

## جناب آقای طهماسبی

با دلی سرشار از امید و اندیشه ای مملو از احترام انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان **مدیرکل فرودگاه های خراسان جنوبی** ت تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون تان را از درگاه باری تعالی آرزو مندیم. همچنین از زحمات ارزشمند و صادقانه **جناب آقای سلامی** کمال تشکر و قدردانی را داشته و توفیقات روز افزون ایشان را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

**دفتر خدمات مسافرت هوایی روزان گشت ایران**

# اولم فرستان جنوبی

## برادر محترم جناب آقای سید محمد رضا علیرزاده

ضمن تقدیر و تشکر از تدبیر و درایت فرمانده محترم سپاه انصارالرضا (ع) و مسئول محترم سازمان بسیج اصناف و بازاریان در راه اندازی دفتر شورای تخصصی بسیج تجار و فعالان اقتصادی اتاق بازرگانی استان، انتصاب جناب عالی را به عنوان دبیر این شورا تبریک عرض نموده، دوام توفیق و بهروزی شمارا از درگاه خدای سبحان خواستاریم.

**هیئت مدیره و مدیر عامل صنایع چاپ و بسته بندی مینای سرخ شرق**

چهارشنبه ۷ اسفند ۱۳۹۸ \* ۲ رجب ۱۴۴۱ \* ۲۶ فوریه ۲۰۲۰



روحانی:

به دشمن التماس نمی‌کنیم

صفحه ۶



سلیمی نمین:

باحجم سنگینی قالیباف را تخریب کردند

صفحه ۶



مطهری:

اصولگرایان به برجام برمی‌گردند

صفحه ۶

## استاندار از رمز مشترک پیشرفت خراسان جنوبی می گوید؛

# هماهنگی و هم افزایی نمایندگان برای پیشبرد برنامه توسعه استان

نمایندگان منتخب مردم استان در یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی، در نشست های جداگانه، با استاندار خراسان جنوبی دیدار کردند. به گزارش اداره کل روابط عمومی استانداری، در این نشست که با هدف تعامل و همکاری هرچه بیشتر انجام گرفت، محمدصادق معتمدیان استاندار خراسان جنوبی با اشاره به حماسه حضور حداکثری و مشارکت ۶۶ درصدی مردم استان در انتخابات، «امنیت، سلامت و رقابت» در این انتخابات را کم نظیر برشمرد و خاطر نشان کرد: به نمایندگان منتخب مردم استان در مجلس یازدهم، صمیمانه تبریک می گویم و امیدوارم دست در دست هم، با هماهنگی و هم افزایی، برنامه های توسعه ای استان را پیش ببریم.



توزیع ضد عفونی کننده در داروخانه های استان ۳ نمایشگاه بهاره، تعطیل ۳ تشکیل ۲ پرونده تخلف عرضه ماسک و دستکش در استان ۵

## سر مقاله

\* رجب زاده

## بند دره از زاویه ای دیگر

چقدر زیبا تر می شود سال هاست انبوهی از ایده های اجرا نشده و رنگ و رو باخته را در باره تبدیل بند دره به یک مکان تفریحی شنیده ایم و تجسم هم کرده ایم. تصورش را بکنید اگر بند دره روشن و پر رونق باشد، شهرسازی استاندارد و بزرگ داشته باشد و فضای مناسبی برای برخی ورزش ها چون پاراکالیدر، صخره نوردی و ... در آن ایجاد شود ... مشروح در صفحه ۲

## آگهی استخدام

شرکت قاین طیور واقع در شهرک صنعتی بیرجند، انتهای بلوار نوآوران، طبقه همکف شرکت دان و علوفه شرق جهت تکمیل کادر بازرگانی خود نیرو با مشخصات ذیل استخدام می نماید. متقاضیان محترم، مدارک لازم شامل مشخصات فردی، رزومه تحصیلی و شغلی، دوره های آموزشی مرتبط، آدرس و تلفن تماس خود را به نشانی اینترنتی [qaanteyor@gmail.com](mailto:qaanteyor@gmail.com) تا تاریخ ۹۸/۱۲/۱۰ ارسال نمایند. به مراجعات حضوری پاسخ داده نخواهد شد.

