

**اطلاعیه مهم**

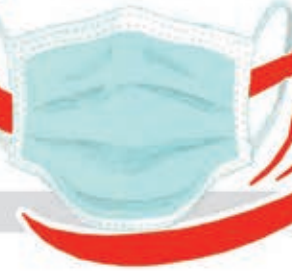
علاقه مندان به تحصیل در دوره های کار دانی و کارشناسی بدون آزمون دانشگاه آزاد اسلامی که تاکنون هیچ اقدامی انجام نداده اند جهت راهنمایی ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر به اداره ثبت نام دانشگاه آزاد اسلامی بروجند مراجعه نمایند یا با شماره ۳۲۳۴۵۵۸۶ یا شماره ۲۱۱۴ داخلی تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی بروجند

روزنامه صبح استان \* سال بیست و چهارم \* شماره ۴۷۵۹

# آعلام خراسان جنوبی

# من ماسک می زنم



## اول آبان ماه مصادف با سالروز استقلال کانون روز کارشناس

که بیانگر جایگاه رفیع کارشناسان رسمی دادگستری به عنوان بازوهای توانمند قوه قضائیه می باشد را تبریک عرض نموده و توفیق روزافزون جامعه کارشناسی را از درگاه خداوند منان آرزومندیم.



**هیئت مدیره کانون کارشناسان رسمی دادگستری خراسان جنوبی**

پنجشنبه ۱ آبان ۱۳۹۹ \* ۵ ربیع الاول ۱۴۴۲ \* ۲۲ اکتبر ۲۰۲۰

سرپرست سازمان صمت استان: در جلسه هیئت دولت مصوب شد؛

# سرمایه گذاری ایدرو در ۲ طرح استان

با موافقت دولت، سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران در طرح های ریسندگی و بافندگی خراسان جنوبی سرمایه گذاری می کند. سرپرست سازمان صمت استان گفت: در جلسه هیئت دولت، با سرمایه گذاری ایدرو در طرح های ریسندگی و بافندگی شهرستان های طبس و فردوس موافقت شد. جرجانی افزود: بر این اساس، این سازمان برای تکمیل طرح بافندگی نساجی فردوس ۷ میلیون یورو و ۸۰ میلیارد تومان و برای واحد ریسندگی شهرستان طبس ۵ میلیون یورو و ۴۰ میلیارد تومان، در کنار بخش خصوصی، سرمایه گذار می کند. وی گفت: این واحدها روزانه ۱۰ تن نخ و ۲۰ میلیون مترمربع پارچه تولید خواهد کرد. سرپرست سازمان صمت استان از راه اندازی این دو واحد تا سال ۱۴۰۰ خبر داد و گفت: بهره برداری از طرح های ریسندگی و بافندگی طبس و فردوس، علاوه بر ایجاد ارزش افزوده، برای ۲۷۰ نفر به صورت مستقیم شغل ایجاد می کند. جرجانی، راه اندازی صنایع پایین دست از جمله تولید پوشاک و رنگرزی در خراسان جنوبی را از دیگر برکات ایجاد طرح های ریسندگی و بافندگی طبس و فردوس دانست.

## اولین مدافع سلامت خراسان جنوبی آسمانی شد

منصوره حسینی؛ بهروز خانه بهداشت روستای مهمویی بر اثر ابتلا به ویروس کرونا به خیل شهدای مدافع سلامت پیوست. رئیس دانشگاه علوم پزشکی بروجند گفت: این بهروز خوش قلبه فناکار و ایثارگر در راه خدمت به مردم و خط مقدم مبارزه پس از دست و پنجه کردن با ویروس کرونا به خیل شهدای مدافع سلامت پیوست. دهقانی با بیان اینکه اولین مدافع سلامت استان در راه حفظ سلامت مردم جان خود را از دست داد، افزود: امید است دیگر شاهد از دست دادن و آسیب بیشتر به جامعه سلامت استان نباشیم. ... مشروح در صفحه ۵

فرمانده انتظامی خراسان جنوبی:

## امنیت استان متأثر از تعامل مرز نشینان و مرزبانان است

صفحه ۵



## ماییم و دو جمله درد واره!!

مطالبه گری و پرسشگری که حق هر شهروند ساکن در یک جامعه آزاد می باشد، برای برقراری عدالت اجتماعی ضرورتی حیاتی و اولویتی اساسی به شمار می آید. بحث درباره مطالبه گری و عدالت خواهی، بسیار اهمیت دارد، چرا که یکی از راهکارهای مهم برای اصلاح حکمرانی است. بر اساس علم جامعه شناسی، مطالبه گری و نحوه بیان آن از ویژگی های یک جامعه پویا و بالنگیزه است و در حقیقت جامعه بدون مطالبه و درخواست منطقی، جامعه ای بدون آرمان می باشد. اما واقعیت این است که هر درخواست و مطالبه ای، نشان دهنده بلوغ فکری و رشد نیست، بلکه مطالبه گری صحیح، ویژگی ها و خصایصی دارد. اولین بحث، ماهیت مطالبه است، به عبارتی هر نوع مطالبه ای ارزش پیگیری ندارد. مطالبه، به ویژه در ابعاد اجتماعی آن، باید بر پایه ارزش های واقعی و آرمان های جامعه بوده، مغایرتی با قانون و عرف حاکم بر آن جامعه نداشته باشد. موضوع بعدی، نحوه بیان مطالبه و چگونگی پیگیری آن است. اگر بهترین مطالبات هم به شیوه ... ادامه در صفحه ۲

أملت هم به غذاهای مجلل بیر چند پیوست ۳

عرضه ماسک ۱۳۰۰ تومانی در داروخانه های استان ۳

مدیر کل بیمه سلامت: بیماران کرونایی نگران بیمه نباشند ۶



دانی که چون همی گذرانیم روزگار روزی که بی تو می گذرد روز محشر است گفتیم عشق را به صبوری دوا کنیم هر روز عشق بیشتر و صبر کمتر است از پرواز ناباورانه پدر، همسر، فرزند و برادر عزیزمان

## شادروان مرتضی خزاعی

چهل روز گذشت و ما همچنان در بهت و حیرت لحظات خوب و به یادماندنی بودنش را مرور می کنیم و غم دوری اش به روح و جان مان چنگ می زند. ضمن تشکر و قدردانی از ابراز محبت و همدردی همه اقوام، دوستان و همکاران گرامی که به ما امید جاری شدن دوباره زندگی را بخشیدند، با احساس مسئولیت در قبال سلامت همه عزیزان از برگزاری مراسم معذوریم و میزبان حضور شما بزرگواران روز جمعه مورخ ۹۹/۸/۲۲ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح بر سر آرامگاه ابدی آن مرحوم جهت ذکر فاتحه خواهیم بود.

