشد نظامی آجا در خراسان جنوبی هم گفته: مقام معظم رهبری می‌فرمایند ما ۲ جهاد اکبر و اصغر داریم و جهاد اکبر برای مبارزه با نفس و اطاعت از لاهر و نواهی و پیراستن خود به صفات نیکو است. امیر سرتیپ دوم ستاد محمد غفاری افزود: جهاد اصغر در میان رزم و مقابل دشمن و کفار است که باید زودروی دشمن ایستاد و جنگید و فردی در جهاد اصغر پیروز است که در جهاد اکبر دشمن را شکست داده و تکلیفش با خودش روشن باشد.

پیش از این امیر سرتیپ دوم ارسلان پرویز فرمانده ارشد نظامی آجا در خراسان جنوبی بود.

آغاز برنامه جدید تیم توسعه استان

نهضت محرومیت زدایی به دروازه شهر ها رسید

بخش هم گفت: برای سرعت بخشیدن به روند اجرای پروژه محور دیهوک- فردوس- بجستان ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار درخواست شده که امینولریم با مجوزهای دریافت شده و با تضمین دولت به زودی شاهد افتتاح این پروژه باشیم و اعتبارات خاصی برای این مسیر بگیریم. وی ادامه داد: حنف مدارس کانکسی در دستور کار ماست و تا سال آینده هیچ مدرسه کانکسی در استان نخواهیم داشت.

اندازی شد اما بنا به درخواست های مردم، بحث تغییر شرایط موجود در دستور کار قرار گرفت. به گفته استاندار برای اجرای خط انتقال گاز به دیهوک به طول ۶۹ کیلومتر ۴۵۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز است که با برنامه ریزی صورت گرفته، اواخر دی ماه با مشخص شدن پیمانکار و تجهیز کارگاه، وارد فاز عملیاتی می شود. نماینده عالی دولت در استان در تشریح اقدامات صورت گرفته در زمینه بهسازی راه های این

کشوری عقب تر هستند از توان برخی شرکت های بزرگ دولتی و دستگاه های خدمات رسان استفاده شود، در همین راستا اعتبارات ویژه ای برای بهسازی شهر دیهوک به این بخش تخصیص یافته است.

وی با اشاره به خواسته مردم مبنی بر گازرسانی به بخش دیهوک خاطرنشان کرد: پروژه گازرسانی به بخش دیهوک به صورت موقت از طریق سیستم CNG در اردیبهشت ماه راه

استان را در پیش گرفته ایم و در سفر دکتر جهانگیری برای اجرای آن در چهار شهرستان مرزی زیر کوه، درمیان، سربیشه و نهبندان با استفاده از ظرفیت سپاه پاسداران، بنیاد مستضعان، بنیاد برکت و کمیته امداد امام خمینی (ره) تعیین تکلیف شده است. به گفته وی: برنامه دوم این است که برای محرومیت زدایی در برخی بخش ها مثل دیهوک که نسبت به شاخص های توسعه از میانگین

بهروزی فر- استاندار از برنامه ای گفت که با اجرای آن اعتبارات ویژه به شهرهایی در استان اختصاص می یابد که از لحاظ شاخص های توسعه عقب تر هستند. این اقدام به دنبال برنامه محرومیت زدایی در ۴ شهرستان مرزی استان کلید خورده است. معتمدیان در دیدار با مردم دیهوک در مصلی نماز جمعه این شهر گفت: سیاست استفاده از ظرفیت همه دستگاه ها برای محرومیت زدایی در مناطق مختلف

روز آمد

شهدا عمر شان را با یک مشتری قابل اعتماد یعنی خدا معامله کرده اند

دائرس مقدم- نماینده ولی فقیه در استان گفت: برخلاف ادعایی که برای ارزشمند بودن عمر می کنیم اما هنگامی که به پایان خط می رسیم و نگاهی به گذشته می بینیم که از آن ان فرار خواهیم و این در حالی است که شهدا آن را با یک مشتری قابل اعتماد یعنی خدا معامله کرده اند. حجت الاسلام عبادی در یادواره شهدای عشایر حاجی آباد زیر کوه افزود: یکی از شهدای عشایر همین منطقه وقتی قصد اعزام به جبهه می کند عده ای با وی مخالفت می کنند اما او عنوان می کند که اعضا و جوارح من سالم و در شهادت باز است و خداوند متعال آن را به گران ترین قیمت می خرد.

