



جناب آقای دکتر سید محمدعلی طباطبائی

متخصص محترم جراحی لثه و ایمپلنت

ارسال بهترین آرزوها و پیام های تشکر نمی تواند زحمات و لطفی را که برای من انجام داده اید جبران کند، اما گاهی اوقات این تنها کاری است که ما می توانیم از صمیم قلب انجام دهیم و امیدوارم همین عشق در هنگام نیاز به شما بازگردانده شود.

با احترام: محمودی

روزنامه صبح استان * سال بیست و پنجم * شماره ۵۱۰

راه های ارتباطی روستایی دچار سیلاب و ۱۰ مسیر مسدود شد

خسارت سیلاب به جاده ۵۰ روستا

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جادهای خراسان جنوبی گفت: راههای ارتباطی بیش از ۵۰ روستا در شهرستان های نهبندان، سربیشه و جنوب خوسف در روز گذشته دچار سیلاب و ۱۰ مسیر مسدود شد که با تلاش عوامل راهداری و سایر نهادهای امدادی بازگشایی شده است. جلالزاده گفت: راهداران مشغول پاکسازی پل ها، آبناها، تخلیه قنات و ریزش پرداری کامل محورهای خاکی و کوهستانی ... مشروح در صفحه ۵

ضرب الاجل استاندار برای رفع مشکلات روستای امیر آباد

فرماندار بیرجند: در ۵ روز گذشته به اندازه ۶ ماه سگ ولگرد جمع آوری شد

استاندار گفت: در پی حادثه دلخراش فوت کودک ۴.۵ ساله، برخی مسایل و مشکلات روستای امیرآباد بیرجند جنبه اورژانسی دارد که باید در اولین فرصت برنامه ریزی و اجرایی شود. قناعت، در نشست فوق العاده بررسی مسایل و مشکلات روستای امیرآباد افزود: افکار عمومی منتظر اقدامات مسئولان برای رفع این گونه مشکلات در بازه زمانی کوتاه هستند و مدیران باید با آستانه تحمل بالا مسایل را پیگیری کنند زیرا این موضوعات در شأن استان نیست، وی مسئولیت پیگیری روند رفع مشکلات امیرآباد را به فرماندار بیرجند با پشتیبانی معاونت عمرانی استانداری محول کرد و گفت: ساماندهی سگ های ولگرد، اجرای دیوار ساحلی رودخانه، روشنایی معابر و احداث پل امیرآباد باید در اولویت مسایل عمرانی قرار گیرد. مشروح در صفحه ۲

تأثیر معافیت طلاز مالیات بر ارزش افزوده؛ طلاازان می شود

استان قطب آموزش والیبال شرق کشور می شود

تغییر وضعیت کرونایی خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس مزگی نژاد

مدیر عامل محترم مجتمع کارخانجات کاشی و سرامیک فرزاد

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت مادر گرامی تان را از صمیم قلب حضور شما و خانواده محترم تسلیت عرض می نمایم. از درگاه خداوند متعال برای آن مرحومه مغفرت و علو درجات همراه با آرامش جاودانی و برای بازماندگان صبر جمیل و عمر با عزت مسئلت می نمایم.

مدیران و کارکنان مجتمع کارخانجات کاشی و سرامیک فرزاد

سه شنبه ۱۴ دی ۱۴۰۰ * جمادی الثانی ۱۴۴۳ * ۴ ژانویه ۲۰۲۲

عملیات اجرایی پارک خطی بند دره بیرجند روبه اتمام است

صفحه ۵



سر مقاله

بهریزی فر

پولی که شهرداری دور می ریزد!!

آن قدر چشم کشیدیم و مناجات ها کردید و آبلو را زمزمه کردند و خواندند؛ ای خدا خدا بارون کن / بارون او شارون کن “، که بالاخره دل آسمان به درد آمد و کام تشنه زمین را سیراب کرد. باران باریده، الهی شکر خوب هم بارید. بعد از یک پاییز سخت که به گواه آمار، میزان بارندگی اش حدود ۷۰ درصد کمتر از مدت مشابه سال گذشته بوده، همین قدر باران برای شروع زمستان غنیمت بود و ان شاء ... بنا به پیش بینی های صورت گرفته باز هم قرار است، چشم مان به جمال دست و دلبازی های آسمان روشن تر شود. باران که بیارد، زمین سیراب می شود، هوا دو نقره می شود، دل کشاورز شاد می شود، دامدار به فردای بهتر دامش امیدوارتر می شود، قنات ها احیا می شود، سر و روی شهرها شسته می شود و آب در جوی و کانال و مسیل و راه و خیابان جاری می شود و می رود و می رود و می رود تا... حالا در این مسیر نه چندان طولانی رفتن، اگر به لطف اندیشه ای سبز، بندی و سدی و استخری ایجاد شده باشد که چه خوب! آب در آغوش ... ادامه در صفحه ۲

جناب آقای دکتر مهدی جعفری

رئیس محترم سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

انتصاب بجای شایسته جناب عالی را که نشان از تجربه و تخصص شما در این امر می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و ضمن آرزوی توفیق برای جناب عالی، از تلاش های ارزنده جناب آقای مهندس غلامرضا قوسی در راستای توسعه و ارتقای بخش های کشاورزی استان سپاسگزاریم.

