



مرکز تخصصی شنوایی و سمعک قائم (عج)

خودارزبابی شنوایی،
آیا معمولاً صدای رادیو و تلویزیون را
بلندتر از حد طبیعی گوش می دهید؟
اینستاگرام: Samak-ghaem
پیرچند- مفتاح ۴- پلاک ۱۳ تلفن: ۰۶۶ ۳۲۲ ۳۱۸۰۱ - ۰۹۱۵ ۱۶۵ ۵۰۲۰

روزنامه صبح استان * سال بیست و چهارم * شماره ۴۸۹۰

تاسیسات پاسارگاد

نمایندگی رسمی وینوپلاستیک
نماینده رسمی ایلپا استیل (هود، سینک، اجاق گاز)
نمایندگی رسمی بوتان و ایران رادیاتور
بیرجند، خیابان انقلاب، نبش انقلاب ۱
۰۹۱۵ ۵۶۱ ۸۳۹۸ - ۰۹۱۵ ۱۶۴ ۲۰۰۷
۰۵۶ ۳۲۲۲ ۰۰۱۵ - ۰۵۶ ۳۲۲۳ ۷۰۷۷

چهارشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۰ * ۱ رمضان ۱۴۴۲ * ۱۴ آوریل ۲۰۲۱

حلول ماه مبارک رمضان برهم استانی های عزیز گرامی باد

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:
إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ
أَفْضَلُ الشُّهُورِ وَأَيَّامُهُ أَفْضَلُ الْأَيَّامِ وَلَيْلِيهِ أَفْضَلُ اللَّيَالِيِ وَ سَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ.
ای مردم! ماه خدا با برکت و رحمت و آمرزش به سوی شما رو کرده است، ماهی که نزد خدا،
بهترین ماه‌هاست و روزهایش بهترین روزها و شب‌هایش بهترین شب‌ها و ساعت‌هایش بهترین
ساعت‌هاست. (متن: عبود اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص: ۲۹۵)



دستور معاون اول رئیس جمهور برای پاسخ به مطالبات خراسان جنوبی

هدف گذاری جذب هزار و ۴۰۰ حامی در رمضان ۵

روردی شهرهای استان بادوربین کنترل می شود ۵

رکوردشکنی داوطلبان عضویت در شوراهای روستایی استان ۲

برادرار جمند جناب آقای مجتبی کمیلی نژاد خاندان محترم کمیلی نژاد

بانهایت تأثر در گذشت ایوبی بزرگوارتان شادروان

”حاج محمد رضا کمیلی نژاد“

را تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند سبحان برای آن مرحوم رحمت و غفران الهی و برای
جناب عالی وخاندان محترم صبر و سلامتی مسئلت دارم.

سید محمدحسین زینلی
مدیرعامل شرکت کویر تایر



اداره کل پزشکی قانونی خراسان جنوبی

برای تکمیل کادر تخصصی خود، اقدام به استخدام پیمانی
دو نفر پزشک دارای شرایط عمومی شرکت در آزمون
استخدامی می نماید. متقاضیان می توانند تا دهم اردیبهشت ماه سال
جاری با مراجعه حضوری به پزشکی قانونی واقع در سایت اداری جنب
اداره گاز، درخواست خود را ارائه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با
شماره ۰۲۳ ۳۲۴۰۰۰۲۳ داخلی ۱۳۵ تماس حاصل فرمایید.

آگهی استخدام

شرکت مجتمع تولیدی مرغ مادر جنوب خراسان جهت تکمیل بخش فنی از تعدادی نیروی ماهر
سیم پیچ صنعتی دعوت به همکاری می نماید.
متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت تکمیل فرم ثبت نام حداکثر تا پایان وقت اداری روز
پنجشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۰۲ با مراجعه به وب سایت www.mmkj.ir نسبت به تکمیل فرم ثبت
نام اقدام و به همراه رزومه کاری به ایمیل Info@mmkj.ir ارسال نمایند. همچنین جهت
کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۰۹۰۴۲ داخلی ۵۲۵۲ تماس حاصل نمایند.

هنرمند گرانقدر

جناب آقای محسن کاهنی

کسب مقام اول سخنوری و نشان برتر
سخنور کشور را در دهمین جشنواره
مجریان و سخنوران کشور



که نشان همت و تلاش والای شماست خدمت
جناب عالی و جامعه هنری استان تبریک عرض می نماییم، امید داریم با درخشش
روز افزون خود همواره برای استان افتخار آفرین باشید.

مدیر عامل ، هیئت مدیره و پرسنل موسسه فرهنگی و هنری عرفان

کیک و شیرینی البرز عسلک

سفرش انواع کیک، شیرینی، زولبیا و بامیه جهت مجالس پذیرفته می شود
فرارسیدن ماه مبارک رمضان خدمت همشهریان و مشتریان
عزیز تبریک عرض میکنیم. در ماه پر خیر و برکت رمضان
برای تان قبولی طاعات و عبادات را آرزو مندم...
با رعایت پروتکل های بهداشتی در ماه مبارک رمضان
در خدمت همشهریان عزیز می باشد
همه روزه از ساعت ۱۸ الی ۲۳ در خدمت همشهریان
تلفن تماس: ۰۹۱۵۱۶۳۸۲۷۵
شعبه ۲: شیرینی البرز، نبش معلم ۱۰ شعبه ۲: شیرینی عسلک، چهارراه جوادیه، نبش شهید فهمیده ۲



"مزایده عمومی-نوبت اول"

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده در قالب اجاره به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

شماره فراخوان	آدرس املاک	متراژ (مترمربع)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	اجاره پایه کل سال (ریال)	مدت واگذاری	موضوع واگذاری
۵۰۰۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۱	بیرجند، خیابان منتظری، منتظری ۲۴	حدود ۱۹	۵/۱۰۰/۰۰۰	۱۰۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	کلیه صنوف جز صنوف مزاحم و آلاینده

۱- کلیه فرآیند مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد. ۲- مهلت و محل دریافت اسناد مزایده: پیشهاد دهندگان می توانند اسناد مزایده را از تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۷ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند. ۳- مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۷ ۴- زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۸ می باشد. ۵- نشانی مزایده گزار: خراسان جنوبی - بیرجند - میدان ایوذر- شهرداری مرکزی - تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲ - مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور مراحل ثبت نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مزایده را محقق سازند. ضمناً جهت راهنمایی و ثبت نام به دفتر خدمات سامانه ستاد به آدرس بیرجند، خیابان شهید مطهری، سازمان صنعت و معدن مراجعه و یا با شماره ۰۵۶۳۲۲۱۲۲۰ تماس حاصل نمایند.

محمدعلی جاوید - شهردار بیرجند

جناب آقای مهندس سعید سروری

انتصاب جناب عالی را به سمت

سرپرست شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، توفیقات روز افزون شما را از درگاه ایزد منان مسئلت داریم.

