

دکتر ضیا مهندس
سازه های هوشمند
تشخیص چهره و پلاک خوانی
تا فاصله ۳۰ متری
Milesight
۳۳۰۰۰۰۰۰
۱۷۰۰۰۰۰۰۰

بهرچند - بلوار معلم - پهن معلم ۹ و ۱۱ - جنب نمایندگی مدیران خودرو

شهادت یازدهمین اختر آسمان ولایت
بر تمام شیعیان تسلیت باد

نهبندان مصرف کننده نخست بنزین در کشور

نهبندان؛ همیشه آخر اینبار اول

صفحه ۴

خراسان جنوبی همچنان
در جایگاه دوم تخلفات
سرعت کشور



تاکید مدیرکل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی
بر فرهنگ سازی وقف برای توسعه علم:
وقفی برای علم



برگزاری مراسم اختتامیه جشنواره
کتاب سال خراسان جنوبی همزمان
با سیزدهمین نمایشگاه کتاب



زنک استکبارسازیبی در ۲۷۵ مدرسه استان طنین انداز شد

صفحه ۲

رئیس فرهنگستان آبان ۱۳
آرمان‌های انقلاب اسلامی ایران
نقطه عطفی برای
مسئولان بی خبر
درد پروژه به زمین مانده محور ماهرود - یزد
یک ملت
پیام روشن
حادثه برای دانش آموزان
در درمیان

افتتاح خانه بهداشت
شیرک جگ در
شهرستان درمیان
اعزام تیم دوچرخه
سواری تریال استان
به مسابقات جهانی چین



پیام مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی به مناسبت ۱۴ آبان ماه روز فرهنگ عمومی

اگر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بجز تشکیل جلسات شورای فرهنگ عمومی هیچ کار دیگری انجام ندهد باز هم به وظایف خودش عمل کرده است. (مقام معظم رهبری)

شورای فرهنگ عمومی کشور با توجه به اهمیت فزاینده فرهنگ عمومی، ۱۴ آبان ماه را در تقویم رسمی، به نام روز فرهنگ عمومی نامگذاری کرده است. روز فرهنگ عمومی، فرصت ارزشمندی است که به جایگاه فرهنگ عمومی و مولفه های آن در نظام مقدس جمهوری اسلامی است تا پیش از پیش به اهمیت شورای فرهنگ عمومی و تاثیر آن در توسعه همه جانبه جامعه بیندیشیم و در مواجهه با آسیب های فرهنگی استان و شهرستانها اهتمام جدی برای جبران کاستی های فرهنگی داشته باشیم و با سیاستگذاری صحیح و بهره گیری از فرصت های بی بدیل و ظرفیت های ناب فرهنگی استان، شاخص های فرهنگ عمومی را ارتقا و گسترش دهیم. فرهنگ عمومی مؤلفه هایی از فرهنگ است که تأثیرات آن عام و فراگیر می باشد و عامه مردم در کیفیت آن نقش دارند و از شیوه رفتارهای عمومی مردم یا عرف و عادات و رسوم و زبان ساخته می شود. همچنین حوزه های از عقاید، ارزش ها، جلوه های احساسی و هنجارهاست که اجبار اجتماعی غیر رسمی از آن حمایت می کند و فراتر از گروه ها و اقشار خاص در کلیت جامعه مورد قبول است.

نسل های تازه هر ملت باید راه و رسم زندگی را فراگیرند و این امر از طریق «انتقال» فرهنگ رخ می دهد. انتقال فرهنگی جریانی است که طی آن نسل جدید با شیوه زندگی نسل قدیم آشنا می شود و چگونگی زندگی کردن به شیوه آنان را می آموزد.

نهایتاً این فرهنگ عمومی است که توجه و اهمیت به قدرت فرهنگ در جریان تحول و تکامل جامعه و زمینه دخالت دادن مردم برای تغییر با در نظر گرفتن باورهای اصیل مذهبی و ملی را فراهم می کند. دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی استان خراسان جنوبی افتخار دارد با تطبیق سیاست های فرهنگی با رهنمودها و اندیشه های مقام عظمای ولایت و سیاست های دولت تدبیر و امید و با حرکت در راستای اولویت های ابلاغ شده شورای فرهنگ عمومی کشور در سال جاری سهم شایسته ای در رویدادهای فرهنگی کشور ایفا نماید.

روز خجسته فرهنگ عمومی را به عموم شهروندان که در حقیقت صاحبان اصلی فرهنگ هستند و همه خدمتگزاران این حوزه مقدس، تبریک و از پیشگاه خداوند متعال سربلندی و توفیق تلاشگران و خادمان عرصه خدمت و صیانت از ارزش های فرهنگ اسلامی و ملی مخصوص اصحاب فرهنگ و هنر خراسان جنوبی را از درگاه خداوند یکتا خواهیم.

ناصر نبی زاده - مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی

سار روز پر شدن یازدهمین گل بوستان امامت و ولایت، تسلیت باد.

شرکت بنیاد بتن خراسان وابسته به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی
جهت کادر حسابداری و مالی خود نیاز به جذب
یک نفر لیسانس حسابداری (تسلط کامل به نرم افزار همکاران سیستم) دارد

آدرس: نبش عدل ۱۷
ساعت مراجعه: ۱۱ لغایت ۱۴
زمان مراجعه: تا پایان وقت اداری ۹/۸/۱۴

همزمان با آغاز امامت حضرت ولیعصر (عج)
مسابقات تیر اندازی به اهداف پروازی
همراه با جشنواره بازی های بومی و محلی

جمعه ۱۷ آبان ماه ساعت ۹ صبح
جنگل نخاب (بهشت گمشده کویر) شهرستان خوسف
با همکاری:
اداره ورزش و جوانان، امور عشایری، هیات تیر اندازی خوسف
و هیات ورزش روستایی و بازی های بومی محلی استان و شهرستان

پیام تقدیر استاندار خراسان جنوبی
در پی حضور پر شور و شعور مردم استان در مراسم راهپیمایی یوم ۱۳ آبان
مقام معظم رهبری (مدظله العالی):
وحدت، مقاومت و اراده ملت رمز پیروزی در برابر آمریکاست.