هیئت مدیره و مدیر عامل کارخانه خوراک دام و طیور نمونه مجتمع دامداران اسلامی فردوس



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

انتصاب بجای شایسته جناب عالی را عنوان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده و امیدواریم در این مسئولیت جدید به عنوان خادمی صدیق و ولایت مدار منشاء خیرات و برکات فراوان برای تولید کنندگان و بهره برداران این بخش باشید. بدین وسیله از تلاش های ارزنده آقای مهندس قوسی در مدت تصدی تقدیر و تشکر می گردد.

هیئت مدیره و مدیر عامل کارخانه خوراک آماده دام و طیور هریسه قاین



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

با کمال مسرت و افتخار انتصاب جناب عالی را که مبین درایت، مدیریت توانمند و سوابق خدمتی ارزنده شمامست صمیمانه تبریک عرض نموده، ضمناً از خدمات و زحمات جناب آقای مهندس قوسی که نهایت سعی و تلاش خود را در پیشبرد اهداف عالیه سازمان جهاد کشاورزی استان داشتند، تقدیر و تشکر نموده و برایشان آرزوی توفیق روز افزون از خداوند منان داریم.

هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت تعاونی کشاورزی دامداران نهبندان کارخانه خوراک دام دامداران نهبندان



برادر عزیز آقای سید محمد رضا طالبی

حسن انتصاب جناب عالی که در زمره شخصیت های خدوم و ممتاز فرهنگی استان هستید را به عنوان

معاون سیاسی و امنیتی استاندار خراسان جنوبی

تبریک عرض می نمایم. بدون شک درایت، تدبیر و اشراف شما در مباحث اجتماعی، امنیتی و انتظامی ذخیره ای گران بها و ارزشمند در جهت پیشبرد اهداف عالیه دولت و تداوم امنیت پایدار در استان خواهد بود. مزید توفیق تان را در مسیر خدمت به نظام مقدس اسلامی خواستارم.

مهربان



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

انتصاب شایسته جناب عالی را که حاصل سال ها تجربه و توانمندی اجرایی و مدیریتی شما می باشد به عنوان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، از درگاه قادر متعال توفیق و سربلندی روزافزون تان را خواستاریم.

شهرداری و شورای اسلامی شهر نیمبلوک

جناب آقای دکتر مهدی جعفری

انتصاب بجای شایسته جناب عالی را به عنوان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خراسان جنوبی

که سبیل بارزی از توانمندی های ارزشمند و تلاش های خستگی ناپذیرتان می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده و از تلاش های ارزنده جناب آقای مهندس قوسی کمال تشکر و قدردانی را داریم.

کارخانه خوراک دام و طیور سرودانه آبیز



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

انتصاب بجای شایسته جناب عالی را به سمت

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، رجاء واثق داریم تعهد و کارآمدی های برجسته شما نویدبخش ارتقای سازمان خواهد بود.

جناب آقای مهندس قوسی بدین وسیله از زحمات بی دریغ و تعهد ویژه جناب عالی در طول مدت خدمت تان تشکر و قدردانی نموده و توفیقات روز افزون تان را از درگاه پروردگار یکتا خواستاریم.

کارخانه خوراک دام و طیور امید سبز سرایان



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

انتصاب بجای شایسته جناب عالی را به سمت

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خراسان جنوبی

که موید تجربه و تخصص شما در این امر می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و ضمن آرزوی توفیق برای جناب عالی، از تلاش های ارزنده آقای مهندس غلامرضا قوسی در دوران تصدی شان صمیمانه سپاسگزاریم. همچنین از طرح ابتکاری میز خدمت به عنوان اولین گام ریاست جدید، در اکرام ارباب رجوع تشکر می نمایم.

هیئت مدیره و کارکنان شرکت های دان و علوفه شرق و قاین طیور



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

انتصاب بجای شایسته جناب عالی را به عنوان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خراسان جنوبی

که بیانگر تعهد، کارآمدی، لیاقت و شایستگی های برجسته شما در صحنه های خدمت صادقانه به نظام و میهن اسلامی است، تبریک عرض نموده، موفقیت و سربلندی شما را از درگاه خداوند منان مسئلت داریم.

هیئت مدیره، مدیر عامل و سهامداران شرکت تعاونی روستایی سبز اندیشان استخرک



جناب آقای دکتر مهدی جعفری

رئیس محترم سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

انتصاب شایسته جناب عالی که حاصل سال ها تجربه و سوابق ارزشمند تان می باشد تبریک و تهنیت عرض نموده، از خداوند متعال توفیقات روزافزون تان را خواستاریم. همچنین از تلاش های ارزنده جناب آقای مهندس قوسی

جناب آقای مهندس قوسی

در دوران تصدی شان کمال تشکر و قدردانی را داریم.