شرکت مهندسی خاور آب بیرجند

جناب آقای مهندس سعید سروری

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت

سرپرست شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

که نشان از تعهد، کارآمدی و شایستگی های شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، موفقیت روز افزون تان را خواستاریم.

شرکت رهسرای بیرجند

باور این همه صبوری مان نبود

هنوز سخت است بپذیریم آن لبخندها و مهربانی ها
همچون دانه ای در زیر خاک نهفته است.

به مناسبت دومین سالگرد درگذشت

حاج علیرضا صفاریان

با ذکر فاتحه ای یاد و خاطره آن عزیز را گرامی می داریم.
روحش شاد و قرین رحمت پروردگار باد.

فرزندان



بهار در بهار

✽هرم پور

(ادامه سرمقاله از صفحه اول)
اما من می خواهم این بار از «توسعه فردی» در رمضان چند جمله ای بنویسم. توسعه فردی را در علم امروز، شامل پرورش مهارت‌هایی می دانند که به افراد کمک می کند تا در جهت شکوفایی و رسیدن به حداکثر توانمندی‌های خودبرنامهریزی کنند و قدم‌های عملی بردارند. روزه داری، یکی از تکلیف های الهی در دین مبین اسلام است که به پرورش و حتی تولید برخی از این مهارت ها کمک می کند. در توسعه فردی، صبر و حوصله، سلامت جسمی، نظم و دقت به زمان، صرفه جویی در نیازها، اولویت بندی، تقسیم وظایف در طول روز، خودنگری و خود درون بینی، استفاده از حداقل امکانات برای به دست آوردن حداکثر دستاوردها،عشق ورزیدن و کمک به دیگران و از همه مهم تر، تفکر و اندیشه،وجود دارد.این ها، همه مؤلفه های مهمی است که چند برابر آن را در بسته ی کامل و جامعی به نام ماه رمضان می بینیم. در کنار همه ی این مؤلفه ها، سنت ها، آیین ها، آداب و رسومی هم در خراسان جنوبی وجود دارد که تکلیف های دینی ما در ماه مبارک رمضان را دلنشین تر و مجربایی برای ایجاد وحدت، همدلی بین خانواده ها، توجه به محرومان و تلاش برای ایجاد نشاط معنوی، باز می کند.
رمضان امسال هر چند همانند رمضان سال گذشته، در ایام کرونا می گذرد و چه بسا به دلیل وخیم تر شدن شرایط کشور و استان، رمضانی متفاوت تر از سال های گذشته را نیز تجربه خواهیم کرد،اما به دلیل برخورداری از برکت آسمانی و پیوند خوردن به خوشه های برطراوت عشق الهی و همنوایی هر ساله با همه ی پاکی هایی که فطرت انسانی طالب و خواهان و خواستار آن است، قطعاً پربار و پرثمر خواهد بود.
رمضانی که در آن نه یک قدم که ده ها قدم به جلو حرکت کنیم، رمضانی که در آن به دستاوردهای واقعی در حوزه توسعه فردی دست پیدا کنیم، رمضانی که عید فطرش احساس کنیم ده ها قدم نسبت به یک ماه قبل و یک سال قبلش، از خود قبلی مان آگاه تر و بصیرتر و دارای بینش بیشتر شده ایم، پربرت ترین رمضان عمر ما خواهد بود، هرچند در آن بارانی از کرونای ناامیون بر سر و روی زندگی و دل و جان مان ببارد و هرچند نگرانی ها، همچنان باقی باشد. کافیتست کمی اراده کنیم، همت کنیم، بخواییم و برای رسیدن به خلد، به عشق و محبت ازلّی و به حقیقت هستی، قدمی به جلو برداریم.
حلول ماه رمضان، مبارک و حلاوت و شیرینی اش، گوارای وجودتان. (لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را درباره این سرمقاله به شماره ۰۹۳۰۴۹۳۸۳۱ ارسال فرمایید)



اجرای پیش از ۱۵۰ برنامه فرهنگی تا پایان سال

معاون فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گفت: در سال جاری برنامه‌های مختلف فرهنگی و هنری در حوزه‌ها، مناسب‌ت‌ها و نقاط مختلف استان پیش بینی شده است که با توجه به شرایط بیماری کرونا، به صورت حضوری (حداقل جمعیت) و با استفاده از توان فضای مجازی برگزار خواهد شد.
رمضانی افزود: ۲۰ نمایشگاه کتاب در شهرستان‌ها، ۱۲ رونمایی از کتاب، ۹۳ کارگاه شب شعر، و ... در استان برگزار می‌شود.

همه مطالبات پیمانکاران باز آفرینی شهری استان پرداخت شد

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان جنوبی گفت: اولین بار در استان تمامی مطالبات پیمانکاران پروژه‌های اجرایی در سنوات قبل حوزه بازآفرینی شهری تا پایان سال ۹۹ پرداخت و تسویه شده است.
وحید داعی بیان کرد: برای تحقق این موضوع پیگیری‌های فراوانی از طریق شرکت بازآفرینی شهری ایران و سازمان برنامه و بودجه کشور صورت گرفت تا موفق شدیم همه مطالبات را تا پایان سال ۱۳۹۹ تسویه و پرداخت کنیم. وی مبلغ کل اعتبار پروژه‌های اجرایی حوزه بازآفرینی



هدف گذاری جذب هزار و ۴۰۰ حامی در رمضان سال جاری

معاون کمیته امداد خراسان جنوبی گفت: تلاش ما در رمضان سال جاری جذب هزار و ۴۰۰ حامی برای فرزندان طرح اکرام ایتام و محسنین است.
احمد رفیعی با اشاره به ادامه طرح پوشش ایران همدل اظهار کرد:در اولین روز از ماه مبارک رمضان راه اندازی و افتتاح ۲۲ آشپز خانه اطعام مهدوی را خواهیم داشت.معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد خراسان جنوبی بیان کرد: یکی از هدف‌گذاری‌های ما برای رمضان سال جاری تهیه و توزیع ۴۳ هزار و ۹۹۰ سبد غذایی و تهیه و توزیع ۵۰۰ هزار غذای گرم و افطاری ساده است. رفیعی

تلاش ما در رمضان سال جاری جذب هزار و ۴۰۰ حامی برای فرزندان طرح اکرام ایتام و محسنین است.

احمد رفیعی با اشاره به ادامه طرح پوشش ایران همدل اظهار کرد:در اولین روز از ماه مبارک رمضان خواهیم داشت.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد خراسان جنوبی بیان کرد: یکی از هدف‌گذاری‌های ما برای رمضان سال جاری تهیه و توزیع ۴۳ هزار و ۹۹۰ سبد غذایی و تهیه و توزیع ۵۰۰ هزار غذای گرم و افطاری ساده است.