بار دیگر گام های استوار، همت سترگ، عزم راسخ و قلب های مملو از شور و شوق ایرانیان، راهپیمایی یوم ۱۳ آبان را به تجلی گاه حماسه شورانگیز حضور و آوردگاه باشکوه عزت و عظمت تبدیل کرد. روزی که مردم مؤمن و انقلابی خراسان جنوبی نیز همگام با ملت ایران به صحنه آمدند و با خلق حماسه ای ماندگار، طراوت و تازگی دوباره ای به حیات پربرکت انقلاب اسلامی بخشیدند. حضور حماسی و وحدت آفرین اقشار مختلف مردم قدرشناس استان در راهپیمایی روز ملی مبارزه با استکبار جهانی، اقیانوس عظیمی از ایمان، اتحاد، همبستگی و پیوند دوباره ملت با نظام و آرمان های انقلاب اسلامی را به نمایش گذاشت. بی شک این حضور متعهدانه و انقلابی که موجی از شور و امید را به همراه آورده است، رسالت خطیر خدمتگزاری را برای مسئولان سنگین تر و عزم آنها را در مرتفع ساختن مشکلات دوجندان خواهد نمود. اینجانب ضمن تبریک این حماسه بزرگ، صمیمانه از همراهی و حضور پرشور، آگاهانه و باصلابت مردم استان در راهپیمایی وحدت بخش یوم ۱۳ آبان که در خلق این حماسه انقلابی سهیم بودند تشکر و قدردانی نموده، امیدوارم توفیق الهی کمک و یار و دعای حضرت بقیه ا... الاعظم (ارواحنا له الفداء) پشتیبان این ملت و انقلاب اسلامی باشد.

محمدصادق معتمدیان - استاندار خراسان جنوبی

قابل توجه شهروندان محترم شهر مود
به استناد ماده ۷۱ قانون شهرداری ها، گزارش در آمد و هزینه شش ماهه
نخست سال ۱۳۹۸ شهرداری مود، جهت دسترسی شما شهروندان فهیم
بر روی سایت شهرداری به نشانی mood.ir بارگذاری شده است.

واحد مالی و در آمد شهرداری مود

حوادث

حادثه برای دانش آموزان در دریا

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان از وقوع یک فقره تصادف منجر به جرح در شهر آسیده خبر داد. سرهنگ علیرضا عباسی با اعلام این خبر افزود: ساعت ۸:۱۵ صبح دینور با اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع تصادف جرحی در بلوار خلیج فارس آسیده، بلافاصله کارشناسان پلیس راهور در صحنه حاضر شدند. وی افزود: متاسفانه دانش آموزان یکی از مدارس در حال عزیمت به راهپیمایی بوده اند که سواری سمن به دلیل عدم توجه به جلو با دانش آموزان دختر برخورد کرد متأسفانه ۹ نفر مصدوم شده اند که دو نفر از آنها به وسیله اورژانس هوایی به مرکز استان اعزام شده اند. سرهنگ عباسی افزود: تست سلامت راننده نیز مثبت بوده که به مراجع قضایی معرفی می گردد.

پژو ۴۰۵ با ۱۸۴ کیلو تریاک در بیرجند توقیف شد

فرمانده انتظامی استان از کشف ۱۸۴ کیلو تریاک در بازرسی از سواری پژو ۴۰۵ در شهرستان بیرجند خبر داد. سردار "مجید شجاع" اظهار داشت: مأموران فرماندهی انتظامی شهرستان بیرجند هنگام کنترل محوره های عبوری در مسیر "بیرجند به طرف سرایان" به یک سواری پژو ۴۰۵ مشکوک شدند و به راننده آن دستور ایست دادند. وی افزود: راننده با مشاهده مأموران بر سرعت خودرو افزود و متواری شد که مأموران خودرو را تعقیب کردند و با استفاده از قانون به کارگیری سلاح و تیراندازی هوایی به راننده خودرو جهت متوقف کردن وسیله نقلیه اخطار دادند. سردار شجاع تصریح کرد: راننده خودرو با انجام حرکات مخاطره آمیز قصدی برای توقف خودرو نداشت ولی با اقدامات پلیسی خودرو توقیف و بازرسی شد که مأموران در بازرسی از خودرو ۱۸۴ کیلو تریاک کشف کردند. وی خاطر نشان کرد: مأموران در همین رابطه یک سواری پژو ۴۰۵ دیگر را که خودروی حامل مواد مخدر را اسکوورت می کرد توقیف کردند و در مجموع این عملیات ۴ متهم دستگیر و ۲ خودرو توقیف شد.

کشف پارچه های قاچاق در شهرستان "فردوس"

فرمانده انتظامی شهرستان "فردوس" از کشف کالای قاچاق ۲۴۰ میلیون ریالی در این شهرستان خبر داد. سرهنگ "علیرضا فولادی" اظهار داشت: مأموران پاسگاه انتظامی شهید "زارع" در محور "دیهوک به فردوس" به یک خودروی نیسان آبی رنگ مشکوک شدند و خودرو را با هماهنگی مقام قضایی متوقف کردند. فرمانده انتظامی فردوس در ادامه افزود: مأموران در بازرسی از خودروی توقیفی ۳۱ رول پارچه چادر بزنشی خارجی کشف و در این رابطه یک متهم دستگیر کردند. سرهنگ فولادی با اشاره به این که کارشناسان ارزش ریالی این محموله را ۲۴۰ میلیون ریال برآورد کردند، تصریح کرد: متهم پس از تشکیل پرونده به همراه کالای قاچاق به مراجع قضایی معرفی شد.

وانت پیکان با ۵۱ کیلو تریاک در "خوسف" توقیف شد

فرمانده انتظامی شهرستان خوسف از کشف ۵۱ کیلو تریاک در بازرسی از وانت پیکان در این شهرستان خبر داد. سرهنگ "کاظم صادقی" اظهار داشت: مأموران فرماندهی انتظامی شهرستان خوسف هنگام کنترل خودروهای عبوری در محور "خور-خوسف" به یک خودروی وانت پیکان مشکوک شدند و آن را متوقف کردند. فرمانده انتظامی شهرستان خوسف افزود: مأموران در بازرسی از خودرو ۵۱ کیلو تریاک که در قسمت زیر اتاق خودرو جاساز شده بود کشف و در این رابطه ۲ متهم دستگیر کردند.