کارخانه خوراک دام و طیور سجاده سرایان



هفتمین سالگرد درگذشت بزرگ خاندان شادروان

حاج محمد حسین سیگاری

را با ذکر صلوات و فاتحه ای گرامی می داریم.
روحش شاد
خانواده سیگاری



دیدگاه خوانندگان
پیام‌رسان‌های اجتماعی:۱۷۲۴۵۶۳۰۹۰۱
سامانه پیام کوتاه: ۲۷۲۴۲۴۰۳۰۰

چند نکته کوتاه در خصوص چالش سگ‌های ولگرد

سلام،
خبر درناک جان باختن کودک ۴ ساله در امیرآباد در پی حمله یک سگ را خواندم و مطالب و اخباری که بعدش در رسانه ها منتشر می شد هم برابم جالب بود که فهرست وار چند نکته را مطرح می نمایم.
امیدوارم هم آوا و هم مسئولان و هم مردم تا حصول نتیجه به آن توجه داشته باشند:
۱- گناه افرادی که متولی این حوزه بودند قابل بخشش نیست و ترک فعل آنها باید حتما عقوبتی داشته باشد چرا که مردم به عنوان ولی نعمتان این مملکت نمی توانند هزینه بی تدبیری و انفعال مسئولان را بدهند.
در جایی عنوان شده بود که فرماندار یا شهردار باید استعفا دهند که البته من فکر می کنم استعفا کمترین کار است و باید حتما موضوع ترک فعل پیگیری قضایی شود و به مردم هم اعلام گردد تا باعث اعتمادسازی شود:
۲- دادگستری گفته که جلسات در خصوص سگ های ولگرد منظم برگزار نمی شده هر چند که همیشه به دورهمی های بی نتیجه که در آن فقط چای و شیرینی صرف می شود (شما بخوانید جلسات اداری) نمی توان امیدی داشت اما آقای فرماندار در نقطه مقابل می گویند جلسات منظم برگزار شده که به نظرم متولیان امر باید بررسی کنند اگر جلسات برگزار می شده چرا دادگستری می گویندشوداگر نشده هم چرا یک مسئول باید به مردم واقعبت را نگوید
۳- آقای فرماندار گفته اند زنده گیری در اولویت فرمانداری قرار گرفت اما نمی دانم قیلا مگر چه چیزی در اولویت بوده و آیا این نگاهی که می گوید به خاطر این مساله باید تمام سگ های ولگرد معدوم شود هم درست است؟
من معتقدم بهترین راه مدیریت و پیشگیری از این امر بود که متاسفانه نشد، ولی حالا که این اتفاق افتاده کار منطقی این است جمعیت سگ های موجود جمع آوری و عقیم شده و در مکانی مشخص نگهداری شوند تا هم از زیاد شدن آن جلوگیری شود و هم امنیت روانی و اجتماعی به کوچه های شهر برگردد.
۴- قطعا مدیریت شهر و روستاها هزینه دارد و وقتی مدبری قدرت خلق منابع نداشته باشد و به به بهانه کمبود منابع از زیر بار مسوولیت خود را خارج می کند در این خصوص انجمن های مردم نهاد هم باید پای کار بیایند که هر چه سریعتر جلوی این معضل گرفته شود تا خدای ناکرده دیگر شاهد این اتفاقات نباشیم
۵- اخیرا عکس هایی منتشر می شده که عده ای خودسرانه سگ ها را می کشند که این هم خلاف اخلاق و انسانیت است و البته در کم کاری مسئولان باید انتظار اقدامات هیجانی بخشی از مردم را هم داشت که به این موضوع هم بایستی توجه شود.

خبر خوب امروز

خرید حمایتی باعث بهبود شرایط بازار زرشک شد

ایرنا-مدیر تعاون روستایی استان گفت: برنامه خرید حمایتی زرشک از کشاورزان توسط دولت باعث بهبود بازار زرشک در این استان شده است.
ضیائیان احمدی افزود: هدف اصلی از خرید حمایتی زرشک که از ۲۵ آذر امسال طبق توافق استاندار خراسان جنوبی و مدیرعامل سازمان مرکزی تعاون روستایی ایران آغاز شد، تنظیم بازار بود که این شرایط تا حدودی محقق شده است.
وی بیان کرد: از ۲۵ آذر ماه تاکنون ۱۳۰ تن زرشک از کشاورزان استان خرید حمایتی شده است. این مقدار خرید کم باتوجه به تولید بالای زرشک در استان، نشان می‌دهد بازار تا حدودی تنظیم شده و زرشک با قیمت‌های بالاتری در بازار آزاد خریداری می‌شود که کشاورزان تمایلی به تحویل محصول خود ندارند.