ردیف	عنوان شغل	مدرک تحصیلی	مهارت ها و شرایط لازم	شرایط سنی	تعداد
۱	بازار باب	فوق دیپلم لیسانس	دارای روابط عمومی بالا و سابقه کار، ساکن شهرستان بیرجند	حداقل ۲۵ حداکثر ۴۰	۳ نفر آقا
۲	اداری	فوق دیپلم	دارای روابط عمومی بالا و سابقه کار، دارای گواهینامه رانندگی ساکن شهرستان بیرجند	حداقل ۲۵ حداکثر ۴۵	۱ نفر آقا

بار دیگر تجلی اراده و شکوه حضور ارزشمند ملت بزرگ خراسان جنوبی در انتخابات مجلس شورای اسلامی صحنه دیگری از وفاداری و قدرشناسی به دستاوردهای نظام اسلامی را رقم زد و برگ زرین دیگری بر صحنه افتخارات ماندگار این دیار افزود. اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند به عنوان پارلمان بخش خصوصی استان با قدردانی و ارج نهادن به حضور حماسی مردم سرافراز خراسان جنوبی انتخاب شایسته **برادر گرامی جناب آقای حسین خسروی اسفزار** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های بیرجند، در میان و خوسف**  
**برادر گرامی جناب آقای مصطفی نخعی** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های نهبندان و سریشه**  
**برادر گرامی جناب آقای سلمان اسحاقی** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های قاینات و زیرکوه**  
**برادر گرامی جناب آقای مجید نصیری اینی** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های فردوس، طبس، سراپان و بشرویه**  
را تبریک عرض نموده، ضمن آرزوی توفیق و سر بلندی در این جایگاه رفیع امید آن داریم با همدلی، مودت و همفکری برای توسعه، پیشرفت و رونق همه جانبه منطقه گام برداریم.

**یک شرکت ساختمانی و راهسازی نیاز به یک حسابدار باتجربه و آشنا به سیستم روز دارد.**  
**۳۲۰۲۱۴۰۰ - ۰۹۱۲۰۷۲۹۰۰۲**

**برادر گرامی جناب آقای حسین خسروی اسفزار**  
**نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های بیرجند، در میان و خوسف**  
**برادر گرامی جناب آقای مصطفی نخعی** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های نهبندان و سریشه**  
**برادر گرامی جناب آقای سلمان اسحاقی** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های قاینات و زیرکوه**  
**برادر گرامی جناب آقای مجید نصیری اینی** **نماینده منتخب مردم شریف شهرستان های فردوس، طبس، سراپان و بشرویه**  
حماسه بی بدیل دوم اسفند برگ زرینی بر افتخارات انقلاب اسلامی و مردم همیشه در صحنه استان بود. ضمن تبریک انتخاب شما بزرگواران که با حضور خود علاوه بر ادای تکلیف نقش بسزایی در افزایش مشارکت در راستای فرمایشات رهبری داشتید، امیدواریم همان طور که در برنامه های شما بزرگواران وجه اقتصادی منطقه پررنگ و قابل تشخیص بود از این پس نیز این همت در راستای توسعه استان به کار گرفته شود. بی شک منطقه ویژه اقتصادی استان نیز به عنوان یکی از شاهراه های توسعه همگام با شما در این مسیر قدم برخواهد داشت. موفق و پیروز باشید

نام نیکی گر بماند ز آدمی به کزو ماند سرای زرنگار  
**شازده سال از درگذشت شادروان خوش محمد بهداد**  
گذشت بزرگ مردی که نامش ایستادگی، سخنش دوستی و دیدگاهش خیر خواهی را به ما آموخت. روحش شاد و یادش همیشه جاودان همسر و فرزندان