شوشود، اولین مقصد تیم جهادی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای

کاوش- گروه جهادی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان امروز و فردا در روستای شوشود بیرجند مستقر خواهد شد. خوش ایند مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان با اعلام این خبر گفته: تیم جهادی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای با توجه به اهمیت خدمات رسانی به مردم روستاها، مناطق محروم و کمتر برخوردار تشکیل شده است که خدمات به مناطق محروم، معرفی آموزشهای فنی و حرفه ای، آموزش مهارت های فنی و حرفه ای، تقویت فرهنگ مهارت آموزی و ارائه خدمات فنی و مهندسی رایگان در روستاها و مناطق محروم را از اهداف این اقدام است.

بازدید استاندار خراسان جنوبی از نمایشگاه کتاب

غلامی- استاندار از سیزدهمین نمایشگاه کتاب استان در محل نمایشگاه بین المللی بیرجند بازدید کرد. فرماندار بیرجند، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، جمعی از مسئولان استان و اهالی فرهنگ، معتمدیان را در بازدید از این نمایشگاه همراهی کردند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار، استاندار علاوه بر مطالعه برخی کتاب‌های ارائه شده در سیزدهمین نمایشگاه کتاب استان، با غرفه داران گفت و گو کرد. ۴۶۴ ناشر و نمایندگی نشر در این نمایشگاه حضور داشتند که ۳۳۰ غرفه برای ناشران و نمایندگان نشر و ۲۲ غرفه نیز برای برنامه‌های جنبی پیش بینی شده است.

پیشنهاد استقرار دبیر خانه دائمی همایش ملی فرهنگ دانشگاهی در دانشگاه بیر جند

کاری- قریشی عضو کمیته علمی دومین همایش ملی فرهنگ دانشگاهی، در آیین اختتامیه این رویداد فرهنگی گفت: با توجه به امکانات و توان بالقوه دانشگاه پیشنهاد می شود دبیر خانه دائمی همایش ملی فرهنگ دانشگاهی در دانشگاه بیرجند مستقر گردد. وی با اشاره به اینکه از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به ویژه کمیسیون بررسی نشریات علمی درخواست می کنیم تا نسبت به تأسیس و راه اندازی مجله فرهنگ دانشگاهی در دانشگاه بیرجند موافقت نمایند، ادامه داد: از وزارت علوم تقاضای می شود به تلوم برگزاری همایش (حداقل ۲ سالانه) در یکی از دانشگاه های کشور اقدام نمایند

