



آرام فرزند جوان

جناب آقای مهندس مهدی محمودی

خانواده محترم شایگان

با نهایت تأسف و تأثر ضایعه درگذشت

مرحوم مهندس ابوالقاسم شایگان

را صمیمانه تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد منان برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت دارم.

شرکت ساختمانی راهسازی و آبرسانی میر جانلو - آزادمهر

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۵۴۶



رهبر معظم انقلاب:

کاری کنید روحیه جهاد، راه نسل‌های پی‌در پی شود

صفحه ۲



روحانی:

با یک جناح نمی‌توان کشور را اداره کرد

صفحه ۲



عباسعلی کدخدایی:

واکنش روحانی به رد صلاحیت‌ها تأسف‌بار است

صفحه ۲

سرمقاله

هرم پور

همسایه؛ کنارت و همراهت هستیم

شاید کمتر هم‌استانی از شهروندان عزیز ما وجود داشته باشد که به هر به دلیلی به دیار «سیستان و بلوچستان» سفر نکرده باشد. از سال‌های گذشته و به دلایل اقتصادی و سیاسی و جغرافیایی، قرابت‌های تاریخی و حتی فامیلی فراوانی بین ما و مردم سیستان و بلوچستان وجود داشته است؛ مردمی که حتی در برهه‌ای از تاریخ، تحت یک حاکمیت منطقه‌ای قرار داشتند... مشروح در صفحه ۲

عکس: ناشی

صفحه ۵

صفحه ۶

۳

سودای مریگری حرفه‌ای

۵

خون و کالا؛ کمک مردم استان به سیل زدگان همسایه

۵

دعوت از مردم استان برای شرکت در راهپیمایی ضد آمریکایی



انالله و انا الیه راجعون
با کمال تأسف درگذشت
مرحوم مسعود شریفی
(افسر بازنشسته نیروی انتظامی)

را به اطلاع تمامی اقوام و دوستان، همکاران و همشهریان عزیز می‌رساند: **مراسم تشییع** آن مرحوم امروز پنجشنبه ۹۸/۱۰/۲۶ ساعت ۱۱ الی ۲ بعدازظهر از محل سالن بهشت متقین برگزار می‌شود. ضمناً مراسم **روز سوم** شنبه ۲۸ دی ۹۸ از ساعت ۲:۳۰ الی ۳:۳۰ بعدازظهر در محل هیئت حسینی (خیابان انقلاب) منعقد خواهد شد. حضور سروران گرامی در این مراسم موجب امتنان و سپاسگزاری خواهد بود.

خانواده شریفی

ضمن تقدیر و تشکر از حضور سروران گرامی در مراسم تشییع و تدفین مرحوم

شادروان مهندس ابوالقاسم شایگان

جلسه ترحیم **سومین روز** درگذشت آن عزیز سفر کرده امروز پنجشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۶ از ساعت ۲ الی ۳ بعدازظهر در محل هیئت محترم ابوالفضل (مصلی) برگزار می‌گردد. حضور شما سروران محترم در این جلسه موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

خانواده‌های: شایگان و راج پوت



گذر روزها فاصله آخرین دیدارمان را به یک سال رسانید
در **اولین سالگرد** درگذشت
فرزند و برادر عزیزمان

شادروان مهران میهن دوست

به یاد مهربانی‌هایش گرد هم می‌آییم
حضور شما بزرگواران موجب تسکین خاطر دل‌تنگ و اندوهگین ما و شادی روح عزیز سفر کرده مان است. به همین مناسبت جلسه یادبودی فردا **جمعه** ۹۸/۱۰/۲۷ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در محل هیئت محترم ابوالفضل (مصلی) برگزار می‌گردد.

خانواده‌های: میهن دوست و آرمند



زمستانی دیگر را یابدی تو، بدون حس گرامی
حضورت سپری کرد و ما همچنان دل‌تنگ تو هستیم

۲۶ دی ماه یادواره **دومین سال**
از سفر بی بازگشت همسر و پدر عزیزمان

شادروان حاج محمود حاجیان

که در جوار بارگاه منور رضوی به دیدار حق شتافت،
با حضور کنار آرامگاهش گرامی می‌داریم.
روح شاد، یادت گرامی
و جایگاهت در بهشت جاودانه باد

خانواده مرحوم



دعوت به همکاری

نیازمند یک دستگاه ماشین سواری
کمک دار به مدت دو سال، کارکرد
ماهیانه حدود ۳۵۰۰km
شرکت پویا صنعت آوای مدرن
۰۹۱۵۵۶۱۳۴۱۱



به مناسبت **چهلین روز** درگذشت پدری فداکار و همسری دلسوز
بزرگ خاندان مرحوم مغفور

شادروان حاج محمد حسین صباغ زاده (پیشکسوت بازار)

جلسه یادبودی فردا **جمعه** ۹۸/۱۰/۲۷ ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در محل مسجد حضرت ابوالفضل (ع) واقع در خیابان ۲۲ بهمن - نبش ۲۲ بهمن ۳ برگزار می‌گردد. تشریف‌فرمایی سروران گرانقدر موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.

خانواده‌های صباغ زاده و سایر بستگان

مدیریت جهادی، بهره‌وری کشاورزی و توسعه پایدار



جناب آقای محسن احتشام

رئیس محترم اتاق بازرگانی بیرجند

(صادر کننده نمونه محصولات کشاورزی)

جناب آقای بهرام ساتلیخ محمدی

عضو محترم هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی بیرجند

(مدیر عامل کارخانه نمونه تولید خوراک طیور و آبزیان)

جناب آقای رضا فروزانفر

عضو محترم کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی بیرجند

(مدیر نمونه واحد صنایع تبدیلی و تکمیلی (دامی))

انتخاب شما بزرگواران را به عنوان فعالان برتر حوزه صنعت کشاورزی و پیشگامان رونق تولید در سال ۹۸ تبریک عرض نموده، از ایزد منان تعالی، سلامت و توفیق روز افزون شما عزیزان در راه سربلندی و عزت ایران زمین را آرزومندیم.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند

گوشت شتر مرغ



باجیره ده از در صد گاهی

نمنا گوشت قرمز عاری از کسترو
پایین ترین میزان چربی
بالا ترین میزان آهن
بالا ترین میزان پروتئین
شماره تماس مشاوره و آموزشی آتیزی: ۰۹۱۵ ۵۶۴ ۰۰۶۴



محصول واحد نمونه استان

مناسب برای سالمندان، خانم‌های باردار و افراد کم‌خون، ورزشکاران، افراد مبتلا به امراض قلبی و عروقی
توزیع در فروشگاه‌های پروتئینی بیرجند (روزهای شنبه و سه شنبه)