آسفالت و خط کشی معابر بیرجند در دستور کار ویژه قرار گرفت

شهردار بیرجند، برخورداری از خدمات شهری مناسب از خیابان‌ها و معابر شهر یکی از خواسته‌های به حق شهروندان است.
گفت: در سال جاری آسفالت و خط کشی معابر در دستور کار ویژه قرار گرفته است و در سال جدیدهیچ پروژه جدیدی آغاز نخواهد شد و تمام تلاش مجموعه شهرداری بر اتمام پروژه‌های موجودمتمرکز می‌شود.جاویدافزود: کمترین حقوق

شهرداری است و سعی می‌کنیم تمام توان خود را در این عرصه به کار گیریم.
جاوید تصریح کرد: طی روزهای آینده برنامه قطعی ترتیب و توالی ورود به مناطق مختلف شهری برای آسفالت معابر و خیابان‌ها اعلام می‌شود تا کار بر اساس اولویت و برنامه ریزی زمان بندی شده پیش برود وی با اشاره به مشکلات حوزه ترافیکی شهر گفت: خط

کشی، علائم ترافیکی، تابلوهای تعیین مسیر و...در شهر دچار مشکل است که با اختصاص اعتبار لازم در این خصوص این مشکلات نیز مرتفع می‌شود.
شهردار با تأکید بر اولویت آسفالت معابر اصلی و پرترددشهر،افزود:آسفالت معابر خاکی نیز در دستور کار قرار دارد برای این منظور مدیران باید به بررسی اولویت‌ها بپردازند و وارد فاز اجرا شوند.



کمیته امداد خراسان جنوبی بیان کرد: همچنین در ماه مبارک رمضان طرح‌های دیگری چون اجرای طرح نان مهریانی، توسعه مراکز نیکوکاری و اجرای طرح مفتاح الجنه را خواهیم داشت. رفیعی گفت: نیکوکاران عزیز برای مشارکت در امور خیرخواهانه در ماه رمضان می‌توانند کمک‌های خود را از طرق مختلف چون سرشماره #۰۵۶۰۸۷۷۰۰ و سامانه نیکوکاری با شماره‌گیری ۰۹۶۸۷۷۰۰ واریز کنند. وی یادآور شد: همچنین می‌توانند کمک‌های خود را از طریق شماره کارت ۰۶۰۳۷۹۱۸۹۹۵۸۹۰ بانک ملی شعبه دادگستری بیرجند واریز کنند.

امام جمعه بیرجند: هنر بر

مخاطب تاثیر ویژه و سریع دارد

نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی گفت: هنر تاثیر ویژه دارد و به صورت سریع و فوری مخاطب را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
حجت الاسلام و المسلمین سید علیرضا عبادی افزود: هنر و هنرمندان از موضوعات پرچاندبه هستند. وی اظهار کرد: هنر همان به فعلیت رساندن استعدادهاست و میدان هنر آن قدر وسیع است که از مسائل فیزیکی تولید آثار هنری از خاک و گل تا بالاترین آن که اندیشه است تمام این میدان‌ها میدان هنر است.امام جمعه بیرجند ادامه داد: هنر و تمام حوزه‌های آن از قبیل تولید صنایع دستی، فرش بافی، نقاشی، تصویرگری، موسیقی، شعر و تئاتر یک میدان بسیار وسیع است.

طرح نظارتی ضیافت ۱۴۰۰

در خراسان جنوبی اجرا می شود

دبیرکل تعزیرات حکومتی خراسان جنوبی گفت: طرح نظارتی ضیافت ۱۴۰۰ تا پایان ماه رمضان ادامه‌دارد.
اشرفی اظهار کرد: در ماه رمضان با افزایش تقاضای کالاهای اساسی چون روغن، گوشت شکر، مرغ، خرما و سبزیجات و سایر ملزومات هستیم که این موضوع ضرورت و نظارت بر بازار را مضاعف کرده است.وی با اشاره به اینکه طرح ضیافت ۱۴۰۰ با همکاری سازمان صمت و اتاق اصناف انجام می‌شود،افزود: در این برنامه واحدهای صنفی عرضه کننده کالاهای مرتبط با طرح مورد نظر مورد بازرسی قرار خواهد گرفت.

نیروگاه بادی دُرَح ۴۵ درصد

پیشرفت فیزیکی دارد

مدیرعامل شرکت انرژی‌های تجدیدپذیر خراسان گفت: فاز نخست نیروگاه بادی دُرَح در شهرستان سربیشه ۴۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.
محمدعلی ضامن افزود: فاز نخست این طرح شامل چهار توربین ۲۵ مگاواتی ۴۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و شهریور امسال تکمیل و بهره‌برداری می‌شود. وی با بیان اینکه تجهیزات این نیروگاه توسط شرکت مینا تامین می‌شود گفت: این نیروگاه در ۲۲ هکتار در دست احداث است و در مجموع کل پروژه ۱۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

توقیف سواری حامل مواد مخدر

در نهبندان

فرمانده انتظامی خراسان جنوبی از کشف ۱۰۲ کیلو و ۸۵۰ گرم انواع مواد مخدر در شهرستان نهبندان خبر داد و گفت:در این رابطه یک خودرو توقیف و یک متهم دستگیر شده است.

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری حاجی آباد در نظر دارد: مناقصه خرید پایه چراغ خیابانی و پرژکتور (پایه چراغ خیابانی دو طرفه ۱۰۵ متری ۴۰ عدد ، پایه چرغ خیابانی دو شاخه ۹متری ۱۳ عدد ، پایه چراغ خیابانی ۱۲ طرفه ۹ متری ۱عدد، پرژکتور ۲۰۰ وات ۸۰ عدد و پرژکتور ۱۵۰وات ۲۶عدد) به شماره (۰۵۵۴۴۰۰۰۰۱۲) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و 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 ۱/۱۸/۱۴۰۰ می‌باشد.
- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۸
- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۳ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۹
- زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۱
- هزینه آگهی مناقصه بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- تلفن جهت کسب اطلاعات بیشتر ۳- ۰۱۵۰۰۵۶۳۲۵۰ داخلی ۵

کریمدادی – شهردار حاجی آباد

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری حاجی آباد در نظر دارد:

مناقصه خرید قیر ۶۰/۷۰ به میزان ۶۰ تن به شماره فراخوان (۲۰۰۰۰۵۵۴۴۰۰۰۰۰۲) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و 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 ۱/۲۵/۱۴۰۰ می‌باشد.
- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴
- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴ روز چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۵
- زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۶
- هزینه آگهی مناقصه بر عهده بر ننده مناقصه خواهد بود.
- تلفن جهت کسب اطلاعات بیشتر ۳- ۰۱۵۰۰۵۶۳۲۵۰ داخلی ۵

کریمدادی – شهردار حاجی آباد

قصر موبایل راهرو

مرکز خطرند بیرجند

حسین راه رو
۰۹۱۵ ۵۶۱ ۶۱ ۶۱
آدرس کانال
@ghasre_mobil
آدرس پیج اینستاگرام
ghasremobilerahro۶۱۶۱



