خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

بایدها و نبایدها

امان از این گوشی ها

امروزه استفاده بی‌رویه از گوشی همراه، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های رایانه‌ای به نوعی در رده فعالیت‌های اعتیادزا طبقه‌بندی می‌شوند.
منظور از واژه اعتیاد، همیشه وابستگی به موادمخدر نیست. یکسری رفتارها و فعالیت‌های اجبارگونه که میزان پرداختن به آن‌ها پیوسته بیشتر می‌شود نیز در طبقه‌بندی اعتیاد قرار می‌گیرند.
یکی از اعتیادهای رفتاری دنیای امروز، وابستگی افراد به گوشی همراهشان است. وسیله‌ای که جزو الزامات زندگی به‌حساب می‌آید.
درمان هر نوع اعتیاد، فرایندی طولانی و دشوار دارد که خود شخص به‌تنهایی از پس آن برنمی‌آید. اگر افراد درمان مناسبی دریافت نکنند، از دام یک اعتیاد رفتاری به دام اعتیاد رفتاری دیگری می‌افتند؛ به‌طور مثال پس از قطع استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی، بعد از دوره کوتاهی در دام پرخوری می‌افتند و به همین ترتیب سال‌ها همین روند در زندگی‌شان ادامه پیدا می‌کند.
زمانی که شخص در دوره ترک رفتاری قرار دارد، شرایط او بسیار بحرانی می‌شود؛ سعی کنیم با انتظارهای نامعقول سبب ناکامی افراد در این شرایط نشویم و کمک کنیم تا شخص بتواند هیجان‌های منفی‌اش را کنترل کند؛ چراکه اگر فردی به‌طور مداوم احساس خستگی و بی‌حوصلگی داشته باشد و هیچ چیزی او را شاد نکند، درنتیجه این خلأ ممکن است به تکرار عادت رفتاری نادرستش برگردد. عادت «از امروز شروع کردن» امکان غلبه بر مشکلات را ممکن می‌کند.
افرادی که در مورد شرایط و وضعیت خود اختیار ندارند، هرگز توانایی کنار گذاشتن عادات نامناسب خود را نخواهند داشت.