همسایه! کنارت و همراهت هستیم

»هرم پور

شاید کمتر هم استانی از شهروندان عزیز ما وجود داشته باشد که به هر به دلیلی به دیار «سیستان و بلوچستان» سفر نکرده باشد. از سال های گذشته و به دلایل اقتصادی و سیاسی و جغرافیایی، قربات های تاریخی و حتی فامیلی فراوانی بین ما و مردم سیستان و بلوچستان وجود داشته است؛ درمی که حتی در برهه ای از تاریخ، تحت یک حاکمیت منطقه ای قرار داشتند و همراه هم و در کنار هم، منشأ کارهای بزرگ و جریان های فرهنگی و تاریخی و تحولات مثال زدن شدند.
نخبگان زیادی از هر دو خطه، بنا به دلایل غشلی و شرایط زندگی، با مهاجرت به مناطق همدیگر، منشأ اثر شدند و دیوار مهربانی و همگرایی های فرهنگی و انسانی را ساختند تا در بستر زمان، گفتگمانی در مرزهای شرقی کشور شکل بگیرد که مبتنی بر آگاهی، وحدت در عین تفاوت های مذهبی، امنیت، علاقه عمیق قلبی، تعصب و غیور مردی و مهربانی و محبت باشد. اهالی سیستان و بلوچستان، چه شیعیان مهرباش و چه اهل سنت بزرگوار و سفره دار و میهمان نوازش، مردمی آرام، زحمت کش، قانع و البته بی رسانه اند و شاید در این سیل خائنمان برانداز، اگر فضای مجازی نبود و اگر منادیان خبررسانی در شبکه های اجتماعی و بخشی از جامعه آسیب دیده جوان منطقه نبودند، تا روزها و هفته ها فریاد مشکلات شان به جایی و به مسئولی و به گوش شنوایی نمی رسید. این روزها و بعد از آن اطلاع رسانی های همگانی، حساسیت مضاعفی در کشور ایجاد شد و همه پای کار آمدند؛ از مسئولین و مدیران و زحمت کشان هلال احمر تا سپاه و بسیج و ارتش، از سلبییتی ها تا اهالی گمنام عرصه فرهنگ و هنر و رسانه، از بیرجند به نمایندگی از یک مرکز استان همسایه تا دورترین روستاهای استان که دل هایشان برای مهربانی و کمک به همنوعان شان در استانی همجوار، به تپش افتاده است. ما و مردم سیستان و بلوچستان، قربات های فراوان و عواطف و احساسات و حتی گاهی مشکلات مشترک فراوان داریم. همدیگر را دوست می داریم و ذاتا و تاریخی، به هم وابسته ایم. قلب هایمان برای هم و کنار هم می تپد. با کمک های مالی، با کمک های معنوی، با اطلاع رسانی های پیاپی و مداوم، و با قدم های میدانی، هیچگاه تنهایشان نمی گذاریم. درد آنان، درد ماست و لیخنه شادی بر لبان شان، شادکامی قلب های ماست. قطعاً در این سرمای سخت و سوزان و در آن کشمکش سیلاب و جان، کمک شان می کنیم و برای بازسازی زندگی هایشان، از هیچ چیز دریغ نمی کنیم.

(لطفاًنظر و پیشنهادخود در رابطه با یادداشت های روزنامه رابه شماره ۰۹۳۰۴۹۴۳۸۳۱-ارسال فرمایید)

واشنگتن پست: حمله ایران دهها مجروح بر جای گذاشته است

تسنیم- یک رسانه آمریکایی فاش کرد علی‌رغم ادعای مقامات دولت آمریکا مبنی بر این که در حمله موشکی ایران به نیروهای آمریکایی در عراق هیچ‌کس آسیب ندیده است، ده‌ها نیروی آمریکایی به دلیل ضربه مغزی خفیف تحت درمان قرار گرفته‌اند.

فعال کردن مکانیسم حل اختلاف در برجام یک تصمیم خطرناک است

«سرگئی لاوروف» وزیر خارجه روسیه اظهار کرد: فعال کردن مکانیسم حل اختلاف از سوی کشورهای اروپایی برای حل اختلافات موجود در چارچوب برجام یک تصمیم سیاسی خطرناک است.به گزارش اینترفکس، لاوروف تاکید کرد که این اقدام اروپایی ها درباره مکانیسم حل اختلاف، شانس باقیمانده برای نجات برجام را کاهش می‌دهد.گفتنی است، فعال‌سازی این ساز و کار می‌تواند طی روندی چند ماهه به بازگشت تحریم‌های بین‌المللی علیه ایران منجر شود.



رهبر انقلاب: کاری کنید روحیه جهاد راه قطعی نسل‌های پی در پی شود

رهبر انقلاب اسلامی در دیدار اعضای ستاد کنگره دو هزار شهید استان بوشهر اظهار کردند: کاری کنید روحیه جهاد و مقاومت راه قطعی نسل‌های پی در پی شود.

اقدام شورای نگهبان پیشاپیش تنور سرد انتخابات را از قبل هم سردتر کرد

الیاس حضرتی در نامه ای به شورای نگهبان نوشت: لازم است بگویم که اقدام شما پیشاپیش تنور سرد انتخابات را از قبل هم سردتر کرد و باعث دلسردی بخش زیادی از مردم برای حضور پرشور در انتخابات شد. لابد این مخالفت‌ها و نقدها را کمایش شنیده‌اید و از آثار تصمیمات‌تان مطمئید و عایدانه و بنابر ملاحظاتی کنارش نپهادید.

فرمانده سپاه: پروژه جنگ بسته شد

فرمانده کل پاسداران با اینکه آمریکایی‌ها به طبل جنگ می‌کوبیدند تا ملت ایران را بترسانند و از انتقام سخت ملت خود را نجات دهند، اظهار کرد: اما آن عملیات استثنایی که با رمز یا زهرا (س) آغاز شد همه محاسبات دشمن را به هم ریخت و پروژه جنگ بسته شد چون مردم ترسیدند، ایستادند و اکنون ما به آرامش می‌رویم.

مطهری: هیچ حکومتی تجمعات با اهداف براندازانه را تحمل نمی‌کند

علی مطهری گفته در صورتی که این تجمعات ادامه‌دار باشد و تجمع کنندگان دست‌به‌تخریب‌بزنند و اهداف براندازانه را پیگیری کنند، باید با آنها برخورد کرده و قطعاً هیچ حکومتی تحمل نخواهد کرد.

سجادی: نان اصلاح‌طلبان در دمدین به اختلاف میان اصولگرایان است

سجادی فعال اصولگرا گفت: نان اصلاح‌طلبان در دمدین به اختلاف میان جناح رقیب است، در حالی که آنان در میان خود، اختلافاتی جدی دارند.