مرجع تخصصی خرید و فروش
خط رُند

اولیت و تنها دارنده دستگاه آکیر جهانول در شرق کشور با قابلیت آکیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا
اولین دارنده دستگاه آکیر لوله ای بدون درب در استان
صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک
پیشرو در صنعت قالیشویی استان
درجه یک / کاور شده
۳۲ ۴۴ ۰۰۰ ۱-۲

قالیشویی و مبلی شویی تریج
پاک و صاف مثل روز اول
بدون هر گونه چروک کاور شده
تلفن: ۰۳۲۲۵۵۵۵۵۶-۷
۳۱۱۰۴

قالیشویی و مبلی شویی ایران
اولین قالیشویی صنعتی
در جه یک مجهز
به گر مخانه تمام اتومات
در شرق کشور
صاف صاف
لول لول
تخت تخت
تلفن: ۰۳۲۲۵۵۵۵۵۶-۷
۳۱۱۰۴
www. iranwash. ir
دفتر: توحید ۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵
عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی

صدور اقساطی بیمه نامه اتومبیل
ویژه اصناف و کارکنان دولت



بیرجند، خیابان مدرس، نبش مدرس ۴
۳۲۲۳۰۰۰۹ | ۳۲۲۳۰۰۰۸ | ۳۲۲۳۰۰۰۷

خدا قوت جانانه

به کادر دلسوز درمان کرونا

سلام پیش از این هر وقت که به مطب دکتر می رفتم اول از همه تعداد بیماران را می شمردم و با معادلات ریاضی صدم را ضرب آن در تعداد ساعت کار، از آهی می کشیدم که برای دو قرن پول چه جانی می کشیم و پزشکان در اتاق های خود ننشسته و چه پولی به جیب می زنند؟ پیش پاشا اما به واسطه کمالات تخرم به بیمارستان بعد از آن مطب هر چند پول اطفال رفته چند نکته توجه را جلب کرد (اول اینکه در بیمارستان ولی مصرع) که مرکز بیماران کرونایی بود نظم خاصی برقرار بود و فضای آرام و برخورد دلسوزانه پزشک و پرستاران و آروشی قابل تقدیر بود برای من که تا حد زیادی از کرونا می ترسیدم و انتظار داشتم با پزشکان و پرستاران های اعصاب و خسته از شرایط روبرو شوم ، آرامش دکتر و همکاری اش در برخورد با من و فرزندم جالب و گونشی بود برایم جالب بود بر خاف گشتم که حتما باید بر کراسی ادا ری را

محترم بدون هیچ سختگیری دختر
را معاینه کرد و پس از بررسی علامت
ما را به بخش اطفال راهنمایی نمود
در بخش اطفال هم اضافه که پس از
معاینه و برخورد پزشک و معاینه
و اطفال و احوال و سوابق و سوابق و
بدون بررسی کرسی‌های طولانی اطلاعات
لازم برای درمان فرزند را گرفت و برای
تکمیل درمان به پزشکان متخصص
معرفی شد. مطب خانم دکتر اطفال
که به کرایه و اجلا بجا و قابل تقدیر بود
اولاً این که اجازه تجمع و قابل رفتن
بیماران در کنار هم رانند و رفتن
محترم مطب هر چند دقیقه صحنه‌ها
و فضا را خدغفونی می کرد و با تهریه
مناسب امنیت را به مراجعان هدیه می
داد خانم دکتر هم قدر با صبر و حوصله
علاقمه را اینکه علامت فرزند مشکوک به
کرونا بود و او را معاینه کرد و بیش از
دغدغه منانه و وضعیت دختر را پیگیری
نمود من که کاری از دستم بر نیامد جز
تشکر و درود و صلوات به روح والدین
این پزشک که عکس آنها را به دیوار اتاق
نصب کرده بود اما می‌پویر و سوابق
فصل می‌جهد و یا این معلمان سلامت
در خط مقدم بیمارستان‌ها را به یاد

کارگاه تولید درب و پنجره آلومینیوم
به ۲ نیروی آقا
ترجیحا مجرد به صورت ۲ شیفت
نیازمند است.
در صورت تمایل با شماره
۰۹۱۵۷۲۸۲۵۰ تماس حاصل نمایید

افزایش ۸۹ درصدی مصرف بنزین در نوروز

مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه خراسان جنوبی با افزایش ۸۹ درصدی مصرف بنزین و ۶۲ درصدی مصرف نفت گاز (گازوئیل) در نوروز امسال نسبت به مدت مشابه سال ۹۹ خبر داد. مردانی یکی از علل افزایش مصرف در مقایسه با مدت مشابه پارسل را عدم محدودیت ها تردد و در نتیجه افزایش مسافرتها دانست. وی افزود: طرح تبدیل خودروهای مسافرهی شخصی به دوگانه سوز سی ان جی با اولویت ماشینهای پر مصرف و اعطای بارانه دولتی در استان در حال انجام است.

تولید مازاد بر نیاز و دغدغه توزیع مرغ در استان

شهروندانی هم هستند که ادعا دارند در نوروز ۱۴۰۰ به راحتی گوشت مرغ مورد نیاز خود را فروشگاه‌ها تهیه کرده‌اند بدون اینکه در صف قرار بگیرند یا به دنبال یافتن مرغ باشند این در حالی است که به گفته مسئولان ظرفیت تولید مرغاری‌های خراسان جنوبی بیش از نیاز داخل استان است و حتی بخش قابل توجهی از تولید این استان به استان‌های همجوار به ویژه سیستان و بلوچستان ارسال می‌شود.

عرضه خارج از شبکه

تولید مازاد بر نیاز مرغ در خراسان جنوبی و از طرفی تفاوت قیمت در استان‌های مجاور سبب شده برخی تولیدکنندگان به عرضه خارج از شبکه مرغ زنده بایوراند؛ اقدامی که باعث مخورده قانونی و تشکیلی شده هم است. معاون بازاری و حمایت از مصرف‌کنندگان سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی در این باره گفت: مشاهده شده برخی سودجویان به دلیل تفاوت قیمت بالاتر در استان‌های مجاور اقدام به جمع‌آوری مرغ و خروج از استان می‌کنند علی‌تپه‌وری افزود: براساس اعلام دستگاه‌های متولی اقتصاد، از تولیدکنندگان علیرغم دریافت پلمپ‌های واگاتی با ارز رسمی که باید مرغ زنده تولیدی خود را براساس دستورالعمل‌های وزارت جهاد کشاورزی و سازمان‌های حمایت از مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان در چرخه توزیع استان عرضه کنند مبادرت به خروج مرغ زنده ایلان اخذ کرد از دامپزشکی گرفتگی و تصریح مجوز از ابتدای تعطیلات نوروزی تاکنون ۷۵ فقره پرونده تخلف عرضه خارج از شبکه مرغ به میزان هزار و ۳۴۰ تن و به ارزش ۳۲۱ میلیارد ریال در استان تشکیل و به تعزیرات حکومتی ارسال شده است. معاون بازاری و حمایت از مصرف‌کنندگان سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان جنوبی با اختصار به کسانی که بخواهند دستورالعمل‌های قانونی

موصوبات تنظیم بازار استان را نادیده بگیرند
 اظهار داشت: با اختلال گران و سودجویان در
 شبکه توزیع کالاها ی اساسی بر خورد قانونی و
 مقاطع می شود ی از مغراران و تولید کنندگان
 مواد ی و تنینی که همراهی مناسبی برای تامین
 نیاز مصرف کنندگان دارند نیز قدراتی کرد و
 مردم خواست در صورت فروش مرغ در حجم
 عمده مراتب را به سامانه ارتباطی ۱۳۴ سازمان
 صنعت، معدن و تجارت اعلام کنند.

