

آعلام فرزان جنوبی

از غم هجر پدر سوخته ایم
به مناسبت **چهارمین سالگرد** در گذشت شادروان
حاج علیرضا دلاوریان
یاد آن مرحوم را با ذکر فاتحه و صلواتی
گرامی می داریم.
همسر و فرزندان



روزنامه صبح استان * سال بیستم * شماره: ۴۲۵۱

پرواز قیمت جهیزیه و ثبات وام ازدواج

رئیس کل بانک مرکزی در سفر سال گذشته خود به خراسان جنوبی با اشاره به اجرای طرح ضربتی قرض الحسنه وام ازدواج در نظام بانکی کشور که از یک ماه پیش شروع شده است ، گفت: این طرح به موفقیت های خوبی دست یافته است و تا پایان شهریور صفی برای قرض الحسنه ازدواج در بانک های خراسان جنوبی وجود نخواهد شد. در همین سال مدیر شعب بانک سپه خراسان جنوبی هم اعلام کرد بانک سپه با پرداخت ۲۸۲ پرونده وام به مبلغ ۴۰ میلیارد ریال حائز رتبه اول از نظر تعداد وام پرداختی است ... (ادامه در صفحه ۵)

کودک همسری، کودکان در مسلخ دنیای بزرگسالی

بر اساس آمارهای منتشر شده بین پنج تا شش درصد دختران قبل از رسیدن به ۱۵ سالگی و حدود نیم درصد پسران قبل از این سن ازدواج می کنند به اعتقاد کارشناسان دختری که در سن کودکی ازدواج می کند در مرحله اول از حق ادامه تحصیل رسمی محروم می شود، بدیهی است. (مشروح در صفحه ۳)

تولید نخستین محصول نانویی در کویر تایر

مدیر اداره تکنولوژی و تحقیقات کویر تایر گفت: این کارخانه با استفاده از فناوری نانو، موفق به تولید تایرهایی با ضخامت پایین اینترلایندر شد. اینترلایندر یا همان لایه استفاده شده در تایرهای بدون تیوب است که در نقش تیوب ... (مشروح در صفحه ۵)

پیام گستر شرق
فروش انواع تجهیزات (VOIP)
مشاوره و اجرای کلیه پروژه های مخابراتی
سامانه های: Cisco, Panasonic, Yealink
«حداقل فاصله ۹ و ۱۱»
تلفن تماس: ۵ - ۳۴۲۰۷۴۴۴
موبایل: ۹۱۵۳۶۱۸۶۳۳
WWW.PGOSTAR.IR

دوشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۷ * ۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۰ * ۳۱ دسامبر ۲۰۱۸

تجدید بیعت با ولایت در استان



عکس: مجتبی

صفحه ۵

احتمال وقوع رواناب در خراسان جنوبی

معرفی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

آغاز پروژه برگردان شبکه تلفن بی سیم روستایی به شبکه تلفن همراه

آگهی مزایده فروش ۵ دستگاه موتور سیکلت اداره کل ثبت احوال خراسان جنوبی

اداره کل ثبت احوال خراسان جنوبی در نظر دارد: پنج دستگاه موتورسیکلت خود را به استناد مجوز فروش شماره ۹۷/۸۳۹۳۵/س مورخ ۹۷/۸/۳ (ماده ۱۱۲ قانون محاسبات عمومی کشور) از طریق مزایده با شماره فراخوان ۱۰۰۹۷۰۳۶۷۴۰۰۰۲ مندرج در سامانه تدارکات الکترونیکی با آدرس www.setadiran.ir به فروش برساند.

مراحل انجام کار:

- ۱- بازدید موتورسیکلت ها از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری پنجشنبه ۹۷/۱۰/۲۰
- ۲- واریز مبلغ ودیعه به حساب ۲۱۷۱۱۱۲۱۰۱۰۶ به نام تمرکز وجوه سپرده ثبت احوال
- ۳- مراجعه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی و بارگذاری فیش واریزی ودیعه و تکمیل اطلاعات فردی و درج قیمت پیشنهادی در سامانه مذکور
- ۴- درج مشخصات فردی در پشت پاکت لاک و مهر شده حاوی اصل فیش واریزی ودیعه و تحویل آن به دبیرخانه اداره کل ثبت احوال خراسان جنوبی واقع در بلوار صنعت و معدن، سایت اداری - آخرین مهلت ارسال قیمت پیشنهادی در سایت مذکور، پایان وقت اداری روز پنجشنبه ۹۷/۱۰/۲۰ و بازگشایی پاکت ها در سامانه ساعت ۱۰ صبح شنبه ۹۷/۱۰/۲۲ خواهد بود.