بارندگی در خراسان جنوبی منجر به آبگرفتگی معابر و منازل شد

ایرنا – مدیر کل مدیریت بحران استانداری گفت: بارندگی در خراسان جنوبی به جز آبگرفتگی معابر و چند منزل مسکونی خسارت زیربنایی و جانی نداشته است.
میر جلیلی افزود: به رغم بارندگی‌های قابل توجه که در شهرستان نهبندان حدود ۶۰ میلیمتر گزارش شد، محورهای مواصلاتی استان به جز چند محور روستایی مسدود نشد و راه‌داران برای رفع مشکل در محورهای روستایی در تلاش هستند.

اداره کل ورزش و جوانان خراسان جنوبی قول سالن ورزشی حجاب بیرجند را تاکنون به چندین هیات ورزشی داده است که در این استثنای «بوکسورها و رزمی کاران» به دنبال تبدیل این سالن برای پایگاه قهرمانی و میزبانی اردوهای آمادگی تیم ملی هستند. «ورزش‌های رزمی» مجموعه‌ای از فنون مبارزاتی و تکنیک‌های سنتی است که در راستای سلامتی بدن و آمادگی جسمانی، رشد و تعالی ذهنی و معنوی توسعه یافته است. فدراسیون انجمن‌های ورزش‌های رزمی جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۶۹ با اهداف حفظ و توسعه استعدادها در سطح کشور و حضور در عرصه‌های بین‌المللی تأسیس شد و هیات استان خراسان‌جنوبی نیز از سال ۱۳۸۸ فعالیت خود را آغاز کرد.«سیدعلی ترحمی» قهرمان هفت‌دوره مسابقات قهرمانی هاپکیدو کشور در گفت‌وگو با خبرنگار فارس اظهار داشت: تنها باشگاه رزمی بخش خصوصی خراسان‌جنوبی با هزینه شخصی توسط استاد«محمدفرهمند»قهرمان بین‌المللی در شهر قائن راه‌اندازی شده است.وی با اشاره به ۱۱۰ رزمی‌کار دفاع نوین قائن افزود: ۱۳ مربی باسابقهٔ این شهرستان بدلیل نبود حمایت‌های مالی و معنوی مسوولان استانی رغبت چندانی برای فعالیت ندارند.

غبار بی توجهی بر فعالیت رزمی کاران شهرستانی!

دور درجه یک ملی فدراسیون انجمن‌های ورزش‌های رسمی کشور تصریح کرد: در شهرستان‌های خراسان‌جنوبی زیرساخت‌های مناسب و تجهیزات اختصاصی وجود ندارد و استعدادهای بالقوه طلایی شکوفا نشده در غبار بی‌توجهی رنگ می‌بازند.

وقتی بافت فرش در استان برای بافنده صرفه اقتصادی ندارد

حال ناخوش صنعت فرش دستباف خراسان جنوبی

و دامداری به تولید فرش دستباف مشغول بودند حتی در برخی از خانواده‌ها شغل اصلی مردم همان فرش بافی بود. اگر در چند سال گذشته گذر تان به برخی از روستاهای خراسان جنوبی به ویژه بخش فرش‌های تولیدی روی دست بافنده و تجار باقی مانده است.

به گزارش تسنیم، بدون شک سابقه قالیبافی در خراسان جنوبی به سال‌های بسیار دور بازمی‌گردد و فرش‌هایی که سایه نام این منطقه و روستاهایی نظیر مود و درخش بر سر آن‌ها افتاده، از مشهورترین فرش‌های ایران بوده‌اند. قالیبافی از زمان حکومت شاهرخ میرزا حدود ۶۰۰ سال پیش در منطقه خراسان جنوبی رواج داشته

و از تاریخ نویسان قرن دهم نظیر مقدسی نقل شده که بافت قالی و سجاده در نواحی کوهستانی بیرجند شهرت دارد.سختن از هنر فرش بافی است هنری که در استان بیش از ۶۰۰ سال قدمت دارد و با وجود افت و خیزهای اقتصادی و اجتماعی همچنان در استان خراسان جنوبی می‌درخشد.
مدتها است که هنرمندان خراسان جنوبی با هنر دیرینه فرش خو گرفته‌اند و بر تار و پود آن گره عشق می‌زنند هنری که سینه به سینه منتقل شده تا امروز چرخ زندگانی مردمانی را در مرز کویری خراسان جنوبی بچرخاند. بافندگان از نقش ریز ماهی گرفته تا لچک ترنج همه را می‌بافتند تا به دست مردمان در آن سوی مرزها رسانده و بگویند هنر دست این مردم آوازه و شهرت جهانی دارد، بر دهان‌ها می‌ماند، اما این روزها بافندگان فرش دستباف به دلیل رکود بازار حال و روز خوشی ندارد، دل شان کمتر رغبت دارد بر پشت دار قالی نشسته و با آوازخوانی تار و پود را بر هم ببافند چراکه با رکودی که بر بازار فرش جهان و کشور و به تبع آن خراسان جنوبی حاکم است در حال حاضر این صنعت رونق زیادی ندارد. زمانی این هنر در اوج بود و بیشتر مردمان روستانشین در خراسان جنوبی و حتی در برخی نقاط شهری استان در کنار کشاورزی

رسیده و فروش در داخل کشور هم پایین

فرش‌های دستباف در خراسان جنوبی

نیز گفت: طرح ریزه ماهی فرش خراسان

جنوبی در دنیا حرف اول را می‌زند، اما به

آن توجهی نمی‌شود.ملکی با بیان اینکه باید

این هنر اصیل استان را به نسل‌های بعدی

آموزش دهیم تا به فراموشی سپرده نشود،

افزود: رونق دادن به این هنر هزینه‌های

سنگینی ندارد و هر هنرمند با داشتن یک

دار قالی در خانه هم می‌تواند فعالیت کند،

اما متأسفانه از سوی مسئولان توجهی به

هنرهای دستی مردان و زنان این دیار است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آستان بسیار ناچیز است.