مجلس آینده قادر به حل مشکلات کشور نیست

عباس عبدی گفت : دولت و مجلس آینده به دلیل وضع مهمم اقتصادی قادر به رفع مشکلات اقتصادی کشور نمی‌باشند.



رئیس‌جمهور با بیان اینکه با ردصلاحیت از یک جناح، نمی توان انتخابات برگزار کرد، گفت: بگذارید همه گروه‌ها در انتخابات شرکت کنند؛ یک نفر مخالف همه برای ما زیاد است، آن وقت شما یک جناح و جمعیت را مخالف می‌کنید؟ حسن روحانی اظهار کرد: در کشوری زندگی

واکنش روحانی به رد صلاحیت ها

می کنیم که سبک‌ها و سلیقه‌های مختلف وجود دارد و ما باید به سلیقه‌ها، اندیشه‌ها و راه‌های مردم احترام بگذاریم و ایران از آن همه است.

با احتمالات ضعیف مردم را ناراحت نکنید

وی با بیان اینکه ما نیاز به دوستی و برادری حداکثری داریم، گفت: همه کسانی که در انتخابات نقش دارید، خواهش می‌کنم جایی که روشن است صلاحیت فردی رد شود، رد کنید اما با احتمالات ضعیف مردم را ناراحت نکنید. رئیس‌جمهور ادامه داد: با یک جناح نمی‌توان کشور را اداره کرد. اگر

همه ۸۳ میلیون نفر متحد باشیم و یک نفر مخالف، آن یک نفر را باید جذب کنیم. یک نفر مخالف برای ما زیاد است. روحانی با بیان اینکه مشکلات یک هفته و ده روز اخیر کشور را به یک تصمیم بزرگ تبدیل کنیم ، ادامه داد : این تصمیم بزرگ آشتی ملی است و این انتخابات قدم اول این آشتی ملی باشد. وی افزود: بدانید امروز در جایگاهی که در تاریخ ایستاده ایم که نمی توانیم از هم فاصله داشته باشیم. **پیشگامی رئیس‌جمهور در این پروژه ضدملی تاسف بار است**

عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای

نگهبان در صفحه شخصی خود در توئیتر نوشت: «جنگال برای تأیید افراد فاقد صلاحیت تازگی ندارد، اما پیشگامی رئیس‌جمهور در این پروژه ضدملی تاسف بار است. البته نمی دانستیم عدم تأیید بستگان به معنی حذف جناح های دیگر است.»

اعتراض رسمی اصلاح‌طلبان به روند ردصلاحیت‌ها

شورای عالی سیاستگذاری چپه اصلاح‌طلبان در واکنش به ردصلاحیت گسترده اصلاح‌طلبان در انتخابات مجلس یازدهم بیانیه‌ای صادر کرد.

گمانه زنی های جدید برای هواپیمای اوکراینی

بگیریم که هواپیماهای بوئینگ آمریکا به سمت کشور شلیک شده و آماده باشند.” خاموش شدن سیگنال شناسایی هواپیما و ارسال مکرر هشدار شلیک کروز، مکمل یکدیگر برای وادار شدن اپراتور به اشتباه می‌شوند. اگر مطالب فوق را به عنوان قطعات یک پازل کنار هم قرار دهیم و این موضوع را هم در نظر

شرایط جنگی است و چند موشک کروز به سمت کشور شلیک شده و آماده باشند.” خاموش شدن سیگنال شناسایی هواپیما و ارسال مکرر هشدار شلیک کروز، مکمل یکدیگر برای وادار شدن اپراتور به اشتباه می‌شوند. اگر مطالب فوق را به عنوان قطعات یک پازل کنار هم قرار دهیم و این موضوع را هم در نظر

پدافندی آن را به عنوان هدف تشخیص داده و به سمت آن شلیک کنند، محتمل می‌کند.”
بویورک تایمز” ویدئویی درباره خاموش شدن دستگاه “ترانسپوندر” و توقف مخابره سیگنال شناسایی بوئینگ ۷۵۲ اوکراینی منتشر کرده است. سردار حاجی‌زاده در توضیحاتی گفت: “چندین مرحله به سامانه‌ها اعلام می‌شود که

هواپیماهای تجاری و مسافربری از طریق مخابره دائمی سیگنال شناسایی به رادارهای فرودگاهی و سامانه‌های پدافندی خود را معرفی می‌کنند. خاموش شدن دستگاه “ترانسپوندر” هواپیما (سیگنال دهی) را به یک هدف غیر قابل تشخیص برای سامانه‌های پدافندی تبدیل می‌کند. و احتمال اینکه سامانه‌های

مکانیسم ماشه اجرایی نمی‌شود؛ هدف تحریم نیست

همه طرف‌های باقی‌مانده در توافق عزم خود برای حفظ برجام را صراحتا بیان کرده‌اند.».

واعظی: مکانیزم ماشه اجرایی نمی‌شود

رئیس دفتر رئیس‌جمهور گفت: آنچه از سوی اروپایی‌ها اعلام می‌شود تبلیغاتی

فرایند مکانیسم حل اختلاف فقط با هدف بازگرداندن تحریم‌ها علیه ایران نیست، تصریح کرد: «این مکانیسم در وهله اول فرایندی برای حل مشکلات مرتبط با اجرای توافق است. هدف مکانیسم حل اختلاف، یافتن راهکارها در چارچوب برجام است. مسئله، اعمال تحریم نیست،

مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با تاکید بر لزوم حفظ برجام در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری، گفت: «شکست در حفظ توافق، فقط به تنش‌ها در منطقه می‌افزاید. تصور کنید وضع چگونه بود اگر ایران اکنون تسلیحات اتمی داشت.» بولر با بیان اینکه آغاز

خودروهای بالای ۷۰۰ میلیون مشمول مالیات می‌شود

تسنیم- کمیسیون تلفیق بودجه مصوبه قبلی خود در خصوص دریافت مالیات از خودروهای لوکس را تغییر داد. بر اساس مصوبه جدید کمیسیون تلفیق بودجه ۱۳۹۹، انواع خودروهای سواری و وانت های دو کابین با ارزش ۷۰۰ میلیون تومان به بالا مشمول ۲ دهم درصد مالیات خواهند بود.

پاسخ رهبر انقلاب به نامه همتی در باره توقف طرح بانکداری بدون ربا

فارس- رئیس کمیته پولی و بانکی مجلس گفت: آقای همتی نامه‌ای خدمت مقام معظم رهبری نوشته و از ایشان سه ماه فرصت خواستند تا به جای طرح مجلس، دولت لایحه بدهد. مقام معظم رهبری با درخواست توقف طرح مجلس مخالفت کرده، اما از طراحان طرح می‌خواهند که با بانک مرکزی در این زمینه تفاهم کند.