تماس خونین

رضایی - فرزند پسر یك خانواده ۴ نفره بودم. مادرم سرطان داشت و وقتی که ۱۵ سال داشتم از دنیا رفت و پدرم مدتی بعد از مرگ مادرم مجدد ازدواج کرد.
وضعیت مالی پدرم خوب بود و ما از هر نظر در رفاه کامل به سر می بردیم اما در خانه ما خبری از مهر مادری نبود. من یك خواهر هم داشتم که ۴ سال از من کوچك‌تر بود.
کامران که به خاطر جرم ارتکابی در مرکز مشاوره حضور داشت در شرح ماجرای زندگی اش گفت: دوران تحصیلم به سرعت برق و باد با همه سختی ها گذشت و وارد دانشگاه شدم. در دانشگاه با دختری به نام مهلا آشنا شدم. مهلا توانسته بود در دلم جا باز کند، من پسری تنها بودم که نیاز به محبت داشتم و مهلا این خلاء را پر می کرد.
او همه آن چه را که بر من گذشته بود از زبانم شنیده بود و در کنارم حضور داشت. رابطه ما بعد از دانشگاه ادامه داشت و چون یکدیگر را دوست داشتیم و به هم قول ازدواج داده بودیم. بعد از اتمام تحصیلاتم در مغازه لوازم یدکی پدرم مشغول به کار شدم.
مهلا نیز بلافاصله در مقطع کارشناسی ارشد قبول شد و از من خواست صبر کنم تا درسش تمام شود تا بعد با یکدیگر ازدواج کنیم اما من که طاقت دوری او را نداشتم موضوع علاقه ام به مهلا را با پدرم مطرح کردم.
پدرم گفت: حاضر است برای آشنایی با مهلا و خانواده اش همراه من به منزل آن ها برود و بعد از توافق دو خانواده ما با یکدیگر نامزد شویم تا مهلا درسش تمام شود و بعد مراسم عروسی را برگزار کنیم.
من به قصد گفتن این خبر به مهلا سراسیمه با حالت شادی از خانه بیرون آمدم، خانه آن ها تا منزل ما فاصله زیادی نداشت.
نزدیك که رسیدم هر چه با همراهش تماس گرفتم رد می داد. چند دقیقه ای از حضورم نزدیک منزلشان نگذشته بود که دیدم مهلا از یك خودرو که مرد جوانی راننده آن بود پیاده شد.
طوری ایستاده بودم که مهلا را می دیدم ولی او متوجه حضور من نشد اما وقتی خودرو از مقابلم عبور کرد با صحنه ای مواجه شدم که تصورش را هم نمی کردم آن پسر رضا دوست صمیمی من بود. از آن چه دیده بودم جا خوردم، دوست صمیمی من، که همه چیز را درباره میزان علاقه ام به مهلا می دانست او را به منزلش رسانده بود. نمی دانم او چطور می توانست به من خیانت کند؟
وقتی رضا متوجه حضور من در آن جا شد توقف کرد و من از فرط عصبانیت به او حمله ور شدم و هر چه توانستم به او گفتم در حالی که مهلا خشکش زده بود و مات و مبهوت به من نگاه می کرد.
از آن روز ارتباطم را با رضا قطع کردم ولی یك روز او تماس گرفت و گفت که می خواهد مرا ببیند و به منزل ما بیاید.
با این که اصرار داشتم نمی خواهم او را ببینم ولی باز هم کار خودش را انجام داد و به خانه ما آمد و گفت: مهلا دختر خوبی نیست و همزمان با چند

نفر رابطه دوستی دارد.
او لیاقت تو را ندارد که به خاطرش رابطه دوستی ما را قطع می کنی. اگر به تو وفادار بود هیچ وقت با من دوست نمی شد.
حرف هایی که او گفت مانند پتکی بر سرم فرود آمد، چند لحظه سکوت بین ما حکمفرما شد.
به رضا گفتم می خواهم حساب مهلا را کف دستش بگذارم. می خواهم آدمش کنم، از رضا خواستم او را به خانه اش دعوت کند تا وقتی به آن جا آمد غافلگیرش کنم تا دیگر با احساسات کسی بازی نکند.
او به اجبار موافقت کرد و گفت که خبرت می کنم. تقریبا ساعت ۶ عصر بود که به من پیامك داد که به منزل آن ها بروم.
والدینش در منزل نبودند و در مسافرت به سر می بردند. من در یکی از اتاق ها پنهان شدم.
وقتی مهلا وارد منزل شد رضا در را قفل کرد.
رضا به بهانه گذاشتن لباسش به داخل اتاق خواب آمد. من پشت در پنهان شده بودم در همین لحظه او مهلا را صدا زد وقتی او وارد اتاق شد من در را بستم و...

• پیام مشاور

از عواملی که سبب بروز این آسیب شد این بود که کامران به علت فوت مادرش از کمبود محبت رنج می برد و تا دوران دانشگاهش هیچ کسی حتی نامادری اش نیز نتوانسته بود این خلاء را پر کند.
هدف او از دوستی با مهلا پر کردن خلاء عاطفی اش بود. زمانی که متوجه ارتباط مهلا با دوست صمیمی اش رضا شد تمام وجود او را خشم فرا گرفت و این باعث شد به فکر انتقام بیفتد بدون این که به عواقب آن فکر کند.
راهبردی که کامران برای کنار آمدن با مشکلش استفاده کرد راهبرد هیجان مدار ناسالم بود یعنی او برای فرو نشاندن خشم و فشار روانی که به علت خیانت مهلا در رابطه با وی به وجود آمده بود اقدام به انتقام گیری کرد.
همچنین نداشتن برخی از مهارت های زندگی از جمله مهارت تصمیم گیری، مهارت کنترل خشم و مهارت حل مسئله از دیگر عوامل بروز این جرم بود. همچنین عامل دیگری که می توان این حادثه را با آن تبیین کرد پایبند نبودن کامران، مهلا و رضا به عقاید مذهبی است زیرا اگر اعتقادات قوی می داشتند در گیر روابط با جنس مخالف نمی شدند.

