







## تلاش برای راضی نگه داشتن همه

ما معمولا کارها و درخواست‌ها را بدون بررسی می‌پذیریم، اما اگر کارها را براساس ضرورت و اهمیتی که دارند نستجیم، در شناخت اولویت‌هایمان سردرگم می‌شویم و هیچ آمیدی به نجات‌مان نخواهد بود. این اتفاق باعث می‌شود تکالیفی بپذیریم که انجام آنها کمک چندانی به اهداف ما نمی‌کند. برای آنکه دیگران را به هر شیوه ممکن خوشحال کنیم، بیش از حد کار قبول می‌کنیم. ما نمی‌خواهیم خودخواهانه رفتار کنیم، به همین دلیل در «نه» گفتن به تعهدات و تکالیف مختلف مردم می‌شویم. از این رو «تلاش برای راضی نگه داشتن همه» یکی از موانع اصلی موفقیت است.

## حرف شنوی

## شنونده خوبی باشید

شنونده خوبی بودن در بالاترین جایگاه فهرست قرار دارد. موفقیت ما در ارتباط با دیگران به این بستگی دارد که چقدر خوب بتوانیم حرف آنها را گوش بدهیم و آنها را بشناسیم. هرچه شما و طرف مقابل تان سریع‌تر بتوانید یکدیگر را بشناسید، با سرعت خواهید توانست ارتباطی را برقرار کنید. شنونده خوبی بودن در زمینه ارتباطات اجتماعی مهارت خوبی دارد، می‌داند که دو گوش و یک دهان دارد و باید به نسبت این اعداد از آنها استفاده کند. زمانی که وارد مکالمه‌ای شدید، به حرف‌های طرف مقابل به دقت گوش دهید تا نیازها یا دغدغه‌هایش را بشناسید و بتوانید گامی در جهت رفع آنها بردارید. رویکرد شما نسبت به امور کلی اولین چیزی است که مردم از شما می‌بینند. اگر رویکردی منفی نسبت به اوضاع داشته باشید، باعث می‌شود که مردم از شما خوش شان نیایند و دور شوند. در عوض، یک رویکرد مثبت باعث می‌شود که مردم تمایل داشته باشند به سوی شما بیایند و با شما ارتباط برقرار کنند. به همین دلیل است که افراد حرفه‌ای دنیای کسب‌وکار مانند آهن‌ربا عمل می‌کنند. دیگران دوست دارند دوروبر آنها باشند و آن فرد را به دوستان و آشنایان شان نیز معرفی می‌کنند. برای دیگران مهم‌ترین چقدر چیزی را بلد هستید؟ این مهم است که چقدر برای آنها اهمیت قائل هستید. کمک کردن به دیگران به آنها نشان می‌دهد که برایشان اهمیت قائلید. یکی از پاسخ‌دهندگان به این نظرسنجی گفته بود: مردم می‌خواهند با کسانی ارتباط برقرار کنند که رویکردی همکاری‌محور داشته باشند.

## آه روز

و کسانی که کفر ورزیده و آیات ما را تکذیب کرده اند آنان اهل آتشند [و] در آن ماندگار خواهند بود و چه بد سرنجامی است. (سوره تغابن آیه ۱۰)

## سخن روز

تغییر نیاز است. گاهی باید به خودتان مراجعه کنید و از این قدرت بی‌پایان بهره بگیرید. اشتباهات آموزگاران خوبی هستند. گاهی باید دلتان بشکند تا بتوانید باز هم از او پیروی کنید.

## درست صحبت کردن را بیاموزید

تند حرف زدن می‌تواند یکی از نشانه‌های اضطراب باشد. پس یکی از اولین چیزهایی که در روند بهبود مهارت‌های گفتاری خوب باید بدانید این است که آرام و با سرعتی که فهم آن آسان باشد و بتوانید هر واژه را به وضوح بیان کنید. حرف بزینتا به حال دقت کرده‌اید که رئیس یا مدیرتان به این دلیل است که ذهن چنین افرادی یک گام جلوتر از زبان‌شان است، نه برعکس! افرادی که این مهارت مهم را دارند، اغلب به عنوان «افراد روشن» نامیده می‌شوند، زیرا کاملاً می‌دانند که چه می‌گویند.

به درستی ادا نمی‌شوند برای اینکه خوب صحبت کنید به جملات خود ساختار بدهید سعی کنید از اصطلاحات کمتر استفاده کنید. برای شنونده هضم یک جمله مطابق با دستور زبان راحت‌تر است. برای اینکه بدانید که چگونه خوب صحبت کنیم، باید اول اشتباهات رایج در صحبت کردن را برطرف کنیم. یکی از اشتباهات رایجی که ما مرتکب می‌شویم، این است که خیلی تند صحبت می‌کنیم. چه به دلیل هیجان‌زدگی باشد، چه از روی عادت، تند صحبت کردن نتهتفا فهم حرف‌های شما را برای شنونده دشوار می‌کند، بلکه باعث می‌شود دیگران مسخره‌تان کنند.

می‌داند، اگر کاری را یکسره و پی در پی انجام دهید، شدت استرس آن کار برایتان کاسته خواهد شد. دلیل کارنگی می‌گوید که در هر جلسه‌ای که حضور دارید، پیش دیگران صحبت کنید و لولو اینکه خرابکاری کنید شما در عرض چند ماه بعد بی‌شک اضطراب و ترس خود را نسبت به صحبت کردن کردن در جمع را از دست خواهید داد. واضح و شمرده صحبت کردن: برای یک بیان درست باید ادای حروف و کلمات ماصحیح باشند. باید تمامی کلمات را به نحوی بیان کرد که تمامی حروف آن شنیده شوند. تمامی حروف نیز باید به درستی شنیده شوند. این طبیعی است بعضی حروف



## بعضی از مواد غذایی کاهشی دهنده وزن

سیب حاوی پکتین است، یک عنصر طبیعی که هضم را کند می‌کند و احساس سیری را تقویت می‌نماید. موز حاوی مقدر زیادی نشاسته مقاوم است.