ردیف	نوع وسیله نقلیه	مدل	مبلغ ودیعه (ریال)	شماره انتظامی	آدرس محل بازدید
۱	موتورسیکلت	۱۳۸۷	۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۴۲ ایران ۵۹	خیابان شهید مطهری، نبش مطهری ۲۱ مدیریت ثبت احوال شهرستان بیرجند
۲	موتورسیکلت	۱۳۸۷	۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۳۷ ایران ۵۹	
۳	موتورسیکلت	۱۳۸۷	۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۳۵ ایران ۵۹	
۴	موتورسیکلت	۱۳۸۷	۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۳۶ ایران ۵۹	
۵	موتورسیکلت	۱۳۸۷	۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۳۹ ایران ۵۹	

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی نوبت اول

دانشگاه بیرجند (مناقصه گذار به آدرس شهرستان بیرجند - بلوار شهید آوینی - پردیس شوکت آباد - سازمان مرکزی دانشگاه) در نظر دارد: اجرای پروژه عمرانی ذیل را براساس آیین نامه مالی و معاملاتی دانشگاه به پیمان کاران دارای صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه کشور در رشته ابنیه (حداقل پایه ۵ رشته ابنیه) واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجد شرایط متقاضی با در نظر گرفتن رشته، پایه و ظرفیت آزاد می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه از تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۹ تا تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۵ به آدرس دانشگاه بیرجند - مدیریت امور فنی و نظارت بر طرح های عمرانی مراجعه نمایند.

پروژه	موضوع	محل اجرا	مدت پیمان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ تحویل اسناد و پیشنهادات	تاریخ بازگشایی
اجرای محوطه سازی روبرو و اطراف دانشکده مهندسی و آزمایشگاه و برق کامپیوتر دانشگاه بیرجند	محوطه سازی	دانشگاه بیرجند	۶ ماه	۷,۸۸۱,۰۲۵,۰۲۰	۳۹۴,۱۰۰,۰۰۰	تا تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۴	ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۵

تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه بانکی مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه پس از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر در پاکت (الف) یا چک تضمین شده بانکی یا به صورت واریز نقدی به حساب شماره ۴۸۳۵۴۶۰۷۶ به نام حساب متمرکز وجوه سپرده دانشگاه بیرجند نزد شعبه بانک تجارت دانشگاه بیرجند واریز و اصل فیش واریزی در پاکت (الف) قرار داده شود.

محل فروش اسناد مناقصه: شهرستان بیرجند - انتهای بلوار شهید آوینی - دانشگاه بیرجند - مدیریت امور فنی و نظارت بر طرح های عمرانی

هزینه فروش اسناد به مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ (یک میلیون) ریال به عهده شرکت کنندگان بوده و به هیچ عنوان مسترد نمی گردد. اسناد و مدارک مناقصه فقط به نماینده پیمانکار با ارائه معرفی نامه کتبی دارای مهر و امضای مجاز تحویل خواهد شد. همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت احراز هویت نماینده معرفی شده، مهر شرکت در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامیست.

نشانی محل تسلیم پیشنهادها: شهرستان بیرجند- دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد- سازمان مرکزی دانشگاه- دبیرخانه دانشگاه بیرجند.

محل گشایش پیشنهادها: اتاق جلسات معاونت اداری و مالی دانشگاه بیرجند می باشد.

پایان مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه پس از آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها می باشد. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

دبیرخانه کمیسیون معاملات دانشگاه بیرجند

قابل توجه مدیران (مدیران عامل، اعضای هیئت مدیره و مدیران مسئول) استان خراسان جنوبی شهرستان های قاینات و زیرکوه

در اجرای ماده ۱۶۴ قانون کار و آیین نامه مربوط به انتخاب اعضای هیئت های حل اختلاف مصوب ۸۷/۹/۲ اسامی نهایی دوطلبان نمایندگی کارفرمایان در هیئت حل اختلاف شهرستان قاینات به شرح ذیل اعلام می گردد.

- ۱- ابراهیم برنا ۲- علیرضا رضائی ۳- رضا رضاپور ۴- مهدی عرب زاده ۵- محمد نادی بدینوسیله از کلیه مدیران واحدهای بخش خصوصی (اعضای هیئت مدیره، مدیران عامل و یا مدیران مسئول و کارگاه های مشمول قانون کار که دارای شخصیت حقوقی هستند) و بالاترین مقام دستگاه های دولتی یا مدیرعامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره هر یک از شرکت های دولتی و موسسات و نهادهای عمومی غیر دولتی (ادارات، موسسات دولتی، موسسات یا نهادهای عمومی غیردولتی و شرکت های دولتی که دارای کارگر مشمول قانون کار هستند و راسا بدون دخالت پیمانکار از خدمات کارگران مشمول قانون کار استفاده می نمایند) دعوت به عمل می آید برای شرکت در مجمع مدیران که به منظور انتخاب نمایندگان کارفرمایان در هیئت حل اختلاف تشکیل خواهد شد، حداقل سه روز قبل از تشکیل مجمع و برگزاری انتخابات مراتب درخواست خود را به همراه مدارک و مستندات موید شرایط مذکور حضورا به کارشناس روابط کار اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قاینات تسلیم نمایند. ضمنا هر یک از کارگاه های موضوع فوق صرفا می تواند یک نفر از مدیران خود را برای شرکت در مجمع مدیران معرفی نمایند. **زمان برگزاری مجمع مدیران:** شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۵ **مکان:** سالن جلسات اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قاین **زمان برگزاری انتخابات:** ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۹ **مکان:** قاین - خیابان مصلی - سالن جلسات اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قاین.