بازار همچنان کساد است

وی گفت: بازار همچنان کساد است و چندان

معامله‌ای انجام نمی‌شود، چشم‌ها در انتظار

رونق دوباره خرید و فروش یکی از بهترین

هنرهای دستی مردان و زنان این دیار است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را سر پا دارند

در حالی که در آمدشان بسیار ناچیز است.

تشکیل می‌دهند.اکبری افزود: روزهایی را

سپری می‌کنیم که بافندگان فرش دستباف

با کمترین درآمد، دارهای قالی را

گام هایی برای کاهش استرس

استرس می تواند اثرات مخربی روی بدن و اندام های حیاتی از قلب گرفته تا گوارش بگذارد. همچنین کیدر حضور کورتیزول و آدرنالین، گلوکز



بیشتری تولید می کند که انرژی برای واکنش جنگ یا گریز در دسترس باشد بنابراین اگر نتوانید از این همه انرژی استفاده کنید هر وقت استرس سراغ تان آمد یوگا را امتحان کنید یوگا ورزشی ذهنی بدنی است که می تواند از استرس شما کم کند فشارخون را پایین بیاورد و ضربان قلب را آرام کند یوگا دیسپیلین های فیزیکی و ذهنی خاصی دارد که شما را به آرامش می رساند و می توانید استرس واضطراپتان را مدیریت کنید.مدیتیشن به کاهش اضطراب کمک می کند و می تواند راه های عصبی مغز را تغییر داده و آن را نسبت به استرس، انعطاف پذیرتر کند.مدیتیشن تمرین ساده ای است که فقط نیاز دارد راحت بنشینید کف پاهاپتان روی زمین باشد چشم ها را ببندید و توجه و تمرکزتان را روی یک چیز معطوف کنید پیاده روی کردن می تواند با افزایش اندورفین،استرستان را کم کرده و حس خوبی به شما بدهد. مثبت فکر کردن هم کمکتان می کند آرام تر شوید و بهتر با چالش ها برخورد کنید به جای اینکه به خودتان بگویید انجام کاری غیرممکن است، سعی کنید به این فکر کنید که بهترین کاری که می توانید انجام دهید را انجام خواهید داد.استرس باعث می شود مغزتان دچار کمبود انرژی شده و سراغ شکلات و تنقلات شیرین بروید بنابراین کمی صبر کنید و یک خوراکی سالم مثل آجیل یا تکه ای میوه برای خود تهیه کنید.گوش دادن به موسیقی مورد علاقهتان فوراً سطح دوپامین تان را بالا می برد و حس خوبی به شما می دهد.نقاشی کشیدن،بافتنی بافتن و حتی رنگ آمیزی ساده می تواند حال و هوایتان را عوض کرده و از استرستان کم کند چون خواستان را پرت می کند. الگوی تنفس ما در زمان استرس تغییر می کند و کوتاه تر و سریع تر می شود.و به جای اینکه از دیافراگم برای به داخل کشیدن هوا و بیرون دادن آن از ریه ها استفاده کنیم از قفسه سینه و شانه ها استفاده می کنیم. این روش تنفس، تعادل میان گازها در بدن را هم به هم می زند زیرا سطح دی اکسید کربن بالا رفته و اکسیژن پایین می آید در نتیجه مضطرب تر می شویم.



سه شنبه ۱۴ دی ۱۴۰۰ * شماره ۵۱۰۱



ناشتا ماست نخورید

برخی کارشناسان ماست به همراه میوه را صبحانه ای سالم می دانند که به کاهش وزن کمک می کند.اما انواع ماست های آماده که پرچسب بدون چربی خوددانه اغلب پر از قندند تا نبود چربی را جبران کنند علاوه بر این، دلیل اصلی خودداری



از خوردن ماست با معده خالی این است که فواید باکتری های اسید لاکتیک موجود در ماست به دلیل اسیدیته زیاد محیط معده در صبح بی اثر می شود؛ بنابراین مصرف ماست در صبح مضر می باشد.

یاد یاران

شهید محمد محمدزاده:

ایمان، جهاد، شهادت، شهادت بهترین راه زندگی، با دشمن مبارزه کردن، همدوش برادران با دشمنان انقلاب نبرد خواهیم کرد می کشیم و کشته می شویم.