بقا مختص ذات یگانه اوست  
به مناسبت **چهلین روز** درگذشت همسری فدکار، پدرو مهربان و برادری دلسوز مرحوم مغفور  
**شادروان حاج علی نصری**  
(پدر خانم مهندس محمود عباسی)  
جلسه یادبودی فردا پنجشنبه ۹۸/۱۲/۸ از ساعت ۱۵ الی ۱۶ در محل هیئت محترم حسینی برگزار می گردد، حضور شما سروران عزیز باعث شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.  
**خانواده های نصری و سایر بستگان**

**مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت اول**  
شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه ای به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

شماره فراخوان	موضوع	برآورد پروژه (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت اجرا	رشته و حداقل رتبه پیمانکاری
۲۷۰۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰	اجرای مخزن بتنی با ظرفیت ۵۰۰ متر مکعب در محل بلوار همت مهرشهر بیرجند مطابق اسناد، توضیحات فنی پیوست در اسناد مناقصه	۹۸/۹۲۰۶۳۶/۵۷۶	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۲۹۶/۵۰۰/۰۰۰ ریال طبق نمونه مندرج در اسناد مناقصه	۲ ماه	کلیه شرکت هایی که دارای رتبه حداقل ۵ اینیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور باشند می توانند در مناقصه مذکور شرکت نمایند

۱. محل تأمین اعتبار: اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای در قالب اسناد خزانه اسلامی ۳ و ۲. کلیه فرآیند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) برگزار می گردد. ۳. مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۹۸/۱۲/۰۷ تا ساعت ۱۹ مورخ ۹۸/۱۲/۱۱ از طریق سامانه ستاد ایران به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) دریافت نمایند. ۴. مهلت ارسال پیشنهاد و بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۹۸/۱۲/۲۲. ۵. زمان گشایش و قرانت پیشنهادها: ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۹۸/۱۲/۲۴ می باشد. ۶. نشانی مناقصه گذار: خراسان جنوبی، بیرجند، میدان ابوذر، شهرداری مرکزی - تلفن: ۰۵۶۳۱۸۲۰۱۰۲. مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور مراحل ثبت نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مناقصه 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 ۰۵۶۳۲۲۲۱۲۲۰۰ تماس حاصل نمایند.

**محمد علی جاوید - شهردار بیرجند**

انا لله و انا الیه راجعون  
به مناسبت **سومین روز** درگذشت  
**مرحومه فاطمه ملکی**  
(همسر مرحوم کر بلایی محمد ملکی فر د «قیه»)  
جلسه ترحیمی  
امروز چهارشنبه ۹۸/۱۲/۷  
از ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۶:۳۰  
در محل هیئت محترم حسینی  
برگزار می شود. تشریف فرمایی سروران  
گرامقدر مزید امتنان می باشد.  
**خانواده های ملکی فرد و سایر بستگان**