استان در هفته گذشته

از شیوع آنفلوآنزا در استان تانمایشگاه پر مخاطب

مهدی آبادی- هفته گذشته، خراسان جنوبی رویدادهای گوناگونی را پشت سر گذاشت که از مهم ترین آنها به آه زعفران کاران، معطلی در اطلاع رسانی کلان در پروژه ها، ۷۰۰ میلیون یورو برای راه آهن، برف روبی جاده های استان و استقبال از یار مهربان در روز شنبه اشاره کرد. روز یکشنبه رسانه های استان به فروش مردم بیرجند در حمایت از امنیت و اقتدار، همراهی دستگاه قضا با مسئولان برای نظارت در بازار، پیمان استاندارد با مدیران برای محرومیت زدایی و چالش مردم با حمل و نقل عمومی پس سهمیه بندی پرداختند. آغاز به کار نمایشگاه کتاب استان، حساب ۲۱ درصد یارانه بگیران خالی از کمک معیشتی، افزایش خودسرانه نرخ تاکسی مصداق گرانیفروشی از مهم ترین خبرهای روز دوشنبه بود. تشکیل ستاد محرومیت زدایی استان، تکمیل ۶۰۰ پروژه محرومیت زدایی، سرما نفس زعفران را گرفت و ارگ بی صاحب تیتز روزنامه های استان در روز سه شنبه بود. رسانه های استان چهارشنبه به میدان اجتماعات رفتو شد، ندانم کاری مسئولان قابل قبول نیست، شیوع آنفلوآنزا در خراسان جنوبی، ۲۸۰۰ میلیارد تومان فاینانس داخلی برای راه آهن و خداحافظی با جاده های خاکی پرداختند. هزار میلیارد سرمایه گذاری جدید در استان، مشاغل مزاحم همچنان روی اعصاب مردم، نمایشگاه پر مخاطب و برگزارای مانور زلزله و ایمنی در مدارس استان از مهم ترین خبرهای روزنامه های استان در آخرین روز هفته بود.

خبر کوتاه

✳ طرح ساخت ۱۰ هزار واحد مسکن محرومان به عنوان یک ابر پروژه لواخر سال گذشته در استان آغاز شد که سهم کمیته امداد امام خمینی (ره) و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی هر کدام پنج هزار واحد مسکونی است. برخی از این واحدها تا کنون تکمیل شده است. ✳ در پنجمین هفته از سری مسابقات لیگ دسته سوم فوتبال کشور نماینده استان در استادیوم آزادی بیرجند میزبان شهرداری منوجان کرمان می شود. ✳ خانه خضیایی شهر سه قلعه سرایان در فهرست آثار ملی به ثبت رسید. ✳ بیش از ۳۳۰ دانش آموز دختر و پسر در مدارس آموزش از راه دور استان تحصیل می کنند.

خرید نقدی ۱۰ درصد تخفیف

تشک رویال آسایش

انواع تشک طبی فنری و بیمارستانی

فقط روزی ۵۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان ارتش، حد فاصل خیابان عدل و خیابان معلم، پلاک ۱۶۸ (عقب رفتگی)

کابینت MDF شهابی

طراحی رایگان قبل از اجرا

سازنده انواع کابینت و کمد MDF و کلاسیک

ود کوراسیون داخلی با اقساط بلند مدت

خدمات برش و PVC پذیرفته می شود

شمال شهر- بلوار بقیه... (عج)- نبش بقیه... / ۰۹۱۵۸۶۷۰۹۶۸ - ۰۹۱۵۱۶۳۲۶۳۲۷

رستوران مهدی

پیک رایگان
پیک رایگان
پیک رایگان

بیست متری چهارم مدرسی
خیابان خلیل طهماسبی
۰۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱
۳۲۴۶۳۳۵۴

به اطلاع همشهریان عزیز می رساند: ختم کلام... مجید

به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می گردد

و عواید آن صرف بیماران سرطانی صعب العلاج می شود.

۰۹۱۵۵۶۱۸۴۸۲ ۳۲۲۲۷۱۷۷

موسسه خیریه هیئت ابوالفضل

جشنواره (فروش ویژه) زمستانه «ماموت»

انواع بوت، نیم بوت و چکمه مردانه و زنانه به قیمت استثنایی

آدرس: بین معلم ۹ و ۱۱

با ما هنر معامله گری را بیاموزید

آموزش خصوصی انواع بازارهای مالی (بورس ایران، بورس جهانی)

شامل:

مبانی و نحوه ورود به بازارهای داخلی و بین المللی

پلتفرم معاملاتی متاتریدر ۵ و ۴

استراتژی معاملاتی پرایس اکشن منطق بر اصول مالی رفتارزی و مالی کلاسیک

استراتژی معاملاتی امواج الیوت با پلتفرم تخصصی Advanced

انواع روش های مدیریت سرمایه ، مدیریت ریسک و تهیه ژورنال معاملاتی

مهندس محمد حسینی مهمونی مشاوره رایگان: ۰۹۰۱۵۶۱۹۵۰۱۰

با بیش از ۵ سال سابقه فعالیت در بازارهای مالی | Hasani . civil : اینستاگرام

مجمع آموزشی پارسیان برگزار می نماید:

حسابداری : با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

✳ مهارتهای دیپلم: حسابداری عمومی،مقدماتی، حسابداری عمومی تکمیلی، رایانه کار حسابداری مالی، حسابدار حقوق و دستمزد، حسابداری صنعتی، مسئول و سفارشات، سرپرست ترخیص کالا، کاربر امور بانکی

✳ حسابداری شرکت ها و ثبت اسناد، دفتر روزنامه و کل، گزارشات مالی، ارزش افزوده، معاملات فصلی، اظهارنامه، لیست دستمزد و نرم افزار هلو و محک، رافع و...

کامپیوتر :
✳ کاربر رایانه، کاربر ICDL و کاربر فتوشاپ و...

آدرس: بیرجند، نبش طالقانی ۱۵، ساختمان عمل، طبقه سوم
تلفن: ۳۲۲۲۷۸۸۶ همراه: ۰۹۱۵۵۶۰۵۴۴۱

کتاب خرید و فروش کتب دست دو

کتاب خرید و فروش کتب دست دو

آدرس: نبش مطهری ۱۶ - گل چوب
تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۹۱۴۹

ابتدایی تادکتر ادرسی - کمک درسی

بیرجند - نبش غفاری ۴۲ (کافی نت آسمان)
@ketab_Aseman98

قالیشویی و مبلیشوئی

پاک و صاف مثل روز اول
بدون هر گونه چروک، کاور شده

تلفن: ۰۷ - ۳۲۲۵۵۵۵۵۶
۳۱۱۰۴

قالیشویی و مبلیشوئی

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا

اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف
درجه یک / کاور شده

تخت تخت
بدون چین و چروک

۱ - ۳ - ۰۰۰ ۴۴ ۳۲
پیشرو در صنعت قالیشویی استان

گل چوب

کاپیت CNC و کیوم، هایگلایس های ایرانی و خارجی و چوب طبیعی

آدرس: نبش مطهری ۱۶ - گل چوب
تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۹۱۴۹

فقط با روزی ۳۰ هزار تومان

بدون پیش پرداخت

دسترسی به ریز حساب، شرط دولت برای پرداخت یارانه ماه بعد

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه ۱۷ میلیون و ۷۰۰ هزار خانوار طی سه مرحله بارانه معیشتی دریافت کرده‌اند، گفت: در این میان حدود ۲۰ درصد جمعیت کشور بارانه معیشتی دریافت نکرده‌اند. احمد میری گفت: دسترسی به ریز حساب‌های بانکی، شرط دولت برای پرداخت بارانه معیشتی از ماه بعد است.

دلایل نوبخت برای گران شدن بنزین

یسنّا-رئیس سازمان برنامه و بودجه گفت: اگر در سال های آینده با کمبود بنزین و ضرورت واردات آن مواجه شویم، آیا آمریکا اجازه وارد کردن آن را خواهد داد؟ در آن شرایط تمام ناوگان ما تعطیل خواهد شد و در آن صورت آیا به ما نخواهند گفت شما محافظه کاری کرده و شهامت انجام این کار را نداشتید؟

دریافت رمز پویا بدون ارائه اطلاعات کارت بانکی

نسنیم- بانک مرکزی طی اطلاعیه ای اعلام کرد، بانکها در راستای ارتقای سطح امنیت تراکنشهای بدون حضور کارت، مکان دریافت رمز دوم پویا را فراهم کرده و برای این کار به هیچ عنوان نیاز به ارائه اطلاعات کارت بانکی وجود ندارد.

زمان انتظار برای صدور کارت سوخت جدید

سخنگوی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی گفت: پیش‌بینی می‌کنیم با توجه به افزایش درخواست‌ها سه هفته تا دو ماه از زمان درخواست کارت سوخت طول بکشد تا کارت سوخت به دست مالکان خودرو برسد.