خانواده های: خزاعی، رضایی و سایر بستگان



## جناب آقای مهندس هوشنگ مودی

(فامیل معظم ورقانی و نقاش)

با نهایت تأسف و تأثر ضایعه فقدان

## شادروان مهندس بهزاد ورقانی

(بازنشسته کویر تاپر)

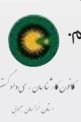
را حضور جناب عالی و خانواده محترم و فامیل وابسته تسلیت عرض می نمایم. از خداوند رحمان شادی روح و غفران الهی را برای آن مرحوم و صبر جمیل و اجر جزیل برای شما و تمامی بستگان و دوستان مسئلت داریم.

هیئت مدیره و مدیر عامل، مهندسین ومجریان پروژه ۴۶۶ واحدی تعاونی مسکن کانون بازنشستگان خراسان جنوبی

## جناب آقای سید حسین مقدسی

ریاست محترم دادگاه های عمومی و انقلاب شهرستان بیرجند

فقدان وجود پدر دردی عظیم است که تحمل آن فقط با استعانت از درگاه الهی میسر است. ضایعه دردناک درگذشت پدر گرامی تان را تسلیت عرض می نمایم و برای شما و خانواده محترم صبر و سلامتی و برای آن مرحوم مغفرت الهی آرزومندیم.



کانون کارشناسان رسمی دادگستری خراسان جنوبی

## جناب آقای مقدس

ریاست محترم دادگاه های عمومی و انقلاب شهرستان بیرجند

بدینوسیله ضایعه درگذشت پدر گرامی تان را از صمیم قلب تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم از درگاه خداوند متعال مغفرت و برای شما و سایر بازماندگان صبر جمیل خواهانیم.

مدیریت و پرسنل شیرینی عربی

## ضمن تبریک هفته نیروی انتظامی

بدین وسیله از تلاش

## فرمانده، جانشین و ستوان سوم حسین میرزایی

به جهت دستگیری سارق و کشف و بازگرداندن اموال مسروقه کمال تقدیر و تشکر را دارم.

نائبی زاده

**با ماشینت پول دربیار**

ثبت نام رایگان  
رانندگان از طریق: ۰۱۶۱۱

سامانه هوشمند «ماکسیم» ارائه دهنده خدمات حمل و نقل نوین

ماکسیم | maxim  
تکمی اولین

روزهای دلتنگی را به یاد خوبی ها و مهربانی هایش سپری می کنیم

اولین سالگرد درگذشت مادری مهربان

## مرحومه عذرا تیمورپور

(همسر عین ا... گل کاری)

را به سوگ می نشینیم. به علت حفظ سلامت شما عزیزان و احترام به زحمات کادر درمان مراسمی برگزار نمی شود و سالگرد را با نثار فاتحه ای به روح پاک آن مرحومه گرامی می داریم.

از طرف فرزندان



## جناب سرهنگ محمد حسین سورگی

فرمانده محترم مرکز آموزش مرزبانی محمدرسول... (ص) ناجا

ضمن تبریک هفته نیروی انتظامی

خدمت شما و همه پرسنل خدمت ناجا، انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به فرماندهی مرکز آموزش مرزبانی محمد رسول... (ص) ناجا که گویای حسن اعتماد فرماندهی محترم نیروی انتظامی به جناب عالی است را صمیمانه تبریک عرض می نمایم و توفیق روز افزون شما را از درگاه خداوند خواستارم.

گروه تجاری مهدی باقری



بدینوسیله مراتب تشکر و قدردانی خود را از تلاش های پیگیرانه و بدون وقفه

پرسنل پاسگاه باقران به ویژه ستوان سوم آقایان: میرزایی، طالبی و نخعی

پرسنل دایره سرقه اداره آگاهی استان به ویژه جناب آقای مهدی مزاری

پرسنل پلیس +۱۰ به ویژه ستوان سوم محمد مالکی مقدم و سر باز کریمی

به جهت کشف خودروی سرقتی ام اعلام می دارم و از خداوند متعال خواهان توفیقات روز افزون شما عزیزان هستیم.

هفته نیروی انتظامی گرامی باد

زرگری

## جناب آقای حسن شرفی

حسن انتصاب جناب عالی را به عنوان

معاونت امور توسعه و پیشگیری بهزیستی استان خراسان جنوبی

با سلامانه ترین احساسات تبریک می گوئیم و از درگاه خداوند متعال توفیق روز افزون تان را خواستاریم.

مرکز گذری و کاشی آسیب نجات (DIC) شهرستان بیرجند

## کرمان اندود - کاهگل آماده

۰۹۱۶۲۴۷۶۷۵۲ - کلانتری

## "مناقضه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی فشرده - نوبت دوم"

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقضه ای به شرح ذیل اقدام نماید.

شماره فراخوان	موضوع	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت اجرا	شرایط عمومی متقاضیان
۲۰۹۹۰۰۵۳۶۱۰۰۰۲۰	طراحی، تهیه مصالح، ساخت و نصب، تاسیسات مکانیکی، برقی، ابنیه و راه اندازی ماشین آلات خط ۱۵۰ تنی پسماند شهرداری بیرجند مطابق مشخصات فنی پیوست در اسناد مناقضه	ضمانات نامه معتبر به مبلغ ۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال طبق نمونه مندرج در اسناد	۱۲ ماه	کلیه متقاضیان حقوقی دارای مدرک حقوقی مرتبط و معتبر از مراجع ذیصلاح و دارای سابقه اجرایی و مستند در خصوص طراحی و ساخت ماشین آلات مشابه با موضوع مناقضه به صورت واحد یا مشارکت رسمی (کنسرسیوم)

۱- محل تأمین اعتبار: اعتبارات داخلی شهرداری ۲- کلیه فرآیندهای مناقضه 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 مناقضه: پیشنهادهای مناقضه را تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۱ تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۶ از طریق سامانه ستاد ایران به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) دریافت نمایند.