میرزایی: اعتراضات یارانه معیشتی یازینی می‌شود

سخنگوی ستادشناسایی مشمولان بسته حمایت معیشتی درباره درخواست بازبینی مجدد گفت: به عنوان مثال ممکن است فردی به نیابت از شخص دیگری کار مالی انجام دهد. اگر وی تصور می‌کند تا شش ماه آینده می‌تواند حساب تجاری و شخصی‌اش را منفک و مشمول دریافت بسته معیشتی شود، می‌تواند درخواست بازبینی بدهد. این درخواست بازبینی شش ماه‌آنی بررسی می‌شود و اگر فرد مشمول شود، بسته به وی تعلق خواهد گرفت.

رحمانی: افزایش قیمت خودروها ناشی از نوسانات بازار است

وزیر صمت گفت: خودروسازها بحث تولید داخل را جدی گرفتند و برنامه‌های متنوعی اجرا کردند و بخشی از قطعاتی که از خارج می‌آوردند را در داخل تولید کردند که قیمت تمام شده را پایین‌تر می‌آورد. وی افزود: اکنون خودروسازها افزایش قیمتی از طرف کارخانه نداشته‌اند و نوسانات بازار بوده که بیشتر از برخی اتفاقات نشأت گرفته و با افزایش تولید این مشکل برطرف می‌شود.

نرخ بنزین برای صادرات

ایسنا- طبق آخرین ارزش‌گذاری کالاهای صادراتی، بنزین هر لیتر حدود ۶۸۹۱ تومان صادر می‌شود که در مقایسه با دو سال گذشته از نظر ارزش دلاری کاهش دارد.

وام ازدواج ۱۰۰ میلیونی

عصر اعتبار- وام ازدواج ۱۰۰ میلیون تومانی شد؛ بدین ترتیب به هر یک از زوج‌ها ۵۰ میلیون تومان وام پرداخت می‌شود.

آکهی فراخوان مشارکت در طرح و ساخت اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی (نوبت اول)

اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی در نظر دارد: پروژه های ذیل را در قالب مشارکت طرح و ساخت از طریق برگزاری فراخوان عمومی واگذار نماید لذا پیمانکاران حقیقی و حقوقی دارای توان مالی و مدیریتی که از افراد حقیقی یا حقوقی دارای صلاحیت فنی (انبوه سازی یا پیمانکاری) استفاده می نمایند می توانند برای ثبت نام و دریافت اسناد و مدارک فراخوان از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهادات و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) انجام خواهد شد.
ضمنا اسناد مناقصه به شرح خواسته شده به صورت فیزیکی می بایست در مهلت مقرر به دبیرخانه این اداره کل تحویل گردد.

ردیف	شماره منقصه	شرح مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	مدت زمان اجرا	مبلغ تضمین (ریال)	مهلت زمانی دریافت اسناد از سامانه	آخرین مهلت ارائه پاکت ارزیابی و پیشنهاد قیمت و بارگذاری اسناد در سامانه	تاریخ و زمان برگزاری جلسه کمیسیون مناقصه
۱	۹۸/۳۹	مشارکت در طرح و ساخت پروژه مسکونی-تجاری ارمغان واقع در شهرستان بیرجند با زیر بنای کل مترمربع ۲۰۴۹۴	۶۷۴/۲۱۳/۰۵۰/۰۰۰	۳۰ ماه	۳۳/۱۷۱/۰۶۵۲/۵۰۰	ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۱۰/۲۸ الی ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۰۲	ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۶	ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۷
۲	۹۸/۴۰	مشارکت در طرح و ساخت پروژه مسکونی -تجاری سایت ۴۵۰ هکتاری واقع در شهرستان بیرجند (مساحت زمین ۲۵۵۵،۸ مترمربع)	۲۴۷/۸۰۱/۳۶۲/۰۰۰	۲۰ ماه	۱۲/۳۹۰/۰۶۸۱/۱۰۰			ساعت ۹:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۷
۳	۹۸/۴۱	مشارکت در طرح و ساخت پروژه مسکونی-تجاری سایت ۴۵۰ هکتاری واقع در شهرستان بیرجند (به مساحت زمین ۱۵۴۷،۸۲ مترمربع)	۱۵۱/۹۸۵/۲۷۲/۰۰۰	۲۰ ماه	۷/۵۹۹/۲۶۳/۶۰۰			ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۷
۴	۹۸/۴۲	مشارکت در طرح و ساخت پروژه مسکونی صدف شهرستان قاین	۲۱۵/۵۵۳/۳۴۰/۰۰۰	۲۴ ماه	۱۰/۷۷۷/۶۶۷/۰۰۰			ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۷
۵	۹۸/۴۳	مشارکت در طرح و ساخت پروژه مسکونی سایت ۵۰ هکتاری شهرستان طبس	۵۹۳/۳۴۷/۴۶۹/۰۰۰	۳۰ ماه	۲۹/۶۶۷/۳۷۳/۴۵۰			ساعت ۱۱ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۱/۲۷

آدرس کارفرما: انتهای خیابان شهید آوینی- میدان راه و شهرسازی- روبروی صدا و سیما
تلفن: ۰۵۶۳۲۲۳۸۰۰۰ داخلی ۲۴۴

آدرس و اطلاعات تماس دفتر خدمات استان جهت راهنمایی و ثبت نام مناقصه گران محترم : خیابان شهید مطهری- سازمان صنعت، معدن و تجارت - طبقه همکف - اتاق ۱۱۱
تلفن: ۰۵۶۳۲۲۲۱۲۲۰