آژیر

سقوط از پل

ایمان – سقوط پیکان به داخل پل یک مصدوم برجا گذاشت. به گزارش خراسان جنوبی ساعت ۱۷:۱۳ یکشنبه شب با اعلام خبر واژگونی و سقوط یک دستگاه خودروی پیکان در کیلومتر ۷ محور بیرجند-زاهدان به سازمان آتش نشانی بیرجند تیم اطفا و امداد ایستگاه شماره ۳ (غفاری) به موقعیت حادثه اعزام شد.
بنابراین گزارش، با انجام اقدامات ایمنی اولیه و با استفاده از ابزارهای امداد و نجات، ماموران اقدام به نجات راننده خودرو که تنها سرنشین آن بود، کردند و پس از آن تحویل عوامل اورژانس ۱۱۵ دادند.
سرهنگ «حسین رضایی» رئیس پلیس راه استان گفت: حادثه در کیلومتر ۱۲ محور بیرجند به سربیشه رخ داد و خودروی پیکان پس از برخورد با گاردریل های حفاظ پل و تخریب آن به داخل پل سقوط کرد.
گفتنی است علت این حادثه در حال بررسی است.

ریسمان سارقان در نهبندان برید

فرمانده انتظامی استان از انهدام باند سارقان اماکن خصوصی و دولتی با کشف ۲۱ فقره سرقت خبر داد.
به گفته سردار «مجید شجاع» باوقوع چند فقره سرقت از اماکن خصوصی و دولتی در شهرستان نهبندان، دستگیری سارق یا سارقان در دستور کار قرار گرفت.
وی افزود: مأموران با گشت زنی های نامحسوس در حوزه استحفاظی دو نفر را که در حال سرقت از دکل های مخابراتی بودند دستگیر و به کلانتری منتقل کردند. وی تصریح کرد: متهمان لب به اعتراف گشودند و به ۲۱ فقره سرقت از اماکن خصوصی و دولتی با همکاری دو نفر دیگر اعتراف کردند.

رئیس پلیس فتا مطرح کرد

بازی با آبرو در «دیوار»