۴- مهلت ارسال پیشنهاد و بازگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ ۵- زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۲۰ می باشد.

۶- نشانی مناقضه گزار: خراسان جنوبی - بیرجند - میدان ابوذر - شهرداری مرکزی - تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲ - مناقضه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور مراحل ثبت نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مناقضه را محقق سازند. ضمناً جهت راهنمایی و ثبت نام به دفتر خدمات سامانه ستاد به آدرس بیرجند، خیابان مطهری، سازمان صنعت و معدن مراجعه نمایند.

محمد علی جاوید - شهردار بیرجند

ماییم و دو جمله درد واژه!!

\* بهروزی فر

(... ادامه سرمقاله از صفحه اول ) اگر بهترین مطالب هم به شیوه ناصحیح و از راه های نامتعارف و غیرقانونی دنبال شود، نه تنها نتیجه ای به همراه ندارد که ممکن است پیامدی معکوس داشته باشد. سومین ویژگی مطالبه گری صحیح، تشخیص درست مرجع یا فرد مطالبه شونده است، یعنی بدانیم درخواست خود را در محضر چه فرد یا مجموعه‌ای دنبال کنیم. آخرین خصیصه مطالبه گری صحیح هم، انتخاب زمان مناسب طرح خواسته است. در شرایط موجود استان، آن چه مطالبه واقعی و درست مردم است، درخواست از دولتمردان و تصمیم گیران برای انتصاب فردی لایق و توانمند در جایگاه عالی ترین مقام اجرایی استان می باشد، این که متولیان امر در این بازه زمانی خاص که تا اقول شمع حیات دولت، چند صبحی بیش نمانده، نماینده ای را راهی خراسان جنوبی کنند که بتواند کنشی بی ناخدای استان را به سلامت به ساحل برساند. شرایط موجود، بهترین موقعیت زمانی برای طرح این درخواست مردم است که بخشی از آن به پایتخت نشینان برمی گردد و بخشی نیز به نمایندگان استان که گفته اند، خبر تغییر استاندار را از دیگران شنیده اند و در جریان اصل ماجرا قرار نگرفته اند. تا اینجا ماجرا را که بپذیریم، نمی توانیم از این خواسته چشم ببوشیم که آنها باید چنان کمر همت بر بندند که تصمیم گیران محالی! برای راهی کردن فردی نابلد و ناآرام‌گرد به استان را نیابند. حضور معتمدیان، اگر چه در ابتدای کار مثل خیلی از انتصاب ها با واکنش هایی در استان مواجه بود و خیلی ها که گزینته های بومی قدری را لایق این جایگاه می دانستند، با این انتخاب مخالف بودند اما در ادامه راه به همه ثابت کرد به فرمایش مولا علی(ع): «لَیْسَ مِنَ الْعَدْلِ الْقَضَاءُ عَلَى الْفَقْهِ بِالْأَمَلِ؛ دآوری کردن با استناد و اتکا به ظن و گمان، از عدالت به دور است». اما ما باید نگران این موضوع باشیم که معتمدیان و دوران معتمدیانی تکرار نشود، یعنی در حقیقت این مهمترین خواسته مردم کم توقع و همیشه قانع استان است که کسی سکان مدیریت عالی خراسان جنوبی را به دست بگیرد که راه های رفته را به سر منزل برساند، کسی که ادبیات این روزهای استان را به خوبی بلد باشد و بداند مردمی که با تغییر و تحولات روزانه خود گرفته اند و دو سالی است عادت کرده اند، هر روز خبرهای خوبی از پایتخت بشنوند و هر ساعت، اتفاقی میمون را در نقطه ای از استان شاهد باشند، یا رقم هایی از اعتبارات رسیده بر صفحات روزنامه ها خوانده اند که حتی شمارش صفرهایش زمان بر بوده، یا کسانی را در بین خود دیده اند و با افرادی همکلام شده اند که روزگاری گمان می کردند دست نیافتنی هستند، با... حالا دیگر به کم! قناعت نخواهند کرد. اینک در سال ۱۳۹۹، مردم این دیار، بعد گذشت ۱۶ سال از استقلال استان، چشم و گوش های شان باز شده و متوجه شده اند اگر در این سال ها، کمبود نقدینگی ها را بخل مرکز نشینان و نشان کم توجهی وزارتخانه ها و نمادی می مهری مدیران ارشد می انگاشته اند، در حقیقت بدون داد عملکرد ضعیف مدیران خود استان بوده که پای همتی سست داشته اند و تهران رفتن شان را در حد مأموریت های پیش پا افتاده خلاصه می کرده اند در حالی که آنها می توانستند از آن راه رفته، منافع بیشماری را حاصل کنند. اتفاقی که این روزها به خوبی شاهدش هستیم، اگر شرکت گاز توانسته پروژه گران گازرسانی همزمان به ۴۰۰ روستای دور و اغلب صعب العبور استان را شروع کند و ادامه دهد، نه این است که سه‌مشم از اعتبارات استانی افزایش یافته، نه بلکه مدیرعامل مجموعه، سختی راه بر جان خرید و آلا و لایند گوین، تهرانی ها را متوجه اهمیت موضوع کرده است. ما اگر در اداره کل راه و شهرسازی، مدیر مجموعه الان با افتخار از چند ده برابر شدن اعتبارات دو باند سازی می گوید، باز هم به دلسوزی وزارتخانه و اینجا را ویژه دیدن بر نمی گردد، بلکه حاصل تلاش مدیر دستگاه و پیگیری های شخص استاندار است. این اتفاقات، حواس مردم را جمع تر کرده است و حالا آنها به خوبی می دانند استان های برخوردار از یکجا، به توفیق دست یافته اند و ما چقدر از قافله عقب بوده ایم. حالا به قول شاعر؛ "ما هیچ به جز قلم نداریم، ماییم و دو جمله درد واژه"، بر ماست که تذکر دهیم آن چه در دل و جان مردم می گذرد و "ای که دستت می رسد کاری یکن". استان در کشاکش صعود به قله بلوغ است، راهش را به اصطلاح روغنی کنیم تا در این مسیر، شتاب گیرد و الا راه های رفته به بیراهه منحرف می شوند و آن گاه از هیچ کدام مان کاری ساخته نیست.

(لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را درباره این سرمقاله به ۰۹۹۲۳۱۳۴۲۸۷- ارسال بفرمایید)



سعید نمکی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: در هیچ کجای کشور نباید بگوییم که تخت خالی برای بیماران نداریم، خوشبختانه در تمام کشور کادر بهداشتی و درمانی مثل کوه ایستاده اند و دارند تخت خاص بیماران کرونا اضافه می کنند. اگر لازم باشد از بخش های غیر کرونا، باز هم به بخش کووید ۱۹ اضافه می کنیم. وزیر بهداشت تاکید

هزینه بستری بیماران کرونایی اعلام شد

معاون بیمه خدمات سلامت گفت: در حال حاضر به طور میانگین حدود ۵ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان متوسط هزینه بستری هر بیمار کرونایی در مراکز درمانی است که حدود ۴ میلیون ۱۰۰ هزار تومان آن در تجهیزات بیمه است و سازمان از بیمه شدگان خود در این خصوص حمایت می کند. وی با اشاره به اینکه همه اکنون تعرفه تست کرونا در بخش دولتی ۲۵۰ هزار تومان و در بخش غیر دولتی ۵۸۰ هزار تومان است، افزود: سال گذشته نزدیک به ۲۰ هزار میلیارد تومان اعتبارات برای بیمه سلامت مصوب شد، این درحالی است که برآورد اعتبارات مورد نیاز از مبالغ مصوب مجلس بیشتر از عدد ذکر شده بود.



پنجشنبه ۱ آبان ۱۳۹۹ - شماره ۴۷۵۹

وزیر بهداشت:

به جامعه وحشت منتقل نکند

کرد: تقاضای من این است که به مردم سیگنال مایوس کننده بپیوده ندهیم. مردم را از خطرات کرونا آگاه کنید، هوشیار کنید، اما اینگونه صحبت نکنید که تخت خالی نیست و ممکن است در خیابان بمایند بنده به عنوان وزیر و شما به عنوان خدمتگزاران کنار مردم در نظام سلامت، وظیفه داریم که همه بیماران را فارغ از هر دلیل و علتی پذیرش و به آن‌ها خدمت رسانی کنیم. نمکی تصریح کرد: مگر کسی که چاقو خورده، دعوا کرده، رانندگی ناچور کرده، خودروی او واژگون شده را پذیرش نمی کنیم؟ همیشه می گویم

و تکرار می کنیم بنده وزیر بهداشت هم ملت ایران اعم از شیعه، اهل تسنن، زرتشتی، مسیحی، کلیبی، لاهذهب، اصولگرا، اصلاح طلب و حتی زندانی محکوم به اعدام هستیم. نمی توانیم به مردم بگوییم چون چاقو کشیده‌ای و به شکم همدیگر فرو کرده اید، تو را پذیرش نمی کنیم. مسئولیت ما چیز دیگری است، او یادآوری کرد: خواهش من این است که به مردم وحشت بپیوده منتقل نکنیم که تخت خالی نداریم و هیچ وقت نباید این را اعلام کنیم. تخت خالی داریم، اما از آن ظرف هم باید مردم را نسبت به این بیماری

تنه‌راه کاهش آمار فوتی‌های کرونا چیست؟



واکسن هستند و آزمایشات انسانی آن به زودی آغاز خواهد شد که امینوارمی نتایج موثری دریافت کنیم، اما از سویی باید دید که شریعت چند دهه است که با اینز درگیر است و چندین دهه است که با ویروس مالاریا درگیر هستیم و واکسنی برای آن‌ها کشف نشده است، تنه‌راه برای کاهش شیوع بیماری تغییر رفتار اجتماعی بیماری است. متأسفانه ترس مردم ریخته است و شاهد ورود آن‌ها به اجتماع بدون رعایت کردن پروتکل‌های بهداشتی هستیم. حیرچی با بیان اینکه از نیمه دوم تیر، شاهد افزایش مرگ و میرها بودیم، گفت: با رعایت کردن یا نکردن دستورالعمل‌های بهداشتی، معمولاً پس از ۵ تا ۷ روزه، موارد سرپایی کاهش یا افزایش می‌یابد و حدود

ایرج حیرچی معاون وزارت بهداشت با بیان اینکه ورود به موج سوم با موج دوم و اول تفاوت اساسی دارد، اظهار کرد: جامعه پزشکی و پرستاری ما خسته و فرسوده هستند، فقط دو نفر از نیروهای خدماتی شهید شدند، پزشک متخصص طب اورژانس ما جان خود را از دست دادند، چند روز قبل عزادار شدیم که رئیس بیمارستان ما به شهادت رسید. وی افزود: عدد ۲۵ مولد نسلی ابتلا و شیوع کرونا در اردیبهشت به دلیل رعایت کردن اصول بهداشتی به ۹ صدم رسید، ولی متأسفانه به دلیل رعایت نکردن این عدد در حال افزایش است. معاون وزیر بهداشت درخصوص اخبار منتشر شده درباره واکسن کرونا توضیح داد: محققان کشور در حال تلاش برای ساخت

روحانی، نباید به جنجال‌ها اعتنا کنیم رئیس جمهور در واکنش تلویحی به طرح استیضاحش گفت: در این اوضاع ممکن است فرد، جناح، حزب یا رسانه‌ای حاشیه ایجاد کند؛ باید از آن بگذریم. وارد حاشیه نشویم. روحانی با بیان این که مردم می دانند ما در مشکلات هستیم، یادآور شد: ما دو دست بیشتر نداریم که با یک دست با تحریم و با یک دست با کرونا مبارزه می کنیم؛ بنابراین نباید به جنجال ها و حاشیه ها اعتنا کنیم. مردم هم شرایط را به خوبی می دانند.