تاکید مدیر کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی بر فرهنگ سازی وقف برای توسعه علم:

وقفی برای علم

مدیرکل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی با تأکید بر فرهنگ سازی وقف برای توسعه علم گفت: وقف بر توسعه علم و دانشگاه در بیرجند بسیار کم است و باید برای ایجاد موقوفات جدید در توسعه علم تلاش شود. حجت‌الاسلام پرویز بخشی‌پور در نشست تخصصی وقف که در دانشگاه بیرجند برگزار شد، اظهار داشت: موقوفات در دو بخش مصرفی یا غیرمصرفی است که مصرفی یعنی در تصرف اوقاف بوده و اداره امورات آن با اوقاف است و وقف غیرمصرفی یعنی اداره وقف با اوقاف نیست. وی گفت: هر چه وقف نامه و واقف نوشته موظف هستیم به عنوان امین این نیت، نظرات واقف را اجرا کنیم و غیر از آنچه که وقف عنوان کرده اجازه شرعی و قانونی نداریم. مدیرکل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی افزود: برخی از موقوفات رها شده در شهریه واسطه این است که واقف اجازه نداده غیر از آن چیزی که بیان و وقف کرده را انجام دهیم و اگر خانهای وقف عذرداری است نمی‌توان آن را تبدیل به تجاری کرد. بخشی‌پور تصریح کرد: حسینیه امام رضا (ع) بیرجند را تبدیل به مدرسه قرآنی کردیم اما بسیاری از موقوفات دیگر نیز این اجازه را ندارند که ملک وقفی را تبدیل به مکان دیگری کنیم. وی افزود: وقف بر توسعه علم و دانشگاه بیرجند بسیار



مسیری هدایت شود که مردم بیشترین بهره برداری از آن داشته باشند. عضو هیات علمی گروه جغرافیای دانشگاه بیرجند خاطرنشان کرد: وقف سبب رونق یافتن دانشگاهها و حوزه‌ها می‌شود و باید وقف بر توسعه علم و آموزش ایجاد شود.

موقوفات خراسان جنوبی بیش از ۱۶ هزار مستأجر دارد

مدیرکل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی همچنین در جلسه پرسش و پاسخ با دانشجویان و اساتید دانشگاه بیرجند گفت: ۱۶ هزار و ۶۰۰ نفر مستأجران موقوفات در استان هستند که تمام اموال موقوفه در اختیار مردم قرار دارد و هیچ‌یک از اموال موقوفه در اختیار اداره اوقاف نیست. حجت‌الاسلام پرویز بخشی‌پور اظهار داشت: نیت وقف‌های مشارکتی در اختیار واقفین است و هر چه این نیت‌ها باشد ملاک کار و فعالیت ما خواهد بود و غیر از نیت واقف کاری انجام نمی‌دهیم.

نهبدان مصرف کننده نخست بنزین در کشور

امروز خراسان جنوبی - گروه خبر
نهبدان از آن دست شهرهایی است که در بسیاری از شاخص های توسعه ای در جایگاه های پایانی رتبه‌بندی توسعه قرار گرفته است. اما در خبری که دیروز به نقل از مدیرعامل شرکت پخش فرآورده های نفتی در خراسان جنوبی منتشر شد، نهبدان در جایگاه نخست مصرف بنزین در کشور قرار گرفته است. علی مردانی در کمیسیون برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت بر مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان با اشاره به صادرات سوخت گفت: برخی از صادرات ها به صورت خرده فروشی بوده که در ماهیورد انجام می شود. مدیرعامل شرکت پخش فرآورده های نفتی در استان با بیان اینکه در هفت ماهه قبل از اجرای طرح فروش مرزی دو هزار و ۳۸۶ تردد خودرو با ۷۹ هزار و ۵۶۶ لیتر فروش داشته ایم، گفت: در هفت ماهه بعد از اجرای طرح اختلاف تردد نداشتیم اما میزان فروش ۱۶ هزار و ۵۱۳ لیتر بوده که با کاهش ۸۲ درصدی مواجه است. وی بیان کرد: در هفت ماهه امسال رتبه اول مصرف بنزین را



در کشور در نهبدان داشته ایم بنابراین طرح کدینگ اجرایی شد. وی افزود: مهاجرت کارت های سرگردان از استان سیستان و بلوچستان به نهبدان، افزایش نظارت و برخورد با کارت های مهاجر و دستور ویژه قضایی توسط دادستان استان سیستان و بلوچستان

نهبدان؛ همیشه آخر اینبار اول

مبنی بر توقیف کارت های دارای سوختگیری نامتعارف در جایگاه های نفتی زاهدان و چابهار از جمله دلایل اصلی مصرف بالای سوخت در نهبدان است. مردانی با اشاره به اقدامات انجام شده در سال جاری بیان کرد: ۲۲ فقره کارت هوشمند سوخت توسط نیروی انتظامی از یک خودروی عبوری در نهبدان و انسداد کارت هوشمند با tag تخلّف از جمله اقدامات انجام شده است. رئیس جمع آوری و فروش اموال تملیکی خراسان جنوبی هم در این جلسه گفت: در هفت ماهه نخست سال جاری سه میلیارد تومان فروش کالای قاچاق به شرط صادرات و مواد اولیه در واحدهای تولیدی داشته ایم. محمد حسین شیخ زاده ادامه داد: خوشبختانه تا خردادماه سال جاری پرونده رسوب شده ای در امر رسیدگی به پرونده های قاچاق کالا نداریم. در هفت ماهه سال جاری بیش از ۴۰ هزار قلم کالای قاچاق به ارزش ۲۶ میلیون تومان در استان منهدم شده است. وی افزود: در ۲۴ آبان ماه سال جاری قریب به دو تن کالای قاچاق منهدم می شود.