روابط عمومی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان قاینات

وزیر بوشین بین ما به اتلاف وقت اروپا اذغان کرد

صفحه ۶

از عربستان و کشورهای خلیج فارس به کروی می کمک می کردند

صفحه ۶

فتنه جدید دشمن مدیریت اعتراضات علیه نظام است

صفحه ۶

اینکه بودجه از تش کم و سپاه زیاد شده درست نیست

صفحه ۶

سرمقاله

©مهرآیین

زبان احساس را بناموزیم

هرچه اصرار کردیم نیامد می خواستیم شب یلدا ما باشد. مادر بزرگ ۹۲ ساله است. سال قبل در حادثه ای پایش شکست. حالا با قطعه پلاستیکی در پا و با عصا، تنها در منزل نیمه مخروبه ای در روستا زندگی می کند. بچه ها شاید هفته ای دو سه بار به او سر بزنند و بیرون داشتیم، می گفتیم که نیامد چرا؟ اشاره ای به سقف خانه کرد و گفت: اگر من بیایم آنها می میرند! درست وسط گودی گنبد در سوراخی کوچک، اندام می کتم می آیند تو و می روند آن بالا که گرمتر است .. (ادامه در صفحه ۲)

رئیس اتحادیه فروشندگان لوازم خانگی علت شکست طرح کاهش قیمت لوازم خانگی را رکود در بازار و مقاومت برخی تولید کنندگان دانست.

رئیس اتحادیه فروشندگان لوازم خانگی گفت: بیشتر اعلام شد که ۴ درصد تولیدکننده داخلی اسبابا، دوو، بوتان و سنجیر ۲۰ درصد میوه خود را کاهش دادند اما با مخالفت برخی تولیدکنندگان روبرو میوه کاهش شده اند. محمد محسن پور با بیان اینکه انبارهای تولیدکنندگان پر از کالا است، گفت: تولید کنندگان مجبورند به صورت قطعی و شرایطی کالای خود را بفروشند.

رئیس اتحادیه فروشندگان لوازم خانگی افزود: در حال حاضر بازار را نخرین کالا مواجه است و علت آن درآمد ضعیف مردم است. محسن پور افزود: اگر شرایط به همین شکل پیش رود تولیدکننده علاوه بر اینکه توان رقابت ندارد، توان تامین هزینه را هم نخواهد داشت و تولید متوقف می شود.

محمد محسن پور با بیان اینکه در ۷ ماه امسال تولید کنندگان بیشترین

را کرده اند گفت: خود دولت گرانفروشی می کند. و افزود: اگر وضعیت تولید و بازار به این شکل ادامه یابد مردم با مبلغ درآمد مشخص، توان خرید جنس گران شده را ندارند. عضو هیئت امنان انجمن تولیدکنندگان لوازم خانگی هم گفت: برحسود منطقی با واقعیت مشکل را در سمت حل شدن بیش می برد. مجری سازمان غزنی افروز از سازمانه نهاد تولید لوازم خانگی برای تهیه مواد اولیه و قطعات با بیش از ۸ هزار تومان عرضه می شود. عضو هیئت مدیره انجمن تولیدکنندگان لوازم خانگی با اشاره به اینکه افزایش تولید باعث کاهش قیمت نشده است، افزود: تولید تابع شرایط است. افزایش قیمت در بازار ناشی از افزایش قیمت تولید کنندگان نبود. افزایش قیمت کالا در شهرهای مساح صادر. عضو غزنی افروز با اشاره به افزایش قیمت اولیه مانند الومیتور و اسل حاد. در منابع تولید لوازم خانگی کاربرد دارد. به طور میانگین حدود ۲۰ درصد افزایش قیمت داشته ایم و با بیان اینکه

بخش و اجدین شرایط، متعاقباً اعلام خواهد شد. اسخاصی که کمترین وام دریافتی و کمترین حقوق دریافتی را داشته باشند جزو اولویت‌ها هستند اما این بار شرایط دیگری را راهم می‌شود. که افراد بیشتری بتوانند کنند. سخنگوی صندوق بازآفرینی کشوری در مورد این تغییرات با این‌جهان‌ها می‌گوید: «ما تاکنون مدت: نیم‌تیم یک ماه است، بهین‌ها باهم موضوع می‌شود و برای شش ماه دوم ادامه دارد، و پرداخت‌ها نیز از فروردین ماه آغاز می‌شود.