نوعی نشاسته که در کاهش وزن موثر است. هویج حاوی فیبر و آب بالایی است می‌تواند مدت زمانی که پس از خوردنش احساس سیری می‌کنید را افزایش دهد. همچنین بتاکاروتن موجود در هویج موجب تقویت سیستم ایمنی و بینایی می‌شود.

## بروگلی سرشار از ویتامین، کلسیم و پروتئین است

بروگلی برای سلامتی مفید است. خیلی از افراد بروگلی را آب پی می‌کنند و یا اندکی تفت می‌دهند در هر حال دلیل زیادی برای مصرف این



کلم سبز و خوشمزه وجود دارد. بروگلی سرشار از ویتامین C، کلسیم، پتاسیم و حتی پروتئین است و مصرف خام آن ارزش بیشتری دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف بروگلی به صورت خام، زمینه‌ر ابرای جذب سریع مواد مغذی آماده می‌کند.

## ماست ساده مصرف کنید که دو برابر پروتئین دارد

ماست اگر چه به عنوان یک غذای فوق العاده سالم شناخته می‌شود اما سالم بودن آن بستگی به این دارد که چه نوع ماستی را انتخاب می‌کنید



کند یک لیوان ماست حاوی تکه های میوه ۱۵۰ کالری، ۶ گرم پروتئین، ۱۵ گرم چربی و حدود ۲۵ گرم قند دارد. ماست ساده مصرف کنید که دو برابر پروتئین دارد و میوه، تخمه و مغزهای گیاهی به آن اضافه کنید تا محتوای فیبر و آنتی اکسیدان آن را افزایش دهید.

## مصرف بیش از حد سویا مضر است

مصرف توم سویا با منابع گوشتی، عادت غذایی غلطی است که زمینه کمبود این ماده مغذی را



فراموش خواهد کرد. مشابه این موضوع در مورد برای کودکان، افراد لاغر، ورزشکاران و زنان باردار بیش از سایر افراد توصیه می‌شود و معمولاً بین وعده های غذا خورده می‌شود. وعده‌های بین ناهار و شام مصرف می‌شود ولی در مصرف آنها اعتدال داشته باشید.

## مصرف عصرانه برای افراد لاغر و ورزشکاران توصیه می‌شود

میان وعده عصرانه می‌تواند بستنی، نان و پنیر، کیک و شیرینی و انواع میوه‌ها باشد البته افراد باید در میزان مصرف این میان وعده‌ها دقت کنند تا



دچار چاقی و اضافه وزن نشوند. مصرف میان وعده برای کودکان، افراد لاغر، ورزشکاران و زنان باردار بیش از سایر افراد توصیه می‌شود و معمولاً بین وعده های غذا خورده می‌شود. وعده‌های بین ناهار و شام مصرف می‌شود ولی در مصرف آنها اعتدال داشته باشید.

## ماهی برای پیشگیری از بیماری های مزمن قلبی و عروقی مفید است

ماهی‌های آزاد که در دریاهاى آزاد زندگی می‌کنند در مقایسه با ماهی‌های پرورشی حاوی میزان بالاتری از اسید چرب ضروری امگا ۳ می‌باشند که این اسید چرب در حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و ایجاد لطافت پوست و جوانی نقش بسیار مهمی دارد. ماهی‌های دریاهای آزاد علاوه بر پروتئین و امگا ۳، حاوی ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین D، کلسیم و فسفر می‌باشند و مصرف منظم حداقل ۱ تا ۲ بار در هفته از این ماده غذایی مانع از بروز پوکی استخوان، مشکلات تصلب شرایین و مشکلات زوال مغزی نیز می‌شود.



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

## خوردنی‌های تقویت کننده تمرکز

ماهی‌های چرب: برای افزایش تمرکز، سلول‌های مغز نیازمند ماده‌ای به اسم «میلین» هستند که این چربی در امگا۳ (موجود در ماهی‌های چرب) وجود دارد. پس با مصرف ماهی‌های چرب هر روز از این نوع ماده استفاده کنید. تخم کدو: مصرف روزانه این ماده به افزایش عنصر «روی» و در نتیجه افزایش تمرکز شما کمک می‌کند. این خوردنی همچنین منبع سرشاری از اسید چرب امگا۳ است. گوجه فرنگی: گوجه فرنگی حاوی یک نوع آنتی اکسیدان به اسم «لیکوپن» است که از مرگ سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند. با جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی توجه و تمرکز شما بیشتر شده و ذهن تان متمرکزتر می‌شود. همچنین مهارت‌های حل مسئله نیز در شما افزایش می‌یابد. اسفناج: سطح بالای پتاسیم در اسفناج، سرعت انتقال پیام‌های عصبی را افزایش داده و ذهن را پاسخگو تر و قوی‌تر می‌سازد.



## جدول کلمات

جدول کلمات	۴۵۱۲
۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۱ افقی: ۱- ترکیب پودری شکلی برای تغذیه نوزادان - آواره و دربه در ۲- تصدیق سخن - از هفت سین ها- غذای بسته بندی شده ۳- قصد و آهنگ - درختی ویژه نواحی جنگلی و خاکهای اسیدی- دشنام گو ۴- نی توخالی- عدد ورزشی - عاشق - ضدخوبی ۵- نفس خسته- دستگاه پمپاژ- برومند، قهبلند ۶- پشت سر- علامت مخصوص- کلمه شگفتی ۷- ضروری- منطقه سرد - معروف قطب - جامد ۸- کشاورزی - بیرون یک دین- ساقه زیرزمینی ۹- تیر پیکاندار - گیر و دار - چند ادیب ۱۰- گرداگرد لب- تخت حکومتی- گاوچران ۱۱- بزرغ و کشت- رفیق- قیمت بازاری ۱۲- لقمه چرب گربه- ویرگول- یادکردگی- نوعی از کبا بهای ایرانی ۱۳- کارد- قرابت، ارتباط- زد و بند ۱۴- به دنیا آمدن- بیخ و بن- صرف ۱۵- نماد کریسمس- رنگ زرد روشن
۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۱ عمودی: ۱- واحدی در زمان -اصطلاحی برای نامیدن چوب و الوار درختان سوزنی برگ ۲- آتش مازنی ۱۰- دریافتن -ساز سیمی- چاشنی معطر غذا ۱۱- بلندمرتبه ۳- شیوه رفتار - جواب گرفته- ظرف غذاخوری ۴- عقل و فهم- پیروی کننده - پسوند شباهت- کتاب مقدس هندوان ۵- زود باور- شادباش- هزار کیلو ۶- شخص مهم- فرمانروایان- متحیر ۷- من و شما- آسانسور حمل بار- واگیر