## بند دره از زاویه ای دیگر

• رجب زاده

چقدر زیباتر می شود، هند سال هاست انبوهی از ایده های اجرا نشده و رنگ و رو باخته را دربارہ تبدیل بند دره به یک مکان تفریحی شنیده ایم و تجسم هم کرده ایم، تصورش را بکنید اگر بند دره روشن و پررورق باشد، شهرسازی استاندارد و بزرگ داشته باشد فضای مناسبی برای برخی ورزش ها چون پاراگلایدر، سخره نوردی و… در آن ایجاد شود، مردم بیرجند مرکز تفریحی جالب توجهی برای شادمانی خواهند داشت. گامی در جواب این سوال که برای یکی دو ساعت خوش گذراندن و سرگرمی به کجا برویم، حاج و واج به هم خیره می شویم و پاسخی نداریم. بند دره که سال هاست در بند همین ایده ها و وعده ها گرفتار است می توانست امروز چنین مکانی باشد و گردشگر پذیر هم بشود، آخر عنوان منطقه نمونه گردشگری بند دره تا به الان به چه کار این روستا و بند زریا آمده است؟ توجه به مطالبات و شنیتن حرف و خواسته های مردم چه قدر مهم است، شاید گراف نباشد اگر بگویم تا به امروز در این استان کمتر با این وضوح چنین حسی را تجربه کرده ام؛ حسی توجه به مردم را. آن روز در برنامه افتتاح پارکی در بند دره که البته هنوز هم خیلی مشخص نیست چه از آب دربیاد، مردمی حضور داشتند که نوق و هیجان شروع چنین پروژه ای در چهره شان پیدا بود. استاندار، شهردار و برخی دیگر از مسئولان در مراسم افتتاح این پروژه حضور داشتند مردم به استاندارد نزدیک می شدند و تداوم این پروژه را می خواستند. آن ها خوشحال بودند. مردم خوشحالند این روزها که می شوند و می بینند قرار است بنده دره تکانی بخورد، امیدوارند بهار امسالش با سال های دیگر متفاوت باشد. هرچند انتظار معجزه ندارد کسی ، اما شادمانی از نزدیک شدن بنددره به روزهایی که می تواند شروع فرآیند ساختنش باشد، حس خوبی به بیرجند و شهروندان بیرجندی می دهد و آنچه در این ورود بجا برای پاسخ دلنن به مطالبه رسیدگی به بنددره و شیرین و تاثیر گذار است، واکنش مردم به پاسخ عملی و فاعلگیرکننده بود، در این چند هفته، ستون پیام های مردمی؛ خاستگاه طرح این مطالبه، پر بود از جملات تقدیر گونه ای که استاندار را خطاب قرار داده و حاوی خواسته هایی از شهردار برای تکمیل و ادامه این پروژه در فازهای بعدی بود.مشکلات و خواسته های مردمی بسیار است. بسیاری از این خواسته ها زمانی به مرحله عرضه به مسئولان می رسد که بداندن گوش شنوایی وجود دارد در غیر این صورت، نه مطالبه ای شکل می گیرد و نه مشکلی حل می شود. اما اگر شنیده شود و میدان مطالبه پرداز باز ، مردم هم همراه می شوند و هم ایده پرداز پس آنچه مهم است و البته مورد توجه مردم، درک توجه مسئولان به مسائل شان است. مردمی که باانذک توجه مسئولان به مطالبات شان به رویکردهای قدرشناسانه روی می آورند. نمونه بنددره از آن یادگاری هاست که برای مسئولان خدوم می ماند مسئولان! به خواسته های مردم توجه کنید، بد نمی بینید.

### ۲۰ اسفند آخرین مهلت ثبت نام آموزشیاران نهضت

صدا و سیما- متقاضیان برای ثبت‌نام و شرکت در آزمون داخلی آموزشیاران و آموزش‌دهندگان مستمرقب‌ل از سال ۹۲ نهضت سوادآموزی تا ۲۰ اسفند مهلت دارند به گزارش آموزش و پرورش استان این افراد از ۱۰ تا ۲۰ اسفند از طریق سایت‌اینترنتی به‌نشانی **www.hrc.ir**ثبت‌نام کنند براساس این گزارش دفترچه راهنما از روز پنجشنبه‌روی‌ای وب‌سایت قرار می‌گیرد.

### کمک معیشتی به ۱۲۰ خانوار دارای چندقلو

صدا و سیما- ۱۲۰ خانوار دارای چندقلو در استان مشمول دریافت کمک معیشتی شدند مدیرکل بهزیستی استان گفت: خانواده‌های صاحب ۳ قلو، ۳ قلو به بالا و خانواده‌های دارای ۲ قلو که در دهک‌های پایین درآمدی (یک تا ۳) قرار دارند شامل می‌شود. عرب تژاد مجموع پراختی به مشمولان بسته حمایتی را برای ماه گذشته ۴۷ میلیون و ۸۰۶ هزار تومان اعلام کرد و افزود: به ۲۱ خانوار دارای سه قلو، برای هر خانواده ۴۱۶ هزار و ۵۰۰ تومان و برای ۹۹ خانوار دارای ۲ قلو، به ازای هر خانواده بر اساس بعد خانواده از ۲۸۴هزار و ۵۰۰ تا ۲۱۶ هزار و ۵۰۰ تومان واریز شد.