محل خدمت دیگری برای این افراد مشخص کند و سپس آنها را انتقال دهد. به گفته او، در صورتی که فرد با این جابجایی موافقت نکند، دستگاه اجرایی می‌تواند وفق قوانین و مقررات و در صورت دارا بودن شرایط، وی را بازنشسته یا بازخیرد کند.

سخنگوی صندوق بازنشستگی کشوری شرایط مرحله جدید دریافت وام ضروری ۵ میلیون تومانی بازنشستگان را اعلام کرد. محمدرضا افشار، سخنگوی صندوق بازنشستگی کشوری درباره شرایط مرحله جدید دریافت وام ضروری ۵ میلیون تومانی بازنشستگان اظهار کرد: ثبت نام از طریق سایت صندوق بازنشستگی کشوری انجام خواهد شد. وی در مورد اینکه چه افرادی می‌توانند ثبت‌نام کنند، تشریح کرد: در ارتباط با

(نادمه سر مقاله ۳ صفحه اول) ... داشتیم، می گفتیم که نیاماد
 چرا؟ انشائی را به سقف خانه زد و گفت: اگر من می نیامیدم
 آنها می میرند! درست وسط کودی گنبد در سوراخی
 کوچک، اندام جفتی گنشکج پیدا بود. می گفت هر
 روز غروب در بازگشت من کتیم می آیند تو می روزه
 آن بالا که گرمتر است می نشینند تا صبح و روز بعد
 آفتاب که بالا می آید صدای جیک جیک شان بلند
 می شود که یعنی در را باز کن تا برویم پی روزی
 ما! باز غروب می آیند ... و آن روزهای نتمزادی
 بودند که این ها انیس و موسس منتدا اگر در خانه را
 بسته می بروم حق می کنند! و اگر بیرون هم می رانند
 سرما می میرند.

داستان معروف خونه مادر بزرگ و جوانانی که
شبی بارانی به او پناه آوردند را همه شنیده اند. اما
باور کنیم مادر بنده گنجشک هاه به خانه پیرزن ابستانی
این نوشتار ما از خونه ای که از آن روز من هنوز درگیر
این سواله که گنجشک های فارزی از همین درگیر
به او اعتماد و پناه آورده اند راستی را وجود این پیرزن
چیست؟ نه از جاعت زاهدان است و نه از گروه
اعلمان هر چند بی ریاست و پهریان، این آرافت و مهر از
صفت برگزیدگان است. حتما هست مگر نه آن آسانی
رفتار اهوی بابیان را پناه داد و ضمت کرد به او هم
که از کشتارهای گریخت و پشت پنجره پولاش ماولا
گرفت. لابد هر که بویی از مهر و عاطفه برده باشد بر
همان طریق امام روف و امان روف است. مردمانی
چیز حساس کم نبوده اند علامه طباطبائی را
از جرن روزی در گوشه ای باغ یافتند در حالی که
برای موجهه های کم خانه شان از آب برده بود به
چوب پی مل ساخت و سهراب سپهری که در مرگ
حشره ای زانو غم بغل کرده بود جهان این روزها
چقدر از این روح های لطیف خالی و به آنها نیازمند
است. در وقتی که رومندان به پنهان غصه خودوری
میپاییدند شان از گرفتن جان اینانی بلندند. در
روزهای که دانشجویان اتاق تشریح کنار جنازه ها
همون خود عکس سلفی و یادگاری می گیرند. در
زمانی که کشتن و شکسته جوانان ابزار خودمانی
است. در عصری که درد مردمان به جای درمان
فیلم می شود برای نمایش و پرست مردم از
بی تفاوتی اجتماعی بدور ریشه دوانده است و جامعه
را به سوی نوعی اسفردگی از همین جنس کشانده
است. در حالی که اساس هر نظم اجتماعی را عاطفه
و تفاوت بندی تشکیل می دهد که ریشه در وابستگی
و ارتباط عاطفی با جمع یا احساس صمیمیت دارد بی
عاطفه گی می تواند منجر به بی نظمی و اقلیت
فرارگیر در اجتماع شود. (علامه سر مقاله در ستون فلسفه)