ماشین های اداری همزه ها

نمایندگی رسمی بردهوشمند ایرانی پارس

MADE IN IRAN ساخت ایران

نمایندگی رسمی پرور کتور های اپتیما

خیابان مدرس - بین مدرس ۵۹ و ۶۱ - ۳۲۳۲۳۳۴۹ - ۳۲۳۲۳۰۳۹

زندگی آفرینش شاهکاری ماندگار است در تحقق این آرمان همقدم با شما خواهیم بود

دکوراسیون داخلی ولی عصر

سازنده انواع کابینت، کمد و تخت تاشو کم جا
میز LCD، گش کن و درب های اتاکی
با صفحه ضد آب و زیر ظرفشویی ضد آب

با ۵ سال ضمانت

و شرایط پرداخت برای عموم بصورت چک ۵ ماه بدون ضامن و بهره
بیرجند - مدرس - تقاطع ۱۵ خرداد - روبروی بانک صادرات
قطعه چهارم - سمت راست (مسعود علیزاده) ۰۹۱۵۳۴۱۰۶۶۸

مهد کودک و پیش دبستانی خورشید

گروه سنی ۶ ماه تا ۶ سال
همراه با فضایی مجزا برای نوزادان شیرخوار

نیش عدل ۱۲ - پلاک ۳۸
۰۹۳۷۹۶۲۸۰۴۷ - ۳۲۲۰۴۴۰۸
(مدیریت: جهان بین)

تزیینات ساختمانی

مهرآرا

فروشی ویژه افسانگی کاغذ دیواری
طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی، کاغذ دیواری، کفپوش، پارکت، کف پوش سه بعدی، آپوکسی، سقف کاذب، آسمان مجازی، کناف، شیشه های دکوراتیو، پوسته های سه بعدی و ...

حاشیه جماران * تلفن: ۳۲۴۶۶۱۲۵
۷۳۲۸ ۰۹۱۵۵۶۱ (دلاک)
@ mehrara_dallake

پاچین فقط پاچین مزه مزه

مرغ، بال و پاچین بریان

تقاطع محلاتی و پاسداران
۰۹۱۵۱۶۱۳۲۷۰

ایزوگام و قیرگونی پاک سرشت

باسداران - فلکه جانانان - خیابان ۱۲ فروردین
۰۹۱۵۶۶۸۴۱۰۹ - ۰۹۱۹۰۳۱۳۰۰۷

درب اتوماتیک سید
فروش ویژه چک پارکینگی
با اقساط ۸ ماهه
خیابان رجایی - نیش رجایی ۱۵
۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

علمی

چرا دستکش ظرفشویی بپوشیم؟



تخریب این لایه امکان دارد پوست دست به انواعی از مواد غذایی نیز واکنش‌هایی همچون قهوه، پوسته ریزی و خارش نشان دهد. رایج‌ترین مواد غذایی ایجاد کننده این عوارض گوچه فرنگی، فلفل، آب مرکبات، سیر، پیاز، تربچه و آناناس است. استفاده از دستکش در حین شستشوی مرغ، گوشت و ماهی نیز برای پیشگیری از انتقال برخی میکروب‌های بیماری زا از طریق زخم‌های تازه یا کهنه توصیه می‌شود.

ماده غذایی ضد سرطان و مسکن درد



ماده غذایی رایج در غذاهای ایرانی حتی پیش از آنکه به صورت علمی مورد مطالعه قرار گیرد، هزاران سال به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفته است. زردچوبه یک مکمل شگفت انگیز است. این ادویه خوش طعم همان چیزی است که رنگ نارنجی به ادویه کاری می‌دهد، اما اثر آن بسیار بیشتر از این مورد است. مطالعات زیادی اثر زردچوبه در بهبود سلامت بدن و مغز را نشان می‌دهد. این ادویه حتی پیش از آنکه به صورت علمی مورد مطالعه قرار گیرد، هزاران سال در هند به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفته است. طبق تحقیقات دانشمندان قابل توجه‌ترین ماده

چرا دستکش ظرفشویی بپوشیم؟

امروز خراسان جنوبی - خوبی khooi@birjandemrooz.com

مؤثره در زردچوبه کورکومین است. کورکومین دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی است، اما غلظت آن در زردچوبه تقریباً حدود ۳ درصد وزن آن است. در ادامه به برخی از مزایای شگفت انگیز زردچوبه که برخی از آن‌ها واقعاً باورنکردنی است، اشاره می‌کنیم.

التهاب یک مکانیسم دفاعی است که هنگام آسیب یا عفونت اتفاق می‌افتد. این فرآیند به بدن کمک می‌کند تا مناطق آسیب دیده را از بقیه مناطق متمایز کرده و با مهاجمان خارجی مبارزه کند. التهاب گاهی بدون هیچ دلیل می‌تواند مزمع شود که وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن در معرض خطر انواع بیماری‌ها از جمله سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و آلزایمر قرار می‌گیرد.



کورکومین آفتد خاصیت ضد التهابی دارد که برخی از داروها را به طور خاص برای رفع التهاب با استفاده از آن طراحی می‌کنند که البته بدون عوارض جانبی خطرناک است. پیشگیری از سرطان: سرطان یکی از کشنده‌ترین بیماری‌هایی است که انسان‌ها و حیوانات با آن روبرو هستند. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که رشد سلول‌های خاص سریع و کنترل نشده باشد. در نتیجه تومورها رشد می‌کنند و به سایر نقاط بدن گسترش می‌یابند. اشکال مختلف سرطان وجود دارد، اما برخی از آن‌ها ممکن است در مقابل کورکومین آسیب پذیر باشند. مطالعات نشان داده اند که این ماده می‌تواند رشد و گسترش سلول‌های سرطانی را آهسته کند و حتی در برخی شرایط باعث مرگ آن‌ها شود. در بسیاری از موارد در اصطلاح تسکین دهنده درد، واقعاً هدف درد نیست بلکه التهاب است. ایپروبروفن نمونه بارز این حقیقت است. مطالعات نشان داده است کورکومین هم حداقل به اندازه این داروهای ضد التهاب شیمیایی مؤثر است. این ماده به ویژه در کاهش دردی که مبتلایان به آرتریت تجربه می‌کنند، مؤثر

مشاوره

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی (۱۶-۱۰ آبان ماه) گرامی باد

شعار هفته ملی سلامت بانوان ایرانی: ورزش، شادابی، آرامش

۱- من برای ورزش کردن وقت ندارم
* اگر مطابق همان برنامه‌ای که همیشه برای زندگیتان داشتید، جلو بروید، احتمالاً هیچوقت فرصت ورزش کردن نخواهید داشت! بنابراین اولین قدم این است که دوباره فهرست کارهایی را که باید در طول روز انجام دهید مرور کنید. این کار را در طول یک هفته انجام داده و ۳۰ دقیقه‌های جدا را پیدا کنید. * فعالیت بدنی را تبدیل به بخشی از کارهای روزمره کنید (به عنوان مثال در محل تماشای تلویزیون ورزش کنید. - خودرویی شخصیتان را کمی دورتر از محل کارتان بزرگ کنید؛ باقی راه را قدم بزنید. - به جای گفتگوی تلفنی با همکاران، به اتافشان بروید. - فصله طبقات را با پله و نه با آسانسور، طی کنید. * انواعی از فعالیت‌های ورزشی را انتخاب کنید که به حداقل زمان و تجهیزات نیاز دارند مانند پیاده روی، آهسته دویدن یا بالا رفتن از پله.