چهارشنبه ۱۷ اسفند ۱۳۹۸ @ شماره ۴۵۷۹

مهر- مدیرکل دامپزشکی استان گفت: با توجه به اقدامات مطلوب نظارتی و تعزیراتی، گزارش‌ی پیرامون قاچاق دام‌به صورت سازمان یافته از استان به کشورهای عربی نداریم. اصغر زاده در پاسخ به سوالی مبنی بر شروع دوباره قاچاق دام از استان به کشورهای عربی بیان کرد:خروج دام از این استان،امسال نسبت به سال گذشته از نصف کمتر شده است. وی بیان کرد:با توجه به مصوبه کمیسیون مبارزه با قاچاق کالا و ارز کشور که خروج کالا حتماً نیازمند پلاک ملی و مجوز دامپزشکی است، فعالیت‌ها در این حوزه محدود شده است. اصغر زاده با بیان اینکه دستگاهای نظارتی به جدمسئله قاچاق را پیگیری می‌کنند؛اظهار

مهمترین اقدامات مورد نیاز است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی نیز با اشاره به این که یک چهارم ر ا در حوسف ایجاد کرده اما به واسطه چرای بی رويه شترها در جنگل نخاب امسال این منطقه به عنوان کانون جدیدبحران فرسایش یاد اعلام شد. به گزارش تسنیم، مدیرکل حفاظت محیط‌زیست خراسان جنوبی از فعال بودن ۲۸ کانون فرسایش بادی در استان خبر داد و گفت: شه‌رستان‌های بشرویه ونهبندان ازبیشترین کانون‌هایخوردار هستند.

حسن اکبری افزود: خشکسالی‌های ۲۰ ساله تاثیر قابل توجهی بر افزایش و بحرانی شدن کانون‌ها فرسایش بادی استان گذاشته است اما افزایش میزان بارندگی‌هاامسال و ادامه این روند امید ی بر کاهش بحران در این کانون‌ها خواهد بود.وی ادامه داد: در حال حاضر به جز شهرستان بیرجند کانون‌های فرسایش بادی در تمام شهرستان‌ها فعال است به طوری که سال گذشته شاهد ۲۵ روز ناسالم از لحاظ کیفیت‌ها فریبودیم. اکبری بیان‌زایی، کاهش مراتع و افزایش ریزگردهارا از مهمترین عوامل فرسایش بادی بیان کرد و گفت: فرهنگساز ی جلویگری از کانون‌های فرسایش بادی با آموزش و همراهی مردم و مسئولان از

نصرآبادی با بیان این که ۲۸ کانون بحرانی فرسایش بادی در سطح استان وجود دارد که در تمام استان پراکنده است افزود: از مجموع مساحت استان سه میلیون و ۱۲۱ هزار و ۴۷۶ هکتار از آن تحت تاثیر فرسایش بادی در ۲۳ منطقه قرار گرفته است.سوی ادامه داد از این میزان یک میلیون و ۲۸۶ هزار و ۲۴۱ هکتار

کرد؛اگرچه مسئله قاچاق همیشه مطرح است اما به صورت سازمان یافته نداریم. مدیرکل دامپزشکی استان بیان کرد: در گذشته محموله‌قاچاق از سیستان وبلوچستان وارد می‌شد و خراسان جنوبی نقش ترانزیت را ایفا می‌کرد که با نظارت‌های اعمال شده محدود شده است. وی با بیان اینکه

دستگاه‌های نظارتی به جد پای کار هستند که این شیوه از قاچاق اتفاق نیفتد، افزود: با نظارت‌ها و مصوبه‌های موجوداحتمال قاچاق دام خیلی ضعیف است اما وجود دارد. اصغر زاده از تشدید نظارت‌ها در شهرستان‌های نهبندان، حوسف و طبس خبر داد و افزود: از ابتدای امسال ۲۳ پرونده قاچاق شامل