واکنش واعظی به اظهارات وزیر بهداشت رئیس دفتر رئیس‌جمهور در رابطه با انتقاد وزیر بهداشت از مدیریت کرونا بیان کرد: فکر می‌کنم او هم خوب می‌داند چقدر دستگاه‌های اجرایی ایشان را همراهی کردند. باید در انتظارات دکتر نمکی توان نیروی انتظامی را لحاظ کنیم. واعظی گفت: وی را اساسی فرض کنیم، توصیه من این است که دستگاه‌های دیگر به همکاری‌ها ادامه دهند. به دکتر نمکی هم توصیه می‌کنم بیشتر آرامش داشته باشند و اگر صحبتی دارند در دو جلسه هفتگی بحث آن را مطرح کنند.

نظام بخواهد دولت‌نور با آمریکایی‌ها هم دست می‌دهد مصطفی هاشمی طبع، کاندیدای ریاست جمهوری سال ۹۶ گفت: کسانی که الان نام شان برای کاندیداتوری در انتخابات ریاست جمهوری از گروه‌ها و جناح‌های مختلف اصولگرا و اصلاح طلب مطرح است هیچ کام‌شان به دردخور نیستند چون طرح و برنامه ندارند. وی افزود: کاندیدایی که مردم از او خوش شان بیاید را در صحنه نمی‌بینند مگر اینکه فردی (سیاسی) بیاید، یعنی کسی که شهرت طلب است. هاشمی طبا در خصوص مذاکره با آمریکا و انتقادهای دولت‌ها گفت: اگر نظام تصمیم به مذاکره بگیرد همین آقای دولت‌نور زودتر از بقیه با آمریکایی‌ها دست می‌دهد. فکر نکنیم برخی‌ها خیلی اقلایی هستند، خیر این طور نیست. می‌گویند شاعری وام گرفت، شعرش آرام گرفت.

خودروهای بالای یک میلیارد تومان مشمول مالیات می‌شود براساس مصوبه کمیسیون اقتصاد دولت درباره لایحه اصلاح قانون مالیات‌های مستقیم که در حال بررسی و تصویب در هیئت دولت است، انواع خودروهای سواری و وانت دو کابین دارای شماره انتظامی شخصی به نام خود و فرزندان کمتر از ۱۸ سال و محجور تحت تکفل که در پایان هر سال مجموع ارزش آن‌ها بیش از ۱۰ میلیارد ریال باشد مشمول مالیات می‌شود. ماخذ مالیات خودرو توسط سازمان مالیاتی کشور تا پایان دی ماه هر سال برای اجرا در همان سال تعیین و اعلام می‌شود. معلمان غیر رسمی بعد از سال ۹۲، قید استخدام را بزنند وزیر آموزش و پرورش درباره تقاضای استخدام معلمان غیر رسمی که بعد از سال ۹۲ با آموزش و پرورش همکاری می‌کنند، گفت: قانون درباره این افراد تعهد ایجاد نکرده است. وی افزود: روزی که این افراد به آموزش و پرورش آمدند، آگاه بودند تعهدی برای استخدام آن‌ها وجود ندارد و این افراد باید قید استخدام را بزنند.

**طوسی شاناه**  
تولید انواع شاناه تخم مرغ مقوایی  
خرید ضایعات کارتن و کاغذ به بالاترین قیمت  
قیمت به ازای هر کیلو در محل ۲۷۰۰ تومان  
با فروش ضایعات کاغذ و کارتن به صورت مستقیم به کارخانه به جهش تولید پیرو شعار سال یاری رسان ما باشید.  
شهرک صنعتی بیرجند، بلوار تولید، نبش نوآوران ۰۵۶۳۲۲۵۵۱۱۸ - ۰۹۳۵۸۷۵۳۴۳۴

**چسب سهیل**  
فروش انواع عایق استخری، آب بندکننده های قوی،  
آب بند پلیمری و ...  
فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...  
آدرس: بیرجند / میدان قدسی تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

تلفن سفارشات: ۰۹۱۷ ۶۱۰ ۳۷۰۰ - ۰۹۱۲ ۷۱۰ ۳۷۰۰  
نشانی کارخانه: منطقه ویژه اقتصادی بیرجند  
نشانی دفتر فروش: بیرجند - توحید ۶

**قالیشویی و مبل شوئی تریج**  
تلفن: ۰۳۲۲۵۵۵۵۶-۷ / پاک و صاف مثل روز اول بدون هرگونه چروک / کاور شده ۳۱۱۰۴

**قالیشویی یاتریس**  
اولیت و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان  
پیشرو در صنعت قالیشویی استان / بدون چین و چروک / درجه یک / کاور شده  
تخت تخت / تخت تخت / تخت تخت

**قالیشویی و مبل شوئی ایراد**  
برای اولین بار / فرش های خود را / اتو کشیده / تحویل بگیرید  
صاف صاف / لول لول / تخت تخت  
عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی / دفتر: توحید ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵ / www.iranwash.ir

**قصر موبایل راهرو**  
مرکز خرید و فروش خط دائم ۰۹۱۵ ۵ ۶۱۶۱۶۱

۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۵۴	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۶۸	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۷۹	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۴۹	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۶۷	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۶۷
۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۵۹	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۶۹	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۸۴	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۵۴	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۶۹	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۷۱
۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۶۱	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۷۱	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۸۵	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۵۷	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۵۶	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۷۴
۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۶۲	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۷۲	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۸۹	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۵۹	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۵۷	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۷۸
۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۶۴	۰۹۱۵ ۵۶ ۳۳۳ ۷۶	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۴۷	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۸۶۲	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۵۸	۰۹۱۵ ۵۶۳ ۳۹۸۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی - اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند  
هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی  
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی، برابر رای شماره ۱۳۳۷-۱۰۱۰۱۳۹۹۶-۳۰۸۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۴/۳۰ هیئت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم بنده کار فرزند محمد به شماره شناسنامه و کد ملی ۰۲۵۱۶۱۷-۰۶۲۰ در ششداگ یک باب منزل مسکونی در دو طبقه نیمه اسکنک به مساحت ۸۲/۱۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶- اصلی واقع در خراسان جنوبی بخش دو حوزه ثبت ملک بیرجند از محل مالکیت مهدی مهر جوهری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اقصای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۳۹۹/۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: پنجشنبه ۱۳۹۹/۸/۱ علی فاضلی - رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