۲- برای ورزش کردن نیاز به حضور شخصی دیگری دارم و نمی‌توانم به تنهایی ورزش کنم.
* تصمیمتان را برای ورزش کردن با اعضای خانواده و دوستانتان درمیان بگذارید و از آنها بخواهید از شما حمایت کنند. * دوستانتان را برای ورزش کردن دعوت کنید و فعالیت‌های ورزشی گروهی تدارک ببینید. * با افرادی که اهل ورزش هستند دوست شوید. * برای ورزش کردن به گروه‌های اجتماعی که نهادهایی همچون شهرداری تشکیل می‌دهند، بپیوندید.

۳- برای ورزش کردن انرژی کافی ندارم.
* فعالیت ورزشی‌تان را برای زمانی برنامه ریزی کنید که انرژی بیشتری دارید. مانند پیاده روی صبحگاهی تا محل کار. * به جای ۳۰ دقیقه مداوم، ورزشتان را به سه بازه زمانی ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید و در سه زمان مختلف (صبح، عصر و شب) ورزش کنید. * ورزش کنید! شاید عجیب به نظر برسد ولی هر چه بیشتر ورزش کنید، به مرور انرژی شما هم بیشتر می‌شود. * کمپ ورزش کردن، بهتر از «هرگز» ورزش نکردن است.

۴- برای ورزش کردن انگیزه ندارم.
* برنامه ورزشی‌تان را از قبل مشخص کنید و آن را روی یک تقویم بزرگ، جایی که جلوی چشم باشد، نصب کنید. * به یک گروه یا کلاس ورزشی بپیوندید و به صورت گروهی به فعالیت بدنی بپردازید.

۵- می‌ترسم موقع ورزش کردن آسیب ببینم.
* شیوه صحیح گرم کردن و سرد کردن را قبل از شروع تمرین و پس از پایان جلسه، یاد بگیرید. تا احتمال آسیب دیدگی کاهش پیدا کند. * ورزشهایی را انتخاب کنید که ریسک کمتری برای شما داشته باشد و با شدت متوسط ورزش کنید.

۶- ورزش کردن بلد نیستم.
* به جای تمرکز روی ورزش‌هایی که به مهارت‌های خاص نیاز دارد، سراغ انواعی از فعالیت‌های ورزشی بروید که نیاز به مهارت خاصی ندارد از جمله پیاده روی. * برای آموزش مهارت‌های جدید به صورت اصولی، به کلاسها و گروههای ورزشی بپیوندید.

۷- برای ورزش کردن پول کافی ندارم.
* ورزش‌هایی مانند پیاده روی، نرم دویدن و ... نیاز به منابع مالی خاصی ندارد و در هر شرایطی قابل انجام است و هزینه زیادی به خانواده شما تحمیل نمی‌کند. * برای ورزش کردن از منابعی که محل کار، پارکها و ... در اختیارتان می‌گذارد، استفاده کنید.

۸- شرایط آب و هوایی محل زندگی ام طوری است که همیشه نمی‌توانم ورزش کنم.
* برای ورزش کردن لازم نیست حتماً از منزل بیرون بروید، بلکه حرکت‌هایی را یاد بگیرید که در فضای خانه هم قابل انجام است. این ورزش‌ها لزوماً به تجهیزات خاصی مانند تردمیل هم نیاز ندارند. * اگر برای تماشای تلویزیون، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام) تلگرام و ... وقت دارید پس حتماً برای ورزش هم وقت پیدا می‌کنیم. * بپایید در انتخاب اولویت‌های زندگی‌تان بیشتر دقت کنید.

روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

چگونه در خواب لاغر شویم؟
در یک زمان مشخص بخوابید
در شبانه‌روز ۵ تا ۶ ساعت خواب مناسب داشته باشید
سعی کنید اتاق را تاریک‌تر نگه دارید

با خرید از فروشگاه هامون
حسابی تخفیف بگیر
تا ۲۵٪
فروش اقساطی
از ۱۰ ماهه
هود سینک گاز و فر شیرآلات
لوازم آشپزخانه و بهداشتی ساختمان
بیرجند - نبش توحید ۳

گرم گستر Garm Gostar
جشنواره فروش پائیزه
محصولات ماکرونی و ماکارم
۳۶ ماه گارانتی / ۶ ماه ضمانت تعویض
بلوار آرونی - جنب پل هوایی عابر پیاده ۳۲۳۴۰۲۹۰ - ۰۹۳۶۵۶۱۳۰۶۳ شواکندی

فروشگاه عبدالهی
عرضه انواع لوازم بخاری:
دریچه، کلاهک، لوله بخاری
لوازم گازسوز و شومینه
بین نواب ۹ و چهارراه شهید مفتاح
(بیست متری دوم غربی) ۳۲۲۲۱۱۹۹-۳۲۲۲۵۰۰۳

شیشه و آینه سنگری
تهیه و نصب آینه های دکوراتیو
پخش شیشه های ۱۰mm و ۶mm و سکوریت
ساختمانی و دوجداره، ابزارهای ۲ پله، ۳ پله
کنگره و زنجیره ای و تراش آینه
بیرجند - بین مدرس ۳۵ و ۳۷ ۰۹۳۶۰۵۵۹۵۵۲ - ۰۹۱۲۳۰۱۲۲۷۶

کافه دورهمی
فضایی آرام و دلنشین برای برگزاری میهمانی‌ها، جشن تولد، جلسات اداری و ...
فروش انواع دانه قهوه (مارک - میکس) نسکافه، شکلات داغ و ...
انواع نوشیدنی های سرد و گرم - قهوه - کاپ کیک - باقلوا
سجادشهر - خیابان مالک اشتر - حاشیه فلکه جواد الانامه (نیک اختر)
۰۹۱۵۷۴۱۶۳۰۳ (جلالی نژاد) ۰۹۳۰۵۶۱۶۶۰۰