روش هایی برای بهبود حافظه

اما انتشار آهسته تر کورتیزول فرآیندهای تشکیل حافظه را بر هم می زند. رویناد استرس زایی که قبل از تلاش برای ایجاد خاطره رخ دهد، یادآوری آن خاطره را مختل می کند.تر حالی که اگر همین اتفاق قبل یا بعد از یادگیری اطلاعات جدید رخ دهد، تحکیم آن را بهبود می بخشد. اغلب به افراد سالمند گفته می شود در حفظ عملکرد شناختی خود کوشا باشند. مثبت اندیشی حافظه را تقویت می کند. محققان فهمیدند که می توانند عملکرد افراد شصت سال به بالا را در آزمایش های حافظه بهبود

شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد خواب نقش مهمی در تحکیم خاطرات مرتبط با یادگیری و مهارت های حرکتی مانند ناختن موسیقی یا دوچرخه سواری ایفا می کند. خواب شب پس از آموختن یک مهارت جدید به تحکیم آنها در مغز کمک می کند تا بعدها مغز بتواند آنها را به طور خودکار انجام دهد. استرس به طرق مختلفی بر حافظه تأثیر می گذارد و بسته به زمان وقوع حادثه استرس را دارد. پخش ناگهانی آدرنالین در بدن سبب می شود دقیق تر و مراقب تر باشیم

خاصیت ضد باکتریایی کندر

خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی کندر باعث کاهش عفونت نایژه ها در ریه می شود و کاهش التهاب و گرفتگی رگ های خونی باعث می شود سلامتی ریه ها باز گردد. از خونریزی های داخلی ریه جلوگیری می نماید و حالت های آسمی را برطرف



و حملات آسمی را کنترل می کند. مصرف کندر موجب بهداشت دهان و تقویت لثه ها می گردد و باعث خوشبو شدن دهان و تنفس می شود. با کندر می توانید سلامت ریه های خود را ارتقا دهید.

پوره بلغور جوی دوسر و کدو تنبل

با یک برنامه غذایی سالم می توانید در فصل زمستان به بدن و پوست خودتان کمک کنید. هنگامی که وارد زمستان می شویم، در همه جا می توانیم کدو تنبل ببینیم. این گیاه نارنجی رنگ، دارای مواد مغذی مانند ویتامین و همچنین مقدار زیادی فیبر است. پوره کدو و بلغور جو یک راه عالی برای اضافه کردن تعدادی ماده مغذی به صبحانه است. اول از همه با توجه به دستورالعمل روی بسته بندی بلغور جو، آن را آماده کنید. وقتی پخت بلغور جو رو به پایان است، یک قاشق غلظت پوره کدو تنبل به آن اضافه کرده و به خوبی با هم مخلوط کنید. سپس به آن دارچین یا ادویه کدو، یک قاشق چایخوری عصاره وانیل و کمی عسل اضافه کنید و به خوبی با هم مخلوط نمایید. روی آن را با تکه های گردو و کمی دارچین تزیین کرده و سرو نمایید.

دیالوگ ماندگار

به زیبایی بیندیش، نه برای انگیزش که در جهت تعالی، زیبایی به هر جا آرامش می آورد چه دست ساز انسان و چه طبیعی، (پاول ویلسون)

شناسایی امیکرون با این علامت ساده

اولین نشانه ابتلا به سویه امیکرون تغییر در صداست به این معنا که باید مراقب هر گونه تغییر در صدای خود باشید. سویه امیکرون به دلیل ماهیت بسیار عفونی خود سریع تر از سویه های قبلی و پروس کرونا گسترش می یابد و همچنین افراد را با علائمی



شبی سرماخوردگی گرفتاری می کند. کارشناسان هشدار می دهند. علائم، و نشانه ها خفیف تر و بسیار شبیه تر به سرماخوردگی است؛ ممکن است ابتلا به این سویه نادیده گرفته شود.

حکایت: آیا کارمندان خود را می شناسید؟

روزی مدیر یکی از شرکت های بزرگ در حالی که به سمت دفتر کارش می رفت چشمش به جوانی افتاد که در کنار دیوار ایستاده بود و به اطراف خود نگاه می کرد. جلورفت و از او پرسید: شما ماهانه چقدر دریافت می کنی؟ جوان با تعجب جواب داد: ماهی دو هزار دلار. مدیر با نگاهی آشفته دست به جیب شد و از کیف پول خود شش هزار دلار را در آورد و به جوان داد و به او گفت: این حقوق سه ماه تو، برو و دیگر اینجا پیدایت نشود. ما به کارمندان خود حقوق می دهیم که کار کنند نه اینکه یکجا بایستند و بی کار به اطراف نگاه کنند. جوان با خوشحالی از جا جهید و به سرعت دور شد. مدیر از کارمند دیگری که در نزدیکی اش بود پرسید: آن جوان کارمند کدام قسمت بود؟ کارمند با تعجب از رفتار مدیر خود به او جواب داد: او پیک پیتزا فروشی بود که برای کارکنان پیتزا آورده بود.