آگهی تغییرات شرکت مهندسی مشاور آب ایستا کاج (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۵۵۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۷۰۲۶۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- خاتم سیمیه مرتضی پور قاین به شماره ملی ۰۸۸۹۰۸۱۳۷۹ به عنوان بازرس اصلی و آقای علی میغانی به شماره ملی ۰۶۴۰۱۳۲۲۰۷ به عنوان بازرس علی البدل شرکت برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.  
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی  
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند (۱۰۱۳۴۴۰)

**لوله بازکنی**  
تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوتانو\* صد درصد تضمینی  
شماره تلفن: ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۳۲۳۴۵۶۸۶ - خسروی

آگهی تغییرات شرکت ستون سنگ آب راه خراسان جنوبی (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۰۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۴۱۷۹۷ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای احسان کرباسچی به شماره ملی ۰۶۵۱۸۸۱۴۱۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی میغانی به شماره ملی ۰۶۴۰۱۳۲۲۰۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای کلمبیز کرباسچی به شماره ملی ۰۶۵۱۷۸۴۷۳۵ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۲- آقای احسان کرباسچی به شماره ملی ۰۶۵۱۸۸۱۴۱۷ به عنوان مدیر عامل شرکت برای مدت دو سال انتخاب گردید و کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور و اوراق عادی و اداری شرکت از قبیل چک و سفته با امضای آقای احسان کرباسچی به شماره ملی ۰۶۵۱۸۸۱۴۱۷ (مدیرعامل) و مهر شرکت معتبر است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی  
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند (۱۰۱۳۴۴۳)

آگهی تغییرات دارالشفاء فاطمه زهرا موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۷ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۰۶۰۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۸ و به موجب نامه شماره ۷۵۶۳/۳/۳۵۱۱ مورخه ۱۳۹۹/۷/۱۲ فرمانداری شهرستان بیرجند تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- پس از گزارش بازرس ترازنامه منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹ به تصویب مجمع رسید. ۲- آقای حمیدرضا سالاری نیا به شماره ملی ۰۱۴۹۴۴۹-۰۶۸۰ و آقای سیدعلی ذوالفقاری به شماره ملی ۰۶۵۱۶۲۶۹۳۰ و آقای مسعود بیرجندی به شماره ملی ۰۶۵۱۶۲۶۳۳۳ و آقای علیرضا مودی به شماره ملی ۰۶۵۰۱۳۳۳۳۳ و آقای محمدرضا ثمنین به شماره ملی ۰۶۵۱۷۱۹۵۰ به عنوان اعضای اصلی هیئت مدیره و آقای غلامرضا عباسی مقدم به شماره ملی ۰۶۵۱۶۱۲۶۹۱ و آقای حمیدرضا نورس مرفرد به شماره ملی ۰۶۵۱۶۲۶۲۹۳ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۳- آقای محمد حسن عباسی مقدم به شماره ملی ۰۶۵۱۶۳۲۰۰۵ به سمت بازرس اصلی و آقای محمد وحدتی به شماره ملی ۰۶۵۱۷۱۴۹۲۱ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.  
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی  
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند (۱۰۱۳۴۴۷)

**شرکت کیمیا ساز ه شرق ویستا**  
شماره ثبت: ۶۲۴۲۲  
\* تولید کننده انواع قطعات بتنی پیش ساخته  
\* عرضه انواع بلوک سیمانی دوجداره و سه جداره  
\* تولید انبوه بلوک سیمانی با کیفیت و درجه یک (با طرح اختلاط مهندسی شده)



افراد دارای استعداد همدلی، سریع‌تر از سایرین کمک کردن به دیگران را می‌آموزند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که افراد دارای استعداد همدلی، سریع‌تر از سایرین کمک کردن به دیگران را می‌آموزند. اگرچه اغلب مردم کندتر از آنچه باید یاد می‌گیرند که در قبال دیگران وظیفه و مسئولیتی دارند و یاری‌رسانی بخشی از وظایف انسانی آنهاست. شرکت‌کنندگان یک تحقیق علمی نشان دادند میان همدلی و سرعت یادگیری یاری‌رسانی رابطه‌ای وجود دارد. افرادی که از سطح همدلی بالایی برخوردار هستند سریع‌تر از افراد سنگدل می‌آموزند که به دیگران کمک کنند.

توصیه‌های مهم برای مطالعه

هوای نور: کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت خیلی مهم است. تنفس در اتاق درسته که هوای به قدر کافی در آنجا وجود ندارد. کار درستی نیست. جهت تابش نور: نور باید از سمت چپ، بالا و با زاویه تقریبی ۴۵ درجه به کتاب و کاغذ تابند زیرا اگر از سمت راست تابند خصوصا هنگام نگارش، باعث ایجاد سایه دست بر روی کاغذ می‌شود که در دید اشکال ایجاد کرده و در نتیجه باعث خستگی چشم می‌شود. استفاده از نور غیر مستقیم: بهترین نور برای مطالعه و کار، روشنائی معمولی اتاق است که در هوای روشن به وسیله نور غیر مستقیم ایجاد شده باشد.

فاصله مناسب چشم‌ها با کتاب یا کاغذ: یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می‌تواند حروف کتاب را تشخیص دهد اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمایید. نوع مرکب یا خودکار: بهترین رنگ‌ها، رنگ آبی و مشکی است که فشار کمتری به چشم وارد می‌کند و مانع خستگی می‌شود. رنگ‌های قرمز، سبز و ... دید را مشکل و باعث خستگی چشم می‌شود. استراحت متناوب چشم‌ها: برای هر ساعت مطالعه یک ربع تا بیست دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری را مرور کند. در زمان استراحت باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد، این کار باعث تمدد اعصاب نیز می‌شود. یکنواخت بودن نور محیط: نورهای محیط خصوصا اگر در زاویه دید چشم هاست باید یکنواخت باشد.