علیرضا رضایی – شهرمان به داشتن قابلیت های فراوان شهره است و در فصول مختلف سال میزبان گردشگران زیادی است اما با این وجود باز هم می خواستم آن را معرفی کنم.
برای این کار راهی که به نظرم رسید فعالیت در یک گروه تلگرامی بود بنابراین گروهی را با عنوان شهرم تشکیل دادم و شروع به کار کردم، ابتدا کارها خوب پیش می‌رفت ولی پس از مدتی دیدم از پس کار برنمی آیم در نتیجه کار را به شخصی دیگر واگذار کردم اما...
رئیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فرماندهی انتظامی استان به خبرنگار ما گفت: مهندسان پلیس فتا با رصد و پایش فضای سایبری با گروه تلگرامی مواجه شدند که با بازدیدکنندگان زیادی برای معرفی یکی از شهرستان ها ایجاد شده بود و این نقطه شک آنان بود و وقتی به محتویات آن دست پیدا کردند فقط نام گروه معرفی شهرستان بود در حالی که مطالب بارگذاری شده حاوی متن، تصاویر و فیلم مستهجن بود و در کنار ترویج بی بند و باری، اعضای گروه هم چت های غیر متعارفی داشتند.
سرهنگ «محمدپور» افزود: اقدامات سایبری ادامه یافت تا این که مدیر گروه که خانمی ۱۹ ساله بود شناسایی و به پلیس فتا دعوت شد ولی در پاسخ به سوالات مطرح شده و در دفاع از خود اظهار کرد شهرمان به داشتن قابلیت های فراوان شهره است و در فصول مختلف سال میزبان گردشگران زیادی است اما با این وجود باز هم می خواستم آن را معرفی کنم.
برای این کار راهی که به نظرم رسید فعالیت در یک گروه تلگرامی بود بنابراین گروهی را با عنوان شهرم تشکیل دادم و شروع به کار کردم، ابتدا کارها خوب پیش می رفت اما پس از مدتی دیدم از پس کار برنمی آیم و نمی توانم نظارتی بر آن داشته باشم در نتیجه کار را به یکی از اعضای گروه که جوانی ۱۹ ساله بود واگذار و او را ادمین کردم.
وی ادامه داد: با طرح این ادعا با هماهنگی قضایی سه نفر دیگر که در این گروه به عنوان ادمین فعالیت داشتند دستگیر شدند که در جریان بازجویی، جوان ۱۹ ساله مورد اشاره مدیر اول گروه گفت: وقتی خانم (مدیر گروه) مرا ادمین قرار داد بعد از یک ماه من هم شخصی دیگر را در همان گروه که جوانی ۲۴ ساله بود را به عنوان ادمین معرفی کردم و پس از آن دیگر به گروه مراجعه ای نداشتم.
در ادامه بازجویی ها ادمین دوم (متهم ۲۴ ساله) به ماموران گفت که برای عضوگیری بالا و افزایش بازدیدها از گروه با یکی دیگر از اعضا ابتدا اقدام به بارگذاری مطالب مبتذل و مستهجن و بعد از مدتی نیز فیلم و عکس بارگذاری کردیم.

• انتقام در «دیوار»

مدتی است تماس های وقت و بی وقت امانم را بریده است. نه صبح آرامش دارم و نه شب.
مدام تماس می گیرند و از من درخواستی دارند که تاکنون حتی برای منزلم نیز به آن سر و کار نداشته ام. تماس گیرندگان درخواست تخلیه چاه یا باز کردن لوله های فاضلاب را مطرح می کنند و در این بین مستاصل شده ام و نمی دانم چه کنم؟ حتی دوست و آشنایی هم در این زمینه ندارم که بتوانم این تماس ها را به موضوع ربط بدهم.
من در یک اداره مشغول به کارم و ... رئیس پلیس فتای استان گفت: در پرونده ای دیگر مردی ۳۳ ساله به پلیس فتا مراجعه و با طرح شکایت اظهار کرد که کارمند هستم و مدتی است با من تماس می گیرند و درخواست تخلیه چاه و لوله باز کنی دارند.
ابتدا فکر می کردم شماره من با یکی از این مراکز تشابه دارد و تماس گیرندگان به اشتباه تماس می گیرند تا این که در یک تماس فردی در پاسخ به سوال من اعلام کرد شماره شما را از روی اپلیکیشن دیوار برداشتم و وقتی دنبال آن را گرفتم موضوع درست بود و حالا نمی دانم چه کسی شماره مرا اعلام کرده و باعث آبروریزی شده است.
وی افزود: با اقدامات سایبری مهندسان پلیس فتا سرنخی را به دست آوردند و وقتی قصد دعوت مالک شماره را داشتند او در خارج از کشور بود و بعد از گذشت ۱۵ روز دوباره وی را به پلیس فتا احضار کردند که وقتی موضوع مطرح شد همه چیز را انکار کرد اما هنگامی که با شاکی مواجه شد مهندسان فتا دریافتند بین شاکی و متهم مشکلات شخصی وجود دارد.
وی ادامه داد: متهم وقتی با اسناد پلیس فتا مواجه شد لب به اعتراف باز کرد و گفت با شاکی مشکل شخصی داشتم و شب و روز برای انتقام از او نقشه می کشیدم تا این که در اپلیکیشن دیوار او را به عنوان تخلیه چاه و لوله باز کنی معرفی کردم و وقتی مدام مردم به او زنگ می زدند و برایش مزاحمت ایجاد می کردند آتش انتقامم فروکش می کرد.
به گفته این مقام انتظامی پس از اعتراف، متهمان دو پرونده به دادسرا اعزام شدند.