جاذبه گردشگری

چشمه آب ترش سریشه

مجموعه آب درمانی آب ترش در فاصله ۳۴ کیلومتری شمال غرب شهر سریشه قرار گرفته است. آب ترش این شهرستان به لحاظ داشتن آب معدنی و شرایط محیطی بکر و زیر ساخت مناسب، یکی از مناطق شاخص گردشگری در سریشه است. چشمه آب ترش سریشه یکی از جاذبه های خدادادی و طبیعی است که گردشگران فراوانی را



جذب کرده است. آب ترش از شکاف سنگ های آندزیت با ژالت از زمین خارج می شود و بالا بودن مقدار گاز دی اکسید کربن و سیلیس نشان دهنده منشأ عمیق آب این چشمه است. آب ترش سریشه در ردیف آب های کلرو سدیم و سولفات کلسیم بوده که دارای خواص درمانی است.

فرهنگ و هنر

«نفس گرم» تلویزیون

مجدد به شماره افتاد

سریال تلویزیونی «نفس گرم» محصول سال ۱۳۹۴، یک درام اجتماعی است که سبک زندگی اسلامی را به نمایش می گذارد. سرگذشت معلمی به نام ملیحه، محویرت داستان است که زندگی خود را با رهنمودهای قرآنی پیش می برد و در برابر مشیت الهی تسلیم است. در ادامه زندگی آرام ملیحه با تصادف همسرش تحت الشعاع قرار می گیرد و وی را با چالش هایی روبرو می سازد که مسیر زندگی و اعتقاداتش تحت تأثیر قرار می گیرد. مرجانه گلچین، حامد کمیلی، محمود پاک نیت، رویا تیموریان، سیما تیراندار، نیلوفر خوش خلق، مریم بوبانی، لینا کباتی، رحیم نوروزی، محمد عمرانی، رامین راستاد، فلور نظری، مهرداد ضیایی، آرش تاج و کامران ملکی در این مجموعه تلویزیونی به ایفای نقش پرداخته اند. «نفس گرم» به تهیه کنندگی سید محمود رضوی با مدیریت دوبلاژ فرزاد مشعوف در ۳۲ قسمت ۵۰ دقیقه ای هر روز ساعت ۱۹:۱۰ دقیقه تقدیم بینندگان کرد. زبان شبکه سحر خواهد شد. داستان آن درباره زنی به نام «ملیحه» است با اعتقادات بالای مذهبی، در مسیر دانستی سریال اتفاقاتی برای او رخ می دهد که به نوعی مسیر زندگی و اعتقادی اش را تحت الشعاع قرار می دهد.

ایزوگام و فیبرگلاس آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان

مدیریت: حسن آراسته
امیر آباد-نیش ولی عصر(عج) ۴
۰۹۱۵۶۵۸۲۴۸ - ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵

فروش ویژه جهت ارگان های دولتی و خصوصی

با تخفیف و اقساط در تولیدی کت و شلوار رادکو

برای اطلاع از شرایط ویژه تماس بگیرید.

آدرس: بیرجند - خیابان مفتح - نبش مفتح ۱۰
شماره تماس: ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۰۷ - امیرآبادی زاده

دعوت به همکاری

راه اندازی مرکز غیردولتی توانبخشی و مشاوره روانشناسی

افراد فعال دارای تجربه و مدرک معتبر در اولویت هستند. تلفن: ۰۹۲۲۹۰۰۴۷۸۹

به ۲ نفر نیروی بازاریاب (ترجیحا دارای سابقه کاری)

جهت کار در یک شرکت معتبر بخش مواد غذایی نیازمندیم.

حقوق قانون کار + پورسانت عالی + بیمه تامین اجتماعی + بیمه تکمیلی

شماره تماس: ۰۳۲۲۲۱۳۱۱ - ۰۹۳۵۱۶۱۱۶۶۳

مرکز خرید و فروش خط رند

در

مرکز شهر (میدان ابوذر)

خط دائم شمارا خریداریم ۰۹۱۵ - ۰۹۱۲

مرکز خرید و فروش خط رند

حسین راه رو ۶۱۶۱ ۵۶۱ ۰۹۱۵

برگ سبز خودروی نیسان وانت دو کابین (پی کاب) به شماره پلاک ۸۲۸ ج ۱۱/پران ۵۲ به نام محمد سلیمانی با کد ملی ۰۶۵۲۴۵۲۲۷۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

فروشگاه فنی مهندسی نورپر دازان

• نمایندگی انواع فن های دمنده خانگی وصنعتی

• عرضه انواع سیم و کابل، سیم و صفحه مسی، ارت

• زغال و نمک، لامپ و آیفون، انواع کلید و پریز دلند

• اجرای پروژه های برق

• بست کمربندی

بیسست متری دوم مدرس غربی - پلاک ۱۴۶

۰۹۱۵۳۶۳۳۵۴۵ - ۲۴۴۰۵۰۵۴

حسن رضا چهکنندی نژاد

بیرجند، میدان توحید

۳۲۴۴۳۳۳۱ (بخشی)

نیازمندیم

به یک نفر نیروی خانم جهت کار

در دفتر پیشخوان (شیفت عصر) ترجیحا رشته حسابداری یا کامپیوتر نیازمندیم.