ممنوعیت صدور کارت پایان خدمت بدون داشتن مهارت

نسنیم - مشاور عالی و سخنگوی قرارگاه
مرکزی مهارت آموزی گفت: از سال ۱۴۰۱
صدور کارت پایان خدمت بدون داشتن
مهارت ممنوع می شود.

جناب آقای حاج علی کفاش زاده
 بانهایت تاسف و تأثر در گذشت پدر گرامی تان **حاج کر بلائی زین العابدین کفاش زاده**
 را خدمت شما تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان
 صبر و بردباری از خداوند بزرگ مسئلت داریم، ما را در غم خود شریک بدانید.

دفاتر زیارتی بیر جند نعیم - فدک و عماد بیر جند

خاندان محترم کفاش زاده

درگذشت تاسف انگیز بزرگ خاندان **حاج کربلایی زین العابدین کفاش زاده**

را خدمت شما تسلیت عرض نموده

صبر، عزت و سلامت خاندان جلیل را از درگاه خداوند منان آرزو می نمایم.

موسسه خیریه هیئت حسینی بیر جند

خانندان محترم کفاش زاده

بانهایت تأسف و تأثر در گذشت بزرگ خاندان **حاج کر بلائی زین العابدین کفاش زاده** را تسلیت عرض نموده، از درگاه باری تعالی برای آن مرحوم علو درجات و برای شما صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

دارالایام حضرت ابو الفضل (ع) – مرکز نیکو کاری هیئت ابو الفضلی
موسسه فرهنگی مذهبی حضرت ابو الفضل (ع) – موسسه خیریه هیئت ابو الفضلی

درب نوژن

نوژن بزرگترین شوروم تخصصی
درب های ساختمانی
در خراسان جنوبی

اقتباس ۱۲ تا ۲۰ ماهه

ویژه فرهنگیان شاغل و بازنشسته استان

انواع درب داخلی و ورودی منزل: ضد سرقت، ضد حریق، درب های شیشه دار
ضد آب، ملامینه ABS، PVC، HDF، CNC اتاق سرور و انواع قرنیز

پیرچند - حدفاصل توحید ۲۸ و ۳۰ تلفکس: ۰۵۶-۳۴۴۴-۹۱۵۱۶۰۲۶۵۹ (نصرآبادی)
@nujan_door کانال تلگرام nujan.door پیج اینستاگرام

تقی زاده

مرکز تخصصی خدمات ثبت شرکت

مشاوره و انجام امور
در زمینه تاسیس و تغییرات شرکت ها و موسسات غیر دولتی

ثبت برسد

ثبت ملوح صنعتی

خدمات ثبت شرکت

تنظیم ملوح توجیهی

احداث گواهینامه های ایزو

احداث گرید شرکت

احداث کارت بازرگانی

پلمپ دفاتر تجاری

056-32528400
09155625578

مدير مسؤول و صاحب امتياز: غلامرضا جعفر پور مقدم
سرديدر: جعفر پور مقدم
بيرجنده، شهادت ۸، ساختمان آوا **صندوق پستی ۱۳۶** **تلفن: ۳۲۲۲۴۵۸۲** **نمبر: ۳۲۲۲۴۵۸۲**
رتبه ۱۵ **شهرت استانی - عضو اتحاديه مطبوعات محلی و شرکت تعاوني مطبوعات کشور**
چاپ: چاپ و نشر گلرگ - **هوا: ۳۲۲۲۴۵۸۲** **تومان**

اجتماعی در مهرشهر برخی اقدامات انجام شده در این ۶ سال است. وی ادامه داد: ارتقای شعبه طبس از تیپ ۳ به تیپ ۲، اتمام طرح پرونده الکترونیک در استان، اعزام بازنشستگان به سفرهای زیارتی از دیگر اقدامات انجام شده می باشد. مدیر کل جدید تامین اجتماعی هم گفت: امیدوارم بتوانم به خانواده ۳۶۸ هزار نفری این سازمان، بهترین سرویس را ارائه دهم.