## کرمان اندود کاهگل آماده

۰۹۱۶۲۴۷۶۷۵۲ - مهندس کلانتری

## رستوران مهدی

پخت برنج ایرانی  
گوشت تازه گوسفند (بره)

بیست متری چهارم مدرس  
خیابان خلیل طهماسبی  
۰۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱  
۳۲۴۶۳۳۵۴

## ایزوگام هر یوندی

آدرس: بیست متری دوم شرقی  
مدرس، بعد از حسینیه گاز اریها  
۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵۰

سند و برگ سبز خودروی وانت پیکان تیپ OHV 1600 به شماره پلاک ایران ۳۲ ۸۸۹ ۹۴ د ۰۶۵۳۳۲۷۳۰۵۳ به شماره ملی ۰۶۵۳۳۲۷۳۰۵۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم  
با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید.  
۰۹۱۵ ۸۶۶ ۸۰۰۲

## کافه قنادی مصطفی

عرضه انواع شیرینی،  
آبمیوه و بستنی  
شعبه ۱:  
خیابان منتظری  
روبروی سینما بهمن  
شعبه ۲:  
تقاطع بلوار شعبانیه و بقیه... (عج)  
۰۹۱۵۳۶۳۷۰۵۸ - ۳۲۲۲۲۲۰۰ فیلورزی

## ایزوگام و قیر گونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی  
ایزوگام شرق و دلیجان  
مدیریت: حسن آراسته  
امیرآباد - نبش ولی عصر (عج) ۴  
۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ - ۰۹۱۵۵۶۶۳۵۱۵

**سینما فردوسی**

مطرب	۲۰:۰۰	۱۸:۰۰	۱۴:۳۰
شروع سانس	۲۱:۴۵	۱۶:۱۵	

چشم و گوش بسته

شروع سانس

کاتال خبری تلگرام: @cinemaferdosi @ اینستاگرام: Cinemaferdosi\_Birjand

## تجهیزات بتنی مهدی

اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت، و... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۳۳۷۷ مهدی وسیله کار

## ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام)  
و قیر گونی  
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴  
صیاد شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

شرکت پخش مواد غذایی با برندهای معتبر با یک بازار یاب آقا با تجربه در زمینه فروش نیازمند است. ۰۹۱۵۹۶۱۵۶۴۷

**استخدام**  
شرکت خدمات مشاوره و پشتیبانی سپهر خاوران  
جهت تامین نیروی واحد جدید خود دعوت به همکاری می نماید:  
۱- منشی ۲- گرافیک  
مزایا: حقوق + بیمه  
بین توحید ۱۹ ساختمان افرا واحد ۴  
تلفن پذیرش: ۰۹۰۳۴۷۱۵۸۳۴  
۱۱۱ و ۳۲۴۳۰ الی ۱۱۳

## کارگاه صنعتی دقیق

سازنده انواع کرکره برقی  
سایبان هوشمند و پله پیچ  
تعمیرات کرکره برقی و ساده پذیرفته می شود  
۰۹۱۵۶۶۵۵۶۰۱ - ۰۹۱۵۱۶۰۲۸۳۵

۱۰ سال بیمه  
ایزوگام و قیر گونی کاظم سالخورده  
از ما خرید نکنید، اما قیمت را از ما بپرسید  
۰۹۱۵۵۶۱۲۹۴۹ - ۳۲۳۲۱۰۵۰  
میدان آزادی - ابتدای خیابان شهید بروگی

**DREAM HOUSE**  
HOUSE ACCESSORIES  
خاورویا  
بهترین قیمت  
بهترین کیفیت

مرکز پخش تجهیزات آشپزخانه و لوازم بهداشتی ساختمان  
شیرآلات، هود، سینک و اجاق گاز

نماینده فروش برندهای معتبر صنعت ساختمان

لوازم خانگی  
KWC FAUCETS  
NOTRIKA نوتریکا  
لوئولس LOTUS  
MEZZO  
CAN  
لوازم خانگی  
ریتون RAYON  
ZARRINBAR زارینبار  
بیمبالت  
وکارن CAREN  
بغینیه  
ادس ADIS  
بیرجند نبش مدرس ۴۰ | ۳۲۴۴۱۴۲۰

## سامانه بارشی در راه خراسان جنوبی

ایرنا - کارشناس هواشناسی گفت: با توجه به الگوی نقشه‌های پیش یابی با نفوذ تدریجی سامانه بارشی به جو استان از امروز تا پایان هفته شاهد تندباد و گرد و خاک و رگبار و رعد و برق در اغلب نقاط استان خواهیم بود.
زارعی افزود: از امروز تا قبل از ظهر دوشنبه بارش‌ها در شهرستان‌های سرایان، نهبندان و فردوس و برای روز سه شنبه تا چهارشنبه شب در نیمه شرقی استان از شدت بیشتری برخوردار خواهد بود. وی ادامه داد: با جاری شدن روان آب احتمال سیلابی شدن مسیل‌ها در این مناطق قابل پیش بینی است.زارعی گفت: در این مدت تشکیل مه و در روز چهارشنبه در ارتفاعات شمالی بارش برف پیش‌بینی می‌شود.

### ثبت‌نام فرهنگیان برای مسکن ۱۹۴ آذر

صدا وسیما- ثبت‌نام فرهنگگانی که هنوز نتوانسته‌اند صاحب‌خانه شوند تا ۱۹ آذر ادامه دارد. رئیس اداره تعاون و امور رفاهی آموزش و پرورش استان گفت: فرهنگیان رسمی، پیمانی، قراردادی و بازنشسته که فاقد مسکن هستند می‌توانند برای نام نویسی به سامانه maskan.medu.ir مراجعه و اطلاعات مورد نیاز را تکمیل کنند.
نخعی نژاد افزود: فاقد زمین یا مسکن بودن، استفاده نکردن از امتیازات دولتی، تاهل و سرپرست خانوار و تهمد ۵ سال سکونت دائم از جمله شرایط واجدان شرایط نام نویسی است. وی با بیان اینکه پیش از این، در ثبت نام استانی این طرح ۳ هزار و ۸۰۰ نفر متقاضی نام نویسی کردند گفت: هنوز سهمیه خراسان جنوبی در این طرح مشخص نشده است.