شیشه و آینه مهدی نژاد
فروش و نصب انواع شیشه ساختمانی و جداره صنعتی و طلق در رنگهای متنوع
خیابان کارگران - بین کارگران ۱۷ و ۱۹ - همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۴۳۷۴

طراحی و معماری گروه مهندسی پارسیان سقف مرکز خانه های پیش ساخته
www.parsiansaghf.com
۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۱ - ۰۹۳۹۳۶۱۷۶۱۱ - ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۴۹
بیرجند - بالاتر از مدرس ۶۰ - حاشیه میدان جماران

خدمت‌نویس از نگیس سنگ رحیمی
تزیینات سنگ اوپال
بزرگترین مجتمع تراش سه بعدی سنگ های ساختمانی در شرق کشور
ابزار رومی، ابزار روکابینتی کانترتاپ
روشویی تمام سنگ، شومینه، آب نمای سنگی
کارخانه: کیلومتر ۲۰ جاده بیرجند - زاهدان، مجتمع کارگاهی خراشاد
دفتر بیرجند: تقاطع میرزا کوچک خان و بلوار سجاد
۳۲۴-۱۵۲۶ - ۰۹۱۵۵۶۱۵۴۲۰ (حسین رحیمی)
۰۹۱۱۶۱۱۷۸۵ - (یوسفی)

سرویس روغن صالحی
فروش انواع روغن های ایرانی و خارجی
فیلتر جات - روغن دنده - ضد یخ
بیرجند - خیابان بهشتی - نبش بهشتی ۲۶
۰۹۱۵۹۶۱۷۸۶۸ (مدیریت: صالحی)

چاپ محمد
چاپ سیلک صنعتی پر روی کلیه سطوح
چاپ پوشه د که در پارچه، نایلون، سررسید، دفتر فلن
جلدبازک، ساعت، خودکار، تقویم، انواع ساک دستی
آفتابگیر، ملاکوب - دانه، چاپ های خاص و ...
بیرجند - بین توحید او ۴
۰۵۶-۳۲۴۵۰۴۰۶ (خواجی ۰۹۱۵۸۴۲۰۹۱۵)

پیام روشن یک ملت

بنیان‌های نظام هم عقیده‌ایم و به هیچ وجه کوتاه نخواهیم آمد.



امروز همه بیدارند و باید بدانند که آمریکا هیچ دوستی با ایران نداشته من هم دعاگویشان هستم پسرم، تنها کاری است که از دستم برمی‌آید. محو صحبت‌های پیرزن شده بودم که گفت: چون باید بدونی که باطل همیشه رسوا می‌شود و پیروزی در راهی است که شما جوانان ایرانی انتخاب کنید. راهیمایی به خیابان پاسداران رسید. جوانی پرچم ایران به دست داشت و کوبنده شعار می‌داد. نزدیک شدم و پرسیدم چرا آمده‌ای گفت: از طرف مدرسه نیامده‌ام بلکه به نجات از تمام دانش‌آموزانی آمدم که روزی در ۱۳ آبان در دانشگاه تهران برای اعتقادشان

استکبارستیزی و مقاومت، پیام روشنی است که احاد ملت ایران هر سال در مناسبت‌های مختلف با مشت‌های گره کرده تکرار می‌کنند و دیروز ۱۳ آبان هم این پیام به دنیا مخابره شد. میدان ایبوذر بیرجندی، محل وصل و مکان ایزاز و تکرار پیامی است که ریشه در غیرت ایرانی و اسلامی یک ملت دارد. دیروز ساعت ۵ صبح خیابان‌های منتهی به میدان ایبوذر شاهد گام‌هایی آشنا بود؛ گام‌هایی که صفی چند هزار نفری را برای ایزاز پیامی یکدست تشکیل می‌دادند. مردم پرشورتر از همیشه آمدند تا با حمایت از اقدام جسورانه دانشجویان پیرو خط امام در تسخیر لانه جاسوسی شیطان بزرگ در سال ۱۳۵۸ و رشادتی از نوع خون برای دانش‌آموزان در دانشگاه تهران بگویند تبعید هم نتوانست این شعله را در دلمان خاموش کند. صدایی آشنا به گوش می‌رسید، رخشانی از یادگاران دفاع مقدس و آزاده سرفراز جلودار میدان بود انگار می‌خواست بگویند نسل انقلاب و دفاع مقدس همچنان در کنار جوانان و نوجوانان و آینده‌سازان کشور هستند.

خراسان جنوبی، همچنان جایگاه دوم تخلفات سرعت کشور



خراسان جنوبی، همچنان جایگاه دوم تخلفات سرعت کشور را به لحاظ درصد خودروهای دارای سرعت غیرمجاز، به گزارش صدا وسیما، مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان گفت: با وجود اینکه درصد سرعت کشورسرعت‌های غیرمجاز خراسان جنوبی در آماه نخست امسال در مقایسه با مدت مشابه پارسال ۱۶ درصد کاهش داشت و به ۲۰ درصد رسید اما متأسفانه همچنان خراسان جنوبی، جایگاه دوم تخلفات سرعت کشور را دارد. شهادت با بیان اینکه کاهش ۱۶ درصدی تخلفات سرعت نشانه تأثیر مثبت نصب سامانه های ثبت تخلف است، افزود: ۷۲ هزار مورد تخلف در هفت ماه گذشته در سامانه های ثبت تخلف اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان ثبت شد که ۵۸ درصد آن برابر با حدود ۲ هزار تخلف، مربوط به سرعت میانگین بوده است. وی همچنین از راه اندازی ۸ دستگاه سامانه جدید هوشمند در راههای استان خبر داد و گفت: از این تعداد آسامانه ثبت تخلف سرعت در محورهای نهبندان - زاهدان، دیهوک - راور و بیرجند - قاین به بهره برداری رسید و ۲ مورد سامانه نظارت تصویری نیز در تقاطعات غیرهمسطح غدیر و بعثت در ورودی - خروجی شهرستان بیرجند در ابتدای محورهای بیرجند - سرپیشه و بیرجند - قاین نصب شده است.