۱۳۱ میلیارد تسهیلات اشتغال‌زایی برای نیازمندان

صدا و سیما- ۱۳۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان تسهیلات برای اجرای طرح‌های اشتغال‌زایی به نیازمندان استان پرداخت شد.معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد گفت:این مبلغ تسهیلات در ۱۱ ماه گذشته برای اجرای ۲ هزار و ۶۱۰ طرح اشتغال‌زادراستان پرداخت شد.حسینی افزود:اجرای این طرح‌ها برای ۴ هزار و ۳۱۲ نفر اشتغال ایجاد کرد. وی گفت:از این تعداد ۵۰۹ مورد طرح‌های مشاغل خانگی و ۳ هزار و ۱۰۱ مورد طرح‌های خوداشتغالی است.

## قاچاق سازمان یافته دام به کشورهای عربی نداریم

۲۳۴ رأس دام تشکیل شده است.مدیرکل دامپزشکی با بیان اینکه ۱۲۰ رأس دام قاچاق با دستور تعزیرات کشتار شده است، افزود: بنا به اعلام سازمان دامپزشکی کشور، استانی پاک در بیماری‌های مشترک دامی هستیم که این امر نتیجه تلاش‌های نیروی انتظامی، دستگاه‌های نظارتی و تعزیرات است.

## جنگل «نخاب» در مرداب بحران

این شهرستان گفت: این کانون‌ها شامل سه بخش خور، گارجگان و سرچاه عمار ی است که در سال‌های گذشته منطقه سرچاه عمار ی فرسایش بادی به منابع زیستی و اقتصادی در کانون‌های بحرانی استان سالانه حدود

۲۸ کانون بوده که در سطح استان پراکنده هستند. نصرآبادی افزود: میزان خسارت فرسایش بادی به منابع زیستی و اقتصادی در کانون‌های بحرانی استان سالانه حدود



۲۰۲ هزار و ۵۲۵ میلیون ریال است. وی با بیان این که پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تا ۳۰ سال آینده نیز خشکسالی‌ها ادامه خواهد داشت افزود: خشکسالی‌ها باعث ضعف مراتع و کاهش پوشش گیاهی می‌شود. رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان حوسف نیز در بازدید از کانون‌های بحرانی

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

### "اجرای بخشی از عملیات اجرایی ساختمان مرکزی پارک علم و فناوری خراسان جنوبی"

پارک علم و فناوری خراسان جنوبی در نظر دارد: مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی(فشرده) اجرای بخشی از عملیات اجرایی ساختمان مرکزی پارک علم و فناوری خراسان جنوبی به شماره(۰۰۰۰۰۰۰۰۴۷۲۰۰۹۸۰۰۲) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و باز گشایی پاکت ها از طریق در گاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۹۸/۱۲/۰۷ می باشد. ضمناً هزینه آگهی از برنده مناقصه دریافت می شود.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از ساعت: ۱۵ روز شنبه ۹۸/۱۲/۱۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت: ۱۵ روز سه شنبه ۹۸/۱۲/۲۰

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه ۹۸/۱۲/۲۱

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها: بلوار مدرس – چهارراه سیلو – خیابان امام موسی صدر شرقی دبیرخانه مرکزی پارک علم و فناوری خراسان جنوبی – تلفن: ۰۵۶۳۲۴۶۲۱۲۱

آدرس دفتر خدمات جهت راهنمایی مناقصه گران محترم: ابتدای خیابان مطهری – سازمان صنعت، معدن و تجارت – شماره تماس: ۰۵۶۳۲۲۲۱۲۲۰

*رستوران و سالن پذیرایی مدائن در ایام تعطیلات نوروزی پذیرای شما همشهریان و مهمانان عزیز می باشد فقط کالیت امتحان کنید*