### استخراج ۸۴ هزار تن منیزیت برای تأمین نیاز صنایع بزرگ کشور

صدلوسیما- سالانه ۸۴ هزار تن منیزیت از معادن شهرستان سریشه استخراج و در کارخانه اکسید منیزیم فرآوری می‌شود. رئیس اداره صمت سریشه گفت:بخش اعظمی از منیزیت استخراجی در بزرگترین واحد فرآوری منیزیت کشور در این شهرستان، فرآوری و به صورت محصولات میانی یا نهایی به سایر واحدهای تولیدی و مصرف کنندگان نهایی عرضه می‌شود.ماملانی با اشاره به وجود ۱۴ معدن منیزیت با ذخیره یک میلیون تن در این شهرستان افزود: این معادن زمینه اشتغال ۲۰۰ نفر را فراهم کرده است.وی گفت: سالانه ۱۱ هزار تن انواع فرآورده‌های نسوز قلبیایی در کارخانه اکسید منیزیم سریشه تولید می‌شود که نیاز صنایع بزرگ کشور را مرتفع کرده است.

### همایش پیاده روی دانشجویان مرکز علمی-کار بردی بیرجند



عکس: علیانی

امین جم- همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی دانشجویان مرکز آموزش علمی-کاربردی بیرجند در ۱ در گرامیداشت روز دانشجو و روز جهانی خاک با هدف پاک سازی محیط زیست باشعار «محیط زیست سالم-دانشجوی سالم» در اطراف بنده دره بیرجند برگزار شد.

#### ورزشی

### در خشنی ورزشکاران استان در مسابقات جام بزرگ کشتی آزاد

صدلوسیما- ورزشکاران خراسان جنوبی در مسابقات جام شهدای مدافع حرم و ۳۰۰۰ شهید خراسان شمالی ۳ مدال کسب کردند. حسن پور در وزن ۱۲۵ کیلوگرم و رضا زاده در وزن ۹۷ کیلوگرم مدال طلا گرفتند و مرادی در وزن ۸۶ کیلوگرم مدال برنز را از آن خود کرد.این مسابقات با حضور ۷۴ کشتی گیر آزادکار در ۱۰ وزن برگزار شد.

# روز چهره‌ها

امین جم - آخرین روز ثبت نام انتخابات نیز با حضور برخی چهره های شاخص سیاسی استان به پایان رسید و از این به بعد باید منتظر نتایج بررسی شورای نگهبان درخصوص صلاحیت کاندیداهای ثبت نامی باشیم.پیرو انصراف حجت‌الاسلام‌عبادی از کاندیداتوری مجدد در انتخابات مجلس برای حوزه‌انتخابیه بیرجند ، درمیان و خوسف، جمعی از مردم با حضور مقابل دفتر وی درخواست کاندیداتوری مجدد عبادی را داشتند اما وی بر تصمیم خود ثابت قدم ماند. یکی از فعالان فضای مجازی نیز در واکنشی نسبت به حضور نیافتن عبادی، نوشت :
**آنهایی که می گفتند**

### ثبت نام ۴۰ نفر در بیرجند به علاوه یک کانال اصلاح طلب نوشت که دکتر خلیل‌خلیلی رئیس سابق دانشگاه بیرجند از حوزه های ثبت نامی خارج از کشور برای کاندیداتوری حوزه‌انتخابیه بیرجند،خوسف و در

## افزایش ۱۱ درصدی تردد در استان

غلامی- رئیس مرکز مدیریت راه‌های استان از افزایش بیش از ۱۱ درصدی تردد، در هشت ماهه نخست امسال خبر داد.
پهمنی گفت: با توجه به نتایج حاصل از تحلیل داده‌های ترافیک عبوری، میانگین تردد روزانه هشت ماهه ابتدای سال گذشته، ۱۸۹۶ وسیله نقلیه به ازای هر محور بوده که این فاکتور در هشت ماهه ابتدای امسال به بیش از ۲۱۱۰ وسیله نقلیه رسیده که افزایش بیش از ۱۱ درصدی را نشان می‌دهد. وی افزود: نتایج برگرفته از سامانه‌های هوشمند مرکز مدیریت راه‌های استان ساعات اوج سفرهای ماه گذشته را در بازه زمانی ساعات ۱۵ تا ۱۸ نشان می‌دهد. پهمنی گفت: از ابتدای پاییز بیش از ۸۷۰ هزار وسیله

## احداث ۳ سالن؛ وعده خیران به ورزش استان

ایسنا - نخستین جشنواره فرهنگی ورزشی “کشوه پیوند طلیعه مهریانی” خراسان جنوبی با هدف کمک به اتمام پروژه‌های ورزشی و حمایت از برنامه‌های خدوشتعالی جوانان برگزار شد و خیران نسبت به احداث سه سالن ورزشی قول مساعد دادند.
معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت و جوانان در این همایش با اشاره به نقش خیران و کار خیرخواهان در آیات الهی و روایات اسلامی اظهار کرد: خراسان جنوبی از منظر علم و ادب، فرهنگ و اخلاق، خاستگاه مشاهیر اجتماعی و مفاخر دانشگاهی در کشور پیشرو و پیشگام است.احمدی افزود: علیرغم محرومیت‌های زیرساختی و سخت‌افزاری می‌توان با بهرامی و همکاری مسئولان و بهره‌گیری از پتانسیل‌ها