تولید مازاد بر نیاز و اختلاف قیمت

رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی اختلاف قیمت در استان‌های دیگر را سبب بروز مشکلاتی در این زمینه دانست و گفت: تعطیلات نوروزی روزانه ۱۰۰ تا ۱۲۰ تن گوشت مرغ در سراسر استان توزیع شد و حتی به استان‌های مانند سیستان و بوشهر، کرمان و اهرم تأمین کردیم، غلامرضا قوسلی افزود: در حال حاضر ۵۶۹ واحد مرغ گوشتی با ظرفیت تولید سالانه ۹۱ میلیون و ۸۳ هزار تن در استان خراسان جنوبی فعال است و وی گفت: ۴۰ تا ۵۰ درصد گوشت مرغ برآورد کرد و گفت: خراسان جنوبی در زمینه تأمین مرغ مرغ نه تنها خودکفا است بلکه به استان‌های مجاور و کشور افغانستان نیز صادرات دارد. رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی اظهار داشت: همچنان ۶۰ تا ۷۰ درصد تولید گوشت مرغ استان مازاد بر نیاز است با اختلاف قیمت در استان‌های دیگر گوشت سبب ایجاد مشکلاتی شد و بی‌ایان نیاز نظارت بر گوشت مرغ چند بُعدی و توسط دستگاه‌های نظارتی، نیروی انتظامی، سازمان صنعت، معدن و تجارت و سایر دستگاه‌ها انجام می‌شود افزود: تا پایان بهارستان جهاد کشاورزی از لحاظ تحویل تأمین کربن برای فرایند نظارت دارد. قوسلی گفت: علیرغم این‌که چرخه کامل تولید گوشت سفید در خراسان جنوبی فراهم است اما

و احداثه سال گذشته در گریر آفلاینز ایفو قد جا بردن گان شدند و این موضوع سبب شد رغبت تولید کنندگان را جوجه گیری مقیاری کاهش یابد. ویر و اامه داد: از طریقی شرایط حاکم بر بازار عمومی کل کشور نیز مقیاری تاثیر گذار بوده الیه تنه استانها کل کشور هستیم که زمینه تولید مرغ و تخم مرغ خود کشا شدایم. مرغی سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی رفقت است قرار داد همکاری با سازمان دامپزشکی و بازرسی، امنیت، سازمان صحت، نیروی انتظامی در زمینه نظارت کمک کنند از جلوی قاچاق و حمل غیر مجاز مرغ گرفته شود در غیر این صورت هر قدر تولید داشته باشیم شرایط همین خواهد بود. وی با اشاره به ماه مبارک رمضان و نیاز مردم به گوشت مرغ افزود: به هم استانی ها قول می دهیم در ماه رمضان هیچ گونه کمبودی نداشته باشیم و لذت و بیش از نیاز مردم در تامین و توزیع خواهد شد.

نهاده دامی کمبود ندارد

معاون بهبود تولیدات دامی این سازمان درباره موضوع کمبود نهاده طیور در استان با تأکید بر اینکه هیچ گونه کمبودی در این زمینه وجود ندارد، گفت: توزیع نهاده طیور از طریق سامانه بازار گاو، اساماندهی شده و براساس جوجه‌ریزی واحدها به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه نهاده در اختیار واحدها قرار می‌گیرد. محمدعلیرامی‌ابراهیمی افزود: دولت با توجه به نداشتن تمام نیاز استان است اما خراسان جنوبی به عنوان تولیدکننده مرغ بزرگ بازار هدف خود را نیز نگه دارد چراکه تولید ما از بد نیاز برای کمک به تولیدکننده باید به استان‌های دیگر حتی خارج از کشور صادر شود. وی تصریح کرد: در حال حاضر هیچ گونه کمبودی از نظر تأمین گوشت مرغ در استان نداریم و این استان پتانسیل بهبود تولیدات را نسبت به سایر استان‌های دیگر دارد. معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی، گفت:

اینکه در روزهایی که بازار کشتی دارد با کمبود مواجه شویم، عادی است از طرفی کمبود مرغ در استان‌های دیگر و تفاوت قیمت سبب شد عده‌ای به صورت غیررسمی مبادرت به ارسال مرغ کرده و بازار استان را دچار اختلال کنند.

تاثیر آنفلوآنزای پرندگان بر تولید مرغ

مدیر کل دامپزشکی خراسان جنوبی کامبوجو
تحت مدیریتش در ماههای پایانی سال گذشته
روهای مرغ برای در دام قبله با شیوع آنفلوآنزای
فوق حد پرندگان داشت. گفت سال قبل ۹
واحد مرغ گوشتی استان درگیر آنفلوآنزای فوق
حد پرندگان شد اما این موضوع این روزهای
پر تولید نگذاشت و واحدها بعد از ۴۲ در ۴۲
چرخه تولید بازگشتند محمد اصغراده افزود:
گاهی کمبود گوشت مرغ به شیوع آنفلوآنزای
پرندگان گره زده می شود در حالی که هیچگونه
کمبودی در استان دانشجو و تشکیل صفهای
مرغ ناشی از تقاضای کاذب در جامعه بوده
است. وی میگوید: توجهی به شیوع این
گوشتی مانند سالهای گذشته بوده و در این

خصوصی چؤ استان های خوب کشور شوشه پست:

مدیر کل دامپزشکی خراسان جنوبی عنوان کرد:

«در صدد عدم گزشتی تولیدی اراد مازاد بر ازان استان و پایید به ازان های که با کمبود تولیدی مواجاند ارسال شود در صورت نبود تولیدکننده با مشکل مواجه می شود وی افزود:

سالانه بیش از ۷۵ میلیون قطعه جوجه ریزی در واحدهای مرغاری استان انجام می شود که از این ظرفیت یک سوم برای استان و باقی مازاد است. با وجود اینکه در رزهای اخیر بازار مرغ در خراسان جنوبی به ثبات بیشتری رسیده و تشکیل صف به معنای گسترده در این استان وجود ندارد اما به نظر می رسد در خراسان جنوبی به عنوان قطب تولید طیور، باید مسئول تولید توزیع و نظارت رسمی شود تا ضمن اطمینان بخشی و افزایش سهمی مستمر به مردم، نظارت های نیز در این حوزه تقویت شود.

