

دوشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۷ * ۱۱ رجب ۱۴۴۰ * ۱۸ مارس ۲۰۱۹

مدیر کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی از میزبانی ۵۵ بقعه متبرکه خراسان جنوبی از زائران و مسافران نوروزی در طرح آرامش بهاری ۹۸ خبر داد. حجت‌الاسلام پرویز بخشی پور در نشست خبری از وجود ۹۶ بقعه متبرکه که در استان خراسان داد و اظهار کرد: جشن میلاد حضرت علی (ع) در ۲۵ بقعه متبرکه که استان برگزار می‌شود. وی افزود: همچنین مراسم تحویل سال در ۱۱ بقعه متبرکه که خراسان جنوبی برگزار خواهد شد. وی از اهم برنامه‌های ... م‌شروع در صفحه ۵

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان جنوبی با بیان اینکه ۴۰۵ غره صنایع دستی همزمان با نوروز در خراسان جنوبی برپا می شود، گفت: ظرفیت اسکان روزانه ۱۵۰ هزار مسافر در استان برای تعطیلات نوروزی ۹۸ پیش بینی شده است. حسن رضائی روز گذشته در نشست خبری با اصحاب رسانه با اشاره به برگزاری برنامه استقبال از بهار با اجرای نوروز خوانی در روز ۲۸ و ۲۹ اسفند در بیرجند، اظهار کرد: مشروح در صفحه ۵

چهارشنبه به یکم اسفند سال جاری ساعت ۱۱ و نیم شب هنگامی که پلیس گرفتار عملیات تعقیب و گریز سارقان سابقه دار بود، گروه بزرگی از مردم که تعداد آنها به صدها نفر می رسید نیز احساس مسئولیت کردند و با خودروهایشان در این عملیات پرهیجان مشارکت کردند آنها مثل ققاری دنبال سارقان و پلیس به حرکت درآمدند و خیابان به خیابان ، کوچه به کوچه،کو به کو؛ رفتند از هر کجای خارج شدند و به کوه رسیدند شپره ها مثل شمشیر از صدها خودرو بدون کنترل از مسیر خارج شدند و چون چندین کیلومتر از مسیر جدایه ای که کوه خارج شپره را (الامه در صفحه ۲۴)

@ MOBLEKIANMARKAZI1

تلفن: ۳۲۴۶۲۴۴۴ - ۰۹۱۵۵۴۰۵۵۷۴

شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران در نظر دارد؛ پروژه مرمت و بهسازی ساختمان ها، زیرساخت های تاسیسات برقی، مکانیکی و عوامل پروازی و محوطه سازی بر اساس قانون برگزاری مناقصات و از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای فشرده چهار پакتی به شرکت های پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

شرکت ها باید به تنهایی صلاحیت (رتبه بندی) حداقل در پایه ۴ اینیه و ۵ تاسیسات و تجهیزات و از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.(مشارکت با شرکت های دیگر ، قابل پذیرش نمی باشد).

موضوع مناقصه:

مرمت و بهسازی ساختمان ها ، زیرساخت های تاسیسات برقی ، مکانیکی و عوامل پروازی و محوطه سازی فرودگاه بیرجند (شامل عملیات تخریب - عملیات نشین - کارهای فولادی یا میلگرد - بتن درجا - بتن پیش ساخته - زیر اساس - اساس و بالاست - آسفالت - کارهای سنگی و کارهای تاسیسات برقی و مکانیکی شامل چراغ های های فشار ضعیف - وسایل شبکه و ...)

برآورد اولیه: مجموعاً ۶۹٫۹۱۵٫۶۱۷٫۲۷۷ (شتت و نه میلیارد و نصد و پانزده میلیون و ششصد و پانزده هزار و هفتصد و نود و هفت) ریال بر پایه سال ۹۷ می باشد.

ضمناً پیش پرداخت تلقی نمی گیرد و شاخص تعدیل سه ماهه چهارم ۹۷ (اِسَفَند ۹۷) می باشد.

مدت اجرای پروژه ۱۸ ماه و مدت دوره تضمین برابر یک سال پرده شرکت در مناقصه: ۲۹۰۰۰۰۰۰۰۰ (نُه میلیارد و نهد صد میلیون) ریالی می باشد (تا ۵۰ میلیارد ریال ۵ درصد و مابقی ۲ درصد) که به صورت واریز نقدی به شماره حساب شبیا تمرکز وجوه آنها و ناوبری هوایی ایران ۳۷۱۹۶۳۷۱۰۶۴۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR آیضمانت نامه معتبر بانکی در وجه شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران (شماره ثبت ۸۴۱۸۵ مورخ ۷۰/۲/۹۷ تهران، شناسه ملی اقتصادی ۳۷۱۹۶۳۷۱۵(۴۱۱۳۱۳۹۶۳۷۱۵)) مورد پذیرش خواهد بود.

توسعه هزینه اگهی های فراخوان روزنامه به عهده مناقصه گذار می باشد، ضمناً جهت اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی <http://iets.mporg.ir> مراجعه کنید.

در صورت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۱/۱۸ به آدرس فرودگاه بیرجند - اداره کل ترانس جنوبی تلفن: ۳۳۳۸۹۲۵۴ (۰۵۶) تماس حاصل فرمائید.

لازم به توضیح است تنها پاکت های (چ) شرکت هایی که حداقل امتیاز ارزیابی فنی بازگانی (۶۵ امتیاز) را کسب نمایند، گشوده خواهد شد.