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی

۰۹۱۲۰۲۷۹۸۱۵

۰۹۱۲۰۲۷۹۸۱۶

۰۹۱۲۰۲۷۹۸۱۷

۰۹۱۲۰۲۷۹۸۲۳

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۱

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۳

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۴

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۶

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۷

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۸

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۲۹

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۳۱

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۳۲

۰۹۱۲۰۸۱۵۶۳۳

۰۹۱۲۰۸۵۸۹۰۷

۰۹۱۲۰۸۷۶۷۰۶

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۵۹

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۷۲

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۷۳

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۷۴

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۷۵

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۸۱

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۸۲

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۸۳

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۸۴

۰۹۱۲۰۷۹۱۶۸۵

۰۹۱۵۱۶۳۱۳۶۵

۰۹۱۵۱۶۳۰۱۷۶

۰۹۱۵۱۶۳۷۳۸۲

915

912

@ghasre_mobail

مرکز خرید و فروش خط دائم

آدرس: حکیم نزاری ۷

۰۹۱۵ ۵ ۶۱۶۱۶۱

قصر موبایل راه رو

با داشتن قط رند همیشه در یادها بمانید

آدرس: حکیم نزاری ۷

۰۹۱۵ ۵ ۶۱۶۱۶۱

۶۶ ۴۴ ۳۲
۲۰ — ۲۳ ۴۲ ۳۲

برای اولین بار
فرش های خود را
آنوکشیده
تحویل بگیرید

صاف صاف
لول لول
تخت تخت

قالیشوید و میل شوید ایرار

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی | www.iranwash.ir | دفتر: توحید ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵

etico02d 2

طب 08:04:27 15/01/2020



۱۱۰ نفر در استان از طرح یارانه دستمزد بر خوردار شدند

صدا و سیما- اشرفی، سرپرست تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان گفت: ۱۱۰ نفر در استان از مزایای طرح یارانه دستمزد بهره مند شدند. ۴۹ کارفرما این تعداد را جذب کار کرده اند. طرح یارانه دستمزد با هدف کاهش هزینه‌های بکار گیری نیروی کار جدید برای کارفرما، پایداری تولید، اشتغال و حمایت از ارتقاء تولید داخلی از سوی دولت برای استان‌های کمتر برخوردار اجرا می شود. شرط استفاده ازاین طرح جذب نیروی شغل اولی است و ۵۰۰ هزار تومان برای هر فرد به مدت ۱۲ ماه به کارفرما پرداخت می‌شود.

دیدگاه خوانندگان
پیام‌رسان‌های اجتماعی:۱۷۲۴۵۶۳۰
۹۰۱۷۲۴۵۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۴۰

نیمه پنهان رد شده ها نیمه آشکار تأیید شدگان

از آوای خراسان جنوبی که اخبار انتخابات و پشت صحنه ها را منتشر می کند ممنونم واز اینکه با آبروی افراد بازی نمی کنید هم همینطور متشکرم جالب بود که نوشته بودید چون تأیید یا رد برخی افراد را نمی توانید تأیید کنید و رسماً اعلام نشده منتشر نمی کنید که با آبروی کسی بازی نشود اما برخی رسانه ها قاطعانه اسامی را زده بودند که اگر واقعا از جایی نگرفتند و این ارتباطات ویژه را نداشتند کار خوبی نیست که با آبروی افراد بازی شود من خواستم یک نکته را بگویم که نوشته بودید کاندیداهای گروه اصلاح طلب و اصولگرا چه کسانی هستند اما مردم و آنچه که ما می شنویم هیچ کدام نه دیگر به اصولگر اعتقادی دارند و نه به اصلاح طلب و همه به دنبال شخصیت و توانمندی ها و سوابق خود افراد هستند تا گرایشات سیاسی شان و اینکه نوشته بودید به شورای نگهبان برای مسائل سیاسی و رد اصلاح طلبان اعتراض داشته اند به نظرم منطقی نیست چون اصولگرایان هم عده ای رد شده اند اما من خودم یک گلایه ای از این شورا دارم که باید یا استانداردهایشان را برای مردم تعریف کنند و یا نگذارند که برخی اشتباهات جزئی یا سلیقه ای، زحمات این نهاد حافظ انقلاب را زیر سوال ببرد. منظور من رد صلاحیت تعداد زیادی نیست چرا که آنها حتما پرونده یا مشکلی داشته اند که تأیید نشده اند و مردم از نیمه پنهان افراد خبر ندارند اما تأیید افرادی که در جامعه به بی اخلاقی، مسائل مالی و جابه جایی در تشکل هایی که مسئولیت داشتند و حتی توهین و افترا شهرت دارند و حتی پرونده قضایی در این خصوص دارند و این نحوه زندگی شان برای عموم قابل رؤیت است جای سؤال باقی می گذارد که چگونه این افراد از فیلتر شورای نگهبان رد می شوند اما بدتر از آن این است که افرادی که مثلا به خاطر انجام یک کار که در عرف آن را مخاف شرع می دانیم عدم التزام به دین اسلام می خورند بدون اینکه پرونده ای قضایی داشته باشند رد صلاحیت می شوند اما افرادی که برای اقدامات خلاف شرع و دین حکم قضائی گرفته اند تأیید می گردند رئیس ستاد انتخابات استان باید بیاید این شبهات را رفع کند چرا که رد کردن افراد شاید به دلیل مسائلی باشد که مردم ندانند ولی تأیید افرادی که مردم به مشکلات آنها اشراف دارند دیگر نمی تواند جای سوالی را باقی بگذارد چرا که وقتی این افراد تأیید می شوند جامعه با خودش می گوید مثل این آدم تأیید شده است معلوم نیست بقیه چه جنایاتی کرده اند که تأیید نشده اند باز هم از روزنامه شما و همکارتان که پیام مردم را به مسئولین می رسانید و موجبات تقویت امید و دلپستگی مردم به نظام می شوید. ممنونم

ع. ج از بیرجند

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...



پنجشنبه ۲۶ دی ۱۳۹۸ شماره ۴۵۴۶

خراسان جنوبی صاحب گمرک اختصاصی شد



عکس: فریاد

کارخانه کویرتایر بسیار مفتنم است تا ضمن تسهیل در واردات مورد نیاز کارخانه، در خرید ماشین آلات و تجهیزات خارجی از طریق مرز شرقی کشور بهره‌مند شود. همین گمرک در محل اقدام کنیم.

تایر به زودی رفع شود تا کویرتایر بتواند با

صادرات محصولات خود از مزیت نزدیکی

مرز شرقی کشور بهره‌مند شود.

زینلی افزود: راهاندازی گمرک اختصاصی در

استان تفویض کرده‌است.

وی خاطرنشان کرد: در راستای این برنامه هزینه‌های سرپایر تولید را کاهش می‌دهد.

وی با اشاره به افتتاح نخستین گمرک

اختصاصی خراسان جنوبی در کارخانه کویرتایر

گفت: با راهاندازی این انبار در روند ترخیص

مواد اولیه تسریع و هزینه‌های حمل و نقل نیز

کاهش می‌یابد. که یکی از این تسهیلات ایجاد

انبارهای اختصاصی است اگرچه در گذشته نیز

این امر وجود داشته اما تفاوتی که ایجاد شده

این است که گمرک ایران تسهیل بیشتری

برای استانها قائل شده و این امر را به گمرکات

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...



پنجشنبه ۲۶ دی ۱۳۹۸ شماره ۴۵۴۶

خراسان جنوبی صاحب گمرک اختصاصی شد



عکس: فریاد

کارخانه کویرتایر بسیار مفتنم است تا ضمن تسهیل در واردات مورد نیاز کارخانه، در خرید ماشین آلات و تجهیزات خارجی از طریق مرز شرقی کشور بهره‌مند شود. همین گمرک در محل اقدام کنیم.