اعزام تیم میانداری دوازده گانه خراسان جنوبی به مسابقات کشوری

تیم میانداری دوازده گانه هیات پهلوانی استان خراسان جنوبی جهت شرکت در مسابقات کشوری، به سیستان و بلوچستان اعزام شد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، در این رقابت ها که از ۱۴ تا ۱۸ آبانماه به میزبانی شهرستان زاهدان برگزار خواهد شد، امیر حسین کیوان زاده، علی اصغر اکبری، سهیل یوسف پور و مصطفی دلاک به مربیگری غلامرضا کبودی و همچنین علی کیوان زاده مرشد استانی، حضور خواهند داشت.

اعزام تیم دوچرخه سواری تریال استان به مسابقات جهانی چین

تیم دوچرخه سواری تریال استان خراسان جنوبی به نمایندگی از جمهوری اسلامی ایران به مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۱۹ چین اعزام شدند. تیم جمهوری اسلامی ایران متشکل از علی اختر، مهدی پیوندی، علی احترامی و رضا

اخبار ورزشی

دیدار صمیمی استاندار با کوهنوردان شهرستان قائنات

معمدیان استاندار خراسان جنوبی به منظور بررسی مسائل، درخواست ها و نیازمندی های کوهنوردان شهرستان قائنات در حاشیه قلعه کوه قائن در نشستی صمیمی با آنان دیدار و گفتگو کرد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، در این برنامه میرجعفریان معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری، کریمی فرماندار قائنات و دیگر مسئولین ذیربط وی را همراهی کردند.



کاریکاتور: تداوم مبارزه با استکبار در ۱۳ آبان

آموزشگاه آرایشگری مردانه (آقای چه پروا)

- * فراخوان کارآموز در رشته آرایشگری (همراه با ارائه مدل مو و شستنی پر درآمد آینده به صورت تضمینی)
- * با جدیدترین مدل های مو توسط کارآموزان رایگان پیرایش کنید
- * تیم کارآموزی ماه صورت رایگان و افتخاری با مراکز تزیینی، خانه سالمندان، مدارس شبانه روزی و ...
- اعلام همکاری می نماید.

مدیریت: چه پروا - ۰۵۶۳۲۳۱۲۷۴۱ - ۰۹۱۵۸۶۳۲۹۵۳
 میدان آزادی - پایین تر از ایستگاه اتوبوس - جنب دفترخانه اسناد ۲۵

به اطلاع همشهریان عزیز می رساند آغاز فعالیت نو در

رستوران مدائن

با ما لذت غذاهای ایرانی را تمیبه کنید

- با مدیریت جدید (ابوالفضل خزیمه نژاد)
- کادر مجرب و کارآزموده
- مدیریت با ۱۸ سال سابقه کار
- در بهترین رستوران های سطح شهر بیرجند
- برگزاری کلیه مجالس با ظرفیت سالن ۴۵۰ نفر
- امکان سرویس دهی در هر مکان که شما صلاح بدانید.
- پیک رایگان - آماده عقد قرار داد با کلیه ارگان ها، ادارات و شرکت ها

آدرس: بلوار شهید مجلاتی - نبش ۲۲ بهمن
 ۳۲۴۳۹۶۱۴ - ۳۲۴۳۹۶۱۳ - ۰۹۱۵۱۶۰۰۱۵۸ (ابوالفضل خزیمه نژاد)

فست فود اژدر زاپاتا

ما غول آخریم

آموخته ایم و تجربه کرده ایم پخت غذای سالم مقابل چشمان مشتری، بزرگترین صداقت است

بیرجند - خیابان غفاری - بین غفاری ۱۷ و ۱۹
 ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۳۸ - ۰۵۶۳۲۴۳۳۶۰۴ @azhdarzapata.birjand

آجر سفال

به تعدادی نیرو جهت پاک کردن گل زعفران

۰۹۱۵۱۶۳۵۹۶۴ - ۰۹۹۱۰۳۰۷۷۳۱

بلوار شهید فایده - جنب مجتمع کوثر (موسوی) ۰۹۱۵۱۶۰۸۱۰۶ (صبحی) ۰۹۱۵۱۶۰۴۸۲۷

کترینگ کافه غذا

چلو کوبیده	۱۶/۰۰۰
چلو لقمه	۲۲/۰۰۰
چلو وزیر	۲۲/۰۰۰
کباب دورو	۲۱/۰۰۰
چلو مرغ سرخ شده	۱۵/۰۰۰
چلو مرغ زعفرانی	۱۴/۰۰۰
چلو جوجه	۱۴/۰۰۰
چلو خورشت قیمه	۱۲/۰۰۰
قورمه سبزی	۱۲/۰۰۰
استانبولی	۱۰/۰۰۰
چلو ماهی قزل آلا	۲۷/۰۰۰
با سسی مخصوص	۲۷/۰۰۰

تلفن سفارشات: ۰۹۱۵۳۶۲۴۷۱۱ - ۰۵۶۳۲۳۴۴۲۰۸
 بیرجند - معلم - نبش آزادگان ۸

امور مشترکین
 روزنامه امروز خراسان جنوبی
 ۳۲۴۴۹۹۹۷

آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول

موضوع: مزایده یک دستگاه خودروی وانت نیسان

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۷۲۳۳۸ اجرایی آقای مهدی شهبادی فرزند محمدحسین محکوم است به پرداخت مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در حق آقای احمد رضا فیثانی و محکوم علیه در قبال بدهی خود یک دستگاه خودروی نیسان کمپرسی به شماره انتظامی ۶۴ ۲۸۹۵۶۴ ایران ۳۳ تپ نامشخص مدل ۱۳۶۳ رنگ زرد معمولی ظرفیت دو تن (که حسب نظر کارشناس و بر اساس نظر به افسر کارشناس مندرج در کارت سبز خودرو موتور تعویضی و دستکوب و برج پلاک غیر فابریک می باشد. خودرو فاقد بیمه نامه، بر روی اتاق عقب یک دستگاه اتاق کمپرسی نصب گردیده است. اتاق جلو نیاز به صافکاری و رنگ دارد. لاستیک های جلو ۲۰ درصد و لاستیک های عقب صاف می باشد. به علت نداشتن باطری و باز بودن سیستم گاز خودرو امکان روشن نمودن خودرو و آزمایش صحت و سلامت موتور، گیربکس، سیم کشی، چرخ ها و دیفرانسیل و غیره مقدور نبود) معرفی و توقیف و به مبلغ یکصد و پنجاه میلیون و یکصد ریال کارشناسی گردیده و قرار است از طریق مزایده در مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۸ از ساعت ۹ الی ۹:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد. ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر اینصورت ده درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در خیابان طالقانی - بین طالقانی ۱۶ و ۱۴ مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند مراجعه و از مورد مزایده بازدید به عمل آورند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود. ضمناً آگهی مزایده از ویسایت دادگستری به آدرس www.dadk.ir قابل مشاهده می باشد.