شرکت فروه گاهها و ناوبری هوایی ایران
معاونت عملیات فروه گاهي - مدیریت نگهداری ایینه
و سطوح پروازي

استفاده کنید

تلفن ۰۲۰۰۵۲۴۲۳۳

شماره: ۶۷/۲۸۴

١٣٩٧/١٢/٢٣:خ

شرکت آب و فاضلاب روستایی استان در نظر دارد: مناقصه ای با موضوع ذیل برگزار نماید:

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت	تاریخ بازگشایی	ساعت بازگشایی
۱	۹۷-۱۲۳۶	آبرسانی به روستای جلازان شهرستان درمیان	۳,۹۴۰,۸۶۶,۹۷۲	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰	۸۰ روز	۱۳۹۷/۰۱/۱۴	۱۳

١- زمان دریافت اسناد مناقصه: ١٣٩٧/١٢/٢٦ الی ١٣٩٨/٠١/٠٦

۲- تاریخ ارسال پیشنهادات: ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۱/۲۱

۳- محل بازگشایی پاکت ها: سالن جلسات شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

- رشته و رتبه پیمانکار: رشته آب - حداقل پایه ۵

بیر چند، بلوار بهشتی، انتهای بهشتی، ۷، صندوق پستی، ۹۷۱۷۵-۸۱۳

ضمناً: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران

و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد

این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات برابر قوانین و مقررات مربوطه مختار می باشد. برای کسب

اطلاعات بیشتر از شرایط شرکت در مناقصه و مشخصات پروژه به وب سایت شرکت اب و فاضلاب

روستایی خراسان جنوبی (www.abfar-kj.ir) و یابوب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات

(iets.mporg.ir) مراجعه و یا با شماره ۸-۴۴۴۱۴۷۵۴-۵۶.

اداره امور حقوقی و قراردادها تماس حاصل فرمایید.

امور حقوقی و قراردادها

شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

شادی یک فرآیند مسری است.یعنی اگر شما شادیتان را به دیگران انتقال دهید آن ها هم شادتر می شوند. اگر در جمع افرادی باشید که انسان های شادی نیستند قطعاً شما هم انسان شادی نخواهید بود.پس سعی کنید دوستان خود را به گونه ای انتخاب کنید که انسان های شادی باشند و باعث شوند میزان شادی شما افزایش پیدا کند نه این که باعث شوند هر روز میزان شادی شما کمتر و کمتر شود. نکته بسیار مهم این است که تحقیقات نشان داده اگر شما شادی خود را به دیگران انتقال دهید شادی شما بیشتر می شود.شاید این نکته برخلاف خیلی از قوانین ریاضی و فیزیک باشد ولی در مورد شادی قضیه کاملاً برعکس است. اگر شما شادیتان را به دیگران منتقل کنید میزان شادی شما به مراتب افزایش پیدا می کند.

فعال کردن برنامه روزانه

وقتی افراد دچار غمگینی می شوند اغلب دوست دارند در رختخواب دراز بکشند، از خانه بیرون نروند، یا کسی حرف نزنند و هیچ کاری انجام ندهند. در این شرایط افراد احساس می کنند حال و حوصله و یا توانایی انجام هیچ کاری را ندارند. ولی این کار فقط غمگینی را بیش تر می کند. سخت است، ولی فرد باید شروع به فعالیت کند. آن وقت به تدریج متوجه می شود که روز به روز حالش بهتر می شود. برای این کار باید دو کار انجام شود: فرد باید فهرستی از کارهای مورد علاقه خود را تهیه کند و سعی کند هر روز یکی دو مورد از آن ها را انجام دهد. البته ابتدا ممکن است فرد احساس کند دیگر علاقه ای به انجام آن ها نداشته و از آن ها لذت نمی برد، ولی اشکالی ندارد این احساس طبیعی است چون یکی از علائم غمگینی این است که علاقه فرد به کارهایی که از آن لذت می برده است کمتر می شود. پس باید به انجام آن ها ادامه دهد، هرچه میزان فعالیت های لذتبخش در زندگی بیش تر شود غمگینی نیز کمتر می شود. فهرستی از کارها و فعالیت هایی روزمره خود را تهیه کنید و سعی کنید هر روز یکی دو کار مهم را انجام دهید.

ایجاد هیجان مثبت: یکی از راههای کاهش هیجان های ناخوشایند، ایجاد هیجان های مثبت است. فرد باید به کارهایی که در وی احساسات خوبی مثل شادی را به وجود می آورد مثل گوش دادن به یک موسیقی شاد، تماشای یک فیلم شاد... فکر کرده و آن ها را انجام دهد.

ورزش و فعالیت فیزیکی: ورزش موجب تولید یک ماده شیمیایی به نام اندورفین می شود که یک ضد افسردگی طبیعی است. پس افراد باید ورزش را حتماً در برنامه روزانه زندگی خود بگنجانند.

بهروز کاظمی -روانشناس بالینی



دوشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۷ شماره ۴۳۱۴



از خواص سمنو چه می دانید؟



سمنو سرشار از انرژی بوده و برای کودکان در حال رشد مفید و مؤثر است. مصرف سمنو برای زنان باردار به ویژه در سه ماه نخست بارداری برای تکامل سیستم عصبی جنین ضروری و مفید است.