درصد از کل جمعیت استان پوشش
ماه ای دارند

سرپرست اداره کل تامین اجتماعی استان گفت: این سازمان حدود ۴۷ درصد از جمعیت استان را تحت پوشش قرار داده که در ۶ ماهه اول سال ۹۸ به میزان



اختصاص اعتبار برای ایجاد و توسعه فضای
رفاهی و ورزشی

مدیرکل سابق تأمین اجتماعی استان، ضمن عرض تبریک به محمدی، مدیرکل جدید این سازمان گفت: با توجه به اینکه در استان خراسان جنوبی امکانات رفاهی و ورزشی وجود نداشت، پیشنهادی به ستاد مرکز برای ایجاد و توسعه فضای ورزشی و رفاهی در استان دادیم که اعتباراتی برای ایجاد و توسعه فضای رفاهی و ورزشی اختصاص یافته است. وی افزود: فراتر ساختمان اداره کل و اسناد پزشکی و مدیریت استانی، تأسیسات افتتاح شعبه ۲ بندر تاجشیر، افتتاح شعبه درمان، افتتاح شعبه اقماری تأمین



معاون امور استان های سازمان تامین اجتماعی کشور گفت: هزینه های سازمان تامین اجتماعی ۹ هزار میلیارد تومان در ماه است که عمده آن متوجه مستمری بگیران و هزینه های درمانی است.

مراسم تکریم و معارفه مدیر کل جدید تأمین اجتماعی استان پنجشنبه گذشته با حضور مشاور و مدیر عامل تأمین اجتماعی در امور حقوقی، مدیر کل امور مجلس، مدیر کل نظارت و ارزشیابی سازمان تأمین اجتماعی و جمعی از مسئولین دستگاه های اجرایی در سالن جلسات اداره کل تأمین اجتماعی استان برگزار شد. قافله محبتی با تاکید بر اینکه تأمین اجتماعی، تسهیل کننده زندگی مردم است، گفت: شاخص های مهم سازمان از سال ۹۳ تا امروز مثبت بوده است. وی افزود: این سازمان بر محوریت IT و اطلاعات مستند و سرویس هایی است که از محل خدمات الکترونیک IT دریافت می کند. وی ادامه داد: آمار این سازمان مستند و قابل اعتماد است که هر روز توسعه می یابد. معاون سیاسی، امنیتی و استانداری خراسان جنوبی نیز در این جلسه گفت: راهبرد اصلی نظام جمهوری اسلامی، تأمین و برقراری نظام تأمین اجتماعی کشور است. محبتی، پوشش بیمه ای و درمان راز کارکردهای سازمان تأمین اجتماعی دانست و افزود: کارکرد دیگر این سازمان در حوزه سرمایه داری است.

افرادى كه ضربه خورده اند هر روز عليه شوراي نگهبان هجمه مى كنند

کدخدایی گفت: هر روز در رسانه‌ها افرادی که ضربه خورده اند علیه شورای نگهبان، نظارت و وظایف آن حمله می‌کنند که درخواست می‌کنم ناظران جایگاه و وظایف شورای نگهبان را برای مردم تبیین و بصیرت‌افزایی کنند، خیلی‌ها نمی‌دانند و فکر می‌کنند این‌ها درست می‌گویند.

سرنوشت روحانی به مراتب نازل تر
از احمدی نژاد خواهد بود، مگر...

عبدالناصری گفت: «اگر روحانی کار مهمی انجام ندهد که حتی بر این باور هستم کار مهم روحانی در جرات «استعفا دادن» می‌تواند باشد، ۱۴۰۰ او بسیار نازل‌تر از احمدی‌نژاد خواهد بود.»