پیام شما

تلفن: ۳۲۲۳۴۵۸۲ - شماره: ۳۲۲۳۴۵۸۳

پیام رسان های اجتماعی: ۰۹۰۱۷۲۴۵۴۶۳

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

هوا سالم، درخواست پیگیری نصب
پرواز قرمز یا سرعت گیر یا بناور کسی
در محدوده چهار راه ظفر به سمت
بیمارستان ولی عصر (عج) را داریم ما
وجود نداشتن مسجد را بیماران
در روناخته در مسجد چهارراه و رفت آمد
سریع خودروها عبور غایر پیاده سخت و
مشکل هست لطفا پیگیر مسئله باشید
بلال از اینکه جان کسی به خطر یفتند
مسئاسگرام از سال ۸۸ پیگیر بودیم و نامه
برای لازم را انجام دادیم برای
همه‌های و فرمانداری ولی هیچ پیگیری
نهی مسئولین صورت نگرفته است.

جاده های استان پر شده از تریلی هایی که با سرعت غیر مجاز آرامش را برای دیگرانده ها سلب کرده اند لطفا کنترل ها بیشتر کنید.

۵۰٪ ما هر چه پیام نوشتیم و درخواست کردیم از مدیر مسئول آوا ولی دروغ از دستگیری یک خواسته، موضوع زمین های جنب فنی و حرفه ای که خواسته حداقل ۴۰۰ خانواده است. این کار یک جیگری جهادی می خواهد تا حصول نتیجه. آیا می شود یک بار هم شده تمام مسئولین مرتبط این خواسته را جیگری نماید. دعای خیر همه پشتیبانان شما می باشد.

برای تصویب پرداخت یارانه لطفابرین خودتونو مسخره کنین بسه مردم بیچاره و مسخره کردین نه همه چی رو گرون کنین نه از اونطرف بسته کمک معیشتی بدین بسته هاتون مال خودتون...

بلوار ابوالفضل از چهارراه اسدی شروع می شود متأسفانه از کانال موسی بن جعفر (ع) تابلو گذاری شده، پیگیری فرماید.

«سلام آقای عزیز پیشنهاد می شود با عنایت به وضعیت خشکسالی و تقویت منابع آبی استان تمامی پارک ها و فضای سبز شهرها که با آب شرب آبیاری می شود فقط اطراف درختان را با شیوه های نوین آبیاری و بقیه فضاها را سنگ فرش نمایند. خواهشمند است شهرداری ها موضوع آب شرب را جدی بگیرد.

آگهی مناقصه مرحله دوم تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱/۲۵ - چاپ دوم

در نظر دارد: حمل حدود پانزده میلیون لیتر فرآورده نفت گاز خریداری از انبار شرکت پخش فرآورده های نفتی منطقه خراسان جنوبی را برای مدت یک سال کامل به شرح ذیل به پیمانکار مورد تایید شرکت نفت استان: از روز ۱۴۰۰/۱/۲۵ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۰/۲/۰۶ و یا به سایت سازمان به نشانی <http://www.sk-hrm.ir> مراجعه نمایید. **محل تحویل اسناد:** دبیرخانه سازمان همیاری راه ایت ا... غفاری - خیابان یاس - پلاک ۴۵ **تاریخ و محل بازگشایی:** ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۲/۷ در محل سازمان همیاری شهرداریهای استان خراسان جنوبی

۷. شرایط فیش و ارزیابی به حساب شماره ۰۱۵۸۰۲۲۸۶۰۰۷ سازمان همیاری شهرداریهای استان خراسان جنوبی نزد بانک ملی شعبه طالقانی بیرجند و یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به حساب خراسان جنوبی

قیمت واحد به ریال	قیمت کل به ریال	معافیت خواب به روز	هزینه خواب روزانه به ریال
۷۸ به ازاء هر لیتر			
۷۳ به ازاء هر لیتر			
دو کوهانه به ازاء هر لیتر			
۷۳ به ازاء هر لیتر			

ممی باشد ۲- سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ۳- مبالغ اعلامی هر ستون برای هر یک از شرکت کنندگان به صورت جداگانه مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

بہینہ این نعمت گران بہا بکوشیم»

مناقضه عمومی

دارد:

مانکار واجد صلاحیت جهت مناقصه « انجام
م اب تابعه به صورت حجمی در سال ۱۴۰۰ »
م نماید. پیمانکاران متقاضی می توانند برای
ا گهی مناقصه به سایت شرکت به نشانی
ماینند.

شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

خاصی
رستان پیرو اگهی شماره به موجب ۱۴ قانوں
دعوت مودت (بجاهاشی) پلاک ۴۱ - اصلی
شاهنشاگ یک قطعه زمین محل چاه موئور - پلاک ۷۶ فرعی ا
محل چاه می موروری در روزهای ۱۹ و ۲۰ اردیبهشت ماه
۱۴۰۲ قانوں ۱۴ قانوں بهی مالک به صاحبان امل و حقوق اقلانی
و سوات مقرر بالا در محل حضور بهی باهم رسانند چنانچه
مطابق امل ۱۴ قانوں مزبور محل مورد امل به خود اظهار شد
و حقوق اقلانی و مزبور صاحبان امل و حقوق اقلانی که در
تقدیم حدود پیرو خواهه شد از تاریخ تسلیم اعتراض به
و گواهی لازم از مرجع مسؤار امل و به این امل تسلیم
روجر، رستم، سید مسعود امل و بهی هستان، نهانند

من محترم خودرو

حسّتشگری از حائمه آذر، صدی، عوارض، سالبانه خود، و

ماہ فرصت باقیست

**شهادت بانک صادرات،
اجعه نماید.**

گروه ماشین های اداری بهدانی

نمایندگی انحصاری

دو دهه تجربه
با کادری مجرب

در سه بخش: واحد فروش، واحد خدمات پس از فروش، واحد آموزش
در خدمت کلیه مراکز دولتی و غیر دولتی، آموزشی، مدارس، شرکت ها و هم استانی های عزیز

نمایندگی انحصاری فروش و خدمات پس از فروش:

- * دستگاه های فتوکپی دیجیتالی توشیبا / دستگاه های چاپ ریسو
- * پرینتر جی اندبی اولین پرینتر ساخت ایران (تک کاره و سه کاره)
با نمایشگر تمام حسی و منوی فارسی با پورت شبکه ۶ ماه گارانتی تعویض
- * مجری سیستم های صوت و تصویر سالن جلسات و اتاق کنفرانس، خدمات آوا رنگ در استان
- * برد های هوشمند، پنل های لمسی هوشمند، کاغذ کن، دستگاه های حضور غیاب * سیستم های کنفرانس و صوت بدون نویز صامع ساخت ایران * ویدئو پروژکتورهای اپسون، سونی، بنکیو در استان
- * ارائه انواع مواد مصرفی - شارژر کارتريج