روش صحیح عذرخواهی کردن

اگر زمان کمی دارید و یا بنا به دلایلی نمی‌توانید تمام اجزای آن را انجام دهید، تحقیقات نشان داده که مهم‌ترین بخش عذرخواهی "قبول مسئولیت" است. پذیرش اینکه اشتباه کرده‌اید بسیار مهم است. هیچوقت به خاطر احساس فرد مورد نظر عذرخواهی نکنید، بلکه به خاطر رفتار خودتان معذرت بخواهید. به جای اینکه بگویید: "از اینکه با حرافم ناراحت کردم عذر می‌خواهم" بگویید: "متأسفم من جملات دردناکی بهت گفتم."

همین اشتباهات و دلخوری‌ها ریشه اغلب تعارضات است و بخشی از آنها ریشه در نحوه برخورد ما با تعارضات و اشتباهات است. اینکه وقتی اشتباهی می‌کنیم، دلی را می‌شکنیم، حرفی می‌زنیم که کدورت ایجاد می‌کند چطور برخورد می‌کنیم؟ چگونه عذرخواهی می‌کنیم؟ یک عذرخواهی خوب دارای ۶ جزء مهم است که عبارتست از: بیان تأسف، توضیح اینکه چطور اینگونه شد، قبول مسئولیت، بیان پشیمانی، پیشنهادی برای جبران، درخواست بخشش.

اگر فکر می‌کنید که تنها با گفتن "بیخشید" قائله ختم خواهد شد و طرف‌تان موظف است که اشتباه شما را ببخشد و فراموش کند و همه چیز تمام شود سخت در اشتباه هستید! اگر خواهان سر و سامان دادن رابطه‌تان هستید، لازم است یک عذرخواهی خوب را یاد بگیرید. همه ما در روابط میان فردی و یا زندگی مشترک مان دچار اشتباهاتی شده‌ایم که باعث ناراحتی دوستان، همسر و ... شده است. شوخی بی‌مزه در جمع، انتقاد بی‌موقع، توهین، بی‌احترامی، زیر قول زدن...

خواب راحت با این خوراکی‌ها



بادام هندی: سرشار از ترکیب پری بیوتیک است. با توجه به این نکته، خوردن این مواد می‌تواند مانع از اختلال در خواب شود. انار: دانه‌های انار را روی سالاد خود بپاشید یا این میوه را به عنوان یک دسر مزه در بخورید. انار منبع غنی دیگری از پری بیوتیک‌ها است. پیاز: می‌تواند راز بهتر خوابیدن نیز باشد. خوردن پیاز به طور منظم می‌تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر مثبت بگذارد.

نکات ایمنی از ابتلا به ذات‌الریه



از استعمال سیگار خودداری کنید. دست‌های خود را روزانه چندین بار با آب گرم و صابون بشویید تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض افرادی که بیمار هستند خودداری کنید. استراحت کافی داشته باشید رژیم غذایی سالم داشته باشید که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، فیبر و پروتئین بدون چربی باشد. دور نگه داشتن کودکان و نوزادان از افراد مبتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ممکن است به کاهش خطر ابتلای آنها کمک کند.

لزووم استفاده از ویتامین D



مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بر ضرورت مصرف ویتامین D برای پیشگیری از ابتلا به کرونا تأکید کرد. عبداللهی، با اشاره به اینکه کمبود ویتامین D در بدن انسان‌ها یک مشکل جهانی است، گفت: کمبود ویتامین D در بین ایرانی‌ها شیوع بالایی دارد و وی افزود: توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به کرونا افراد بزرگسال هر ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D و کودکان زیر ۱۲ سال هر دو ماه مصرف کنند.

علت تیر کشیدن قلب چیست؟



درد قفسه سینه و یا تیر کشیدن قلب مربوط به مشکلات قلب و عروق غیر قلبی است. تیر کشیدن قلب گاهی به علت اختلاف بین میزان خون‌رسانی به ضربان قلب و اکسیژن‌رسانی به عضله قلب می‌باشد اگر در حال راه رفتن زیر استخوان‌های سینه در طرف چپ احساس فشار و گرفتگی نمایید و این درد به سوی بازوها و یا به سمت بالا، پشت و گردن و چانه کشیده شود و پس از ایستادن برطرف شود به آئین صدی دچار هستید.

کمردرد به علائم کرونا اضافه شد



کمردرد جدیدترین علامت ابتلا به کرونا است و مبتلایان با استفاده از اسامینوفن می‌توانند این درد را تسکین دهند. حسن محمدی فوق تخصص کنترل و درمان درد گفت: کمردرد نیز به علائم

ماسک‌های پارچه‌ای فقط در کوتاه مدت مفید است

فوق تخصص بیماری‌های رییه گفت: افرادی که به هر دلیل توانایی استفاده از ماسک‌های سه لایه جراحی را ندارند می‌توانند از ماسک پارچه‌ای ضخیم استفاده کنند هر چند این ماسک‌ها به اندازه ماسک جراحی کارایی ندارند و فقط می‌توانند هنگام حضور کوتاه مدت در مکان‌های خلوت و کم‌خطر از ابتلا به بیماری جلوگیری کنند. ملک افزود: مهمترین راه برای ورود ویروس کرونا به بدن، بینی و دهان است. بنابراین لازم است هنگام استفاده از ماسک، بینی، دهان و چانه حتما پوشانده شود در غیر این صورت استفاده از ماسک بی‌فایده است. وی گفت: ضروری است افراد از دست زدن به ماسک پرهیز کنند زیرا با این کار، در صورت آلوده بودن دست، ممکن است آلودگی به ماسک و سپس به مجاری تنفسی منتقل شود.



راهکاری بی‌هزینه برای تقویت سیستم ایمنی بدن

هر بافت و اندامی در بدن طبق اصول بیولوژیکی عمل می‌کند. ساعت بدن یا ساعت بیولوژیکی یک چرخه تقریباً ۲۴ ساعته در فرآیندهای مختلف مانند خوابیدن، غذا خوردن، فکر کردن و ... است و اختلال در آن می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های بسیاری شود. افرادی که دچار کمبود خواب و اختلال در ریتم شبانه‌روزی می‌شوند، بیشتر هورمون‌های استرس کورتیزول و آدرنالین را آزاد می‌کنند. استرس موجب کاهش توانایی سیستم ایمنی در مقابله با عوامل بیماری‌زا می‌شود. اختلال خواب نه تنها احتمال عفونت را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند به فعال شدن مجدد ویروس در بدن کمک کند و احتمال التهاب مزمن را افزایش دهد که التهاب مداوم باعث آسیب به مغز، قلب و سایر ارگان‌های بدن می‌شود.