این ماده غذایی پر ارزش از جواهر گندم تهیه می شود. سمنو سرشار از ویتامین های گروه ب به ویژه اسید فولیک و ویتامین ب۱ است و برای بهبود وضعیت پوست، تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش آن توصیه می شود.

دلایل قانع کننده برای اینکه به پهلوی چپ بخواهید

در واقع خوابیدن روی سمت چپ بدن استاندارد طلایی وضعیت خواب است. معده ما در سمت چپ شکم قرار دارد و وقتی به پهلوی چپ می خوابیم، غذا راحت تر



می تواند وارد روده بزرگ شود. ضمناً معده روی لوزالمعده نمی افتند و آنزیم های گوارشی از آنده جریان خواهند داشت. وقتی به پهلوی چپ می خوابید، جاذبه زمین کمک می کند قلب راحت تر خون را حرکت دهد. اگر به سمت چپ بخوابید قلب تلاش کمتری برای به حرکت درآوردن خون خواهد کرد.

سبزیجات سرشار از ویتامین و کمک به لاغری

هویج سرشار از فیبر است که تجزیه و گوارش آن زمان می برد و در نتیجه مدت زمان بیشتری شما را سیر نگه می دارد. اگر احساس سیری کنید طبیعتاً کمتر هوس خوردن خواهید کرد. هویج بسیار کم کالری و کاتنا غیرنشاسته ای است. شما می توانید آن را خالی بخورید یا اینکه به سالادها و سوپ هایتان اضافه کنید.

چندتر سرشار از فیبرهای مفید برای کاهش وزن است. شما می توانید این سبزی ریشه ای را در سالادها و آبمیوه ها استفاده کنید. نوع تازه و رسیده آن، بیشترین فواید را دارد. درچین برای کاهش وزن مفید است و متابولیسم را سرعت می دهد. سیب زمآلید در در چین، سوخت و ساز بافت چربی احشای را افزایش می دهد. درچین محرک انسولین نیز هست، اگر بدن به انسولین مقاوم شود، قند را سریع تر سوخت و ساز کرده و در نتیجه منجر به افزایش وزن می شود. تخم کنبلیله در کنترل قند خون و افزایش ترشح انسولین خوب عمل می کند.



ای کسانی که ایمان آورده اید [در برابر دشمن] آماده باشید [اسلحه خود را بگیرید] و گروه گروه [به جهاد] بیرون روید یا به طور جمعی روانه شوید. (سوره نساء / آیه ۷۱)

رسیدن به قله پیروزی آسان است، به شرط اینکه راه رسیدن به قله را بشناسی و توانش را هم داشته باشی. (فرانتس کافکا)

پل سنگی خضری دشت بیاض را بیشتر بشناسید

در سمت چپ این دهانه پل مانند فضای دیگری وجود دارد که دارای محیطی وسیع و دهلیزهای فرعی متعدد است. تالار اولیه آن بسیار رفیع و حدود ۸ متر ارتفاع دارد و سقف آن به شکل خرپشته ای است. در ابتدای این تالار حوض نسبتاً بزرگی وجود دارد که در حال حاضر تنها گوشه ای از آن نمایان است و بقیه قسمت های آن در زیر توده های سنگ و خاک مدفون است، این حوض از سنگه آجر و ساروج ساخته شده و به احتمال قوی مربوط به دوره سلجوقی است چون در این دوره فداییان اسماعیلی هر غار و قلعه ای را که دور از دسترس و برای سکونت مناسب بود را در اختیار گرفته و از آن استفاده می کردند.

وجود آثاری در نزدیکی چشمه اکبری و آن سوی رشته کوهی که غار فارسان قرار دارد تاییدی بر این مدعاست. در این محل سه دهنه غار وجود دارد یکی از این غارها که بزرگ ترین آن ها نیز بوده در گذشته های بسیار دور فرو ریخته و از آن تنها یک هلال پل مانند در پیشانی غار باقی مانده که از نظر جغرافیایی اثری منحصر به فرد و زیباست. سقف آن ضخامت زیادی نداشته و احتمالاً بر اثر زلزله فرو ریخته باشد، کف این قسمت بسیار ناهموار و شیب دار است و به همین دلیل صخره ها ریزش کرده و پای کوه غلغیده و آثار احتمالی کف غار را به مرور زمان از بین برده است و اثری از لایه های استقرار وجود ندارد.

برای محافظت از چشم ها از عینک های فرابنفش استفاده کنید

برای افرادی که در پی انتخاب بهترین گزینه برای محافظت از چشم های خود هستند استفاده از عینک های نور فرابنفش توصیه می شود.



افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند می توانند به راحتی از عینک های آفتابی برای محافظت از چشم های خود استفاده کنند. البته باید به این نکته اشاره داشت که بسیاری از برندهای تولیدکننده لنز نیز محافظت در برابر پرتو فرابنفش را در محصولات خود ارائه می کنند.

وقتی شکم ناگهان بزرگ می شود!

اگر هرگونه درد ناگهانی و یا هر علامت غیرعادی دیگری در ناحیه شکم دارید که همراه با بزرگ شدن آن است باید فوراً به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا ممکن است



علامت وجود بیماری های مختلفی باشد؛ مثل سرطان تخمدان. اما اگر شرایطتان این چنین نبود، دلایل دیگری ممکن است باعث بزرگ شدن شکم شده باشد به جز چربی شکمی و بارداری برای خانم ها. بزرگ شدن شکم می تواند به معنی احتباس آب در بدن، نفخ، تغییرات هورمونی و یا مشکلی در سیستم گوارش باشد.