تایر به زودی رفع شود تا کویرتایر بتواند با

صادرات محصولات خود از مزیت نزدیکی

مرز شرقی کشور بهره‌مند شود.

زینلی افزود: راهاندازی گمرک اختصاصی در

برنامه آینده قهرمان جودو و دفاع شخصی استان

سودای مربیگری حرفه ای

تمرین ادا می ده‌ن‌عقب‌بودن از علم‌تمرین، تکنیک‌های نو و بروز دنیا و گرانی تجهیزات تمرین و مکمل‌های غذایی در تمرینات حرفه‌ای از دیگر مشکلات است. او می‌گوید: این‌که مربی حرفه‌ای در استان کم‌است و بیشتر در مرکز استان مستقرند، ادا می‌ده‌ن‌باید به شهرستان‌ها توجه‌شود چرا که استعدادهای خوبی‌ای در آن زمان در اختیارم قرار می‌گرفت و تمرینات علمی و صحیح انجام می‌دادم. اکنون به جایگاه‌های بالاتری رسیده‌بوم. فیاض‌زاده‌با اشاره به کمبود تجهیزات حرفه‌ای اظهار می‌کنند: لازم‌است حداقل‌های مناسب برای ورزش قهرمانی در تمام رشته‌ها فراهم‌شود و خوست مسئولان به این‌مهم توجه‌کنند چون این‌فقط مشکل یک نفر نیست، دیگر ورزشکاران هم به این امکانات نیاز دارند و نبود همین موارد موجب‌شده خیلی از افراد با استعداد کناره‌گیری‌کنند.

نیاز حمایت‌معنوی

او ادا می‌ده‌ن: بوجه‌ای به استان و هیئت‌ها داده نمی‌شود و ما هم کاملاً درک می‌کنیم و در کنار مسئولان هستیم ولی حمایت معنوی بیشتر تأثیرگذار است این‌که بداییم در کنار ما هستند و تمام تلاش خود را

تاریخ:۹۸/۱۰/۲۶

تجدید آگهی مز ایده عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان خراسان جنوبی به استناد آئین نامه معاملات داخلی خود

به آدرس بیرجند – بلوار شهدای عبادی – روبروی پست برق در نظر دارد: از طریق

مزایده عمومی یک قطعه زمین به شماره ۴۰۶-۴ از اراضی پلاک ۴۳۲۳ اصلی از بخش ۲ شهر بیرجند به

متراژ ۷۹۲۶/۸۳ مترمربع با کاربری مسکونی وتجاری (طبق ضوابط طرح تفصیلی ۴۰% همکف تجاری و

۶ طبقه مسکونی به سطح اشغال ۴۰% برابر صورتجلسه کمیسیون استان) واقع در بلوار صیاد شیرازی-

حدفاصل شیرازی و بلوار ناصری واگذاری سازمان ملی زمین و مسکن با قیمت پایه ۶۳٬۸۸۵٬۰۰۰٬۰۰۰

ریال(شصت و سه میلیارد و هشتصد و هشتاد و پنج میلیون) با شرایط قید شده در اسناد مزایده به

صورت اقساطی به فروش می‌رساند. متقاضیان می‌توانند قیمت پیشنهادی خود را به انضمام ضمانت

نامه (۲% معادل ۱٬۳۷۷٬۷۰۰٬۰۰۰ ریال) شرکت در مزایده حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه ۹۸/۱۱/۰۷

به دفتر قراردادها، شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی واقع در بیرجند، بلوار شهدای عبادی، روبروی

پست برق تحویل و یا از طریق پست پیشتاز ارسال نمایند. شایان ذکر است به پیشنهادات خارج از مهلت

ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۵۰% مبلغ پیشنهادی به صورت نقدی و الباقی ظرف مدت ۲ سال طی ۴

قسط مساوی می‌باشد. هزینه درج آگهی‌ها و انتقال سند بعهدہ برنده مزایده خواهد بود. شرایط مندرج

در قرارداد واگذاری از سازمان ملی زمین و مسکن عینا به برنده مزایده منتقل خواهد شد.تاریخ بازگشایی

پاکت ساعت ۸ صبح روز سه شنبه تاریخ ۹۸/۱۱/۰۸ خواهد بود.ضمناً اسناد و دعوت نامه و شرایط شرکت

در مزایده از طریق سایت شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی و سایت ملی مناقصات قابل دریافت است

www.abfa-khj.ir http://iets.mporg.ir



دفتر قراردادها شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد محقی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی در خواست صدور سند مالکیت المعنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششداگ پلاک ۵۱ فرعی از شماره ۳۳۴ اصلی واقع در بخش ۱۳ شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت ناعلموی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۲۴۸ صفحه ۱۵۰ دفتر املاک جلد ۲ به نام آقای محمد محقی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب را به این اداره اعلام فرماید والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المعنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضلی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد محقی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی در خواست صدور سند مالکیت المعنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششداگ پلاک ۵۱ فرعی از شماره ۳۳۴ اصلی واقع در بخش ۱۳ شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت ناعلموی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۲۴۸ صفحه ۱۵۰ دفتر املاک جلد ۲ به نام آقای محمد محقی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب را به این اداره اعلام فرماید والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المعنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضلی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

حرب اترماتیکه مید

جک پارکینگی، کرکره و سکوریت اتومات

خیابان شهید رجایی

نیش رجایی ۱۵

۹۱۵۵۶۱۴۸۵۰

فروش ویژه و محدود

ایزوگام و قیرکونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی

ایزوگام شرق و دلیجان

مدیریت: حسن آراسته

امیرآباد-نیش ولی عصر(عج) ۴

۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵ – ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵

تقد و اقباض

پیام شما
تلفن: ۳۲۲۴۵۸۲۰ – ۳۲۲۴۵۸۳۰
پیام‌رسان‌های اجتماعی:۱۷۲۴۵۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۴۰

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

یک نقشه راه تعیین کنید

نقشه راه اغلب در طی فرآیند هدف گذاری فراموش می شود،چراکه در عمل درگیر انتخاب هدف و رسیدن آن شده و فقط بر روی آن تمرکز می کنید و فراموش می کنید روند رسیدن به آن را تعیین کنید. به این منظور باید در یک برنامه جداگانه به تعیین تکیه تک قدم های کوچکی بپردازید که باید برای رسیدن به هدف مهمتر خود آن ها را نهایی سازید. ضمن اینکه باید در انجام دادن هر یک از این مراحل و قدم ها، با خط زدن آن ها اقدام به حذف آن ها از لیست خودتان بکنید و این گونه حس تغییر و رشد کردن را به خودتان انتقال دهید.به خاطر داشته باشید که هدف گذاری فرآیندی طولانی مدت است.