(فایده هر مقاله) اما این معضل از کجا بر می خیزد؟ برخی از جامعه شناسان گسترش کنش های برگرفته از تقلیدات مدرن (احساس را به حاشیه می راند) و ضعف هنجارها را عامل گسترش این پدیده می دانند. گروهی آن را خلصت زنی شهری ندید و نبودن یک نماد جنسی نیز بر تأثیر رسانه های جدید و برنامه های آن و فضای مجازی در تغییر نگرش مردم صحنه می گذارند افرادی نیز گسترش بی دینی و افزایش گناه را عامل کاهش محبت می دانند. در این میان مفهومی روانشناسی هم طرح می شود که با بالا رفتن سن احساسی یا عاطفی افراد جوامع گوناگون به عنوان پاره های پاره ای سطح عواطف خبر می دهد. بر پایه این تعریف هر انسانی دارای سن عاطفی است که می تواند از سن واقعی او بیشتر یا کمتر باشد. هر چه سن احساسی فرد زیر، برابر، و او از منظر عاطفی بالاتر است، و طول عمر بیشتری خواهد داشت. اگر زندگی ۱۴۰ ساله خود را با ۲۰ ساله بداند با همان روح ۲۰ سالگی خواهد کرد و اگر ۸۰ سالگی ۲۰ ساله بداند سی سال و پیرتر از آنچه سن تقویمی اوست خواهد بود. بر این گونه سن احساسی نشان دهنده حالات احساسی درونی و برآشت فرد از سن خودش است. سن احساسی سن روحیات ماست. محققان یونانی نتیجه جرسه رسیده اند که برای داشتن عمر طولانی و سلامت در جامعه باید سن عاطفی را از حدود ۲۵-۲۸ سالگی حفظ کرد. دستفراشه سن عاطفی مردم کشور ما بالاتر و در دیار ما به طور قطع از میانگین کشوری هم بالاتر است برای کاهش سن عاطفی جامعه حتما فعالان حوزه روانشناسی و جامعه شناسی و مسئولان باید تمهیدی بیاندیشند و به مردم بیاموزند که تخلیه هیجانات و نمایش احساسات در این رابطه الهی اجتماعی و ارتباط با طبیعت و مشاهده زیبایی های هستی، ضرورت سلامت جامعه و گسترش عواطف است. راستی عمر طولانی و سلامت پیرزن ابتدای این داستان محصول سن کم عاطفی و جهان بینی او نیست؟ شاید گنجشک ها هم برای همین ویژگی کشف و عارفانه به سوی او آمده و بر عمر اعتماد کرده باشند. بر روی زبان احساسات و نواز همه آفریده های خدایتان این را زبان بیاموزیم.

سکه و طلا دوباره در مسیر گرانی

قیمت سکه تمام بهار در بازار با افزایش قیمت نسبت به روز قبل، ۳ میلیون و ۶۵۰ هزار تومان شد و هر گرم طلای ۱۸ عیار هم ۳۳۷ هزار تومان ارزش گذاری شد

نیست. گفت: در شرایط حاضر کاهش نیست.

نده و مصرف کننده هر دو سخت است. رگود دانست و افزود: برای سرمایه در یک تقاضای مردم چند جواگو نیست. رف‌کننده هر گفت: اسمال ۳۰۰ درصد است. محمدی با بیان اینکه ارز نیماهی از رت بدست قیمت سه عامل هزینه سرانه، ت محصول تأثیر گذار است. محمدی با ش خرید بازار را کاهش می دهد، افزود: ن، واسطه و تعرفه گری با هم از تولید

گفت: دفترچه‌های بیمه در مراکز ملکی سازمان تأمین اجتماعی در سراسر کشور به طور کامل حذف شده است. درباره مراکز درمانی طرف قرارداد نیز حذف دفترچه در حال اجراست و در استان های باقی‌مانده نیز ظرف چند روز آینده برنامه حذف دفترچه‌ها آغاز می‌شود. زدا درباره رفع همپوشانی دفترچه‌های بیمه گفت: در این خصوص با همکاری دستگاه‌های ذربیط اقدام می‌کنیم و تاکنون توانسته‌ایم ۳ میلیون همپوشانی را حذف کنیم.

سرپرست سازمان تأمین اجتماعی از واریز بسته حمایتی بگیران این سازمان خبر داد گفت: این بسته حمایتی برای ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار مستمیری بگیران تأمین اجتماعی و ۱۰۰ هشتاد و یک هزار واریز می‌شود. محمد حسن ازاد گفت: تلاش کردیم که به‌شود حمایتی مستمیری بگیران تحقق پیدا کند. در نهایت نتیجه هفته جاری تأمین اعتبار به‌طوری که ۱ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر بازنشسته و مستمیری بگیران تحت پوشش که حقوق زائد ۳ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان را دریافت کرده‌اند، می‌گیرند نتیجه حمایتی را دریافت خواهند کرد. او ادامه داد: تا پایان سال دو مرحله دیگر نیز به‌شود حمایتی به بازنشستگان ارائه خواهد شد که در مرحله اول، به‌صورت نقدی خواهد بود و به‌مرحله دوم ۲۰۰ هزار تومان تعلق می‌گیرد. گفته زاده بسته حمایتی به‌مستمری بگیران، تاکنون از این بسته را سایر نهادهای دریافت‌کنندگان تعلق می‌گیرد و بازنشستگان مشمول مدد از همپوشانی بسته را دریافت می‌کنند. او افزود: از نهادهای دیگر بسته حمایتی تقاضای اسم شان در لیست سازمان تأمین اجتماعی نخواهد بود. سرپرست سازمان تأمین اجتماعی درباره حلف فقره‌چهای بیمه نیز