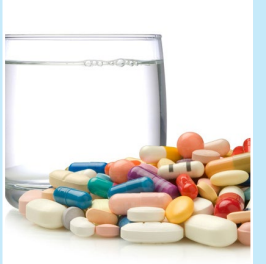
توصیه های دارویی در مسافرت

دارو را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگه دارید. بهتر است دارو نزد خدوتان باشد نه داخل چمدان چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط های خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد. بهتر است یک کپی از نسخه پزشک همراه با شماره تلفن او را به همراه داشته باشید. بدون نظر پزشک داروی خود را قطع نکنید. رانندگان وسایل نقلیه لازم است ، قبل از مصرف دارو از خواب آور نبودن آن اطمینان حاصل نمایند.

آب ، بهترین آشامیدنی برای مصرف دارو است.

دارو را فقط از داروخانه تهیه کنید. در صورت تمطیلی داروخانه های روزانه، داروخانه های شبانه روزی قابل دسترس هستند، هیچگاه داروی مورد نیاز را از منابع دیگر تهیه نکنید!

کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



استخدام فوری: تعداد ۲ نفر نیروی خانم و ۲ نفر نیروی آقا (نیروی آقا حداکثر ۲۵سال) جهت کار در فست فود ۳۲۳۳۴۳۱۵-۰۹۳۶۳۶۵۴۷۴۶

به یک نفر آشپز ماهر و دو نفر نیروی خانم جهت کار در آشپزخانه نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۶۰۴۴۹۷-۰۹۱۵۸۶۲۶۴۷۵

تعمیر آبگرمکن، بخاری، پکیج نیش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹- جانی

فروش نهال عتاب زرشک،انار و ... ۱۲۰۵ ۱۲۵ ۰۹۰۱

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

تعمیر یخچال فریزر در منزل ۱۵ ۰۹۱۵۳۶۳۵۰- نامصری نژاد

سر رسید ۹۸ ارزان مجتمع چاپ و تبلیغات چراغ قرمز

۸۹۰۲-۵۶۲-۰۹۱۵ فقط ۹۵۰۰ تومان

نقاشی ساختمان اجرای انواع رنگ های روغنی ، پلاستیک، کتاف، اکریولیک، دکور اتیو با استفاده از بهترین رنگ های موجود در بازار- نظافت پایان کار ۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸- جعفری نسب

ایزوگام محمدزاده تبریز و شرق

نیش چهارراه دوم توجید ۰۹۱۵۱۶۵۲۶۰۰-۳۲۲۴۴۷۱۱۰

لوله باز کنی با فنر برقی

کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها / تشخیص ترکیب 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

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

سمساری صادق خرید و فروش لوازم منزل و اداری دست دوم ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹-۰۹۱۵۱۶۴۱۴۶۴

مژده مژده **فروشگاه بزرگ ارزان سرا** **افتتاح شد** انواع لوازم کادویی و بلور جات فقط و فقط ۵۰۰۰ تومان آدرس: روبروی انقلاب ۱۰

رنگ آمیزی کناف و ساختمان ۰۹۱۵۵۶۱۰۱۱۱- رحیمی

حمل بار و اثاثیه منزل با کادری مجرب وماهر

جایجایی تخصصی اثاثیه منزل با کامیون بزرگ مسقف پتودار مخصوص حمل اثاثیه منزل، با کارگران مجرب و ماهر در امر جایجایی اثاثیه، همراه با تضمین جایجایی ۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱- صالحی مشین

خونه تو نوکن نقاشی ساختمان تهران پارس اجرای انواع رنگ های تانو، صنعتی و کناف با قیمت مناسب و کیفیت عالی ۰۹۱۵۶۷۰۵۳۲۳- عبدالهی

نقاشی ساختمان کارنگ مجری انواع طرح و رنگ های روز ۰۹۱۵۶۶۵۵۰۵۴- مهدی برگی

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان ۱۵ سال سابقه کار در مشهد ۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶- آدرس: مهرشهر- ولی عصر (عج) ۱۸- رسولی

ایزوگام و قیر گونی آراسته فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان ۱۰ سال ضمانت مدیریت: حسن آر استه **امیر آباد- نبش ولی عصر (عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸-۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵**

جایجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵متر مجهز به پتو و ضربه گیر (داخل و خارج از شهر) (کارگر تنها جهت تخلیه و بارگیری اثاثیه منزل) صدر صد تضمینی جایجایی سايد باي سايد جيجيز به و ميلمان ۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵- سیدی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر گونی

۳۲۲۲۵۴۹۴ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لاستیک فرازی **شعبه دیگری ندارد** **نقدی تخفیف ویژه ویژه** خدمات تایر در همان مکان انجام می شود ۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱- ۳۲۲۱۱۶۸۴ بالانس تضمینی، گاز نیتروژن 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 ۰۹۳۶۳۰۵۰۰۷۱- مدیریت: توانا جمهوری ۳۰، سمت مزار شهدا، قلعه

لوله باز کنی (مدرن برتر) تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزووانو / شبانه روزی ۳۲۲۴۳۵۶۸۶-۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴-۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰- خسروی

غلامی-مدیر کل مدیریت بحران استانداری گفت: با توجه به اخطار په‌های هواشناسی مبنی بر وزش بادهای شدید و باران های رگباری همراه با رعد و برق در خراسان جنوبی از ظهر دپرویز، گروه‌های مدیریت بحران شامل ۹۷ تیم آمادادی و عملیاتی تا پایان امروز در آمادباش هستند. میرجلیلی افزود این تیم‌ها متشکل از امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر، واحدهای آتش نشانی شهرداری ها، تکنسن‌های اورژانس، راهداران و پلیس راه می شود. وی با بیان اینکه این بارندگی‌ها تمام استان را فرا می گیرد، اضافه کرد: بارندگی‌ها در شهرستان های بیرجند، فردوس و نهبندان از شدت بیشتری برخوردار است.