۳۲۲۳۴۵۳۲

کارگاه ضایعات قلاسی

بزرگترین مرکز خرید فلزات رنگی و آهن آلات

بابالاترین قیمت در استان خراسان جنوبی

مس، آهن، برنج، فولاد، نیکل، چدن، سرب، استیل، آلومینیوم

بین رجایی ۲۱ و ۲۳

۰۹۰۲۱۸۰۰۸۸۵

جدول ۵۱۰۱

جدول کلمات

افقی: ۱- پایتخت آمریکا- عمده فروش ۲- دفتر عکس - گاهی از خنده می روند - فدراسیون بین المللی فوتبال ۳- خیال و گمان کردن - معاصر- آموختنی محصل ۴- نشانه مغفولی - شهری در آلمان - بخار دهان - وسیله هندسی ۵- آبادی کوچک ۶- دور کعبه - گشتن- علائم اختصاری «سخنه بدل» ۶- مردم قرآنی- بدل از وضو - از شهرهای آذربایجان شرقی ۷- باقیمانده - فراغ و سکون- سوره بانوان ۸- میوه هندی - دانش شناخت اشکال - مدافع موکل ۹- چلچراغ - خواندن قرآن - هدیه فرستان ۱۰- پرند و حشری حلال گوشت - پایین جامه - یگانه و یکتا ۱۱- مهره شطرنج - ورزشی روی چمن - محصول کوبا ۱۲- اهریمن، شیطان - گوشت ترکی - نوبت بازی - درخت انگور ۱۳- بار و اسباب سفر- از آثار معروف نیما یوشیج - درس نوشتنی ۱۴- ستاره دنباله دار - زمزمه کردن- جای وسیع و باصفا بدروستی که - شهید صدر اسلام

عمودی: ۱- مخترع آمریکایی خودنویس - کرایه خانه ۲- صمغی بسیار تلخ - رب النوع مظهر اندیشه و هنر- آواز خواب ۳- مثل و مانند- سرقت و زدنی فرصت ۴- روزانه- ابر نزدیک به زمین - آزاد و وارسته- تصدیق انگلیسی ۵- رطوبت - سخن ظریف تنبل ۶- لقب امام دهم(ع) - مردن سخن - پلیس ایترنتی ۷- نیمسال تحصیلی- بدروستی که - شهید صدر اسلام

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱۱ : ۳۸
۱۶ : ۵۹
۲۲ : ۵۴
۵ : ۱۰
۶ : ۳۶

اذان ظهر
اذان مغرب
نیمه شب شرعی
اذان صبح
طلوع آفتاب

اوقات شرعی مرکز استان

حدیث روز

حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها فرمودند:
اِنَّ مَدْرَةَ الْاَلَمِ لَمَنْعُهُ وَتَقْدَانِ مِنَ الْقَذَابِ الْاَلَمِ اِنْ اُطْفِئَتْهَا وَتَسْبِيحُهَا اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الْعَلِيِّ الْكَامِلِ اِنْ اُطْفِئَتْهَا
حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: چنانچه آن دو پیروی کنند آن هارا از تحرقات
دنوی و عذاب همیشگی آخرت نجات می دهند و از نعمت های متنوع و فراوان بهشتی بهره مندشان می سازند.
(بحار الانوار ج ۳۳، ص ۲۵۹، ح ۸)

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و اقتصادی
مدیر مسئول و صاحب امتیاز: غلامرضا جعفرپور مقدم سردبیر: علی جعفرپور مقدم
بیرجند، شهدا ۸، ساختمان آوا صندوق پستی ۱۳۶ تلفن: ۳۲۲۲۴۵۸۲ شماره: ۳۲۲۲۴۵۸۳
شماره تماس آگهی: ۰۹۱۵۵۶۶۵۷۸۲ عضو اتحادیه مطبوعات محلی و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
چاپ: چاپ و نشر گلرو - بها: ۱۰۰۰ تومان

WWW.AVA724.IR

EMAIL:AVA.KHJNEWS@YAHOO.COM

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

کانال تلگرامی: @ AVANEWS724

آوا خبر جنوبی



۰۹۰۲۲۷۲۸۴۴۷



ما را در فضای مجازی ببینید!

MSA_TAKNAM

صنایع چوب

تکنام

طراح، تولید و مجری

سرویس کامل چوب (اداری، مسکونی و...)

کابینت، کمد دیواری، تفت تاشو، تفت دو طبقه

تعمیر و بازسازی واحدهای مسکونی



آدرس نمایشگاه مرکزی: بیرجند - تقاطع محلاتی و توحید - جنب شورای
حل اختلاف داریبی



۰۹۹۲۳۵۵۶۳۱۶ - ۰۹۹۲۳۵۵۶۳۱۸