شماره تماس مرکزی: ۰۵۶۳۱۱-۱

کریسمس یک بار دیگر همراه با سعادت در حال آمدن است



۳۲۲۵۵۵۵۵۶-۷: تلفن اول
۳۱۱۰۴ بدون هرگونه چروک
کاوش شده

قالیشویی و مبلی شویی

ترج

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۰

مجهز به دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب
صاف و تمیز همچو روز اول

قالیشویی و مبلی شویی

ترج

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۰-۱
پیشرو در صنعت قالیشویی استان

مبلی شویی
قالیشویی

یا تریس

www.iranwash.ir

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی
دفتر: توحید ۲، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۵۵

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرید

۳۲ ۴۴ ۶۶ ۶۶ / ۳۲ ۴۲ ۴۳ ۲۰-۲

صاف صاف لول لول
تخت تخت

تنها برنامه ریزی کن و به خدا توکل کن

در طول تاریخ بشریت، نگرانی به هیچ کس خدمتی نکرده‌است.هر آنچه‌قرار است رخ‌دهد، عملی‌می‌شود. کاری هم از دست تو بر نمی‌آید. در اصل هر آنچه را که تو از بابت آن نگران هستی، در اکثر مواقع روی نمی‌دهد. پس چرا انرژی را روی نگرانی هدر می‌دهی؟

هر نوع نگرانی باعث می‌شود درونت را پر از انرژی منفی کنی که به راحتی سلامتی تو را به خطر می‌اندازد. کافی است علاقه‌ت برنامه ریزی کنی و بدش هم به خدا توکل کنی.

به هر حال اگر مدام خاطرات ناخوشایند گذشته را در ذهنت جا بدهی همیشه بدخو هستی. پس عفو و بخشش را یاد بگیر و با این حرکت ، یک عالم انرژی مثبت جذب کن.

افراد موفق

خصوصیات افراد موفق

آدم‌های موفق خصوصیات ویژه‌ای دارند که اکثر مردم از آن‌ها غافلند:
اول: پنهان نمی‌آورند و اهل کله و شکایت نیستند.
وقتی خوشمهر سقوط کرد نیروهای منظم نظامی آن‌جا نبود، آب و برق قطع شده بود، غذا و دارو و اسلحه به‌اندازه کافی وجود نداشت. ولی جوانی ۲۴ – ۲۵ ساله (محمد جهان‌آرا) که اهل شکایت نبود و با هوشیاری به‌دنبال راه‌حل در شرایط بحرانی بود، شهر را مدیریت نمود و فرمانده شد.
دوم: سخت‌کوش و پر انرژی‌اند، اهل کار و فعالیت و خستگی‌ناپذیر. صبح زود بیدار می‌شوند و شب دیر وقت می‌خوابند.
سوم:هف:مشخص و معینی دارندو تمام انرژی فکری و ذهن‌شان صرف‌رسمین به هدف مورد نظر می‌شود.
چهارم: اصول و قواعدی دارند که هرگز از آن‌ها عدول نمی‌کنند، یعنی همواره پایبندشان هستند.
پنجم: خوش‌بین و مثبت‌اندیش اند و در تلاش برای ارتقای وضع موجودشان، یعنی دنبال راه‌ها و مسیریایی می‌روند که آنان را بالا ببرد، پیدا کردن راه‌حل خصوصیات ذاتی‌شان است.

ششم: از انرژی وقایع و پتانسیل رویباده‌ا (حتی وقایع منفی) که هنگام رخ دادن آزاد می‌شود، به نفع خود و اهداف‌شان استفاده می‌کنند.

هفتم: هر چه با سختی بیشتری روبرو شوند اراده و انرژی‌شان منسجم‌تر می‌گردد.

هشتم: خودشان را با کسی مقایسه نمی‌کنند ولی اهل الگوبرداری از افراد موفق و شاخص و نامی هستند.

نهم: از نظر کارشناسان فن به خوبی استفاده می‌کنند و هرگز فکر نمی‌کنند که خودشان عقل کل هستند
دهم: هر شکستی برایشان تجربه‌ای سازنده است و ناامیدی هرگز برایشان معنا ندارد.



دوشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۷ • شماره ۴۲۵۱



خوراکی‌های

ضد التهاب و ضد درد



دار، برنج، لوبیا و عدس، سبزیجات با برگ تیره مانند کلم، چغندر و اسفناج و رنگانه‌های گیاهی برای کاهش میزان التهاب و درد ناشی از آن موثر هستند شکلات تیره نیز برای کمک به مبارزه با التهاب است. پروتئین برای ساخت و ترمیم بدن بسیار ضروری است. منابع خوب آن قسمت‌های کم چرب گوشت ماکیان است.

زنجبیل تقویت‌کننده

بنیه بدنی



استفاده از مقدار کمی زنجبیل تازه در غذا و نوشیدنی اثرات موثری بر سلامت بدن خواهد داشت. زنجبیل حتی می‌تواند به عنوان یک مکمل نیروزا برای ورزشکاران مطرح باشد. چون مواد ضد التهابی موجود در زنجبیل می‌توانند با ترکیبات و مواد زاید موجود در بدن مقابله نمایند و به این ترتیب باعث تقویت بنیه بدنی شوند البته توصیه می‌شود که به دلیل طعم تندى که زنجبیل دارد، در مقادیر کم و همراه با سایر مواد غذایی و نوشیدنی‌ها استفاده شود.

بعد از لیزر کردن چشم‌ها چه مراقبت‌هایی لازم است؟



اگر اگر است چشم‌هایتان را عمل لیزیک کنید، به نکاتی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، توجه کنید. بلافاصله بعد از جراحی، پوشش محافظتی قبل از اتمام جراحی به شما داده می‌شود که چند شب اول باید هنگام خواب آن‌ها را روی چشم‌هایتان قرار بدهید. این محافظ‌ها مانع از آن می‌شوند که در طول شب به چشم‌هایتان دست‌نزنید. چشم‌هایتان را ماساژ ندهید، تا هفت روز بعد از جراحی رعایت کردن این نکته بسیار مهم است. از آنجا که پس از جراحی سطح چشم‌ها بسیار حساس است، فشار ناشی از این کار می‌تواند به چشم‌ها آسیب‌بزند. علاوه بر این ممکن است آلودگی دست‌ها وارد چشم شود. قطره‌های تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید. بعد از جراحی قطره‌هایی تجویز می‌شود که مصرف آن‌ها مطابق دستور پزشک بسیار حائز اهمیت است. قبل ریختن قطره دست‌هایتان را بشویید و سعی کنید تا جایی که امکان دارد به صورت و چشم‌هایتان دست‌نزنید.

گروه ساختمانی آرمیتاژ

انجام کلیه امور ساختمانی از جمله ساخت صفر تا صد بنا، بازسازی و تعمیرات ساختمان، امور تزیینات داخلی و خارجی، محوطه سازی با گروهی مجرب و با سابقه کاری بالا

به ما جوانان اعتماد کنید

۰۹۱۵۸۶۲۶۸۰۸

فروش نهال عتاب

زرشک، انار و ... ۱۲۰۵ ۱۲۵ ۰۹۰۱

سوپر مارکت یا کلیه اجناس، با بهترین موقعیت و درآمد عالی به دلیل مهاجرت زیر قیمت بازار به فروش می‌رسد.

۰۹۱۵۷۲۳۷۹۲۲

یکی از سیاست‌های زنانه که موجب ایجاد محبت بیشتر بین زن و مرد می‌شود طرز صحیح صحبت کردن خانم با همسرش است. بنابراین زنان باید در برخی از مواقع از بیان جملاتی خودداری کنند

خودم می‌توانم، کمک لازم ندارم

اگر تا به حال به همسرتان که قصد کمک کردن به شما را دارد این جمله را گفته‌اید دیگر آن را تکرار نکنید . بیان این جمله این حس را به همسرتان القا می‌کند که او توانایی انجام کاری را ندارد و نقش حمایتی از بین می‌رود.

ما درم گفت که این کار را انجام می‌دهی

اگر شما این جمله را بیان کنید ذهنیت همسر شما درباره تان

پیشگیری از بیماری‌های

ویروسی در فصل زمستان



دوره حاد بیماری اولاً در منزل باشند و سرکار نروند و در محیط‌های شلوغ قرار نگیرند و در مرحله‌رو به بهبودی باید ماسک بزنند، تا ویروس پخش نشود و دیگران را مریض نکنند شستن مکرر دست‌ها بسیار توصیه می‌شود در اماکن عمومی، از دست دادن غیرضروری حتی‌الامکان خودداری کنند

سخن روز

زندگی یک هدیه است؛ به ماحق ویژه، فرصت و مسئولیت می‌دهد. باید به ازای آن، چیزی بازگردانیم و آن «خود اصلاح‌شده» ماست. (آنتونی رابینز)

حرف‌هایی که نباید به آقایان گفت!