آرامش

بازگرداندن آرامش به زندگی پراضطراب امروزی

جامعه ما آکنده از بار اطلاعاتی سنگین است و ابزاری چون تلویزیون، رادیو، اینترنت، تبلیغات، پست الکترونیک و تلفن همراه همگی بر این سنگینی می‌افزایند. از سوی دیگر شکل زندگی در عصر حاضر به ویژه در جوامع شهری ناگزیر توأم با سر و صداها، ترافیک، شلوغی‌ها و انبوهی از کارهای الزام‌آور روزمره است که قطعا تمام این فاکتورها افزایش استرس و سلب آرامش انسان ها را موجب می شود. هیچگاه جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید این کار باعث تخلیه تنش‌هایتان شده و به شما آرامش می دهد. وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکرهای جورواجور منفی است با قدم زدن آنها را پاک کنید. افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد. نگاه از تفکر به آینده و ادامه زندگی لذت می برند. آرامش را از کودکان بیاموزید. آنها در همان لحظه‌ای هستند که زندگی می کنند و لذت می برند. اگر نمی توانید دیگران را بخشید بدانید که افکار خشمگین همواره شما را با این افراد مرتبط خواهد کرد. اما شاد کردن دیگران باعث آرامش می شود. هر چه اکسیژن بیشتری به شما برسد آرام تر خواهید شد. بنابراین خوب است در محل کار یا خانه خود گیاهانی را نگهداری کنید. سعی کنید از چیزی که هستبد راضی باشید در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید. با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده احساس آرامش را به جمع منتقل کنید.



پنجشنبه ۲۶ دی ۱۳۹۸ * شماره ۴۵۴۵



سرکه سیب، یکی از در مان های عالی برای شکم درد

سرکه سیب به خاطر اینکه غنی از کلسیم و پتاسیم می باشد، می تواند به کاهش درد شکمی در دوران قاعدگی کمک فراوانی کند. آنزیم های



موجود در سرکه سیب به جلوگیری از بیوست کمک می کند. علاوه بر این می توانند سنگ های کلیه را نیز دفع کنند. یک الی دو قاشق غذاخوری سرکه سیب خام و تصفیه نشده را در یک لیوان آب حل کنید. کمی عسل طبیعی به آن اضافه کنید.

آب رسانی به بدن بعد از ورزش

بی آبی، باعث خواهد شد عضلات تان به راحتی خسته شوند که هم بر قدرت و هم بر هماهنگی عضلات تأثیر گذار خواهد بود. همچنین اگر بدن



بی آب شود، نمی تواند به خوبی خود را خنک کند که منجر به گرمزدگی خواهد شد. باید ۲ تا ۳ ساعت پیش از ورزش حدود ۳ لیوان، ۲۰ دقیقه پیش از شروع تمرین یک لیوان، حین تمرین هر ۲۰ دقیقه یک لیوان و پس از تمرین نیز یک لیوان نوشیدنی بنوشید.

چطور از آب پیاز برای موها استفاده کنیم؟

پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی چون فلاونویدهاست، آنتی اکسیدان ها می توانند از بدن در برابر رادیکال های آزاد محافظت کنند. برای آنهایی که می خواهند از آب پیاز برای بهبود سلامت مو یا افزایش رشد مجدد مو استفاده کنند، کار ساده ای است به این طریق: چهار عدد پیاز را پوست گرفته و آنها را خرد کنید. با استفاده از آب میوه گیری یا هر روش دیگری که برای تان ساده تر است، آب پیاز را بگیرید. یک راه دیگر هم این است که تکه های پیاز را در مخلوط کن ریخته و به شکل خمیر درآورید. خمیر را در پارچه درشت بافتی گذاشته و فشار دهید تا عصاره آن جدا شود. آب پیاز را به پوست سر و ریشه های مو بمالید. چند قطره آلبیوم یا اسانس می تواند بوی تند پیاز را کم کند. عصاره نعنای فلفلی، استوخودوس یا رزماری می توانند گزینیه های خوبی باشند.



آیه روز

آری سزای دشمنان خدا همان آتش است که در آن منزل همیشگی دارند [این] جزا به کیفر آن است که نشانه های ما را انکار می کردند. (سوره فصلت/ آیه ۲۸)

سخن روز

«خوشبختی پروانه ای است که وقتی دنبالش می کنید، از چنگ تان فرار می کند، اما اگر آرام بنشینید، خودش روی دست تان می نشیند.» ناتانیل هاولثون

راز جذابیت انسان های دوست داشتنی چیست؟

با کارسون یک رستوران، آنها با همه به یک شیوه و با احترام برخورد می کنند. از نظر آنها همه لیاقت احترام و رفتار خوب را دارند. در حقیقت آنها خودشان را بالاتر از دیگری نمی بینند و همین طرز فکر آنها را جذاب می سازد. ثبات شخصیتی دارند. حتما دیده اید افرادی را که بسته به مود و حال آن روزشان، رفتارشان هم تغییر می کند. به عنوان مثال یک روز که از دست مادرش عصبانی ست، جواب سلام تان را هم نمی دهد. اما افرادی که کاریزما دارند، بدون توجه به حال شان، همیشه با دیگران به یک شکل برخورد می کنند.

به دنبال نقطه مشترک هستند: همه ما با یکدیگر مشترکاتی داریم اما آنچه اهمیت دارد پیدا کردن آنهاست. افرادی که کاریزما هستند، در ارتباط با دیگران بسیار موفق اند. در واقع آنها یاد گرفته اند که چگونه بین خود و اطرافیان شان نقاط مشترک پیدا کنند. آنها سعی می کنند که مکالمه را به سمتی مثبت سوق دهند و ثابت کنند که طرف مقابل شان برایشان اهمیت دارد. به همه احترام می گذارند: برای افراد جذاب فرقی نمی کند که با چه کسی در ارتباط اند، می خواهد رئیسش باشد

اگر دوست دارید که با عادات رفتاری افراد جذاب آشنا شوید، در ادامه مطلب همراه ما باشید. زبان بدن قدرتمندی دارند: افراد جذاب می دانند که نباید تنها به حرف تکیه کرد. آنها علاوه بر حرف های فکر شده ای که به زبان می آورند، زبان بدن قوی نیز دارند. در واقع آنها به کمک زبان بدن خود بر حرف هایشان تأکید و منظورشان را بهتر می رسانند. به عنوان مثال لبخند و تماس چشمی دو فاکتور مهم افراد جذاب است که حس مثبت و راحتی را به طرف مقابل منتقل می کنند.