**ظرفیه ۲۵۰ تتر**  
**وودس صالحس رایگان**

**هزینه پذیرایی رایگان**  
**بیک رایگان**

**رستوران مدائن**

مدیریت جدید:  
ابوالفضل خزینهه نژاد

۰۹۱۵ ۱۶۰۰ ۱۵۸

بلوار شهید مطهری، نبش خیابان ۲۲ بهمن - ۳۲۰۴۴۱۱۱۳ - ۳۲۰۴۴۴۰۰



۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۶

۳۲ ۴۲ ۴۳ ۲۰ -۲

صاف صاف

لول لول

تخت تخت

برای اولین بار

فرش های خود را

اتو کشیده

تحويل بکیرید

# قالیشویی و مدل شوئی ایرراد

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی [www.iranwash.ir](http://www.iranwash.ir) دفتر: توحید۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵





سرعت دهنده های موفقیت

یک سری از کارها، زمان ها، مکان ها و افراد وجود دارند که شما به محض تماس با آنها انرژی و شارژتان به بالاترین حد خود می رسد.

واکنش

آسیب ندیدن در خانه تکانی عید

ما گاهی اوقات فراموش می کنیم که به بدن مان برای یک عمر زندگی نیاز داریم و نباید برای برق انداختن خانه، سلامت مان را نادیده بگیریم.

محصولات تمیزکننده خوب باید علاوه بر تمیز کردن مناسب، سلامتی شما را هم به خطر نیندازد. اطمینان داشته باشید از محصولاتی استفاده می کنید که برای مصارف خاص هستند و محافظ محیط زیست و سلامتی شما هستند. ما نمی خواهیم پس از خانه تکانی مسائل تنفسی گریبانگیرمان شود.



شاه کلید پیشگیری از کرونا

رئیس انجمن تغذیه ایران، گفت: نقش محوری تغذیه در کاهش بار بیماری ها و جلوگیری از بیماری های غیر واگیر نظیر دیابت، اضافه وزن، بیماری های قلب و عروق، سرطان ... به اثبات رسیده و رعایت اصول تغذیه سالم می تواند تا ۵۵ درصد از بار بیماری ها را در آینده کاهش دهد.

یا تازنج مصرف شودرزاژ لامه دلد: استفاده از میان وعده ها مثل میوه، انواع مغزها و شکلات تلخ به عنوان منابع آنتی اکسیدان، مورد توجه قرار گیرد. وی گفت: شرایط پخت غذای سالم و بهداشتی کاملا رعایت شود، خودداری از مصرف غذاهای نیمه پخته مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ عسلی، باید مورد توجه قرار گیرد.

خطر لخته های خونی و گردش خون

لخته های خون می توانند از مکان تشکیل در سیاهرگ دست یا پا جدا شده و وارد ریه شوند و با ایجاد گرفتگی در رگ های خونی این اندام موجب گردش خون ضعیف، التهاب و مرگ



بافت شوند. درد شدید در تنفس و خستگی پس از یک مسافرت طولانی یا هر نفس عمیق بدتر می شود. اگر با تنگی نفس مواجه هستید سرفه مویز، لایچو، پسته، بادام زمینی و پسته تا یک سال قابل نگهداری است. نگهداری برای زمان طولانی است.

شکلات داغ به تسکین درد کمک کنید

شکلات داغ (هات چاکلت) می تواند موجب تسکین مشکلات دردناکی نظیر بیماری عروق محیطی شود. تغذیه درمانی شیوهای ایمن و مطمئن در جهت بهبود توانایی راه رفتن در افراد



میتلا به بیماری عروق محیطی است. بیماری عروق محیطی موجب تنگی عروق خونی تأمین کننده خون پاها از قلب می شود. علائم متداول آن شامل درد به خصوص در زمان راه رفتن، گرفتگی و ضعف ماهیچه های پای است.

فواید آب کرفس

آب کرفس از خوراکی هایی است که برای لاغری و کاهش وزن بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. مصرف آب کرفس، چربی سوز است و باعث کاهش وزن بسیار می شود اما واقعیت



این است که تا به امروز مانده ای که باعث لاغری شود در دنیای پزشکی کشف نشده است. در واقع خوردن هیچ ماده غذایی وزن را کاهش نمی دهد بلکه نخوردن است که به کاهش وزن و سوخت کالری های اثبات شده کمک می کند.