فروش اقساطی دستگاه های فتوکپی توشیبا، ویدئو پروژکتور، برد هوشمند، تاج پنل با اقساط یک ساله / بدون پیش پرداخت / بدون کارمزد (اقساط ۳ ساله با کارمزد ۱۸٪)

جی اندبی اولین پرینتر ایرانی
ساخت ایران

چهار راه انقلاب - ابتدای بلوار شهید فایده - ساختمان توشیبا / ۸ - ۳۲۰۲۴۰۵۰ خط ویژه: ۳۱۱۰۳ www.behdani.com

TOSHIBA EPSON RISO SONY SAME G&B

مزایای روزه ماه مبارک رمضان

روزه پیکاری است درونی برای آماده شدن در پیکارهای سخت بیرونی، رمضان کلاس درس



است، معلمانش پیامبران خدا، کتابش قرآن و درسش آموختن تشنگی تا در محرم از پایمان نیندازند رمضان یک اردوگاه است، سربازانش عموم مردم و افسران‌ش بهترین عبادت کنندگان. ماه سخن گفتن با خدا و بیدار شدن و بیدار کردن و مهیا‌شدن است در این ایام مبارک خوردن انکار می شود تا به اصل وصل گردیم. اگر بخواهیم محاسن و فواید روزه و روزه داری را بر شماریم و به هر کدام اشارتی کنیم، واقعا ملاحظه می گردد این برکت در ایام گوناگونی برای آدم روزه دار ارمغان های ارزنده ای به همراه می آورد وقتی از تربیت روح و حالات درونی انسان سخن می گویم به ابزاری نیاز داریم، فضایی نیز برای تحقق این امر لازم است. روزه این امکان را فراهم می سازد که خودسازی را تمرین کنیم و ویژگی بارز انسانیت را در خود احیاء و شکوفا سازیم. در این ایام کشتی متلاطم روح انسانی به ساحل آرامش می رسد و فرصت ارزنده ای است که آدمی در این کرانه معنوی قلب خویش را به ملکوت پیوند زند. در ماه رمضان ما می توانیم این ماده خام را که در وجودمان داریم به محصولات مولد و مفیدتری تبدیل کنیم، همچنین یک نوع مراقبت افزون تری بر چنین ساخت و سازی داریم. روزه همچون محلولی از املاح نقره است که شیشه عکاسی دل را به آن آغشته می سازند تا تصاویر زیبایی از محاسن ملکوتی روی آن نقش بندد، چون روزه تاریکی های روح و ظلمت های دل را زایل می سازد، قلب آدمی نور حقیقت را جلب می کند، در واقع روزه چون ذره بینی است که موجب تمرکز و توجه نور راستی و درستی می گردد البته نور معنویت محدودیتی ندارد و همه جا هست اما در جاهایی تابش افزون تری دارد که یک زمینه مساعد و شرایط کافی به وجود آید. روزه به این اکثفا نمی کند که صرفا آن نور را به سوی قلب رهنمون سازد بلکه دقت می نماید که اولا مبادا این نور کم رنگ گردد و ثابا اجازه نمی دهد ظلمت هایی که شیاطین انسی و جنی تولید می کند این پرتو افشانی را تحت الشعاع قرار دهد.



چهارشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۰ * شماره ۴۸۹۰



مغز قسمت مضر کله پاچه

مغز چربی بالایی دارد. مقدار کلسترول مغز گاو و گوسفند بسیار زیاد است و مغز گاو حدود ۱۲۰ گرم وزن دارد که حدود ۲ هزار میلی گرم کلسترول دارد و ۱۳۰ کیلوکالری انرژی دارد جالب است



بدانید مغز گاو یا گوسفند به اندازه ۸ زرده تخم مرغ کلسترول دارد و جزو مواد غذایی بسیار پرچرب محسوب می شود. البته توم بودن چربی هایی مثل تری گلیسیرید یا کلسترول، جذب کلسترول را بالا برده و باعث افزایش چربی خون می شود.

یاد یاران

(شهید علی اخوت گیوشاد): وصیت من این است که تمام خواهران و برادران، اطاعت از فرامین رهبر انقلاب را، واجب شرعی دانسته و دوستان او را، دوست خود و دشمنان او را، دشمن خود بدانند که دشمنان او، دشمنان اسلام و دوستان او، دوستان اسلامند.

دیالوگ ماندگار

آدم بدون غذا بیست روز دوام می‌ان، بدون آب دو روز، بدون اکسیژن چند دقیقه، اما بدون امید لحظه‌ای دوام نمی‌ان. کسی که امید به زندگی رو به آدم می‌ده بیشترین لطف رو در حشش کرده (کارکد)

سخن عطار در آثارش، ساده و گیر است

عارفان و بزرگان زمان خود گذراند از این شاعر و عارف نامی بیش از ۱۱۴ اثر وجود دارد که مهمترین آن تذکره الاولیاء، منطق الطیر، الهی نامه، مصیبت نامه، پندنامه و اسرار نامه است. سخن عطار در آثارش، ساده و گیراست؛ او برای بیان مقاصد عرفانی خود، کلامی ساده و خالی از هر گونه آرایش انتخاب کرده‌است. همچنین کمک گرفتن او از تمثیلات و بیان داستان ها و حکایات مختلف یکی دیگر از جاذبه های آثار اوست که باعث شده سرمشق عرفای نامی بعد از خود مانند مولوی و جامی قرار گیرد.

روزه‌داری برای مبتلایان به کرونا

یک کارشناس تغذیه گفت: روزه‌داری در شرایط بحران ویروس کرونا برای بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری‌ها نیستند متفاوت از سال‌های دیگر نبوده و این بیماران در موارد خاص با نظر پزشک



متخصص اقامد به روزه داری کنند. رضایی با اشاره به شرط روزه داری بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده‌اند اظهار کرد: به بیماران مبتلایی که بهبود یافته‌اند، توصیه می‌شود حداقل تا شش هفته پس از بیماری، روزه نگیرند.

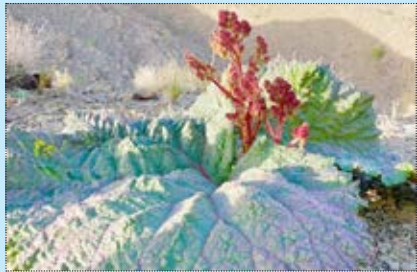
آیا عرق کردن برایتان خوب است؟

به طور کلی عرق کردن به نفع تان است. اگر شما عرق نکنید فوراً گرم‌زده می‌شوید و از حال می‌روید یا دچار مشکلات دیگری در ارتباط با حرارت بدن می‌شوید ممکن است عضلات تان



به شدت بگیرد، احساس ضعف شدید کنید و پوست تان بسیار پرافرورخته شود. کارشناسان به طور کلی عرق کردن را اتفاق خوبی می‌دانند زیرا بیشتر افراد حین انجام فعالیت‌هایی عرق می‌کنند که برای سلامتی‌شان مفید است.