سیستم دفاعی بدن را تقویت کنید

آب و هوایی که در آن نفس می کشیم و دنیای اطراف اگر چه آلوده است اما برای در امان ماندن از آن آلودگی ها هم راه ساده ای هست: تقویت



طبیعت و سیستم دفاعی هوشمند بدن. این سیستم مواد زائد را اگر ناچیز باشد، به راحتی از طریق سیستم های دفعی بدن مانند ادرار، مدفوع، عرق، اشک و سایر ترشحات بدن، از بدن خارج می کند. بنابراین مراقب باشید این سیستم ها در بدن تان خوب و فعال باشند.

روغن خراطین ا افزایش دهنده جریان خون در رگ ها

ماساژ روغن خراطین روی موضع مورد نظر، با افزایش خون رسانی، باعث تغذیه بهتر شده و در نتیجه سرعت رشد و حجم گرفتن در آن عضله



می شود. همچنین به دلیل افزایش گردش خون یکی از روغن های مورد استفاده در ماساژ درمانی است و برای تسکین درد مفاصل و دردهای روماتیسمی بسیار مفید است. لازم است روزی دو بار و به مدت یک الی دو ماه از روغن خراطین در موضع مورد نظر استفاده گردد.

تنها مخزن ویروس فلج اطفال انسان است

فلج اطفال یک عفونت حاد ویروسی با دامنه ای متغیر از عفونت بدون علامت تا مننژیت آسپتیک است. فلج اطفال در هر سنی ممکن است اتفاق افتد اما بیشتر در کودکانی و نوجوانی است تنها مخزن ویروس انسان است. ویروس در محیط غیر زنده در مدت کوتاهی از بین می رود. در مناطقی که بهداشت کمتری دارند ویروس معمولاً از طریق مدفوعی – دهانی سرایت می کند. طرح ایمن سازی در شهرهای مختلف استان از جمله شرق استان خراسان جنوبی، مهاجرین خارجی، کودکان زیر ۵ سال و کلیه مناطق تحت پوشش تیم سیار در شهرستان های بیرجند، سیرایان ، فردوس، بشرویه ، قاین و خوسف انجام می شود. نوبت های اجراء نوبت اول: ۲۸ دی لغایت ۱ بهمن ماه ۱۳۹۸، نوبت دوم: ۵ لغایت ۸ اسفند ماه ۱۳۹۸ روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



تازه نینیم
نیروی خانم جهت کار در منزل و مراقبت از نوزاد نیازمندیم.
(منطقه مدرس) ۰۹۱۲۸۴۵۱۲۴۲

تازه نینیم
استخدام نیروی خانم و آقا در مجموعه رستوران و سفره خانه سنتی قلعه بیرجند
۰۳۲۲۲۸۹۶۷ - ۰۹۳۶۸۵۴۵۲۵۴

فلف کاذب
کساف ، بازای
طراحی و مساوره
۰۱۱۱ ۵۶۱ ۰۹۱۵ - رحیمی

سمسار صادق
لوازم منزل شمارا منصفانه خریداریم.
۰۹۱۵۱۶۴۱۴۶۴ - ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹

مفقودی
برگ سبز خودروی وانت پیکان تیپ ۱۶۰۰ به شماره پلاک ایران ۳۲۸ ۳۲۵ به نام محمد ابراهیم سلمانی بچه به شماره ملی ۲۲۶۹۶۷۸۳۶۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی
برگ سبز خودروی سواری پژو ۴۰۵ به شماره پلاک ایران ۵۲ ۲۱۵ ج ۴۲ به نام منصوره پردل به شماره ملی ۵۲۳۹۴۸۳۲۷۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی
پروانه بهره برداری دامپزشکی به شماره پروانه ۹۲/۱۳۴ به تاریخ صدور ۹۲/۱۲/۲ به نام طاهره طالبی بچه به شماره ملی ۰۹۳۲۰۶۵۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی
برگ سبز خودروی سواری پژو آردی آی ۱۶۰۰ به شماره پلاک ایران ۱۹۰ ۹۲۹ به نام محمد مهدی کبیلی رومنجان به شماره ملی ۰۶۵۲۰۰۴۰۹۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

حمل بار فاروقی
حمل بار و اثاثیه منزل داخل و خارج شهر با کادر ماهر و مجرب (مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه)
۰۹۱۵۶۱۸۸۱ فاروقی

ایزوگام هریوندی
آدرس: بیست متری دوم شرقی مدرس، بعد از حسینیّه گاز اریحا
۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵۰

رنگ روز- نقاشی ساختمان
رنگ های روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کنتیکس، مولتی کالر، طرح کافه دیواری، بتونه و رنگ کفاف و...

اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل * ظرافت در کار * کیفیت بالا
خدمات رایگان: ۱- بازدید و مشاوره ۲- جا به جایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار
تماس با ما: ۰۹۱۵۶۶۳۳۳۳۰ - **علی برگی**

سینما فردوسی
مطرب
شروع سانس ۲۱:۳۰ ۱۸:۰۰ چشم گوش بسته ۱۴:۳۰
زیر نظر
شروع سانس ۱۶:۱۵ ۲۰
کمال خیری تلگرام: cinemaferdosi @ اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

لوله بازکنی
تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو * صد درصد تضمینی
۰۳۲۴۳۵۶۸۶ - ۰۹۳۶۵۳۲۷۰۱۴ - ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - خسروی

ایزوگام شفیعی
آسفالت (محوه و پشت بام) و قیر گونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴ - میاد شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

جدول سود کو									
شماره ۴۵۴۶									
	۱		۴		۸		۳		
۹				۵					۶
	۳		۶		۷		۹		
۴		۱			۵				۳
			۳		۲				
۷		۹				۶			۸
	۴		۷		۱		۸		
۶				۳					۱
	۵		۸		۴				۶

سودو کو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در

کشور های مختلف جهان به شمار می آید. سودو کو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است.

تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

۶	۲	۷	۹	۴	۵	۱	۸	۳
۵	۱	۴	۲	۳	۸	۷	۹	۶
۸	۹	۳	۱	۷	۶	۲	۴	۵
۷	۸	۱	۳	۲	۴	۵	۶	۹
۹	۳	۶	۷	۵	۱	۸	۲	۴
۴	۵	۲	۸	۶	۹	۳	۱	۷
۳	۴	۵	۸	۱	۶	۲	۹	۷
۲	۷	۹	۴	۸	۳	۶	۵	۱
۱	۶	۸	۵	۹	۷	۴	۳	۲