خراسان جنوبی روزنامه | نیازمندی های عمومی | روزبازار

املاک

فروش یا معاوضه آپارتمان و یک مغازه با هم در چهکند ۴۵ میلیون ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷
فروش یا معاوضه یک واحد آپارتمان و یک مغازه۲۵متری فی۴۵م ۰۹۳۷۶۲۵۰۶۶۹
فروش و معاوضه ۲ زمین۲۰۰ و ۱۰۰متر نقد و اقساط معصومیه پایین ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷
یکقطعه زمین به مساحت۹۳متر دهنه۷جنوبی-چهاردیواری دستگرد ۰۹۱۵۶۶۵۳۷۰۱
افتخار این را داریم که امین شما همشهریان عزیز خراسان جنوبی در امر خرید و فروش ملک در مشهد مقدس باشیم ۰۵۱۳۵۰۱۹۲۲۰-۳۰ ۰۹۱۵۹۰۰۶۰۱۸ ملایی- نجات
منزل ویلایی محدوده مدرس توحید، جماران زمین۳۰۰تا۳۶۰ متر خریداریم ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
منزل ویلایی شمالی زمین۲۵۰متر بنا ۱۷۰ متر بلوار سجاد ۲خواب ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
زمین حاشیه امام موسی صدرغربی جنوبی ۳۶۰متر بنا ۲۷۰متر ۲دربند مغازه ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
نیازمندئیرو آشنا به امور تایپ و تکثیر جهت کیوسک محلاتی توافقی ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸
منزل ویلایی2طبقه شهرک دربند رقویی جنوبی زمین۳۰۰متر ۳خواب ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
زمین تجاری ۶۰ متری با پروانه ساخت بهترین نقطه-حاشیه خ صیاد ۰۹۱۵۱۶۳۴۳۸۲
منزل مسکونی خ سراب حاشیه سحرشرقی و سپیده ۰۹۱۵۱۰۱۴۴۸۷-۰۹۳۹۹۲۹۷۶۲۴
منزل ویلایی شمالی ۳۲۰متر توحید دو طبقه لوکس دوبلکس ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
نیازمندسالن دار جهت فست فود لازمه حضور داشتن ماشین می باشد ۰۹۱۲۹۱۵۰۳۶۶
۲۰هزارمترمربع زمین مسطح آماده جهت درختکاری و امور صنعتی ۰۹۱۵۳۶۱۲۱۴۸
منزل ویلایی زمین۲۵۰متر بنا۱۶۰متر مدرس۵۲جنوبی ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
خریدار زمین یا منزل کلنگی خیابان ظفر بهمن پیروزی ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷
فروش ویژه باغ ویلا زیرقیمت کارشناسی ۰۹۱۵۵۶۱۲۴۹۳
منزل ویلایی نبوت ۱۷شمالی زمین ۳۶۰متر بنا۲۹۰متر ۱.۵طبقه ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
آپارتمان ۸۵ متر۲خواب مفتح ۵۳ طبقه سوم تمیز بدون آسانسور ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
آپارتمان بنا ۹۳متر مفید زمین۴۰۰ متر توحید طبقه دوم دو کله ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
آپارتمان ۷۲متری خ معلم باهنر شرقی پلاک۵۷واحد۸ ۱۳۵میلیون ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
زمین به متراژ۲۳۶۰مترمربع ابتدای جاده خراشاد ۰۹۳۵۷۸۷۰۰۸۵
آپارتمان سپیده ۵ واحد۸۵و۹۰ متری شمالی و جنوبی دو خواب ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
ملک با شرایط ویژه محوطه ۸۲۰ متر امیرآباد جهت امور دامداری و صنعتی ۰۹۳۸۲۰۶۴۳۱۳
ملک تجاری حاشیه غدیر همکف با زیرزمین۲۰۰متر زمین۲۴۰متر ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
زمین۲۵۰متر ابعاد۲۵*۱۰ سند ششدانگ-حاجی آباد زیر فی ۰۹۱۵۱۵۲۳۰۳۸