علائم کبد چرب

ترکیب عصاره چای سبز به همراه ورزش، شدت بیماری کبد چرب مرتبط با چاقی را در مدل های حیوانی به میزان ۷۵ درصد کاهش می دهد. کبد چرب در مراحل اولیه هیچ علامت خاصی ندارد و



با گذشت زمان و پیشرفت بیماری علائمی مانند احساس خستگی، کاهش وزن و اشتها، زرد شدن پوست، ضعف، حالت تهوع، سردگمی و اختلال حافظه در بیمار دیده می شود. بزرگ شدن کبد و احساس درد از علائم دیگر کبد چرب هستند.

سیب حاوی فیبر و ویتامین است

خیلی ها تصور می کنند میوه ها در رژیم غذایی دنیایی جایی ندارند اما این درست نیست. فرد دنیایی می تواند میوه های با شاخص گلیسمی پایین یا متوسط مصرف کند. خوردن یک عدد سیب در



روز، فواید دیگری نیز دارد چون حاوی فیبر زیاد و ویتامین بوده و چربی نیز ندارد. ضمناً سیب خوراکی خوبی است که به راحتی می توانید با خود همراه داشته باشید. همچنین می توانید سیب را بپزید و با کمی دارچین به عنوان یک اسنک گرم میل کنید.

نسخه نگهداری آجیل ها

آجیل را حتی الامکان تازه خریداری کنید. ترجیحاً آجیل ها را با پوست بخرید. زیرا می توانید مدت بیشتری نگهداری کنید. زمانی که مغز آجیل خرد برشته یا آسیاب می شود، روغن آن ها به راحتی خارج می گردد و در صورتی که با هوا در تماس باشند، به سرعت اکسید می شوند و به راحتی رطوبت و بوهای خارجی را جذب می کنند. از طرف خشک نبودن نا پذیر و تمیز برای آن ها استفاده کنید و سریع تر آن ها را مصرف کنید.



نکات مهم در زمان استفاده از ماسک

برای داشتن کارایی خوب ماسک، بعد از هر چند ساعت، باید آن را عوض کنید و ماسک قبلی را احتماً در سطل زباله در در بیندازید. استفاده مدام از یک ماسک برای چند روز اشتباه است. ماسک باید بینی و دهان شما را کامل بپوشاند. توصیه می شود ماسک از پایین تا زیر چانه بپایند. بندهای ماسک باید محکم پشت گوش ها قرار گیرد یا پشت سر گره زده شود، به شکلی که کنارهای ماسک با پوست صورت شما کاملاً تماس داشته باشد. بعد از قرار دادن ماسک روی صورت، آن را روی بینی به کمک نواری فلزی تعبیه شده بالای ماسک، محکم کنید. زمانی که می خواهید ماسک را از روی صورت بردارید، به خود ماسک دست نزنید یا کمک بندها، ماسک را از روی صورت جدا کنید و بدون دست زدن به بخش میانی، آن را در اولین فرصت داخل سطل در در بیندازید.



جدول سود کو شماره ۴۵۷۹

سود کو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشور های مختلف جهان به شمار می آید. سود کو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است.

جدول سود کو شماره ۴۵۷۹ (تکرار)

نهال عناب و زرشک ۰۹۰۱۱۲۵۱۲۰۵

تالار تکی گام

تخریب و خاک برداری ساختمان

ایزوگام و قیرکونی آراسته

حمل اثاثیه منزل مداحی

سمسار صادق

مجهز به پتو و ضربه گیر

ایزوگام و قیرکونی

کازم سال خورده

حمل اثاثیه منزل مداحی

تجهیزات بتن مهدی

ایزوگام شفیعی

لوله بازکنی با فنر برقی

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم

یک شرکت معتبر برای تکمیل کادر فنی خود به یک نفر آقا

به یک نیرو و با روابط عمومی بالا در موسسه مطبوعاتی نیاز مندیم.

لاستیکا کبری

موسسه مدرسی

مصلح ساختمان پارسپار

ایزوگام سلیمانی