۱۶ میلیارد ریال کالا بین مددجویان کمیته امداد طرح توزیع شد



ایرنا- ۱۶ میلیارد و ۵۱۰ میلیون ریال کالای ضروری بین مددجویان کمیته امداد روستاهای بخش «درُح» سریشهر روز گذشته با حضور استاندار توزیع شد.استاندار در این آیین گفت: این برنامه در راستای حمایت و کمک به افشار آسیب پذیر و کم درآمد مناطق کم برخوردار استان اجرا می شود. معتمدیان ادمه داد: اختصاص این میزان کالا نشان از تلاش و زحمات مدیریت کمیته امداد استان و نگاه ویژه رئیس کمیته امداد کشور است. معتمدیان یادآور شد: در سالی که به نام حمایت از کالای ایرانی نامگذاری شده است تمام این اقلام خریداری شده ایرانی است. وی گفت: همچنین کمیته امداد امسال در مباحث دیگر از جمله بسته های اشتغال زایی مانند کمک های بلاعوض در بخش درج سریشهر خدمات خوبی انجام داده است.

اعتبار کارت‌های ملی قدیمی ۲۹ اسفند پایان می یابد

فارس- مدیر کل ثبت احوال استان با بیان اینکه کارت‌های ملی نمونه قدیم تا ۲۹ اسفندجاری اعتبار دارد، گفت: از ابتدای سال ۹۸ تمام خدمات بانکی و دستگاهای اجرایی فقط با کارت ملی هوشمند امکان پذیر است. قاطعی با بیان اینکه پس از این تاریخ در دستگاهای اجرایی با کارت ملی قدیمی خدمات ارائه نمی شود، بیان کرد: از ابتدای سال ۹۸ تمامی خدمات بانکی و دستگاهای اجرایی فقط با کارت ملی هوشمند امکان پذیر است. وی با اعلام اینکه مردم می توانند در فرصت باقی مانده به دفاتر پیشخوان، پست و ادارات ثبت احوال مراجعه کنند، توضیح داد: هماهنگی سامانه پیش ثبت نام و تکمیل ثبت نام به مراجع الکترونیکی به نوعی است که اگر فردی پیش ثبت نام و تکمیل ثبت نام کارت ملی هوشمند را انجام داده باشد هنگام استعلام از مراکز خدمات دهنده به منظور احراز هویت، پاسخ مناسبی به آن ها داده خواهد شد و آن فرد در زمره دارندگان کارت ملی هوشمند قرار خواهد گرفت.

تامین گوشت قرمز بدون مشکل

صداوسیما- خراسان جنوبی در تامین گوشت قرمز مشکلی ندارد. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت در بیستمین کمیسیون تنظیم بازار با اشاره به آغاز توزیع ۱۰۰ تن گوشت منجمد در اتحادیه های کارگری، کارمندی و فرهنگیان و همچنین دستگاه های حمایتی از جمله کمیته امداد و بهزیستی افزود: در تامین گوشت قرمز در استان مشکلی وجود ندارد. شری کی با بیان اینکه در حوزه دام زنده هیچ نوع خروج غیر مجاز، قابل قبول نیست، افزود با متخلفان خروج دام از استان جدی برخورد می شود. وی اظهار کرد: رستوران ها موظف هستند مرغ مورد نیاز خود را از کشتارگاه ها تامین کنند و فاکتور خرید را به بازرسان عرضه کنند.

کاری-استادروابط بین الملل و مطالعات منطقه ای دانشگاه تهران با اشاره به اینکه خراسان جنوبی مهد پدر علم ارتباطات و رسانه است، گفت: قریب به دو دهه از استان شدن خراسان جنوبی گذشته و دیگر بهانه ای برای استفاده از ظرفیت ها و به روز شدن موقعیت های استان پذیرفتنی نیست.

محمدرضا مجیدی روز گذشته در سمینار رسانه و گردشگری عنوان کرد: خبرنگار و ژورنالیسم باید در هر حوزه تخصصی کار کند و این موضوع نیازمند برگزاری کارگاه های تخصصی با کارشناسان آن حوزه است. وی با اشاره به اینکه از مشکلات گردشگری انبوه خلاصه شدن گردشگری در روزهای خاصی از سال مانند تعطیلات نوروز می باشد، ادامه داد: در این گونه گردشگری برنامه ریزی برای تامین نیازهای گردشگران با مشکل

مواجه می شود. وی با بیان اینکه باید در این زمینه تغییر رویکرد انجام شود، افزود: سفر مقوله ای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است و برای کسب رضایت گردشگران باید خدمات خوب ارائه داد. مجیدی افزود: همچنین این کار باید برای جامعه محلی در بردارنده منافی باشد. وگرنه هجوم گردشگر، مناطق بکر و محلی را به خطر می اندازد.