خریدار زمین مزروعی در حاجی آباد یا اطراف امیرآباد جهت دامداری ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷
مغازه تجاری دایم و۳طبقه ساختمان و زیرزمین-غفاری ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
فروش پمپ بنزین دیهوک طبس-ششدانگ فی کارشناسی۰۹۱۳۳۵۵۱۵۴۶
ملک تجاری دایم و سند مالکیت حاشیه خیابان شهید برگی ۰۹۱۵۵۶۲۳۷۹۷
امیرآباد ۲۰۰ متر زمین مسکونی خیابان امام علی(ع) فی۱۹م معاوضه با خودرو۰۹۱۵۹۶۱۳۰۱۲
زمین۲۵۰متر ابعاد ۲۵*۱۰ سند ششدانگ همراه جواز کار حاجی آباد ۰۹۱۵۱۵۲۳۰۳۸
مغازه ۲۵متری و یک واحد آپارتمان در چهکند با قیمت مناسب ۰۹۳۷۶۲۵۰۶۶۹
زمین بندسار مناسب جهت دامداری و کشاورزی دشت بجد متری ۲۵۰۰ ۰۹۱۵۶۶۶۹۰۵۰
خریدار زمین مزروعی غیرمشاع در دشت علی آباد ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷
مغازه تجاری دایم و۳طبقه ساختمان و زیرزمین مجتمع کامل ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
مسکن مهر ۷۵متری ۱۲ واریزی طبقه ۴ ۰۹۰۲۷۶۱۱۳۶۴
جویای کار-شاطر لواش تفتان زابلی و انواع نانهای فانتزی ۰۹۱۵۹۳۵۹۱۹۴
منزل ویلایی توحید ۳۶۰متر ۱۰میلیون رهن ۱ میلیون اجاره ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
منزل ویلایی شمالی ۳۲۰متر توحید دو طبقه لوکس ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
جویای کار با سابقه چند سال کار در مرغداری و بردستی نان سنگک ۰۹۱۵۹۵۹۵۲۳۳
به یک سالن دار جهت کار در فست فود نیازمندیم ۰۹۱۲۹۱۵۰۳۵۵-۰۵۶۳۱۹۹۶
رستوران با کلیه امکانات واگذار میگردد ۰۹۱۵۵۶۱۳۰۱۰
به تعداد راننده با خودرو ترجیحا مدل بالا جهت آژانس نیازمندیم ۰۹۳۶۵۶۱۳۵۳۶
جذب نیروی خانم همراه خوابگاه و امکانات رایگان حقوق ۹۰۰ هزار تومان به بالا تهران- خاوران-شهرک صنعتی پایتخت-شرکت شیرایران ۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶-۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳
رستوران پایه یک آماده همکاری ۰۹۱۵۷۲۸۸۷۱۴
راننده پایه ۲ با ۲ سال سابقه کار آماده همکاری با کلیه ارگان ها ۰۹۱۵۸۶۲۵۲۵۷
منزل ویلایی میدان استقلال زمین ۲۵۰متر بنا۱۹۰ جنوبی موقعیت عالی ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
منزل ویلایی زمین ۴۸۰متر بنا ۱۳۰ نوساز شوکت آباد رضایی ۰۹۹۰۰۱۷۷۷۸۲
دستگرد-خیابان۲۰متر زمین۱۲۵ متر بنا حدود۹۰متر جنوبی ۰۹۱۵۶۶۴۶۶۵۳
یکقطعه زمین حاشیه جاده اصلی بیرجند-خوسف متراژ۲۰ هزار مترمربع ۰۹۱۵۳۶۱۲۱۴۸
منزل ویلایی نبوت ۱۷شمالی زمین ۳۶۰متر بنا۲۹۰متر ۱.۵طبقه ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
منزل ویلایی نبوت ۱۷ شمالی زمین ۳۶۰متر بنا۲۹۰متر ۱.۵طبقه ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
فروش بنگاه املاک با امکانات و درآمد بالا- ۲خط رند و لب تاب و... با جواز ۰۹۱۵۵۶۲۵۳۵۵
مغازه تجاری دایم و۳طبقه ساختمان و زیرزمین-غفاری ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
پیمانکاری تعمیرات انجام امور اداری صدور پروانه تغییر کاربری تنظیم سندو...۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷
درخواست باغ ویلا یا خانه قدیمی اجاره ای نزدیک شهر ۰۹۱۵۳۶۲۴۷۲۳