مانند ای کاش به تو و خانواده ات بله نمی‌گفتم، از دست کارهای تکراری و روزمرگی زندگی ام به ستوه آمده‌ام. این، آن زندگی که من می‌خواستم نبود! را تکرار نکنید

به چی فکر می‌کنی؟

آقایان برخلاف خانم‌ها که خیلی کنج‌کاو هستند و دوست دارند از تمام افکار و احساسات، علایق، عقاید، گمان‌ها و اشارات همسرشان سر در بیاورند، این کار را دوست ندارند و سکوت، آنها را بیشتر راضی نگه می‌دارد پس هنگام استراحت و یا مطالعه کردن و تماشای تلویزیون با طرح یک پرسش بی ربط، رشته افکارش را از پای هم‌ه نکند.

مصرف بی رویه قند و شکر

خطر ابتلا به دیابت

از مهم ترین دلایل ابتلا به دیابت، مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین است. قهوه‌های فوری، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی، کمپوت‌ها، انواع شیرینی،



شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند؛ برای پیشگیری از دیابت سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند فقط ۵ درصد مصرف قند و شکر روزانه انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند.

مرکز اطلاع رسانی مدیریت غذا – معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

کنترل فشار خون

به صورت طبیعی



زمینه فشارخون و دیابت، کنترل قندخون و فشارخون از اساسی‌ترین فعالیت‌ها توسط پزشک است. برای کنترل فشارخون بالا، مصرف رژیم غذایی حاوی میوه‌ها، سبزیجات و محصولات لبنیاتی کم چرب کم کردن میزان مصرف نمک، ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی (ورزش) منظم روزانه، توصیه‌می‌شود.

آنچه درباره خواص زعفران نشنیده اید!



زعفران دارای یکی از فاکتورهای کلیدی در پیشگیری از کاهش قدرت بینایی و نابینایی است. مطالعات نشان داد که گیاه زعفران اثرات قابل ملاحظه ای بر روی ژن هایی دارد که عملکرد سلول های بینایی را تنظیم می‌کنند. در این تحقیق، تعدادی از بیماران مبتلا به تحلیل ماکولار وابسته به سن (نوعی عارضه چشمی ناشی از پیری)، مورد آزمایشات بالینی قرار گرفتند. در این بررسی ها مشخص شد که درمان به موقع این بیماران با مکمل های حاوی عصاره زعفران می تواند آسیب وارده به سلول های بینایی را ترمیم نماید. براساس این پژوهش، عصاره زعفران نه تنها سلول های گیرنده نوری در چشم را از تخریب حفظ می‌کند بلکه می‌تواند از بیماری‌هایی همچون تحلیل ماکولار و التهاب رنگدانه ای شبکیه چشم (نوعی بیماری چشمی ژنتیکی و مهم ترین عامل شب کوری) پیشگیری نموده و همچنین آنها را بهبود بخشد.

به یک پیک موتوری جهت کار در رستوران نیازمندیم. ۰۹۱۵۵۶۱۰۳۵۲

به یک نیروی آقا جهت کار در خشکشویی ومبل شویی نیازمندیم. ۰۹۱۵۵۶۳۲۰۰۹

به یک بازاریاب مجرب با روابط عمومی بالا، با حقوق، بیمه و پورسانت عالی نیازمندیم. ۰۹۳۴۵۰۶۹۳

به تعدادی نیروی خانم و آقا و پیک موتوری جهت کار در رستوران نیازمندیم. ساعت تماس: ۱۱ ظهر الی ۵ عصر ۰۹۳۶۳۶۵۴۷۴۶

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تزیینات داخلی ساختمان اجرای انواع رنگ ها؛ روغنی، پلاستیک اکرولیک، مولتی کالر، پلی استر و ... اجرای طرح های جدید کاغذ دیواری و پتینه با رنگ اجرا و رنگ کتاف اجرای کاغذ دیواری ۰۹۱۵۷۴۱۱۰۷۱ – باقری

تخریب ساختمان ، سفت کاری و ساخت استخر ۰۹۱۵۹۶۵۴۸۱۱ – ۰۹۱۵۸۶۲۵۴۰۲

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

ایزوگام و قیر گونی آراسته فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان ۱۰ سال ضمانت

مدیریت: حسن آراسته امیرآباد– نبش ولی عصر(عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ – ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵

تعمیر آبگرمکن، بخاری، پکیج نبش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ – جانی

تخریب ساختمان ، سفت کاری و ساخت استخر ۰۹۱۵۹۶۵۴۸۱۱ – ۰۹۱۵۸۶۲۵۴۰۲

ایزوگام محمدزاده

تبریز و شرق

نبش چهارراه دوم،توجید ۰۹۱۵۱۶۵۲۶۰۰ – ۳۲۲۴۴۷۱۱۰

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – تاصری