افکار عمومی استان برای همایش کویر لوت همراه باشد

وی ضمن اشاره به برگزاری همایش بین المللی بیابان لوت در اسفند سال آینده عنوان کرد: فرصت کمی برای انجام این مارا تن بین المللی داریم و نیاز است افکار عمومی استان و همه فعالان حوزه گردشگری همراه باشند و این به جز همت

رسانه ها محقق نمی شود. مجیدی افزود: رسانه با اطلاع گرفتن از کارشناسان و صاحب نظران می تواند اطلاعات دقیق و درستی از مناطق دیدنی و جالب، آثار و هر آنچه که مربوط به گردشگری است، بدهند. وی با بیان اینکه گردشگری صنعت بینابینی است، بیان کرد: در این صنعت کارشناس زبان و گویش محلی، کارشناس جغرافیا، کارشناس تاریخ و کارشناسان سایر حوزه ها در کنار میراث همکاری کنند.

رسانه ها در عصر حاضر حرف اول را می زنند

مجیدی افزود: در عصر حاضر رسانه حرف اول را در جهان می زند و طبیعتا در معرفی و تعریف یک جاذبه نقش اصلی را بر عهده دارد. وی با اشاره به

اینکه لازم است گردشگری در سبد خانوار قرار گیرد، افزود: برای این کار رسانه ها در کنار سمن ها



نقش پررنگی را ایفا می کنند. وی ضمن تأکید به پاکسازی محیط زیست و پاسداشت جاذبه های گردشگری ادامه داد: کشور ما فرهنگی غنی دارد که باید این میراث مشترک را با سایر جوامع به

نقش موثر و پویای رسانه ها در معرفی ظرفیت های استان



دوشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۷ * شماره ۴۳۱۴

تبادل بگذاریم. وی خاطر نشان کرد گردشگری الکترونیک ظرفیتی است که می توان از آن با همکاری رسانه ها بسته های پویا و کارا از جاذبه های گردشگری استان معرفی کرد.

وی با بیان اینکه نقش رسانه در بازاریابی خیلی مهم و تاثیر گذار است، ادامه داد: گردشگری باید در طول سال توازن داشته باشد و فقط در ایام خاصی نباشد.

مجیدی افزود لازم است فعالان گردشگری در طول سال ایده ها و نظرات خود را ارائه دهند تا به هم افزایی رسیده و ایده ها اصلاح شوند. وی ضمن اشاره به مشاهیر استان چون دکتر علوی و گنجی خاطر نشان کرد این چهره ها را باید در رسانه بزرگ کنیم و اگر تاکنون انجام نشده ضعف رسانه های ماست.

ظرفیت اسکان ۱۵۰ هزار مسافر نوروزی در خراسان جنوبی

اپلیکیشن گردشگری استان با هدف سهولت سفر و راهنمای گردشگران خبر داد:افزودن علاقه مندان می توانند آن را از طریق سامانه پیامکی ۰۳۱۷۵۰۰۰۰۰ و یا داندلود از کافه بازار و گوگل پلی دریافت کنند. مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان جنوبی خاطر نشان کرد: مجموعه باغ و عمارت اکبریه بعد از عملیات بهسازی آماده ارائه خدمت به گردشگران و مسافران در نوروز است. وی با اشاره به اینکه همچنین بنای تاریخی ارگ کلاه فرنگی بیرجند نیز برای بازدید علاقه مندان در ایام نوروز آماده است. خاطر نشان کرد: نمایشگاه مگسی در این مکان برپا می شود البته مرمت و گچ کاری طبقه دوم ارگ کلاه فرنگی به دلیل کمبود اعتبارات هنوز به اتمام نرسیده است.

خدمات به مسافران نوروزی مستقر خواهند شد.

فعالیت ۲۶ دفتر گردشگری

وی با اشاره به فعالیت ۲۶ دفتر جذب گردشگر و خدمات سفر در استان، ادامه داد : پیش بینی می شود در تعطیلات نوروز ۹۸ آمار مسافران ورودی به استان افزایش یابد. مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان جنوبی با بیان اینکه کویر از جاذبه های دیدنی و بکر استان است، گفت: دومین کمپ کویری در ۱۵ کیلومتری بشرویه تکمیل و راه اندازی شده است.

اپلیکیشن گردشگری

راه اندازی شده است

مدیر کل میراث فرهنگی استان از راه اندازی

۱۵۰ اثر بناهای تاریخی شهرها و روستاها آماده بازدید مسافران و گردشگران نوروزی است. وی



افزود در ۶۰ نقطه خراسان جنوبی اکیپ های اورژانس، هلال احمر و پلیس راهور برای ارائه

بر گزار می شود. همچنین ۴۵ سیاه چادر عشایری در تمامی شهرهای خراسان جنوبی برپا خواهد

اتصال ۵ نقطه روستایی به شبکه دیجیتال

گروه خبر-مدیر کل صدا و سیما گفت: ۵ نقطه روستایی استان از امروز به شبکه دیجیتال متصل می شوند. آئینه دار در نشست خبری با اشاره به برنامه های صدا در نوروز سال ۹۸ بیان کرد: از ۲۸ اسفند برنامه "بوی بهار" در دو تایم صبح و عصر، برنامه "سر سال نو" ساعت ۲۳ تا لحظه تحویل سال، "بیا که نوروزه" هر روز از ساعت ۱۰ تا ۱۲، "مجرى عید" هر شب ساعت ۲۱۳۰ از رادیو خراسان جنوبی پخش می شود. آئینه دار بیان کرد هر روز در چهار بخش ۱۵ دقیقه ای برنامه رادیویی "سفر خوش" پخش شده و به پایدها و بنایدهای سفر می پردازد. وی با بیان اینکه برنامه "شب های ایران" از ساعت ۰۰:۳۰ تا ۲ بامداد پخش می شود، اظهار کرد: همزمان با روز شهادت امام موسی کاظم، ویژه برنامه " راه سعادت" از رادیو خراسان جنوبی پخش می شود. مدیر کل