**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)  
فاروقی ۰۹۱۵۶۱۸۸۱

**فروشگاه لوازم یدکی خودرو**  
با موقعیت عالی به فروش می‌رسد.  
۰۹۰۵۹۹۵۳۴۶۲

مقصدی  
برگ سبز خودروی پراید یک به شماره پلاک ۹۴۵ ایران ۲۲ به نام محمد دهجو با کد ملی ۰۶۵۲۲۵۰۲۰۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**غذای آماده گل‌نرگسی**  
طبخ غذاهای اصیل ایرانی با برنج صد در صد ایرانی  
سجاد شهر، فلکه نیک اختر ۰۹۱۵۵۸۰۷۱۶ - ۳۲۶۱۰۰۲

**در بهای اتوماتیک هومنی پایهان‌در**  
دفتر مرکزی: بیرجند/خیابان رسالت /مقابل رسالت ۱۰  
۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

**تالار و رستوران کریم (خوران سابق)**  
طبخ غذاهای اصیل ایرانی با برنج ۱۰۰٪ ایرانی و گوشت تازه گوسفندی  
خیابان ارتش ۰۹۱۵۲۱۴۹۹۸ - ۰۹۱۵۳۶۲۴۹۹۸  
۳۲۲۱۸۴۹۰ - ۳۲۲۱۸۲۲۹

**طوسی شاناه**  
تولید انواع شاناه تخم مرغ مقوایی  
خرید ضایعات کارت‌ن و کاغذ به بالاترین قیمت  
قیمت به ازای هر کیلو در محل ۲۷۰۰ تومان  
با فروش ضایعات کاغذ و کارت‌ن به صورت مستقیم به کارخانه به جهش تولید پیرو شعار سال باری رسان ما باشید.  
شهرک صنعتی بیرجند، بلوار تولید، نبش نوآوران ۰۵۶۳۲۲۵۵۱۱۸ - ۰۹۳۵۸۷۵۳۴۳۴

تهران - مشهد - زاهدان با کارگر بار و تخلیه  
**حمل اثاثیه منزل مداحی**  
با خاور مسقف و کارگر ماهر  
شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷ @ birjand-bar  
داخل و خارج شهر

**میلگرد بستر**  
مسئله کهنه دیوار در برابر رلزله  
مطابق دستور العمل وزارت مسکن راه و شهرسازی و (سازمان نظام مهندسی ساختمان)  
۰۹۱۵ ۵۶۵ ۶۳۶۰ - ۰۵۶ ۳۲ ۲۲ ۶۹۲۶

**پویا بین**  
دوربین مدار بسته  
عقد قرارداد با ادارات و ارگان‌های دولتی  
فروش و نصب و تعمیر انواع دوربین‌های مدار بسته تحت شبکه و آنالوگ و AHD و تجهیزات جانبی آن  
ارائه مشاوره در انتخاب انواع مدل دوربین‌های مدار بسته  
ارائه سرویس‌های انتقال و ضبط تصاویر، بک آپ گیری از اطلاعات  
فروش و نصب دزدگیر ساختمان و سیستم‌های اعلان حریق امکان  
خیابان نواب صفوی - داخل نواب صفوی ۱۳  
۰۹۱۵۰۸۰۶۴۵۹ - ۰۹۰۳۹۶۲۷۷۳ (عباسی)

جدول سودو کو شماره ۴۷۵۹

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

سودو کو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی‌های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می‌آید. 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 پی‌گیر برای نخستین بار برمی‌گردد 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.

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

**استخدام لجنیان سنتی قائم**

شغل	جنسیت	وضعیت تاهل	تعداد	مدرک
حسابدار	آقا	متاهل	یک نفر	لیسانس
فروشنده	آقا	متاهل	۲ نفر	فوق دیپلم
کارگر ساده	آقا	متاهل	۲ نفر	دیپلم

ساعت مراجعه به دفتر ۸ صبح الی ۱۴ آدرس: میدان سوم مدرس - باهنر غربی - نبش چهارراه شهید نوربخش شماره تماس: ۰۹۰۳۷۰۸۰۱۴۴

**اولین مرکز مبادله کالای صنعتی دسته دوم در استان خراسان جنوبی**  
بورس خرید و فروش لوازم صنعتی، ساختمانی، کشاورزی، خطوط تولید کارخانجات، ماشین‌آلات و مرغداری  
آدرس دفتر: بیرجند - نبش پاسداران ۳۴ ۰۹۱۵۷۶۱۷۰۵۰ - ۳۲۴۳۵۰۵۰

**فد کابج**  
کناف، بارازی  
طراحی و مساوره  
۰۹۱۵ ۵۶۱ ۰۱۱۱ - رحیمی

**ایزوگام وقیرگونی**  
کاظم سالخورد  
با ۱۰ سال بیمه  
از ما خرید نکنید، اما قیمت را از ما بپرسید  
۰۹۱۵۵۷۱۷۹۴۹ - ۳۳۳۳۳۰۵  
میدان آزادی - ابتدای خیابان شهید برگی

**اتوبار بزرگ قاصدک**  
با کادری خبره و کارکنان در ضمن آمین و درستکار  
از کامیون‌های ۵ و ۵/۵ و ۷ متری اتاق بزرگ (مخصوص اتانیه زیاد و حجیم)  
شهرهای تهران، مشهد، زاهدان، یزد، کرج و بولسکس  
و مسیرهای مرتبط با این شهرها هر روزه در اسرع وقت  
۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵ - سعیدی

**لوله بازکنی با فنر برقی**  
کار خرابی و تعمیرات  
۱۵ سال سابقه کار در مشهد  
عقد قرارداد با کارخانه‌ها و شرکت‌ها تشخیص  
ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف  
آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری  
ساختمان یا مصالح و بدون مصالح  
به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان  
۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

**ایزوگام شفیعی**  
آسفالت  
معوطه و پشت بام  
وقیرگونی  
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴  
صیقل شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸



