

آکادمی فرهنگستان جنوبی

جناب آقای مهندس نخعی

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت
مدیر عامل صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی
خراسان جنوبی



که نشان از درایت و توان بالای مدیریتی شما می باشد،
تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون تان را از درگاه ایزد یکتا خواستاریم.

کارکنان صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی
استان خراسان جنوبی

روزنامه صبح استان * سال بیست و یکم * شماره: ۴۲۷۵

جناب آقای مهندس حسین حسین پور

انتصاب بجا و ارزشمند جناب عالی را به عنوان

مدیرکل امور عشایری استان

که حاصل تدبیر، تجربه و درایت شایسته شما می باشد، صمیمانه
تبریک عرض نموده و توفیق روز افزون تان را از خداوند منان
خواستاریم. ضمن تشکر و قدردانی از زحمات صادقانه و ارزشمند
جناب آقای غلامرضا قوسی توفیق بیش از پیش برایشان
آرزومندیم.

کارکنان اداره امور عشایر و شرکت تعاونی عشایری
وحدت نهبندان

دوشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۷ * ۲۱ جمادی الاول ۱۴۴۰ * ۲۸ ژانویه ۲۰۱۹



حماسه هفتم بهمن در بیرجند گرمی داشته شد

ساخته ۵

۲۷ هزار نفر جویای کار در استان

صفحه ۵

روزهای تلخ قنادی های بیرجند

قبل از اینکه از مشکلاتش بگوید به این جمله تاکید می کند که «قبلا بارها این چالش ها را به گوش
مسئولان رسانده ایم مسئولان صنعت و معدن، نظارت و بازرسی، شورای شهر، اتاق اصناف همه جا این
مشکلات را عنوان کردیم، انگار کاری از دست کسی ساخته نیست» ... (مشرح در صفحه ۳)

صعود هزینه ، پروازهای عتبات را زمین گیر کرد

هزینه هوایی سفر به عتبات در بهمن ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و زمینی از یک میلیون و ۹۰۰ هزار تومان تا
۱۰۰ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان پیش بینی شده است که زائران متقاضی سفر به عتبات در این دوره می توانند با مراجعه
به یکی از دفاتر مجاز حج و زیارت در شهرها و روستاهای گوناگون برای نام نویسی ... (مشرح در صفحه ۵)

۵۰۰ برنامه در کارگروه فرهنگ و هنر اجرایی می شود

۵ شفافیت و مبارزه با قاچاق، راه غلبه بر مشکلات است

۲ حکایت دوروستای گردشگری شهرستان سربیشه

جناب آقای حسین ابوذری

با نهایت تأثر و تأسف در گذشت مادر گرمی تان
را خدمت شما و خاندان محترم تان تسلیت عرض نموده،
از خداوند تبارک و تعالی برای آن مرحومه غفران و رحمت الهی و برای شما سرور گرمی
و سایر بازماندگان صبر و بردباری مسئلت می نماییم.

مجمع خیرین سلامت خراسان جنوبی – بیمارستان ایران مهر

جناب آقای حسین حسین پور

با کمال مسرت انتصاب جناب عالی را به سمت **مدیرکل امور عشایری استان خراسان جنوبی**
که نشان از لیاقت، تجربه، تخصص و درایت شما می باشد تبریک عرض می نماییم.

مهندسین مشاور پارس نقش-حسین صباغ

فروش اقساطی لوازم خانگی
از ۱۲ ماه
تا ۳۶ ماه
تا مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

آدرس: بین شهید منتظری ۷ و ۹ تلفن: ۳۲۰۲۲۲۲۴ موسی ناصری

آگهی مزایده فروش دیزل ژنراتور و ترانس
www.bagherancement.com

جناب آقای مهندس اشرفی گل

انتصاب شایسته و مدبرانه جناب عالی را به سمت

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

که نماد بارزی از توانایی های ارزشمند و تلاش های خستگی ناپذیرتان می باشد، صمیمانه
تبریک عرض می نمایم. از درگاه ایزد منان مزید توفیقات برای خدمتی سرشار از شور و نشاط
و مملو از توکل الهی در جهت رشد و شکوفایی و پیشبرد اهداف عالی نظام مقدس جمهوری
اسلامی ایران مسئلت داریم.

شرکت فراز دانه آوند – شرکت کشاورزی فلات شرق کویر

جناب آقای مهندس قوسی

رئیس محترم سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی

انتصاب مجدد

جناب آقای مهندس اشرفی گل

که از مدیران جهادی و پرتلاش می باشند به سمت

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی

نویسندگان: فردایی بهتر برای همه بهره برداران این بخش می باشد. ضمن عرض سپاس
از جناب عالی، موفقیت و سلامتی ایشان را از درگاه احیاء آرزومندیم.

مجمع تولیدی تخم مرغ هارگو – پورشمسیان

جناب آقای مهندس براهیمی

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان

رئیس اداره نظارت بر ساخت راه های روستایی

اداره کل راه و شهرسازی استان خراسان جنوبی

که نشان لیاقت و پشتکار شما در حوزه راهسازی می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده
موفقیت روز افزون تان را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

مهندسین مشاور نام آوران راه و تبادل

شرکت تعاونی مرغداران بیرجند

در نظر دارد: سهام خود در کشتارگاه خاور پیشه را به بالاترین
قیمت به فروش برساند. متقاضیان می توانند قیمت پیشنهادی خود
را به صورت کتبی به دفتر تعاونی واقع در میدان آزادی، خیابان آزادی
ساختمان زر مرغ، طبقه دوم اعلام نمایند.



پذیرش بدون آزمون
دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند
بر اساس سوابق تحصیلی

کسب اطلاعات بیشتر و اقدام از طریق
www.azmoon.org

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

شروع ثبت نام بهمن ماه ۹۷
مرکز آموزش علمی کاربردی بیرجند ۱
با ارائه مدرک رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

کارشناسی

حسابداری – حسابرسی

روابط عمومی

مدیریت اسناد و مدارک

مدیریت بیمه اموال

مدیریت رفاه اجتماعی

تربیت مربی پیش دبستانی

کاردانی

امور دفتری

حسابداری مالی

روابط عمومی

مدیریت کسب و کار

آرشیو زنانه

تربیت مربی پیش دبستانی

ثبت نام از طریق سایت سنجش به نشانی **www.sanjesh.org**
یا از طریق مراجعه حضوری و ثبت نام رایگان در محل مرکز
پیش ثبت نام با ارسال عدد ۹۷۲ به سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۵۷۷۷۷۱۳



@birjand1 37135

۵-۳۲۲۳۸۶۸۴

آدرس: بیرجند – انتهای طالقانی ۳

«طراحی» حلقه مفقوده فضای سبز بیر جند

هم‌رایی‌ن

(ادامه سر مقاله از صفحه اول)
-طراحی فضای سبز مکان های حسی قوی ومثبت ، به توانایی برانگیختن تصاویر ذهنی مطلوب باقابلیت به‌خاطر سپاری در دوره های طولانی زمان منجر می‌شود. به عبارت ساده تر فضای سبزی که می تواند در حافله بصری افراد ثبت و ماندگار شود بر همین اساس شهرت و ویژگی بسیاری از شهرها در جهان مرهون پوشش گیاهی ونحوه چیدمان المان های سبز آن است که خود جاذب گردشگر نیز هست.با آن که طراحی فضای سبز جزئی اساسی در طراحی منظر شهری به حساب می آید اما نحوه عملکرد شهرداری بیرجند طی سال های اخیر در این حوزه به گونه ای بوده که از اساس آدم شک می کند که این مفهوم به گوش گردانندگان این حوزه و داعیه داران عناوین کارشناسی آن خورده باشد! با کمال تاسف و به مصداق آن چه عیان است در مرکز استان خراسان جنوبی کمترین ردی از درک و کاربرد این دانش وتخصص در ایجاد فضاهای سبز شهری وجود ندارند. بیرجند در تمام این سال ها نه فقط از ابتدایی ترین نقشه ها و برنامه ها در کاشت گونه های گیاهی محروم بوده است بلکه مدیران فضای سبز آن حتی از نگهداری صرف درختان و مراقبت از آن ها نیز عاجز بوده اند که حاصل آن خشکاندن هزاران درخت کهنسال و نابودی فضاهای سبز در اختیار سازمانها و ایجاد محیطی افسرده در این شهر بوده است!
آشنفتگی و بی نظمی،یکنواختی کسالت آورو نازیبایی و در عین آن تحمیل هزینه های سنگین به بیت المال، رهاورد گذران امور شهر به شیوه ها و بهرجهت است.به عنوان مشتبی از خراب و به این چند مثال توجه کنید. سال هاست که بدون هیچ تفکری در هر کوی و برزن این شهر کاج کاشته می شود بی آن که به نیازهای گوناگون ومتنوع دیگر شهروندان توجه‌شود ! کاشت انواعی از درختچه های سمی وخطرناک خرزهره در معابر عمومی بدون توجه به عوارض آن وکمترین میزان زیبایی رایج است.کاشت درخت اکالیپتوس بدون توجه به ضرر آن برای لوله های آب و تاسیسات در پیاده روها و نزدیک منازل انجام شده است. کج سلیقگی و نبود تفکر آنجایی به لوج می رسد که در یکی از ورودی ها و یکی از بزرگترین پارک ها و گل جای شهر با گز بیابان! به استقبال مسافران و مهمانان می روند،کزیهایی که منظرلی زشت و هراسناک و ناآیمن به پارکی می دهد که قرار است آبروی شهر و محل آرامش خانواده ها باشد ! بی توجهی به فواصل درختان از یکدیگر، کاشت درختان جایگزین به جای درختان خشک‌شده،بی‌بومی توجهی به کاشت گونه‌های گیاهی ومناسب وبومی منطقه ازجمله غناب وزرشک وبی توجهی به اندازه سایه گستری درختان در اقلیم گرم بیرجند ومیزان تولید اکسیژن و بسیاری از معیارهای علمی وهنری دیگر و اصرار لجوجانه بر استمرار این وضع و بی توجهی به نظریات انتقادی و ایده های شهروندان را باید از نقاط ضعف جدی در عملکرد مدیران فضای سبز این شهر دانست. با این مقدمه توجه مدیران شهرداری و به ویژه مسئولان فضای سبز شهری بیرجند را به چند نکته اساسی در این باره جلب می کنیم
بهمن و اسفند بهترین زمان برای بهسازی فضای سبز شهری به شمار می رود از این رو در وهله اول نباید این فرصت را از دست داد.
اولین قدم در طراحی فضای سبز یک مجموعه انتخاب گونه های مناسب برای هر مکان است آیا شهرداری به راستی برنامه ای در این زمینه دارد؟اگر چنین برنامه ای هست بهتر است از طریق رسانه ها در منظر دوری مردم و صاحب نظران آزاد قرار گیرد واگر نیست بهتر است هرچه سریعتر در این باره اقدام شود فضای سبز نیز مانند دکوراسیون داخلی نیازمند هماهنگی است وبامیزان افزایش جذابیتش سنجدیده می شود.فضای سبز انرژی زیادی را وارد شهر می کند رنگ سبز از رنگ های انرژی زاست اما آیا در یک‌روز تابستان همین مسئولان شهرداری وقتی از سفر به شهر بر می گردند ووارد جزیره گرمایی بیرجند می شوند با دین درختان افسرده و بی برگ و بار کاج که به نحو وحشتناکی اصلاح شده اند یا با تماشای درختان گز پارک صیاد شیرازی و بلوارهایی که آرزوی سبز چمن را به گور برده اند وجدان کاری خویش را زیر سوال نمی برند؟!
(ادامه سرمقاله در ستون مقابل-)



دوشنبه ۹۵ بهمن ۱۳۹۷ * شماره ۴۲۷۶

حکایت دوروستای گردشگری شهرستان سرپیشه

«پخت» و «گورید بالا» دوروستا با پیشینه فرهنگی بسیار اصیل

نسرین کاری – در ۱۵ کیلومتری سرپیشه روستای پخت از روستاهای قدیمی استان قرار دارد بعد از مسافت حدود ۱۲کیلومتر بعد از روستای زیبای پخت روستای گورید بالا واقع شده است، که با جمعیتی کم تر از ۶۰ خانوار مشاهده می شود.بیشتر زنان این روستا، با صنعت برک بافی آشنایی دارند و اهالی روستا هنوز نمونه هایی از کت و شلوارهای برک با قیمت ۱۰۰ سال را به تن دارند.توبافی (پارچه بافی) نیز در این آبادی رونق دارد. بافته های توبافی گورید بالااز پارچه های دیگر آبادی ها با کیفیت تر است. پارچه های ضخیم تر با تراکم بیشتری که دلیل آن وجود شانه های نزدیک به هم، در دستگاه های پارچه بافی این روستاست.در روستای گورید بالا، علاوه بر تولید حوله صورت، بافت حوله های حمام نیز رواج دارد.جنس نخ پارچه های تولیدی پنبه و نخ برق است. شما هنگام خشک کردن خود با این حوله ها ، گرمی خاصی را بر روی بدن خود حس می کنید.

روستای پخت قدمتی بالاتر از ۸۰۰ ساله دارد

شهرداری(فرهنگی بازنئسنسته) بانوی فعال و متولد این منطقه در گفتگو با خبرنگار آوا می گوید: روستای پخت قدمتی بالای۸۰۰ ساله دارد و پیشینه فرهنگی بالایی دارد و تقریباً ۱۵۰ خانوار ساکن روستا هستندوی با اشاره به اینکه در گذشته بزرگ اجداد ما مرحوم میر غلامحسین خراسی ملقب به (میر آخو) مسئول حل و فصل مشکلات منطقه بوده، می افزاید: همچنین میر غلام رضا خراسی ملقب به (له له) مدرس و تعلیم دهنده فرزندان امیرشوک الملک نیز در این روستا بوده است وهمچنین مرحوم میرمحمد رضا خراسی نیز نایب الحکومه و خزانه دار حاکمان بوده است. که هم اکنون خاندن شهرداری، سعادت،اعرابی،رکنی،سالاری،رقیعی و جاللی که در شهرهای گوناگون سکونت دارند، یادگاران این مرحوم می باشند وی با بیان اینکه قطعا در جایی که این افراد ساکن بوده اند مردم آن منطقه از نظر فرهنگی غنی هستند زیرا در آن زمان این حاکمان محلی در خصوص رفع مشکلات مردم مکاتباتی با سیستان و قهستان انجام می داده اند.درمدان روستای پخت مردمانی نجیب با ایمان، سخت کوش و مهمان نواز هستند.

روستای پخت یادگاری از دوران زندیه

شهرداری یادآور می شود: در روستای پخت مسجدی از دوره زندیه وجود دارد که به دستور امیرمحمدخان خزیمه ساخته شده نشانگر از قدمت تاریخی این روستاست.او یادآور می شود مسجد این روستا توسط میراث فرهنگی بازسازی شده و به لحاظ گردشگری مورد توجه قرار گرفته است.وی یادآور می شود با بیان اینکه قنات روستای پخت

از داخل مسجد می گذرد، ادامه می دهد: بنای تاریخی مسجد دارای ستون های زیبا و شبستان است که خیلی مورد توجه گردشگران می باشد.وی می افزاید: این روستا دارای دو رشته قنات است که یکی در خود روستا و قنات بعدی (کرشک) در پایین جاده و دو کیلومتر با روستا فاصله دارد.وی با اشاره به اینکه همچنین برای بازسازی قنات روستا در ۳۰ سال اخیر کاری انجام نشده درخواست می کند:مسئولان جهاد کشاورزی برای تامین اعتبار بازسازی قنات روستا با توجه به پیشینه تاریخی آن حمایت کنند.

کرم خراط آفت باغات و مزارع روستای پخت

فعال عمران و آبادانی یاد آور می شود: متأسفانه آفت کرم خراط به جان باغات و مزارع روستای پخت افتاده است



تاکید می کند: پس از رفع آفت کرم خراط، محلی خوب و فراهم برای تولید محصولات درختی چون گیلاس، زردآلو، هلو، سیب و گلابی است. وجود درختان فراوان بید و سنجد مطالعه در مورد چرایب کاشت این درختان را برمی انگیزاند. تعداد زیادی از این درختان دچار آفت کرم خراط شده اند که با رفع این آفت ، از کسالت و بیماری درختان کاسته خواهد شد .وی پیشنهاد می کند: جهاد کشاورزی برای رفع این مشکل وارد عمل شود و روستایان مجبور به هرس و پاکسازی درختان دارای آفت شوند چرا که اگر جلوگیری نشود افت منتقل می شود.شهرداری یادآور شد: وجود مسجد تاریخی و طبیعت زیبا اداب و رسوم کهن آن می تواند این روستا را هدف گردشگری کند. در این روستا در ماه محرم، ماه عذاری سالار شهیدان با مراسم خاصی انجام می پذیرد.

نوادگان این مرحوم هستند. شهرداری با اشاره به اینکه در روستایی گورید بالا هم به واسطه قدمت روستا آیین و مراسم خاصی اجرا می شده است ادامه می دهد: در ماه محرم به مدت ۱۰ شب در این روستا عزاداری با آیین خاصی انجام می شود و همچنین مراسم خاصی در گذشته بوده از جمله حمام کشان عروس با همراهی اهالی روستا با ساز و دهل که عروس را بانوان روستا تا حمام قدیمی همراهی می کردند و همچنین یکی دیگر از آداب و رسوم این روستا مراسم «خرمن» بوده که بعد از جدا کردن کاه از گندم، گندم را در خرمن به صورت کوهی انباشته می کردند و روی آن با بیل نقش می زدند و به تبر یکی سنگ از مزار و یک دسته سپند روی آن می گذاشتند و روز بعد با مراسم خاصی و با صلوات و نام ائمه گندم ها را در جوال ریخته و به منازل منتقل می کردند و در

شیوه استعلام بسته حمایتی دولت

خبرگزاری میزان –سرپرست سازمان تامین اجتماعی گفت: کد دستوری #۸۰۱۴۲ * از سوی این سازمان برای بیمه شدگان و مستمری بگیرانی که در خصوص بسته حمایتی دولت سوال دارند، اختصاص یافت. محمد حسن زاده افزود: این افراد می‌توانند کد دستوری#۸۰۱۴۲ * را شماره گیری و کد ملی سرپرست خانوار را وارد کنند تا پاسخ برای آن‌ها ارسال شود که آیا مشمول دریافت این کمک هستند یا خیر؟

(ادامه سرمقاله...)حس شهروندان از دین آثار مدیریت فضاهای سبز شهری چه خواهد بود ؟ تنوع گونه های گیاهی تناسب و توازن و کاربرد انواع گل ، چمن و درخت و درختچه و ابتکار و خلاقیت در این حوزه از اساسی ترین نیازها وگمشده های فضای سبز بیرجند است که تاکنون به آن عنایتی نشده است. بدون شک تحرکات تازه در شهرداری در بخش های گوناگون آن می تواند امید آفرین باشد اما زخم کهنه فضای سبز بیرجند آن چنان عمیق وگسترده وتاریخی است که اگر متناسب با نیازو گستردگی به آن پرداخته نشود به زودی سر احیا و طراحی هنرمندانه و علمی آن کلا ضرورت دارد و این فرصتی است که هرچه زودتر باید از آن استفاده کرد. به ویژه آن که تغییرات مدیریتی اخیر بر پایه جوانگرایی است و مدیران جوان هم صاحب انرژی اند وهم پذیرش بیشتری در برابر انتقدها و پیشنهادها دارند.

افزایش عرضه دام در جهت کوتاه کردن صف گوشت تنظیم بازاری

خبرگزاری میزان- مدیرعامل شرکت پشتیبانی امور دام با اشاره به واردات هفتگی ۵۰ هزار رأس گوسفند زنده برای کاهش قیمت گوشت گفت: با افزایش عرضه درصدیم تا مردم کمتر در صفهای عرضه گوشت تنظیم بازاری بمانند. حمید ورناسری گفت: برنامه‌ریزی صورت گرفته تا هفته‌ای ۵ هزار رأس گوسفند زنده وارد شود و به‌زودی با عرضه گوشت آن‌ها به قیمت ۴۰ هزار تومان، شاهد آزایی گوشت قرمز در بازار خواهیم بود و با افزایش عرضه درصدیم تا مردم کمتر در صف‌های عرضه گوشت تنظیم بازاری بمانند

خبر خوش

برای باز نشستگان حقوق های کمتر از ۲٫۵میلیون همسان می‌شود

ایلنا –سختجوی کمیسیون تلفیق از همسان سازی حقوق بازنشستگان حقوق بگیر کمتر از ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان خبر داد سختجوی کمیسیون تلفیق ادامه داد: براساس یکی از مصوبات مقرر شد ۵ هزار میلیاردتومان بدهی بانک مسکن به بانک مرکزی که بابت خطا اعتبار مسکن مهر دریافت شده بود بخشیده شود و به عنوان بدهی دولت به بانک مرکزی تلقی شود و این مبلغ به عنوان سرمایه دولت در بانک مسکن منظور شود.

آگهی دعوت بستانکاران شرکت منحلہ (در حال تصفیه) خدمات درمانی و بهداشتی

ندای سلامت به شماره ثبت ۲۱۵۶ و شناسه ملی ۰۲۸۶۸۲۰۳۶۰۱- نوبت دوم

در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی و سازمان ها و نهادهای دولتی که ادعا یا طلبی نسبت به شرکت منحلہ (در حال تصفیه) فوق را دارند دعوت می شود حداکثر ظرف مدت سه ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با در دست داشتن اسناد و مدارک مثبتہ به نشانی: خراسان جنوبی، شهرستان بیرجند، کالای پزشکی پویا و کدپستی ۹۷۱۳۹۴۳۶۱ به مدیر تصفیه شرکت مراجعه و درخواست خود را کتبا یا اخذ رسید تسلیم نمایندہ گردانیدہ تا مورد رسیدگی و اقدامات لازم قرار گیرد. بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی طبق ماده ۲۲۶ قانون تجارت هیچگونه ادعایی پذیرفته نمی باشد.

این آگهی در سه نوبت و هر نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه کثیر الانتشار رسمی منتشر می گردد،

مدیر تصفیه شرکت منحلہ (در حال تصفیه) خدمات درمانی و بهداشتی ندای سلامت – علی دهقان

غذا آماده

برادران خزیمه

قورمه سبزی دو شنبه هر هفته

بلوار شعبانیه – وصال جنوبی ۳۲۳۱۱۷۱۷

آسفالت (محوطه و پشت بام) و فیرگونی

۳۲۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

ایزوگام شفیعی

۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱ فلرغی

اولین و تنها دارنده دستگاه آکبیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آکبیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا

اولین دارنده دستگاه آکبیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک

درجه یک / کاور شده

۳۲۴۴۰۰۰۱-۳

پیشرو در صنعت قالیشوئی استان

www. iranwash. ir

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی

دفتر: توحید۲۱، نبش نبوت ۲۱، پلاک ۱۰۵

برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیرد

۲۰-۲۲۴۳۴۳/۳۲۴۴۶۶۶۶

صاف صاف لول لول تخت تخت

تمام حقوق محفوظ است © ۱۳۹۷ | طراحی و توسعه: وبسایت فروشگاهی | کپی برداری ممنوع

فعال بودن ۴ کارگاه تولیدی حمایتی معلولان

صدلوسپما-۴ کارگاه تولیدی حمایتی معلولان زیرپوشش بهزیستی در خراسان جنوبی فعالیت می کنند.رضازاده معاون توانبخشی بهزیستی به فعالیت ۱۳ مرکز حرفه آموزی با ۲۴۶ توانخواه زیرپوشش بهزیستی در استان اشاره کرد و افزود:این مراکز در شهرهای بیرجند،قاین، فردوس، طیس، سرایان، زیرکوه و یشرویه فعالیت دارند و به منظور اشتغال حمایتی ویژه آن دسته از توانخواهانی است که دارای شرایط معلولیت شدید هستند و در بازار رقابتی آزاد،چندان موفق نیستند

محمودآبادی- قبل از اینکه از مشکلاتش بگوید به این جمله تاکید می کند که «قبلا بارها این چالش ها را به گوش مسئولان رسانده ایم مسئولان صنعت و معدن، نظارت و بازرسی، شورای شهر، اتاق اصناف همه جا این مشکلات را عنوان کردیم ، انکار کاری از دست کسی ساخته نیست» اما اذتمام جمله های او مشهود است که روزگار صنف قنادان به تلخی می گذرد.نمی دایم چرا گاهی نوشتن این قدر سخت می شود، آخر این همه درگیری و مشکلات در کار تولید چه زمانی حل خواهد شد، مردها هر قدر هم که بخواهند روز و روزگارشان را خوب بگذرانند، وجود یک سری قانون ها در کشور ما انکار راه توسعه و آرامش را بسته است.

البته گاهی این طور به نظر می رسد که در خراسان جنوبی قوانین بسیار سخنگیرانه تر اجرایی می شود و کام تولید و اشتغال را تلخ و روزگارشان را سخت می کند. به مناسبت ماه های پایانی سال این بار از مسئولان اتحادیه قنادان خواسیم تا مهمان روزنامه آوا باشند.از مشکلات شان بگویند و راهکارهایی که باید برای رفع این مشکلات استفاده شود، اما مسئولان این اتحادیه نیز مانند دیگر کسبه بازار دردهای متورمی داشتند که امروز به دمل های بحرانی تبدیل شده و فقط باید با جراحی اقتصادی درمان شود.محمد نیک افروز رئیس اتحادیه قنادان و شیرینی فروشان با اشاره به اینکه بارها مشکلات شان را به گوش مسئولان رسانده اند، می گویند متأسفانه مشکلات کشوری شده است، و مسئولان استان آنچه به عنوان همکاری است را با ما داشته اند، از همه مسئولان صنعت و معدن، نظارت و بازرسی، شورای شهر، اتاق اصناف و...کمال تشکر را دارم اما واقعا با چالش مالیات و ارزش افزوده و قیمت های سرسام آور که روز به روز تغییر می کند، چه باید کرد.

وی ادامه می دهد:نمی دایم کسبه تا چه زمانی می توانند این نوسانات بازار را تحمل کنند اما هر چه هست این تحمل روح و روان اشتغال را تحت تاثیر قرار داده است. وی با اشاره به تعداد کارگرانی که در هر کارگاه شیرینی مشغول به کار هستند ، اضافه می کند: کارگر ضامن این نیست که بازار در چه زمان و اوضاعی است، کارگر سه راه حقوقش را می خواهد.

وی خطاب به برخی از افرادی که راهکار کاهش سود را مطرح می کنند، می پرسد: آیا در انتهای هر ماه وزارت نیرو اعلام می کند این ماه بازار دچار بحران بوده به همین دلیل هزینه برق را کمتر محاسبه کنید؟ دقیقا چه همکاری با کسبه می شود؟ نیک افروز معتقد است: همه همکاران او در اتحادیه از تمام داشته هایشان مایه گذاشته اند و می گذارند. کارگر در کارگاه به دلیل کسادی بازار بسیار کم کار و حتی بیکار است، اما اگر هزار تومان از حقوق کارگر کم شود، باید روز بعد به هزار مشکل دیگر که در اداره کار و بیمه برای او به وجود آمده شود، رسیدگی کند. وی از واژه ابتیار کردن برای فعالیت همکارانش در این اوضاع بازار استفاده می کند و می گویند با هزینه های میلیونی آب ، برق، گاز و هزینه های بالای کارگری واقعا ادامه کار بسیار مشکل شده است.

وی با توجه به برداشته شدن تعرفه های تولیدی از قبض های انرژی ادامه می دهد: وقتی می گویم مشکلات را کشوری کرده اند یعنی همین. الان تمام بار را به دوش کسبه انداخته اند.طوری برای کسبه قیمت تعیین می شود.انگار به چاه نفت وصلیم. برای یک مغازه ۱۲ متری آبیموه فروشی ۵ میلیون پول برق، ۳۰ میلیون آب و ... حالا این را به هزینه های کارگری اضافه کنید البته مالیات را فراموش نکنید!!! چه چیزی برای ادامه کار وجود دارد.نیک افروز معتقد است برخی از کسبه فقط به واسطه آبرویی که در بازار دارند مانند لند.انگار نه راه پیش دارند، نه راه پس. هر دردی تا یک حدی قابل تحمل است، به طور متوسط هر شیرینی فروشی با ۱۰ تا ۲۰ کارگر اداره می شود، اما هر چه اوضاع جلوتر می رود، کارفرماها بیشتر به تعدیل نیرو می اندیشند، تا اشتغالزایی ...

هزینه های مواد اولیه

وی در ادامه چالش های پیش روی قنادی ها را بر می شمرد که اولین آن ها هزینه بالای تأمین مواد اولیه است. او در حرفه

خودش که تولید نبات و آبنبات است هل را مثال می زند و می گویند: هل شکسته ای که اول سال و در اوج گرانی دلار به قیمت هر کیلو ۱۶۰ هزار تومان می خریدم، الان یکپویی ۲۲۰ هزار تومان به فروش می رسد. حالا تصور کنید من برای خرید ۵ کیلو هل چقدر باید هزینه پرداخت کنم؟ رئیس اتحادیه قنادان و شیرینی فروشان با این مثال توجه مسئولان را به این نکته جلب می کند که در زمان حاضر تأمین مواد اولیه برای تولید کنندگان نبات و شیرینی ۱۰ برابر شده است.هر چند ممکن است ایده افزایش قیمت مطرح شود اما در حقیقت هیچکدام ما از افزایش قیمت راضی نیستیم، چرا که مشتری وقتی یکپویی ۱۸ هزار تومان را می بیند به جای سه کیلو شیرینی یک کیلو می گیرد یا از اصل بی خیال شیرینی می شود. این اوضاع را برای صنف ما بدتر و بدتر و بدتر می کند، تا جایی که خرید این قدر پایین می آید که فروشنده ترجیح می دهد کارگاه را تعطیل کند. وی یادآور می شود: این روند باعث شده سرمایه همکاران ما با رقم های ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیونی بخوابد، حالا راهکار چیست؟ مسئولان در بالادست چه پیشنهادی برای آنهایی که در این بازار باقی مانده اند، دارند؟

تداخل صنفی قوز بالا قوز

محمدی از تداخل صنفی سخن می گوید که تا به حال هر چه برای رفع و حل آن تلاش کرده است ره به جایی نبرده ، مضلی که طی دو سال اخیر این قدر تن قنادی ها را لرزانده که عده ای از آنها نیز اعلام کرده اند ما نیز از این به بعد علاوه بر تولید شیرینی انواع نان ها را هم می پزم.

وی ادامه می دهد: نانوايان آزاد پز نمی دایم با چه مجوزی



از چپ: نیک افروز، محمدی، محمد حسن محمدی و نیک افروز

انواع شیرینی را تولید می کنند، در این نانوايي ها شیرینی گل محمدی با پایین ترین کیفیت تولید می شود و با نصف قیمت فروخته می شود، خوب خریدار وقتی با قیمت شیرینی درجه یک ۱۴ هزار تومان مقایسه می کند چه اتفاقی می افتند؟ البته نیک افروز درباره پیگیری این ماجرا می گویند:هیچ پاسخی تاکنون از پیگیری ما نگرفته ایم، اعلام هم شده است، اگر به این موضوع رسیدگی عاجل نشود امکان اینکه از سال آینده در قنادی های ما نان و کماج پیدا شود زیاد است و نباید اعتراضی از سوی نانوايي ها باشد!!! در ادامه دوباره محمدی معضل پخت های خانگی را عنوان می کند و می گویند:تمام امید قنادی ها به شب عید است اما در این ایام با پخت های زیرزمینی شیرینی ها به خصوص شیرینی های حلی مواجه هستیم، البته فروش آن در چهارشنبه بازار و انواع فروشگاه ها جالب است که برای رسیدگی به این موضوع نامه هایی به اتاق اصناف و حتی بهداشت فرستادیم اما همچنان آنچه نباید بشود، می شود.

علاوه بر کمبود، افزایش ۶۰۰ درصدی

این بار محمد حسن محمدی گیو نایب رئیس اتحادیه و نماینده صنف شیرینی سازها لب به درد دل می کشاید. «علاوه بر کمبود مواد اولیه، برخی از اقلام و مواد اولیه تا ۶۰۰درصد افزایش قیمت داشته، همه این ها را با سند و مدرک اعلام می کنم! برای من که کلی خرید می کنم قیمت پارسال آرد کیسه ۴۰ کیلویی ۶۴ هزار تومان بوده الان ۱۰۵ هزار تومان، شکر کیلویی ۲ هزار و ۸۰۰ تومان بوده الان ۳ هزار و ۴۰۰ تومان، روغن پارسال حلب ۱۶ کیلویی ۷۵ تا ۷۸ هزار تومان بوده اما الان شده ۱۲۵ تا ۱۴۰ هزار تومان، کاکائوی مالزی کیلویی ۱۴ هزار تومان بوده الان شده کیلویی ۷۵ هزار تومان، هل درجه یک الان کیلویی ۶۰۰ هزار تومان، کاغذ یک یک مثل کاغذ های یک یک بزدی و...بسته ای

۳۲ هزار تومان بوده الان بسته ده تایی ۲۲۰ هزار تومان و ۱۶۵ هزار تومان هم کاغذ شیرینی گل محمدی است»

۲۸ هزار تومان است اما اینجا با همان کیفیت ۱۸ هزار تومان است با این توضیح که ما اینجا هزینه حمل مواد اولیه هم داده ایم اما آن شیرینی ساز تهرانی هزینه حمل مواد اولیه را پرداخت نمی کند، چرا باید این همه تفاوت قیمت وجود داشته باشد. رئیس اتحادیه درباره نرخ نامه ای حرف می زند که دیگر نمی توان به آن استناد کرد چرا که نرخ نامه سالانه داده می شود اما ارقام تولیدی از قبیل تخم مرغ روزه و در برخی اقلام ساعتی تغییر می کنند.این موضوع همچون یتکی بر سر تولید کننده می خورد و صدای فریادهای تولید کنندگان نیز به جایی نمی رسد.رسول بادی دبیر اتحادیه قنادان درخواست راهکاری برای تهیه مواد اولیه دارد اینکه هیچ کاهشی در مواد اولیه نداریم اگر موضوع دلار است چرا با پایین آمدن قیمت دلار هیچ افت و کاهشی در قیمت ها نداریم؟ او می گویند: اگر دولت سهمیه ای برای قنادان در نظر بگیرد افزایش قیمت ها را نخواهیم داشت، با تعادل قیمت مردم قدرت خرید بیشتری دارند، خلال پسته کیلویی ۳۰۰ هزار تومان، پودر نارگیل ۳۰ هزار تومان و ... هر چه کار می کنیم ضرر است.

وی با اشاره به افزایشی که هر سال در حقوق کارگران و مبلغ



دوشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۷ * شماره ۴۲۷۵

در ... نیست، وی ادامه داد: اگر منطقی و عادلانه باشد باید برای این مغازه ها که منحصو درجه یک دست مشتری می دهند تفاوتی در قیمت وجود داشته باشد.

تقاضای ممتاز

رئیس اتحادیه قنادان و شیرینی سازان در این باره از پیگیری هایی که برای معرفی برخی از قنادی ها و آبیموه فروشی ها به عنوان ممتاز انجام داده است، خبر داد. چرا که تعدادی از اعضا که شرایط ممتاز را از نظر ساختمانی، کارگری، تجهیزات کارگاهی و کیفیت محصول دارند معرفی شده اند تا مسئولان پاسخ لازم را از صنعت و معدن و نهادهای وابسته به اتحادیه بدهند. وی این موضوع را آبروی شهر دانسته و می گویند: وقتی مهمان یا توریستی وارد شهر می شود باید صنف های ممتازمان برای مردم و مسئولان شناخته شده باشند تا مهمان را در بهترین مکان با بهترین پذیرایی میزبانی کنند. به گفته وی ارزیابی ها و کیفیت سنجی توسط نایب رئیس اتحادیه در شیرینی فروشی های تهران که به عنوان ممتاز فعالیت می کنند انجام شده است.

نتیجه نشان داده که در بیرجند نیز با این کیفیت و چه بسا بهتر محصولاتی ارائه می شود. اما چالش اینجااست که حق انتخاب اینکه فالان قنادی ممتاز است توسط اتحادیه تهران تعیین می شود و در این استان اتحادیه در این زمینه اختیاری ندارد که باید این موضوع توسط مسئولان رسیدگی و حق انتخاب به اتحادیه داده شود.

معضل نمایشگاه

در مهر مسئولان محترم نمایشگاه آبیزه می زنند و کالسی لوازم التحریروی ها را کساد می کنند، نزدیک عید نمایشگاه آجیل و شیرینی و... می زنند. این موضوع را رئیس اتحادیه به شکل گالیه آمیز مطرح می کند و می گویند: سال گذشته ۲۸ اسفند اعلام کردند در تقویم نمایشگاه عرضه شیرینی و شکلات را داریم، بعد هم که اعتراض کردیم گفتند از اتحادیه نماینده ای مراجعه داشته و هماهنگ شده است.

حال آن نماینده چه کسی بوده است معلوم نیست! با رئیس اتحادیه چرا هماهنگ نشده معلوم نیست! یعنی در فروشگاه بهاره تمام انرژی که عضو اتحادیه برای آخر سال گذاشته است را از بین می برند. نیک افروز از بررسی هایی که برای قیمت چند محصول در نمایشگاه بهاره انجام داده است، می گوید و محمدی گزارش را بر خلاف انتظارش از نام نمایشگاه پر از اعداد و ارقامی اعلام می کند که نباید باشد.

وی مثال می زند: باقلا با بهترین کیفیت در مغازه بیرجند ۲۳ هزار تومان بود، اما همان باقلا در نمایشگاه کیلویی ۵۰ هزار تومان عرضه می شد و مردم به نام نمایشگاه خرید می کردند. البته چند قلم مانند شکر، قند و مرغ که زیر نظر دولت است کمتر است اما بهای شیرینی و... از نرخ مغازه ها بیشتر است.وی موضوع دیگری را مثال می زند و اضافه می کند: شیرینی برنجی ما در بیرجند از برنجی که در نمایشگاه بهاره است ارزان تر است به این دلیل که آن شیرینی برنجی را یک کرمانشاهی از کیلومترها آن طرف تر آورده و قسم می خورد که در آن از روغن کرمانشاهی استفاده کرده و از طرفی همه کلی هزینه حمل داده است پس حق دارد که گران تر بدهد. ما هم نمی توانیم گالیه ای داشته باشیم چون هم صنف ما محسوب می شود و راه زیادی را آمده تا در نمایشگاه بهاره شرکت کند و در ضمن پول زیادی را باید برای غرفه بدهد.

نمی دایم شاید این حرف ها برای مسئولان مان تکراری باشد ، شاید بسیاری از این دردها به گوش شان رسیده است که در مقابل این همه فشار قلبی به کسبه،دیگر به فکر فشار قبشان به دلیل بی توجهی به مردم نباشند اما آنچه روشن است کار از بالا گیر دارد و مسئولان خراسان جنوبی همیشه یک پاسخ روشن به تمام مشکلات دارند:«ما جقروی قانونیم» هر چه هست و نیست معلوم است، آتش به جان کسبه افتاده است و هیچ آتش نشانی نیست.الغرض اینکه در ما اقتصاد و این ها نیست.

پیام شما

تلفن : ۳۲۲۲۴۵۸۲ – نمابر : ۳۲۲۳۴۵۸۳ سامانه پیام کوتاه : ۳۵۰۰۲۷۲۴۴۴

سلام، در روزنامه (یکشنبه) هفتم بهمن قیمت انواع حبوبات در بیرجند، قیمت نخود را ۸۵۰۰ تومان اعلام کردید در صورتی که دیشب هر کیلو نخود را ۱۰۴۰۰ از سوپرمارکت خریدم. انکار دوستان در خواب به سرمی برند، مردم که مسخره نیستند...

۹۱۵-۴۸۱

با سلام، شهرداری بیرجند فکری به حال بلوار شعبانیه بکند. حجم ترافیک از مهرشهر به خیابان کارگران زیاد می باشد. با تشکر

۹۱۵-۶۷۵

ما بیمه تأمین اجتماعی هستیم حقوقمان هم زیر سه میلیون، هنوز بسته حمایتی پرامون واریز نشده، شماره ای هم که سازمان برای اعتراض اعلام کردن همش مغشوله، باید به کجا مراجعه کنیم؟

۹۱۵-۳۴۱

ریاست محترم راهنمایی و رانندگی شهرستان بیرجند،کوچه شهدا ۲، تقاطع طالقانی ۳ به دلیل وجود دانشگاه علمی کاربردی، مسجد النبی(ص) و تعداد زیادی مطب پزشک ترافیک بسیار سنگینی در بعدازظهر دارد. خواهشمند است در صورت امکان اقدام به یک طرفه کردن کوچه نمایند تا از حجم ترافیک کاسته شود.

۹۱۵-۳۲۲

تبریک عرض می کنم پیشاپیش فرارسیدن ایام ا.. دهه مبارک فجر را خدمت همه همشهریای عزیز، از شهردار محترم و مسئولان محترم استانی خواهشمندم فکری به حال ورودی های افتتاح شهر بکنند، مسافرانی که از سمت مشهد و کرمان وراهدان وارداین شهر می شوند، جز زمین های خاکی که باعث نمای زشتی شده است دیگر چیزی به چشم نمی خورد. لطفا پیگیری فرمایید ممنون

۹۰۳-۳۰۰

لطفا پیگیری کنید چرامسئولان بیمارستان -یک پرستار باتجربه آشنا با دستگاه دیالیز رو جا به جا می کنند می برند بخش عفونی اگر برای ما بیماران مشکلی پیش بیاد مسئولان جولوگوی ما بیماران خواهند بود؟ چون کسی آوردند با رگ بیمار و بادستگاه آشنایی نداره لطفا آوا پیگیری کنید منتظر جوابتون هستیم ممنون

۹۱۵-۵۱۸

تالی جانفاس است مرکز استان یک حمام عمومی نداشته باشد به عنوان یک شهروند شرمند شدم که یک مسافر در به در دنبال حمام می گشت هر جا که آدرس می دادم می گفت بسته بود سرویس بهداشتی و حمام جز نیاز های ضروری شهره آقایان شهرداری توجه!

۹۱۵-۳۲۲

۱۱هزار روستایی در شمال شهرستان در میان بخش مرکزی از حوزه کلاترزی اسدیبه ساکن هستیم با فاصله ۱۸کیلومتر ۲۰ وکیلومتر ۲۵ کیلومتر روستای نوغاب سرانه جمعیت آن از شهرهای در میان بیشتر است برای کلاترزی و پاسگاه انتظامی تدبیری بیندیشید صیانت از حقوق شهروندی رضایت بخش نیست گشت کلاترزی اسدیبه جولوگوی این نقطه پرجمعیت نیست

۹۱۵-۴۴۸

سلام آوا، جریان این عابر بانک میدلن ایوژ چیست که یک روز باز می کنند و یک روز گُل می گیرند . نکند خدایی نکرده خطایی سر می زند از دستگاه بیچاره؟

ارسالی به تلگرام آوا

جناب استاندار که می فرمایند حرف مردم شنیده شود. مسئولان محترم که عین خیالش نیست و پشت میزهای گرم و نرمشان نشستند . سوال من این است این همه اعتراضات مردمی برای این اتوبوس های درون شهری یعنی یک نفر هم داخل این استان پیدا نمی شود که ساماندهی کند این وضع رو؟ اصلا این مسئولان محترم یک بار هم سوار این اتوبوس ها شده اند یا منتظر ایستاده اند در ایستگاه که بفهمند مردم چه می گویند؟ این حرف ها هم حرف مردم است، اعتراض مردم است کسی صدای ما را می شنود؟ برنامه زمان بندی اتوبوس ها افتتاح است باعث تاسف است که نیم ساعت به نیم ساعت حتی بیشتر باید منتظر یعنی در این استان به این عظمت مردم کار و زندگی دارند بخدا. در این سرمای زمستان به فکر خلق ا.. باشید جای دوری نمی رود

۹۱۵-۹۱۹

با مجوز رسمی و بیمه مسئولیت

تجهیز بتن مهدی

اجاره و فروش کلیه لوازم بتنی

قالب، جک، سرجک، بولت و ...

بلوار فرودگاه – سه راه صیاد شیرازی ۲۲۲۱۹۲۶۲ – ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ – وسیله کار

داربست مهدی

انجام پروژه های بزرگ و کوچک ساختمانی

کفراژ بندی، زیربتن، سن نمایش

اجاره تخته کار / خرید و فروش لوازم داربست

شغلی نو با هزینه کم و در آمد عالی

تکثیر و پرورش زالوی طبی

آموزش، مشاوره و اجرا همراه با موسسه زالوپروان شرق

به شماره ثبت ۴۴۳

آدرس: بیرجند، بلوار شهید صیاد شیرازی، مجتمع تجاری میر داماد، واحد ۱۲۵

ساعت مراجعه و تماس: ۱۷ الی ۲۱

تلفن: ۳۲۲۱۳۲۷۲ ۰۹۰۲۱۶۳۲۲۷۳ – مهندس اکبری

فروشگاه خواجهوی

فروش آب شیرین کن خانگی / نصب و فیلتر رایگان

۱۸ ماه گارانتی

آدرس: خیابان فردوسی، نیش حافظ تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۴۳۸۷۶۰ و ۳۲۴۵۷۰۳۳

انواع باتری های

بزرگترین و تخصصی ترین مرکز فروش و خدمات پس فروش انواع باتری خودرو

۰۹۱۵ ۳۶۱ ۸۸۰۲

بیرجند – چهار راه جوادیه نیش فهمیده ۱

۰۹۱۵۵۷۲۵۲

کمپین جمع آوری لباس گرم

آماده دریافت لباس های تمیز و قابل استفاده شما جهت اهدا به کودکان و نیازمندان هستیم

شماره های تماس:

۰۹۱۵۶۶۶۷۲۴۷

۰۹۱۵۷۲۳۹۱۱۸

۰۹۱۵۵۶۱۶۳۸۵

آدرس: بیرجند (سجادشهر) نبش امامت ۴۵

موسسه خیریه قمر بنه هاشم (ع)

شماره ثبت: ۴۶۲

برای سخت کوشی باید یاد بگیرید که در محیط کار خود خوش بین باشید تا سختی های کار زیاد، فشار کمتری به شما وارد کند. در مشکلات کاری و اتفاقات منفی به دنبال جوانب مثبت باشید افراد خوش بین رویدادهای منفی را موقتی و گذرا می بینند و پر مشکلات تمرکز نمی کنند.از جمله کارهایی که برای افزایش سخت کوشی خود می توانید انجام دهید، موارد زیر هستند:
بدبینی را کنار بگذارید. بدبینی با ایجاد حس درماندگی باعث سکون می شود و بازدهی را کاهش می دهد. به جای اینکه از مسئولیت ها شکایت کنید آنها را به عنوان فرصتی در نظر بگیرید تا تلاش و وجدان کاری تان را به رئیس خود نشان دهید.موفقیت هایتان را به خود یادآوری کنید.

چند کار را همزمان انجام ندهید

شاید شما هم ادعا کنید که می توانید چند کار را به طور همزمان انجام دهید و به خوبی از پس آنها برآید و البته شاید این ویژگی تان را سخت کوشی هم به حساب می آورید! ولی باید بدانید مطالعات نشان داده است که با این کار ممکن است بدون اینکه متوجه شوید اطلاعات و موارد مهمی را از قلم بیندازید، خطا کنید و در نهایت کیفیت کارتان پایین بیاید. از کاری به کار دیگر پرین مغز شما را گیج می کند و قسمت هایی از مغز را که مسئول حل مساله است از فعالیت بهینه باز می دارد. شکایت کردن دردی را دوا نمی کند. شکایت از موقعیت ها بدون داشتن هدف و راه حل در ذهن، باعث ایجاد چرخه های منفی در ذهن می شود که به استرس و افسردگی منجر می شود. پس اگر شکایت می کنید حداقل ایده هایی برای حل مشکل داشته باشید، در غیر این صورت مسیر شما برای اینکه کارمند سخت کوشی باشید، سخت تر می شود.

بهبود مهارت های بین فردی و همدلی باعث می شود جدی تر کار کنید و بیشتر به اهداف تان پایبند باشید. وقتی با همکاران همدلی می کنید، مشکلات را از درجه دیگری می بینید و احتمالاً می توانید راه حل هایی ارائه دهید که به ذهن او خطور نکرده است. همدلی رابطه شما را با همکاران تان مستحکم می کند و داشتن همکاران یکدل موجب افزایش رضایت شغلی و به تبع آن سخت کوشی می شود. تحقیقات نشان داده است بخش های به خصوصی از مغز در حالتی که خود فرد درد را تجربه می کند یا هنگامی که شاهد درد کنشیدن دیگران است، فعالیت مشابه دارند و آن بخش از مغز که مسئول پاسخ به درد است شروع به فعالیت می کند. خود را از دیگران جدا نکنید.



دوشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۷ • شماره ۴۲۷۵



ماسک موی طبیعی و گیاهی به منظور خارش موی سر

یک مخلوط مساوی از سرکه و آب تهیه کنید و آن را به مو و پوست سر خود بمالید و سپس با شامپویی ملایم آن را بشویید.



جوش شیرین را در آن حل کنید و به صورت مستقیم روی پوست سر خود بزنید و بعد از چند دقیقه با آب بشویید. ماده غلیظ میانی یا همان ژل گیاه آلوئه ورا را به سر بمالید و بعد از گذشت ۱۵ دقیقه با شامپو بشویید. بعضی از چای ها به خصوص چای بابونه خارش سر را تسکین می دهد.

عوارض جانبی لاک پاک کن ها

پاک کننده حاوی استون دارای موادی مانند دی متیل فرمالندید و دی متیل کتون می باشد که اثرات بدی دارند. استون به دلیل کاهش فشار خون به



سیستم قلب و عروق آسیب وارد می کند. استون روی سیستم گوارشی تاثیر منفی می گذارد و باعث درد شکم، حالت تهوع و استفراغ می شود. استون ممکن است باعث تنگی نفس و یا مشکل در تنفس می شود.در صورت مصرف تصادفی استون باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

هشدار در مورد مصرف بی رویه تنقلات غذایی کم ارزش

متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع فرآورده های غلات حجیم شده به طور بی رویه توسط کودکان و دانش آموزان مصرف می شوند. مصرف چیپس و این فرآورده ها، به خصوص قبل از وعده غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تأمین کنند، بازمی دارد. از سوی دیگر نمک موجود در آن ها نکته را به خوردن غذاهای شور عادت می دهد. مطالعات رابطه بین مصرف نمک و افزایش فشار خون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است. والدین باید دانش آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی کم نمک یا پلون نمک، کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، توت خشک و انجیر خشک تشویق کنند و سر سفره نکلان را حذف کرده و به جای نوشابه های گازدار برای افراد خانواده از دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنند.