استخدام

جذب نیروی خانم همراه خوابگاه و امکانات رایگان حقوق ۹۰۰ هزار تومان به بالا تهران- خاوران-شهرک صنعتی پایتخت-شرکت شیرایران ۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶-۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳
نیسان خشک با راننده آماده همکاری - تمام وقت ۰۹۱۵۹۶۵۷۲۹۵
نیرو جهت کار در رستوران نیازمندیم ۰۹۱۵۴۴۳۶۳۴۴
راننده پایه یک آماده همکاری ۰۹۱۵۷۲۸۸۷۱۴
به یک نفر استاد ماهر جهت تعمیرات انواع تلویزیونهای LED نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۴۲۵۹۵

پیشخوان

برنامه پروازی فرودگاه بین المللی بیرجند

ایام هفته	ایران ایر تهران-بیرجند	ایران ایر بیرجند-تهران	ایران ایر بیرجند-مشهد	ایران ایر مشهد-بیرجند	ماهان تهران-بیرجند	ماهان بیرجند-تهران
شنبه	۰۷:۰۰	۱۳:۱۰	۰۹:۱۰	۱۱:۳۵	۱۹:۱۵	۲۱:۳۰
یکشنبه	۰۶:۳۵	۰۸:۳۵	-	-	-	-
دوشنبه	۰۷:۰۰	۰۹:۱۰	-	-	۱۹:۱۵	۲۱:۳۰
سه شنبه	۰۶:۳۵	۰۸:۴۰	-	-	-	-
چهارشنبه	۱۶:۰۵	۱۳:۰۰	۱۸:۲۰	۱۱:۲۰	۱۹:۱۵	۲۱:۳۰
پنجشنبه	۱۵:۲۵	۱۷:۴۰	-	-	۱۹:۱۵	۲۱:۳۰
جمعه	۱۵:۳۵	۱۷:۵۰	-	-	۱۳:۴۵	۱۶:۱۵

داروخانه های شبانه روزی

داروخانه	تلفن
دکتر احمدپور بیرجند رجایی۲-۴	۳۲۴۲۱۰۲۵
دکتر زنگوئی بیرجند روبروی بیمارستان امام رضا(ع)	۳۲۴۲۸۸۸۶
دکتر قدرتی بیرجند روبروی بیمارستان ولیعصر(عج)	۳۲۴۲۲۰۷۲
دکتر علی نژاد نهبندان روبروی بیمارستان شهید آتشدست	۳۲۵۲۲۸۶۱
دکتر فرزانه مالک هیس-خیابان نواب ساختمان پزشکان حکیم	۳۲۸۲۲۲۹۹
دکتر مدیر فردوس جنب دارالشفای امام حسین(ع)	۳۲۳۳۱۰۱۳
دکتر افشری هیر خیابان مهدیه-مهدیه۴-۵-۶	۳۲۵۲۶۶۷۲

نوبت دهی دیجیتالی مراکز درمانی

بیمارستان میلاد	۴۱۰۶۶
بیمارستان شهید رحیمی(تامین اجتماعی)	۳۲۴۵۰۹۰۰
بیمارستان امام رضا(ع) شبانه عصر	۳۲۴۱۱۴۰۷ ۳۲۴۱۱۴۰۶ ۳۲۴۱۱۴۰۵
بیمارستان ولیعصر(عج)	۹۵ الی ۳۲۴۴۱۰۰۹۱

برنامه حرکت قطارهای مسافری ناحیه شرق

مسافری	شماره قطار	حرکت از مبدا	ورود و خروج از طبس	ورود به مقصد
مشهد-بندر	۸۸۱	۱۴:۰۰	۱۸:۰۶ - ۱۸:۱۶	۰۷:۵۵
بندر-مشهد	۸۸۰	۱۵:۱۰	۰۴:۴۱ - ۰۵:۰۱	۱۱:۲۵
مشهد-کرمان	۷۸۱	۱۳:۴۰	۲۰:۱۱ - ۲۰:۲۱	۰۶:۳۵
کرمان-مشهد	۷۸۰	۱۲:۱۰	۲۰:۵۷ - ۲۱:۰۷	۰۳:۵۵
مشهد-یزد	۶۸۱	۱۸:۱۰	۰۰:۲۱ - ۰۰:۳۱	۰۸:۰۵
یزد-مشهد	۶۸۰	۱۶:۲۰	۲۳:۴۵ - ۲۳:۴۵	۰۶:۳۵
مشهد-اصفهان	۵۸۱	۱۴:۵۵	۲۱:۳۸ - ۲۱:۴۸	۰۸:۳۰
اصفهان-مشهد	۵۸۰	۱۴:۵۰	۰۱:۰۵ - ۰۱:۱۵	۰۸:۳۰
مشهد-طبس	۹۷۵	۲۲:۵۵	۰۶:۰۵ -	۰۶:۰۵
طبس-مشهد	۹۷۴	۲۲:۲۵	.... - ۲۲:۲۵	۰۵:۱۵
تهران-طبس	۳۵۸	۱۲:۴۵	۰۴:۰۵ -	۰۴:۰۵
طبس-تهران	۳۵۹	۱۳:۲۵	.... - ۱۳:۲۵	۰۴:۲۰
مشهد-شیراز	۵۸۷	۰۹:۰۰	۱۵:۱۶ - ۱۵:۰۶	۰۹:۳۵
شیراز-مشهد	۵۸۶	۱۳:۲۵	۰۶:۵۱ - ۰۶:۴۱	۱۴:۰۵

طلا و سکه

نوع	قیمت (ریال)
هر گرم طلای ۱۸ عیار	۱.۳۰۰.۶۹۰
سکه بهار آزادی	۱۳.۲۵۰.۰۰۰
نیم سکه	۶.۹۱۰.۰۰۰
ربع سکه	۳.۸۹۷.۰۰۰
سکه گرمی	۲.۶۱۰.۰۰۰

نرخ ارز آزاد و مبادله ای

نوع ارز	نرخ آزاد	نرخ مبادله ای
دلار	۴۱.۵۵۰	۳۵.۲۷۷
یورو	۵۰.۱۶۰	۴۱.۹۵۱
پوند	۵۶.۸۴۰	۴۷.۵۱۶
درهم امارات	۱۱.۴۶۰	۹.۶۰۵
لیر ترکیه	۱۰.۸۲۰	۹.۰۰۷

پیش بینی وضعیت جوی استان

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه
۹ -۱	۱۵ ۰	۷ -۵	۷ -۱	۱۳ -۳	۹ -۵	۹ -۶	۶ -۳	۱۰ -۳	۶ -۱	۷ -۸	۱۱ -۴