صدا و سیمای استان برنامه "شب های ایران"، گل گشت"، "غمه و نو"، "ایران را بگردیم"، "چکه"، "مهربان باشیم"، "نو تو"، " شبهای زعفرانی" ویژه برنامه "صبحانه" از برنامه های پیش بینی شده سیما برای نوروز سال آینده است. وی با بیان اینکه سفر نامه، کلاه قرمزی، سلباق خانه ما و پایتخت نیز پخش خواهد شد، افزود: فیلم های سینمایی تامین شده از دیگر استان ها، هر روز ساعت ۱۵ پخش می شود. آئینه دار با بیان اینکه طی سال ۹۶ در حوزه سیما ۶۲ درصد مخاطب داشته ایم که این میزان در سال ۹۷ به ۷۳.۵ درصد رسیده است، گفت: رضایت مردم در حوزه سیما ۱۱ درصد نسبت به سال گذشته افزایش داشته است. وی همچنین بیان کرد: در حوزه صدا سال گذشته ۲۸.۸ درصد مخاطب داشته ایم که امسال به ۳۹.۵ درصد افزایش یافته است.

اشاره به فعالیت ۶۰ مبلغ در طرح آramش بهاری، مطرح کرد: از این تعداد ۲۵ مبلغ بومی و ۳۵ مبلغ اعزامی از مشهد و قم هستند که در طول طرح آramش بهاری فعالیت خواهند کرد. وی برپایه نماز جماعت در ۵۵ بقعه متبر که، برپایی فروشگاه محصولات فرهنگی حجاب و عفاف در پنج بقعه متبر که، برگزاری مراسم رحلت حضرت زینب (سلام الله علیها) در ۳۵ بقعه متبر که، جشن میثم رسول الله (صلی الله علیه و آله) در ۳۵ بقعه و برپایی ایستگاه سلامت و بهداشت در ۸ بقعه متبر که، راه از دیگر برنامه های طرح آramش بهاری اعلام کرد. وی از برپایی خیمه های معرفت در جوار بقاع متبر که خبر داد و گفت: این خیمه های شامل غرفه های قرآن بخوان جایز بگیر، مشاوره وقف، سبک زندگی ایرانی اسلامی، عفاف و حجاب و توزیع ۷۰ هزار قلم هدیه است.

۵۵ بقعه میزبان طرح آرامش بهاری

فارس-مدیر کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی از میزبانی ۵۵ بقعه متبر که خراسان جنوبی از زائران و مسافران نوروزی در طرح آرامش بهاری سال ۹۸ خبر داد. حجت الاسلام پرویز بخشی پور در نشست خبری از وجود ۹۶ بقعه متبر که در استان خبر داد و اظهار کرد جشن میلاد حضرت علی (علیه السلام) در ۲۵ بقعه متبر که استان برگزار می شود. وی افزود: همچنین مراسم تحویل سال در ۱۱ بقعه متبر که خراسان جنوبی برگزار خواهد شد. بخشی پور از اهم برنامه های محوری مراسم تحویل سال در بقاع متبر که را قرائت قرآن، سخنرانی، صلوات خاصه امام رضا (علیه السلام) زیارت امین الله و پخش زنده پیام نوروزی رهبر انقلاب اسلامی ذکر و اعلام کرد مراسم محوری تحویل سال در بقاع متبر که از ساعت ۲۳:۳۰ آغاز و تا ۲ بامداد ادامه خواهد داشت. وی با

آماده باش ۱۱۳ نیروی عملیاتی آتش نشانی استان در چهارشنبه آخر سال

کاری – رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بیرجند عنوان کرد: در شب چهارشنبه سوری اسمال تمام ۱۱۳ نیروی عملیاتی آتش نشانی آماده در محل خدمت برابر برنامه ریزی های انجام شده حضور خواهند داشت. حسینی عنوان کرد: با توجه به نزدیک شدن به چهارشنبه آخر سال برای تسریع در اعزام آتش نشانان به محل وقوع حوادث چهارشنبه سوری، نیروها در ۲۰ شهر تقه مستقر خواهند شد.