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



فروش نهال عناب

زرشک، انار و ... ۱۲۰۵ ۱۲۵ ۹۰۱

سوپر مارکت یا کلیه اجناس، با بهترین موقعیت و در آمد عالی به دلیل مهاجرت زیر قیمت بازار به فروش می رسد. ۹۱۵۷۲۳۷۹۲۲

تعمیر یخچال فریزر در منزل

۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ - ناصری تژاد

و چون آیات ما بر او خوانده شود با نخوت روی برمی گرداند چنانکه گویی آن را شنیده [یا] گویی در گوش هایش سنگینی است پس او را از عذایی پر درد خبر ده. (سوره لقمان/ آیه ۲)

بهتر است که خود را پاک و پرازری نگه داری؛ تو پنجره ای هستی که از طریق آن باید دنیا را ببینی. (جرج برنارد شاو)

توصیه هایی برای کاهش خشم به صورت اصولی

– تکنیک های تن آرامی را یاد بگیرید و تمرین کنید. این کار از تنش و انقباض عضلات کم می کند و به شما آرامش می دهد. می توانید این فرآیند را با شنیدن یک موسیقی آرام بخش همراه کنید.

– آخرین نکته دور شدن از موقعیت و فاصله گرفتن از شخصی است که باعث عصبانیت شما شده است. برای مثال اگر با همسر تان مشاجره می کنید به جای ادامه دادن دعوا به اتاق دیگری بروید و تا زمان آرام شدن بیرون نیایید یا هنگام دعوا با همکار یا رئیس خود به بیرون از اداره بروید تا فرصتی برای آرام شدن به خود داده باشید.

آن هایی موفق ترند و بعد از تجربه خشم از رفتارهای شان پشیمان نخواهند شد که به درستی این هیجان را مدیریت کنند. – تنفس شکمی یا دیافراگمی را یاد بگیرید. با سه شماره نفس را به داخل ریه ها بکشید و با سه شماره آن را خارج کنید. این فرآیند را به آهستگی انجام دهید و در طول روز تمرین کنید. –از یک تا ۱۰۰ یا از ۱ تا یک بشمارید. این کار به مغز شما فرصت می دهد تا موقعیت خشمگین کننده را تحلیل کنید و فوری واکنش نشان ندهید یا به اصطلاح اجازه دهید خون به مغز تان برسد. – تا می توانید به زمان حال فکر کنید و به ذهن خود اجازه پرواز به گذشته و یادآوری خاطرات نامطلوب را ندهید.

معرفی یک راه آسان تر برای کوچک کردن بینی

برای کوچک کردن بینی می توانید از ماسک کوچک کننده بینی استفاده کنید. می توانید با استفاده از ترفتندهای آرایشی مانند کانتور کردن،



بینی خود را کوچک نشان دهید.با استفاده از کرم برنزه که ۲ درجه از رنگ پوست شما تیره تر است، بینی خود را از هر دو طرف سایه بزنید. یک کیهایلایتر مات برای ترسیم خطوط باریک بینی خود به کار ببرید و از یک اسفنج اشکلی (بیوتی بلندر) برای برجسته نمودن سایه ها و هایلایت ها استفاده کنید.

درمان های خانگی برای سردردهای بعد بیدار شدن از خواب

سرتان را ماساژ دهید: این کار، موثر است به خصوص اگر درد به تازگی شروع شده باشد. ماساژ دادن سر به مغز تان کمک می کند که راحت تر از شر درد خلاص شود. لازم است که نقاط فشاری مختلف را بشناسید تا بتوانید دردتان را تا حد زیادی کاهش دهید. آب بنوشید: اگر می دانید که سردردتان به خاطر کم آبی بدن است، می توانید با نوشیدن آب این مشکل را به راحتی حل کنید. برخی بوقات ممکن است به علت سمومی که در بخش های مختلف بدن تان وجود دارند، احساس سردرد کنید. همچنین برای آنکه هیچ گونه سردردی را تجربه نکنید، لازم است از برخی محصولات غذایی اجتناب نمایید. دوش بگیرید: بعضی اوقات ممکن است به دلایل مختلفی، یک سردرد بد بگیرید. برای خلاص شدن از شر درد بهتر است یک دوش آب سرد بگیرید. این کار به رقیق کردن عروق خونی کمک خواهد کرد و می تواند در نهایت به خلاص شدن از شر درد کمک کند. پس از دوش آب سرد، می توانید به سراغ آب گرم بروید.



تعمیر آبگرمکن، بخاری، پکیچ

نیش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ - جانی

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید. ۰۹۱۵۰۵۶۰۲۱۰۰

ایزوگام محمدزاده

تبریز و شرق

نیش چهارراه دوم توحید ۰۹۱۵۱۶۵۲۶۰۰ - ۳۲۴۴۷۱۱۰

نقاشی ساختمان

اجرای انواع رنگ های روغنی ، پلاستیک، کناف، اکریلیک، دکور اتیو با استفاده از بهترین رنگ های موجود در بازار - نظافت پایان کار ۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸ - جعفری نسب

سمساری و لوازم خانگی

خرید و فروش با ما به نفع شماست. ۰۹۱۵۵۶۱۴۵۲۱ - زارع

به یک بازار یاب مجرب با روابط عمومی بالا، با حقوق، بیمه و پورسانت عالی نیازمندیم. ۰۹۳۲۴۵۰۶۹۳

به یک فروشنده مرد با سابقه کار در پوشاک آقایان نیازمندیم. ۰۹۱۵۵۶۲۲۳۱۸

به یک شاگرد نوجوان به طور تمام وقت یا نیمه وقت در مغازه میوه و تره بار نیازمندیم. ۰۹۳۰۷۸۸۲۰۷۸

در فروشگاه لوازم یدکی خودرو به یک همکار و شراکت در کار نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

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

به دو شاطر خانم جهت پخت نان هیزمی نیازمندیم. ۰۹۱۵۵۶۳۲۲۵۷ - ۰۹۰۱۶۹۶۷۹۸۸

لاستیک فرازی

شعبه دیگری ندارد **نقدی تخفیف ویژه ویژه**

خدمات تایر در همان مکان انجام می شود ۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱

بالانس تضمینی، گاز نیتروژن ۳۲۲۱۱۶۸۴

با دستگاه های تمام اتوماتیک ایتالیایی

نیش جمهوری ۲۸ و ۳۰ به سمت مزار شهدا (قلعه)

سازنده انواع کابینت MDF کلاسیک و ممبران انواع کمد دیواری، سرویس خواب، میز اداری و کنفرانس

.....

مدیریت: توانا ۰۹۳۶۳۰۵۵۰۰۷۱

جمهوری ۳۰، سمت مزار شهدا، قلعه

لوله باز کنی با فنر برقی

کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیبگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان با مصالح و بدون مصالح

۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

لوله باز کنی (مدرن برتر)

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو / شبانه روزی

۰۳۲۴۳۵۶۸۶ - ۰۳۲۴۵۲۳۷۰۱۴ - ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰ - خسروی