گیاه ریواس در ارتفاعات علی آباد بیرجند



گیاه ریواس با نام علمی Rheum ribes متعلق به خانواده هفت بند، گیاهی مقاوم به خشکی، عکس مربوط به ارتفاعات علی آباد لوله بعد از مزار رزگ است. ریواس یک گیاه کوهی است که در فصل بهار و تابستان در دامنه‌های کوه‌ها یافت می‌شود ریواس از دسته ترشک‌ها به حساب می‌آید.

گوسفند – کوساله

عرضه کننده گوشت تازه (مغلی)

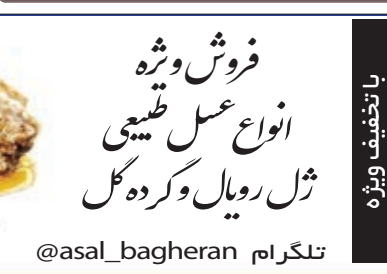
سود کمتر رضایت بیشتر

سوپر گوشت رهام

مدیریت: صباغی ۰۹۹۲۳۱۱۷۳۰۸

آدرس: میدان شهدا – خیابان دانشگاه

۴ – جنب دفتر پیشخوان



آدرس فروشگاه: بیرجند سجاد ۶ – پلاک ۶۸ تلفن: ۰۹۱۵۷۲۳۹۶۱۱

کلبه نینی

عرضه انواع محصولات بهداشتی (شوینده ، پوشک، دستمال به قیمت مناسب)

بیرجند- خیابان توحید در سیده به توحید ۱۳ همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۸۷ زینلی

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ – صیاد شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

ایزوگام سلیمانی

خیابان ارتش، تقاطع صیاد شیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان ۴

۰۰۳۴ ۲۲ ۳۲ – ۵۲۱۶ ۱۶۰ ۰۹۱۵

لوله بازکن

تشخیص و رفع بو نم به روش ایزوناتو* صد درصد تضمینی

۰۳۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۳۶۵۳۳۷۰۱۴ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – خسروی

جاذبه گردشگری

آبشار گنده گاو

آبشار گنده گاو در شهرستان نهبندان، بخش شوسف و در منطقه چاهدراز قرار گرفته است. این آبشار که یکی از جاذبه های گردشگری شهرستان نهبندان است توانسته طبیعت بسیار زیبا و دیدنی را به ارمغان آورد. آبشار گنده گاو در منطقه ای نسبتا کوهستانی و سرسبز واقع شده است. با توجه به کوبری بودن منطقه نهبندان،



حضور این آبشار روح تازه ای به این منطقه بخشیده است و توانسته توجه گردشگران را به خود جلب نماید. آبشار گنده گاو، از جمله زیبایی های نادر شهرستان نهبندان است. منطقه ای که سال هاست از کم آبی رنج می برد، وجود این آبشار مردمان این منطقه را امیدوار ساخته است. بنابراین، اگر قصد سفر به یک منطقه کوبری دارید و همزمان به فکر دین مناظر زیبای کوهستانی هستید و علاوه بر این دیدن یک منطقه سرسبز و آبشار را در ذهن می پرورانید، سفر به شهرستان نهبندان می تواند همه این رویاهای را برآورده کند.

فرهنگ و هنر

«چپ دست» آماده نمایش شد

فیلم کوتاه «چپ‌دست» به‌نویسنده‌گی و کارگردانی نسرین محمدپور با پایان مراحل فنی، آماده‌حضور در جشنواره‌های داخلی و بین‌المللی می‌شود. همچنین پوستر این فیلم کوتاه با طراحی متین خییلی منتشر شد.تصویربرداری «چپ‌دست» که در پائیز ۱۳۹۹ در مشهدود در شهرستان طرقيه آغاز شد،۷روز به طول انجامید در خلاصه داستان این فیلم کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای آمده است« مریم تصمیمی بزرگ در سر دارد و قصد دارد کاری انجام دهد و خود را برای این کار آماده می‌کند اما ...» «چپ‌دست» نیز همچون دیگر فیلم‌های نسرین محمدپور در حوزه زنان و آسیب‌های اجتماعی است. پیش از این نیز، فیلمنامه «چپ‌دست» توانست تندیس و دیپلم افتخار رتبه اول بهترین فیلمنامه دومین جشنواره ملی فیلم کوتاه «مهر سلامت» و رتبه دوم چهاردهمین جشنواره ملی فیلم کوتاه رضوی را کسب کند.یاسمن نصیری، رهام اسدی، سهیل رضایی، لیلا دلیر از بازیگران «چپ‌دست» هستند.

فروشگاه لوازم یدکی خودرو
با موقعیت عالی به فروش می رسد.
۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

تازه = شام

پیکر و پیکان

دروغی قلعه را یکن

رستوران سترشبهائی بیرجند

قلعه تاریخی بیرجند

در ایام ماه مبارک رمضان و در فضای باز میزبان شما جهت مراسم افطاری و دورهمی می باشد سفره خانه – کافی شاپ – آتلیه سنتی

ساعت بازدید: ۸ صبح ۱۱ شب

جمهوری ۲۶ – قلعه تاریخی بیرجند

شماره های رزرو: ۰۹۳۶۸۵۴۵۲۵۴ – ۰۹۱۲۸۴۵۱۲۴۲

خرپ اترماتیکه سید

خیابان شهید رجایی

نش رجایی ۱۵

۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

جک پارکینگی ، کرکره و سکوریت اتومات

تعمیر گیربکس اتوماتیک

۰۹۱۵ ۵۶۱ ۹۰۶۰

Mahmood.Kiani9060

توسا لکس هیوندای کیا موتورز چری جاک

بلوار صافر – میدان قائم – شعبه شرقی – تعمیرگاه تخصصی کیان

لوله باز کنی و لوله کشی ممتاز

به صورت شبانه روزی / با فنر برقی و روش ناتو

تشخیص و ترکیدگی ، رفع نم و بوهای نامطبوع

استحان کنید

اسحاقی ۰۹۱۵۸۳۴۶۷۷۹ – ۰۹۱۵۱۱۶۳۸۶

صدر صد تضمینی

کیفیت کار خوب را

استحان کنید

لوله باز کنی با فنر برقی

۱۵ سال سابقه کار در مشهد

کارت بیمه تضمینی

۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۱۴۰۸۶

آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ – رسولی

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها

تشخیص

ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع /

ترمیم کف

آشپزخانه و سرویس /

لوله کشی و پیمانکاری

ساختمان

با مصالح و بدون مصالح

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

۱۰۰ درصد تضمینی