میان ثبت نام کرده‌است.
غلامحسین توکلی، مسئول سابق عقیدتی،سیاسی نیروی انتظامی استان هم که دور قبل در جمع کاندیداهای همین حوزه‌به مرحله تبلیغات رسیده،امسال هم دوباره ثبت نام کرده است.یک کانال اوسولگرا هم از ثبت نام سردار علی مولوی حقیقی و حسین خسروی، سرهنگ بازنشسته، دیانی، رئیس ستاد احمدی نژاد در استان و حجت الاسلام ثابعی کاندیدایی یکی از دوره ها برای کاندیداتوری این حوزه‌انتخابیه خبر داد.فرماندار بیرجند در گفتگو با خبرنگار ما با بیان اینکه در آخرین روز انتخابات آمار ثبت نامی‌ها در حوزه انتخابیه بیرجند،خوسف و درمیان به ۴۰ نفر رسید،اظهار کرد: از این تعداد ۷ نفر زن هستند

### ثبت نام ۴۰ نفر در بیرجند

به علاوه یک کانال اصلاح طلب نوشت که دکتر خلیل‌خلیلی رئیس سابق دانشگاه بیرجند از حوزه های ثبت نامی خارج از کشور برای کاندیداتوری حوزه‌انتخابیه بیرجند،خوسف و در

### ابر چهره های قاین

در حوزه انتخابیه قانثات و زیر کوه نیز قربانی،

نماینده ادوار این حوزه انتخابیه ثبت نام کرد. او نماینده چهار دور پنج، ششم، هفتم و هشتم مجلس در این حوزه بوده و با ثبت نام دیروزش، پیش بینی ها درباره حضورش در این دور را قطعی کرد.رضا بهزادیان، حسین امینی ، هروی و آصف رضایی از دیگر چهره های شاخص ثبت نامی در این حوزه هستند. در حوزه‌انتخابیه نهبندان و سریشه نیز حجت الاسلام مرتضی ابراهیم زاده ثبت نام کرده است. وی که خود را انقلابی و مستقل از جریان های اوسولگرا و اصلاح طلب می داند، در ذیل پست اینستاگرامی اش مبنی بر ثبت نام خود نوشته‌است: «تنها اوادم ثبت نام چون باندی ندارم، پولی ندارم ولی همبختگر بگم، به قول شاعر: ما کوچیکا خدایمون بزرگه.همین

و بس...». مهدی فرجامی فر و مصطفی نخعی نیز از دیگر چهره های شاخص ثبت



پخشته ۱۷ آذر ۱۳۹۸ « شماره ۴۵۱۲

نامی در این حوزه انتخابیه هستند. یک خانم هم در این حوزه ثبت نام کرده است.
یک کانال خبری محلی به نقل از بیکی، فرماندار این شهرستان اعلام کرد: ۲۴ نفر برای این حوزه انتخابیه ثبت نام کرده اند. در حوزه انتخابیه فردوس، طبس ، بشروه و سرایان ، دکتر امیرحسن‌خانی نماینده ففلی مجلس شورای اسلامی، عباس عمری و طلائی مقدم فرماندار سابق طبس از جمله ثبت نامی ها هستند.طلائی مقدم برای ثبت نام از سمت مدیر کلی دفتر امور سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداری استفا داده است. این اطلاعات تا لحظه تنظیم خبر بروز رسانی شده و چنانچه در زمان باقی مانده از مهلت ثبت نام شب گذشته ، نامزدی دوباره اعلام حضور کرده یا از کاندیداتوری منصرف شده است در اولین فرصت اعلام می شود.

## مدیران برای کاهش گرد و غبار، زمان را از دست ندهند

صدلوسیما- معاون عمرانی استاندار گفت: مدیران به دنبال جذب کامل اعتبارات بیابانزدایی و کاهش گرد و غبار باشند و برای اقدام عملی، زمان را از دست ندهند. میرجعفریان در کارگروه مقابله با پدیده گرد و غبار از محل صندوق توسعه ملی اختصاص افزود: از آنجایی که پدیده گرد و غبار ارتباط مستقیم با سلامت مردم دارد نیاز است مسئولان دستگاههای اجرایی تمام تلاش خود را برای ارائه گزارش و راه حل برای کاهش گرد و غبار، به کار گیرند. وی گفت: کم کردن سطح تماس خاک با هوا، توسعه پوشش گیاهی، کاشت نهال و آبخیزداری مناسب از جمله راه‌هایی است که باید مورد تأکید قرار گیرد.

مدیر کل حفاظت محیطا زیست استان هم گفت در:



عکس: علیانی

علمیه شفق تهران نیز قول احداث یک سالن ورزشی در یکی از روستاهای شهرستان‌های مرزی خراسان جنوبی را داد.گفتنی است، از آنجایی که جشنواره‌های گلریزان در راستای کمک‌به‌امورخبریه‌واحداث‌امکن‌عام‌منفعمه است لذا میبایغ و مساعدت‌های اهدایی طی جلسات هیئت مدیره مجامع خیرین بررسی و بااولویت طرح‌ها توزیع می‌گردد.

ورزشی با استفاده از ظرفیت خیرین تقدیر و تشکر می‌کنم.غفورلی فرد، رئیس اسبق سازمان تربیت‌بدنی کشور در این جشنواره قول احداث و تجهیز سالن تیراندازی بیرجند را داد. آذین‌مهر از خیران ورزش یار کشور نیز بااختصاص ۱۰ میلیاردریال قول احداث سالن ورزشی روستای نوغاب بسپکوه قاین را داد.

آیتا... مرعشی، مسئول امور خبریه حوزه

## برق نیرو و گاه خورشیدی خوسف وار د شبکه سراسری می شود

استفاده شد. وی ادامه داد: شهرستان خوسف به دلیل پرآکندگی بسیار زیاد و همچنین نبود خیلی از زیرساخت‌ها با مشکلات زیادی رو به رو است لذا با اعتبارات اندک نمی‌توان این مشکلات را برطرف کرد. شفیمی گفت: یکی از راه‌های رفع مشکلات زیرساختی توسعه سرمایه‌گذاری در شهرستان است که در این راستا سرمایه‌گذارانی از

میلیون یورو) از محل سرمایه‌گذاری خارجی از ۲ سال قبل در زمینی به مساحت ۱۵ هکتار آغاز شد. فرماندار خوسف نیروگاه خورشیدی را یکی از ظرفیت‌های مهم این شهرستان عنوان کرد و گفت: هفته گذشته نخستین بار، کل برق شهرستان و بخشی از شهر بیرجند از جمله زندان، کارخانه کوپرتایر و سایر اماکن قطع و به صورت آزمایشی از برق این نیروگاه