مهدی جایری - مدیر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند

مشاور املاک بهشتی فرد

خرید، فروش، رهن، اجاره

خیابان محلاتی - تقاطع پاسداران به طرف معلم - جنب پمپ بنزین
 ۰۹۱۵۱۶۱۳۶۶۹ - ۳۲۴۶۶۲۶۰

پرداخت حق بیمه سرمایه گذاری است؛ نه هزینه

بیمه بازنشستگی زنان خانه دار - نرخ حق بیمه ۱۲٪ در صد حداقل دستمزد قانون کار سن بازنشستگی ۵۵ سالگی

نیاز به آزمایشات اولیه ندارد و امور اداری ظرف یک روز انجام می شود

مدارک: شناسنامه - کارت ملی - یک قطعه عکس

دو نکته: هزینه خانوار تا ۴۵ تا ۵۰ سال یا پرداخت ۱۰ سال حق بیمه در سن ۵۵ سالگی می تواند باز نشسته شوند. *پرداخت مستمری بازنشستگی زنان خانه دار مانع دریافت مستمری بازنندگان نمی گردد و هر دو مستمری قابل پرداخت می باشد.

تأمین اجتماعی شهرستان خوسف مشاور: ۳۲۰۷۴۴۶۷



روزنامه امروز، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی
 www.birjandemrooz.com
 birjande.emrooz@yahoo.com
 @birjandtoday
 @Emroozkhj

رتبه ۶ نشریات منطقه ای کشور
 عضو شرکت تعاونی مطبوعات

سال شانزدهم - شماره ۴۰۳
 سه شنبه ۱۴ آبان ۱۳۹۸ - ۷ ربیع الاول ۱۴۴۱ - ۵ نوامبر ۲۰۱۹

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمود حیدری
 زیر نظر شورای سردبیری
 آگهی: ۲۲۴۴۹۹۹۶ - روابط عمومی: ۲۲۴۴۹۹۹۸
 اشتراک: ۲۲۴۴۹۹۹۷ - نماز: ۲۲۴۴۳۰۲۸
 آدرس: بیرجند - نیش مدرس ۲۲ - پلاک ۲۷۸ صندوق پستی: ۷۲۴-۹۷۱۷۵
 لینوگرافی و چاپ: چاپ و نشر امروز خراسان جنوبی ۲۲۴۴۴۵۲۴

افزایش امروز

دکتر روز: یازدهم الزامین
 حینش: ابروینان را به وسیله امیران تان حفظ کنید

اوقات شرعی
 به الف یسر جسد
 آذان ظهر ۱۱:۱۷
 غروب آفتاب ۱۶:۴۰
 آذان مغرب ۱۶:۵۸
 اوقات شرعی فردا
 آذان صبح ۰۴:۳۱
 طلوع آفتاب ۰۵:۵۴

قابل توجه نویسندگان و مؤلفین خراسان جنوبی
دیگر نگران چاپ تألیفات خود نباشید

مؤسسه انتشاراتی صبح امروز با بهره مندی از کادری مجرب در بخش های طراحی چاپ و اخذ مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی آماده می دارد تا کلیات شمارا در کمترین زمان و هزینه چاپ و منتشر نماید.

برای بهره مندی از تخفیفات و یسزه با ما تماس بگیرید

انتشارات صبح امروز خراسان جنوبی
 بیرجند- خیابان مدرس- نیش مدرس ۲۲
 تلفن: ۰۵۶-۳۲۴۴۴۵۲۴
 فکس: ۰۵۶-۳۲۴۴۳۰۲۸
 پستالک: ۷۷۸-۲۸

حضور دانش آموزان، دانشجویان، معلمان و آزاداندیشان در راهپیمایی ۱۳ آبان

فرزندان انقلاب



مجتمع تولیدی سنگ کیمیای بیرجند

Birjand Kimia Granite Production Co.

تولید کننده انواع سنگ های گرانیت، توپوگراف و مرمریت با تکنولوژی سیمک ایتالیا

آدرس کارخانه: بیرجند - شهرک صنعتی - بلوار تولید - نیش تولید - تلفن: ۰۵۶-۳۳۳۵۰۰۹۶-۷
 آدرس دفتر و نمایشگاه: بیرجند - بلوار معلم - نیش معلم ۱۲ - پلاک ۱۳۷ - تلفن: ۰۵۶-۳۳۲۰۴۴۴۴، ۳۳۲۰۴۱۹۳-۴
 همراه مدیر فروش: ۰۹۱۵۳۳۰۱۳۸۵

www.kimiagranite.com

شرکت بنیاد بتن خراسان
 وابسته به بنیاد مسکن انقلاب اسلامی

« تولید بتن آماده (دارای پروانه استاندارد)
 « تولید شن و ماسه دانه بندی شده (دارای پروانه استاندارد)
 « تولید بلوکه پرسی ته پر

آدرس دفتر: بیرجند، خیابان عدل، نیش عدل ۱۷ فرعی اول سمت چپ
 آدرس کارگاه: جنب شهرک صنعتی بیرجند، یک جاده دهنو، بعد از کارخانه کاشی نیلوفر
 تلفن کارگاه: ۰۹۱۵۵۶۳۷۳۳ - ۳۲۴۲۲۴۸۱ - ۳۲۳۵۰۱۸۳

با سابقه فعالیت در بازسازی مناطق زلزله زده استان کرمانشاه



شهادت
 امام حسن عسکری (ع)
 بر تمامی مسلمانان
 تسلیت باد

مجتمع تولیدی آرد سفید گلبرگ

امداد خودرو در سراسر استان
 ۱۴۲۳

طراحی و چاپ
 کارت ویزیت، پوستر، تراکت، بروشور تبلیغاتی، ست اوراق اداری، تقویم، طراحی تابلوهای بنر و فلکس
 ۰۹۰۲۵۲۷۹۶۶۱

خشکشویی و آبشویی گلهای
 دیگر نگران به ابرفتگی لباس خود نباشید
 خشکشویی و آبشویی گلهای