وی با بیان اینکه از ابتدای اسمال تاکنون هزار و ۵۷۵ حادثه در شهر بیرجند رخ داده است، افزود: از این تعداد ۵۳۱ مورد آتش سوزی و هزار و ۴۴ مورد حادثه بوده است. وی با بیان اینکه از این تعداد ۱۸۵ مورد در خارج از محدوده شهری و هزار و ۳۹۰ مورد در داخل محدوده شهری رخ داده است، افزود: در این حوادث در مجموع ۱۷ نفر کشته، ۱۳۴ نفر مصدوم و ۸۱۳ نفر نجات یافتند. وی ادامه داد: سازمان آتش نشانی همچنین اقدام به آموزش های لازم با محوریت پیشگیری و ایمنی در نقاطی چون مدارس با اثر بخشی و خروجی مناسب انجام داده است. رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بیرجند بیان کرد: اختطاریه های لازم در باره جمع آوری ضایعات از قبیل لاستیک مستعمل ، جعبه های خالی میوه داده شده و مکاتبه با ارگان های متولی در خصوص استناد چاه های حاشیه شهر انجام شده است. حسینی از شهروندان خواست ضمن پرهیز از ریختن مایعات قابل اشتعال بر روی آتش، از روشن کردن آتش هایی که موجب حریق درختان، کابل ها و بالکن های ساختمان ها می شود، خودداری کنند. وی با بیان اینکه هنگام بروز هر گونه حادثه ای، به سرعت مراتب را به سامانه ۱۲۵ و یا نیروهای آتش نشانی مستقر در شهر اطلاع دهند. خاطر نشان کرد: در صورت مشاهده خودروهای آتش نشانی حین اعزام به ماموریت، مسیر را برای تردد این خودروها باز نگه دارند. وی از والدین خواست مراقب رفت و آمدهای فرزندن خود باشند و اگر فرزندن این روزها در مکان های خاص و غیر متعارف ساختمان با محلی دیگر مثل زیر زمین و انباری حضور مشکوک پیدایی کنند، پیگیری کنند (خوانندگان ارجحتمی توانند نظرات خویش را درباره این ستون به حساب کاربری @avasardabir در تلگرام ارسال فرمایند)

اخبار کوتاه

❖موزه های باستان شناسی و مردم شناسی بیرجند پس از مرمت، ساماندهی و بهسازی برای بازدید عموم آماده شد.❖فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گفت: ۲۵۳ شکارچی غیرمجاز از ابتدای اسد تاکنون در استان دستگیر شدند و هزار و ۹۶۱ عدد انواع لوات و وسایل شکار از آنان کشف و ضبط شد.❖رئیس میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سرایان گفت: سرایان با توانمندی های متنوع در بخش های زمین شناسی، فرهنگی و تاریخی قابلیت ثبت در فهرست ژئوپارک جهانی را دارد.❖ولین رویداد تمرین کسب و کار دانش آموزی (آکام) خراسان جنوبی در دانشگاه پیام نور بیرجند برگزار شد.❖مرحله دوم تجهیزات صنعتی آشنیخ خانه مرکزی دانشگاه بیرجند با هدف ارتقای کیفیت غذای دانشجویان و صنعتی سازی آشنیخ خانه مرکزی، خریداری شد.❖نمایشگاه دستاوردهای بانوان خبرنگار خراسان جنوبی افتتاح شد.

غذا آماده

برادران خریمه

قورمه سبزی چهارشنبه هر هفته

بلوار شعبانیه – وصال جنوبی ۳۲۳۱۱۷۱۷

فروشی ویژه فرش با اقساط روزی ۵۰۰۰ تومان

بدون پیش قسط و بدون کارمزد

نبش مطهری ۲۱/۱- فرش هامون ۰۹۱۵۵۶۲۰۷۳۷- ۳۲۲۲۸۲۵۳

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر

شهرام مداحی ۳۶۴۷ ۳۶۳ ۰۹۱۵

۱۰ سال بیمه

ایزوگام و قیر گونی کاظم سالخورده

از ما خرید نکنید ، اما قیمت را از ما بپرسید

۰۹۱۵۵۶۱۲۹۹- ۳۲۲۳۱۰۵

میدان آزادی – ابتدای خیابان شهید برگی

حمل اثاثیه

با کارگر ماهر و ماشین اتاق بزرگ

مسیر مشهد و زاهدان / حمل یخچال سایید

در اسرع وقت / حمل بار برای خارج شهر

۲۰ میلیون بیمه

۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱- فاروقی

۱۰۰ درصد تضمینی

حمل تخصصی اثاثیه منزل با کادری مجرب و ماهر

جابجایی اثاثیه منزل و اداری با کامیون ایسوزو و اتاق بزرگ و پیتودار ۱۰۰۰ درصد تضمینی=

عبداللهی: ۰۹۱۵۶۰۰۸۵۴۶- ۰۹۱۵۳۶۱۸۵۴۶

صنایع ریخته گری بیرجندوب

کلیه ضایعات آهن، چدن، مس، برنج، آلومینیوم و ... شما را با حذف واسطه

با بالاترین قیمت در سطح استان خریداریم.

آدرس: نبش رجایی ۲۳ ۰۹۰۳۶۲۴۰۶۴۴

فروشگاه خوابجوی

فروش آب شیرین کن خانگی / نصب و فیلتر رایگان

۱۸ ماه گارانتی

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

شیرینی عربی

شعبه ۱: نبش معلم ۵۰

شعبه ۲: ورودی بلوار معلم

شماره تماس مرکزی: ۰۵۶۳۱۱۰۱

ارائه شیرینی سنتی

با بیش از ۷۰ مدل خاص

در خدمت همشهریان عزیز

(قنادی یزدی ها ر ضا شهر مشهد)

Bathroom & Kitchen Accessories

فروش ویژه

فروشگاه مروارید

مرکز پخش لوازم آشپزخانه و سرویس های بهداشتی
هود، گاز فر ، سینک، شیر آلات، تجهیزات داخل کابینت
و لوازم لوکس سرویس های بهداشتی

آدرس : نبش مدرس ۲۹ ☎

۰۲۱-۸۴۳۳۶۱۶۷۶ - ۰۲۱-۸۴۳۳۶۱۶۵