خراسان جنوبی تزریق می‌کنند.محمد شفیمی افزود: زمین‌های وسیع و حدود سه هزار و ۲۰۰ ساعت تابش خورشید در سال، شرایط تأمین برق از طریق پنل‌های خورشیدی را به فرصتی مناسب برای سرمایه‌گذاری در این منطقه تبدیل کرده است. وی بیان کرد: ساخت نیروگاه خورشیدی ۱۰ مگاواتی خوسف با اعتبار ۶۰ میلیارد تومان (۱۴

### برندهای صنایع دستی خراسان جنوبی معرفی می شود

ایرنا - معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گفت: از هنرمندان بومی خوستاریم در هر رشته‌ای از صنایع دستی که فعالیت دارند، به معرفی برندهای استان بپردازند. میرجعفریان شامگاه جمعه در حاشیه بازدید از این نمایشگاه با اشاره به برگزاری روز ملی روستا و عشایر در خراسان جنوبی بیان کرد: برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های استان از جمله تصمیمات خروجی این همایش بود که صنایع دستی را هم شامل می‌شود.وی با ابراز رضایت از وضعیت نمایشگاه بیان کرد: برگزاری اینگونه‌از برنامه‌ها عایدات زیادی را نصیب هنرمندان بومی، مردم و صنعتگران دیگر استان‌ها می‌کند که می‌طلبد مورد پیشرفت قرار گیرد.معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خواستار اطلاع رسانی بیشتر نسبت به برگزاری نمایشگاه شد و گفت: روند رو به رشد مراجعه شهروندان به نمایشگاه نشان می‌دهد که آگاهی مردم نسبت به این فعالیت‌ها افزایش است.قیار با به دنبال دارد.وی بیان کرد: استان زنجان غرفه‌ای با محصولات مس در نمایشگاه برپا کرده این در حالی است که معدن غنی قلعه زری در خراسان جنوبی بوده ولی ارزش افزوده‌اش را به دیگر استان‌ها می‌دهد.بنابراین باید تبیین شود.

### پوشش شبکه‌های دیجیتال استان به میانگین کشوری رسید

صدلوسیما- پوشش شبکه‌های دیجیتال استان تا سال آینده به میانگین کشوری می‌رسد. بر اساس تفاهم نامه‌ای که امروز بین صدا و سیما و استانداری منعقد شد، ۸۳ ایستگاه دیجیتال دیگر در این استان راه‌اندازی می‌شود. تا پوشش دیجیتال خراسان جنوبی به میانگین کشوری برسد. همچنین بر این اساس زیرساخت ایستگاه‌های دیجیتال را استانداری و تجهیزات فرستنده آن را صدا و سیماهای خراسان جنوبی تأمین کند. استاندار در نشست انعقاد این تفاهم نامه، با بیان اینکه خراسان جنوبی سومین استان پهناور کشور است گفت: پوشش شبکه‌های دیجیتال در این استان پهناور تا کتون قابل قبول بوده و صدا و سیما ی خراسان جنوبی نیز توانسته‌است ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های استان را به خوبی به کشور معرفی کند.

### خبر کوتاه

• رئیس اداره اوقاف و امور خیریه سرایان گفت: مردم این شهرستان ۵۸۰ کیلوگرم گل زعفران برای عمران امامزادگان سیدالوقاسم و سید حسن این شهرستان اهدا کردند.
• همایش ویلچررانی به مناسبت هفته گرامیداشت افراد دارای معلولیت با همکاری اداره کل بهزیستی، هیات جانبازان و معلولان استان و خانواده معلولان روز جمعه در بیرجند برگزار شد.
• تیم کوپرتایر در پایان مسابقات تیم الملی اسکواش اسفهان جوینور تیم اسکواش ۲ مدال کسب کرد.

• فهرست آثار ملی تاریخی و طبیعی استان با ثبت ۲۲ بنا و شی تاریخی از ابتدای امسال تاکنون، به ۹۰۰ اثر رسید.
• اولین باشگاه سوارکاری شهرستان طبس مجوز فعالیت گرفت.
• معاون اشتغال کمیته امداد از اجرای هزار و ۷۶۶ طرح اشتغال از سوی این نهاد طی هفته ماهه سال جاری خبر داد و گفت: ۲۰ درصد طرح‌ها در حوزه صنایع دستی بوده است.

**خان نشین نارین**

خراسان جنوبی- بیرجند  
بیست متری دوم شرقی مدرس  
به سمت پاسداران - پلاک ۱۸  
۰۹۱۵۸۰۹۱۴۶۰ - ۳۲۴۳۹۱۴۸  
ملکی ۰۹۱۵۸۶۳۲۱۲

۴۰۰ نوع طرح و رنگ

پرده پارچه ای  
کرکره فلزی  
زبرا در طرح های متنوع  
و لوگوی اختصاصی موکت ظرفیت مصور  
دیوار پوش، کفپوش، قرنیز، پارکت، آسمان مجازی  
**نیش مدرس ۶۰ (مدیریت شاملی) ۰۹۱۵۵۶۱۴۳۹۸ - ۳۲۴۴۱۳۶۵**

**کبابی محمد (ابوترابی)**

طبخ زغالی  
برنج ایرانی درجه یک  
**بیک رایگان**

چلو کوبیده  
چلو جوجه  
چلو پاپچین  
چلو بال

کوبیده  
جوجه  
پاپچین  
بال

آدرس: بین مدرس ۴۹ و ۴۹/۱  
روبروی پمپ CNG مدرس  
۰۹۳۶۵۰۴۵۹۶۲ - ۳۲۴۳۶۹۷۹

**استفاده از لوله های آگار دئونی و آلومینیومی به علت بسته نشدن با وسایل گاز سوز و محل دودکش ممنوع است.**

**روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان جنوبی**

**آکمان خرید و فروش کتب دست دو**

بیرجند - نیش غفاری ۴۲ (کافی نت آسمان)  
@ketab\_Aseman98

دستی - کمک درسی

**قالیشویی و مبلیشویی**

پاک و صاف مثل روز اول  
تلفن: ۰۷-۳۲۲۵۵۵۵۶  
بدون هر گونه جریمه و کاور شده ۳۱۱۰۴

**یاتریس**

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ نخته فرش بصورت کاملاً مجزا  
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک  
۰۳-۱-۰۰۰۴۴۳۲۲  
پیشرو در صنعت قالیشویی استان