کرباسچی: سخنان همراه با حقیقت
رئیس جمهور پاک نا امیدمان کرد

غلامحسین کرباسچی در واکنش به سخنان رئیس‌جمهور در خصوص بنزین، گفت: به عنوان یکی از حامیان این دولت غرق در عرق شرم از مصاحبه جناب وزیر کشور شدم و سخنان همراه با قهقهه جناب رئیس‌جمهور و پاک‌نامیدمان کرد. دریغ از کمی انصاف و حساس و تدبیر.

عراقچی: نتیجہ پایبندی
بہ برجام، تحریم بیشتر ہو

عراقچی در مصاحبه با یک خبرگزاری هلندی،
ظهار کرد: «می‌خواهم تأکید کنم یکی از
درس‌هایی که ما از مسئله برجام گرفتیم، این
است که نتیجه این توافق و پایبندی به آن،
عمل تحریم‌های جدید بود.

اگر از حمایت رهبری
له مندید، چرا نمی گوید

محمد مهاجری فعال سیاسی اصولگرا در نوبیتی نوشت: اگر آقایان قالیباف و ضرغامی و محسن رضایی و جلیلی و اخیرا عزیز جعفری و حمایت رهبر انقلاب از تصمیم سران قوای گله مند، چرا رک و صریح نمی گویند و واکنش منفی به تصمیم ایشان را در قالب عقده گشایی علیه این و آن مطرح می کنند؟

علم الهدی: ما آمریکا و اسرائیل را بدبخت کردیم

آیتا... علم‌الهدی امام جمعه مشهد گفت: ما هستیم که داریم می‌جنگیم، استکبار را به زانو در آورده‌یم و آمریکا و اسرائیل را بدبخت کردیم.

دنیای فرش
اولین و بزرگترین مرکز فروش انواع
فرش های ماشینی **دست دوم**
(در حد نو) و انواع فرش نو (استوک)
آدرس: بیرجند، بلوار شعبانیه
نبش شعبانیه ۴
۰۹۱۵ ۳۶۱ ۳۷۹۷
۰۹۳۵ ۷۵۰ ۹۴۶۴
۱۷۳۱ ۳۲۳۱ - علی زارع

د کوراسیون کلاسیک
(کاغذ دیواری، پارکت، بازسازی از صفر تا صد و...)
اقساط ۶ ماهه بدون کارمزد / نقدی با تخفیف ویژه
آدرس: خیابان ۱۵ خرداد - حدفاصل مدرسو و توحید
شماره تماس: ۰۹۱۵۷۵۵۵۸۶۰ - ۰۹۱۵۳۶۱۹۸۷۷

قابل توجه همشهریان بیرجندی
مشاوره، خرید و فروش، بازسازی و تعمیرات املاک بیرجندی ها
در مشهد مقدس ۰۹۱۵۱۶۱۳۹۱۷ - جعفر خسروی

اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان خراسان جنوبی با همکاری سازمان ایמידرو

ثبت نام اولین دوره طرح ملی آموزش تراش سنگ های قیمتی



سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان جنوبی

شرایط پذیرش کارآموز:

- * دارای سن ۱۸ تا ۴۵ سال * داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت از خدمت (ویژه برادران) * ثبت نام برای خواهران و برادران آزاد می باشد * طول دوره آموزشی شش ماه می باشد * هزینه های دوره آموزشی، اسکان و هزینه های سلف سرویس به صورت رایگان می باشد. * مهلت ثبت نام در دوره آموزشی تا تاریخ ۹۸/۰۹/۱۴ می باشد
- * شروع برگزاری دوره آموزشی ۹۸/۰۹/۱۶ * علاقه مندان می توانند برای ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۵۶۳۲۷۴۳۱۷ واحد آموزش مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهرستان فردوس تماس و یا به وب سایت این اداره کل به آدرس www.sktvto مراجعه نمایند.
- * محل برگزاری دوره مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهید رادمرد شهرستان فردوس می باشد
- * اسکان ویژه برادران می باشد.

روابط عمومی و امور فرهنگی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان جنوبی