**گل چوب**

کاپیت CNC و کیوم، هایگلایس های ایرانی و خارجی و چوب طبیعی  
آدرس: نیش مطهری ۱۶ - گل چوب  
تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۹۱۴۹

فقط با روزی ۳۰ هزار تومان  
بدون پیش پرداخت

## آرامشی به یادماندنی در هتل مجل سپهر

عکس: صابر صباغ



نسرین کاری - هتل مجل سپهر سال ۱۳۹۵ در شهر بیرجند به بهره برداری رسید. این هتل با ۶ طبقه بنا و ۲۶ باب اتاق و سوئیت‌های مدرن مجهز به امکانات رفاهی استاندارد می‌باشد. این هتل با موقعیت جغرافیایی بی نظیر، نزدیک‌ترین هتل به بازار بزرگ و سنتی بیرجند و همچنین نزدیک‌ترین مجموعه اقامتی به فرودگاه و ترمینال می‌باشد. هتل سپهر با چشم اندازی زیبا، سالن هابی مجلل، پرسنلی کارآمد و آموزش دیده و همچنین مدیریتی پویا همچون نگینی در شمال شهر بیرجند می‌درخشد. از دیگر ویژگی‌های هتل مجل سپهر رستوران لوکس و زیبایی آن است. این هتل با دارا بودن رستوران، کافی‌شاپ و همچنین رستوران فصلی با چشم‌اندازی زیبا، فضایی امن و به یادماندنی برای میزبانی می‌باشد.

**اقامتگاه باید در شان و شخصیت مهمان باشد**  
مدیر هتل بزرگ سپهر با بیان اینکه در فصل پاییز خراسان جنوبی جاذبه و ظرفیت‌های خاص و ویژه‌ای دارد که نباید از یاد بروی، می‌افزاید: اولین مکانی که یک گردشگر در استان می‌بیند اقامتگاه است که باید در شان و شخصیت مهمان باشد. دکتر سید محمد آذر کار تأکید می‌کند: باید برای مهمانانی که از مناطق دیگر و خارج کشور وارد استان می‌شود خاطره‌ای زیبا و ارزشمند بیافرینیم.

وی ادامه می‌دهد: خراسان جنوبی در حوزه‌های گوناگون منحصر به فرد است که از آن جمله می‌توان در حوزه کشاورزی به محصولات استراتژیک استان مثل زرشک و زعفران و عنب اشاره کرد. آذر کار با اشاره به اینکه بهترین زمان گردشگری استان فصل پاییز است، ادامه می‌دهد: این فصل طلایی برای مزارع زیبای زرشک و زعفران و دشت‌های چشم‌انگیز گل ترسک است.

**کویر لوت یک ظرفیت کم نظیر برای توسعه صنعت گردشگری**  
وی با بیان اینکه خراسان جنوبی بهترین ورودها برای کویر لوت که ثبت جهانی شده است را داراست، خاطر نشان می‌کند: به فاصله کمتر از سه ساعت از شهر بیرجند می‌توان وارد کویر لوت شد و این ظرفیت کم نظیر برای توسعه صنعت گردشگری است.

مدیر هتل مجل سپهر با اشاره به اینکه هوشمندانه سفر کردن و اقامت گزیدن در هتل‌های سازگار با محیط زیست، انسان را شاد می‌کند، اظهار کرد: این هتل‌ها با استفاده از مصالح ساختمانی پایدار، پارچه‌های طبیعی و کاهش خدمات به محیط زیستی نقش بسیار مهمی ایفا کرده است.

**هتل سپهر، پیشگام در رسیدن به "هتل سبز"**  
وی که دکترای محیط زیست دارد خاطر نشان می‌کند: از همان ابتدای راه اندازی هتل با هدف رسیدن به "هتل سبز" (پیشگام در حمایت از محیط زیست) قدم برداشتیم و در این زمینه کارهای زیادی انجام شده است. وی با اشاره به فناوری کاهش انرژی و بازگشت آب استخر هتل به فضای سبز، خاطر نشان می‌کند: بسیاری از گردشگران در واقع طبیعت گرد هستند و هتلی که کمتر به محیط زیست آسیب برساند را ترجیح می‌دهند.

وی با اشاره به اینکه هتل مجل سپهر با دارا بودن فضاهای ورزشی و تفریحی همچون مجموعه آبی، سونا و جکوزی علاوه بر فضای اقامتی و پذیرایی، محلی متفاوت برای سپری کردن اوقات فراغت و میزبانی از مهمانان خراسان جنوبی به وجود آورده، ادامه می‌دهد: این هتل با پارکینگ اختصاصی، ترنسفر رایگان فرودگاهی، لابی مجلل، کافی شاپ ۲۴ ساعته، تاکسی کرایه اختصاصی و با به کار گیری کلیه امکانات خود تلاش می‌نماید خدمات خود را با حداکثر کیفیت برای تأمین نیازها، انتظارات و افزایش رضایت هر چه بیشتر مهمانان و گردشگران عزیز ارائه کند.

آذر کار، با اشاره به اینکه در این هتل بارها جلسات فرهنگی، ادبی، علمی و محیط زیست با فعالان این حوزه‌ها برگزار شده است، ادامه می‌دهد: افتخار داریم که یکی از حامیان و دلسوزان فرهنگ و هنر استان هستیم. وی ادامه می‌دهد: هتل سپهر از لحاظ امنیت هم جایگاه خوبی دارد و در مقابل زلزله تا ۸ و دو دهم ریزش مستحکم است.

**هتل جوان با موقعیت استراتژیک از اولویت‌های توسعه است**  
پژوهشگر، فعال و لیدر گردشگری استان نیز بیان اینکه اگر بخواییم در عرصه صنعت گردشگری موفق باشیم باید



**فروش مغازه**  
**ساندویچی**  
**با موقعیت عالی**  
۰۹۱۵۵۶۱۲۸۹۲

**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  
نیش شعبانیه ۴  
تلفن: ۰۹۳۵ ۷۵۰ ۹۴۶۴ - ۰۹۱۵ ۳۶۱ ۳۷۹۷  
۰۳۲ ۳۱ ۱۷۳۱ - علی زارع

**فراخوان مناقصه «پیوست شماره یک» مناقصه شماره ۳۹/۱۲۷۹۲ (موضوع ماده ۷ آیین نامه اجرایی نظام مستندسازی)**  
بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی در نظر دارد: پروژه اجرای طرح هادی روستای زیر کوه از توابع شهرستان طبس به شرح جدول ذیل و براساس مشخصات فنی منضم به اسناد مناقصه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به مناقصه گران واجد شرایط و اگذار نماید:

نام پروژه	شهرستان	بر آورد اولیه براساس فهرست بها ابنیه سال ۱۳۹۸	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	نوع تضمین شرکت در مناقصه	مدت اجرای پروژه
اجرای طرح هادی	طبس-روستای زیر کوه	۶/۳۴۹/۲۰۶/۱۳۷ ریال	۳۱۷/۴۶۰/۳۳۷	ضمانت نامه بانکی	۹۰ روز

۱- نوع فراخوان: فراخوان عمومی یک مرحله ای ۲- نام دستگاه مناقصه گذار: بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی ۳- موضوع مناقصه: عملیات اجرای طرح هادی روستای زیر کوه شهرستان طبس شامل: تهیه مصالح و اجرای پل، دیوار ساحلی، جدول کانئو و سایر آیتم های مورد نیاز براساس نقشه ها و مشخصات فنی اجرایی منضم به اسناد مناقصه ۴- زمان دریافت اسناد مناقصه در سامانه ستاد: از ساعت ۸ روز یکشنبه ۱۳۹۸/۹/۱۷ الی ساعت ۱۳ روز پنجشنبه ۱۳۹۸/۹/۲۱ ۵- مهلت ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه: در سامانه ستاد تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۳ ۶- محل دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: <http://setadiran.ir> ۷- تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی که می بایست تا تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۳ تحویل دبیرخانه حراست بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی واقع در بیرجند - خیابان پاسداران - نیش پاسداران ۳۰ - اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی ۸- مدت اعتبار پیشنهادها: از آخرین روز مهلت تحویل پیشنهادات به مدت سه ماه معتبر باشد. ۹- تاریخ بازگشایی: ساعت ۹ روز پنجشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۵ ۱۰- شرایط مناقصه گران: کلیه شرکت های تشخیص صلاحیت شده راه، ابنیه و آب، دارای رتبه ۵ و بالاتر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی. (ارائه یک نسخه تصویر از گواهی رتبه بندی و آخرین آگهی تغییرات ثبت شده در روزنامه رسمی کشور در زمان ارائه ضمانت نامه الزامی می باشد. ۱۱- هرگونه پرداخت منوط به تخصیص وجه اعتبار به صورت نقدی یا اسناد خزانه اسلامی می باشد. ۱۲- از مبلغ کل ۶/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اعتبار مضمون پروژه مبلغ ۲/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اسناد خزانه اسلامی با سررسید ۱۴۰۰/۱۰/۰۶ و الباقی به صورت نقدی می باشد.

**شرکت تعاونی کارپردازان کویر**  
کلیه خدمات با مشاوره رایگان  
مدیریت: نجات  
تلفن: ۰۹۱۵۰۵۱۵۰۰ - ۰۹۱۵۷۴۰۱۸۰۰  
دفتر: ۰۵۱۲۲۲۱۸۵۴  
آدرس: نیش شهلا ۵، ساختمان آذر، طبقه اول واحد ۱

**شرکت تعاونی کارپردازان کویر**  
کلیه خدمات با مشاوره رایگان  
مدیریت: نجات  
تلفن: ۰۹۱۵۰۵۱۵۰۰ - ۰۹۱۵۷۴۰۱۸۰۰  
دفتر: ۰۵۱۲۲۲۱۸۵۴  
آدرس: نیش شهلا ۵، ساختمان آذر، طبقه اول واحد ۱

**م.سی.ایر**  
www.mci.ir  
#100\*  
#100\*  
صفر تا صد خدمات اینترنت همراه اول

**غذای آماده مقدم و پسران**  
۱۸۱۰  
یک بار امتحان کن، یک عمر مشتری باش  
۳۷۱ معلم

**شستشوی پتو و ملحفه با ۲۰٪ تخفیف**  
لباسشویی برجیس - نیش غفاری ۳۰  
تلفن: ۰۹۱۵۶۵۵۲۵۳۳

**تادر رستوران پارس**  
اولین واحد نمونه بهداشتی شهرستان در صنف مربوطه طی تأییدیه شماره ۲۶/۸۵۴۴۲۶ تاریخ ۹۸/۵/۲۲ مرکز محترم بهداشت \* دارای غذایی با کیفیت عالی \* دارای محیطی مجلل با پارکینگ اختصاصی \* امکان خرید اینترنتی غذای بیرون بر از طریق اسنپ فود - نیمر و سامینو آدرس: بیرجند - سه راه معلم - روبروی بیمارستان بوعلی ۳۲۲۱۸۴۲۰

**نقش زاده**  
خدمات ثبت شرکت  
ثبت تغییرات شرکت  
ثبت برند  
اخذ سگرد شرکت  
اخذ کارت بازرگانی  
پلمب دفتر تجاری  
09155625578 056-32528400

**درب نوژن**  
اقساط ۱۲ تا ۲۰ ماهه  
ویژه فرهنگیان شاغل و بازنشسته استان  
انواع درب داخلی و ورودی منزل: ضد حریق، درب های شیشه دار ضد آب، ملامینه ABS، PVC، HDF، CNC، انواع سرور و انواع قرنیز  
بیرجند - حدفاصل توحید ۲۸ و ۳۰ تلفن: ۰۵۶-۳۲۴۴-۱۹۹ / ۰۵۶-۲۶۵۹-۹۱۵۱۶ (نصرآبادی)  
@nujan\_door کانال تلگرام nujan.door پیج اینستاگرام

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