

قابل توجه همشهریان بیر جندی

مشاوره ، خرید و فروش ، بازسازی

و تعمیرات املاک بیر جندی ها

در مشهد مقدس

۹۱۵۱۶۱۳۹۱۷- جعفر خسروی

روزنامه صبح استان * سال بیست و یکم * شماره: ۴۴۶

شورای شهر بیر جند

برای اراضی پادگان

طرح داد:

روای سبز

۴۵۰ هکتاری

صفحه ۵

در دیدار استاندار با وزیر جوان دولت پیگیری شد

توسعه ارتباطات استان در دستور کار دولت

صفحه ۵

عکس: اکبری

موهبتی مدیرعامل

سازمان بیمه سلامت ایران:

«سال اعتباری خوبی نداریم

» با جیب خالی نمی توان پز عالی

داد و باید برخی از هزینه ها و

درآمدها برای مردم تبیین شود

اربابی، مدیرکل

بیمه سلامت خراسان جنوبی:

بیمه سلامت سالانه در سطح یک

و دو قریب به ۱۷۰ میلیارد تومان

در استان هزینه می کند

قائمی، رئیس شورای هماهنگی

نظام پزشکی استان:

خروج نیروهای بومی، چالش

بزرگ استان و نبود بیمارستان

خصوصی در خراسان جنوبی از

عوامل خروج نیروهاست

دهقانی، رئیس دانشگاه

علوم پزشکی بیرجند:

خراسان جنوبی از

سازمان های بیمه گر ۱۰۰ میلیارد

تومان مطالبه دارد

مشروح در صفحه ۵

خراسان جنوبی ته جدول بودجه ۹۸!

جان مردم در جام دستفروشان غذا

۳

تولیدات کارخانه کویر تایر در فهرست خریدهای اینترنتی

۵

آکهی دعوت از کارفرمایان شاغل در شهرستان طبس جهت اعلام داوطلبی در هیئت حل اختلاف

در اجرای ماده ۱۶۴ قانون کار و آیین نامه مربوط به انتخاب اعضای هیئت حل اختلاف مصوب ۸۷/۹/۲ و اصلاحیه ماده ۶ آیین نامه مذکور براساس نامه شماره ۶۴۲۰۰ مورخ ۹۷/۴/۶ وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی به منظور انتخاب نمایندگان محترم کارفرمایان در هیئت حل اختلاف مستقر در معاونت اداره کل و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس بدینوسیله از کلیه کارفرمایان داوطلب واجد شرایط نمایندگی کارفرمایان در هیئت حل اختلاف دعوت می گردد درخواست کتبی همراه با مدارک مورد نیاز را حداکثر ظرف مهلت ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی به معاونت اداره کل و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس واقع در خیابان امام - کوچه شهید عظیمی زاده ارائه نمایند. ضمناً در مورد اشخاص حقوقی (مدیرعامل یا مدیر مسئول و یا یکی از اعضای هیئت مدیره) با معرفی مدیرعامل یا مدیر مسئول به عنوان داوطلب نمایندگی کارفرمایان در هیئت حل اختلاف پذیرفته می شود. همچنین ادارات، سازمان ها و موسسات دولتی، موسسات یا نهادهای عمومی غیر دولتی و شرکت های دولتی که دارای کارگر مشمول قانون کار هستند، چنانچه خود راساً و بدون دخالت پیمانکار از خدمات کارگران مشمول قانون کار استفاده می نمایند، می توانند یک نفر داوطلب از بین مدیران یا کارکنان غیر مشمول قانون کار همان دستگاه صرفاً با معرفی مدیرعامل یا بالاترین مقام دستگاه معرفی نمایند. **شرایط عضویت:** ۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران ۲- ایمان و تعهد به اسلام و دارای عدالت و وثاقت ۳- داشتن سن حداقل ۳۰ سال تمام ۴- داشتن حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی و چهار سال سابقه تحت شمول قانون کار ۵ - شمول قانون کار جمهوری اسلامی ایران ۶- آشنایی با قانون کار و مقررات مرتبط

تصريح: نمایندگان کارفرمایان که فاقد مدرک کارشناسی می باشند به شرط داشتن حداقل مدرک گواهینامه پایان دوره متوسطه و دو دوره (چهار سال) عضویت در مراجع حل اختلاف می توانند به عضویت هیئت حل اختلاف در آیند. **مدارک مورد نیاز:** ۱- تصویر شناسنامه و کارت ملی ۲- تصویر مدرک تحصیلی یک قطعه عکس ۴*۴ - گواهی حداقل ۴ سال سابقه تحت شمول قانون کار ۵- گواهی عضویت دو دوره در مراجع حل اختلاف برای کاندیداهایی که فاقد مدرک کارشناسی می باشند ۶- تصویر آخرین آگهی تغییرات شرکت مربوط به مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره برای اشخاص حقوقی ۷- مدارک موید کارفرما بودن برای اشخاص حقیقی.

معاونت اداره کل و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس



تجدید مناقصه های عمومی یک مرحله ای ۱۲۳۸/۱ - ۱۲۳۹/۱، ۹۸ - ۹۸

شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی در نظر دارد تجدید مناقصه هایی با موضوعات ذیل برگزار نماید. شماره: ۶۷/۳۹۹ تاریخ: ۹۸/۲/۲۱

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت	تاریخ بازگشایی	تاریخ پایان
۱	۹۸ - ۱۲۳۸/۱	آبرسانی به روستاهای علی آباد، حمبل، عنید و بواج شهرستان های بیرجند و خوسف	۳,۷۸۰,۵۵۶,۱۳۰	ضمانتنامه معتبر به مبلغ ۱۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۴ روز	۱۳۹۸/۰۳/۰۹	۱۰
۲	۹۸ - ۱۲۳۹/۱	آبرسانی به روستاهای کرچ و گوراب شهرستان قاینات	۳,۸۵۳,۴۸۹,۷۸۶	ضمانتنامه معتبر به مبلغ ۱۹۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۰ روز	۱۳۹۸/۰۳/۰۹	۱۰:۱۵

زمان دریافت اسناد مناقصه: ۱۳۹۸/۰۲/۲۲ الی ۱۳۹۸/۰۲/۲۶ **تاریخ ارسال پیشنهادات:** ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۸

محل بازگشایی پاکت ها: سالن جلسات شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی **رشته و رتبه پیمانکار:** رشته آب - حداقل پایه ۵

دبیرخانه مناقصه گذار: بیرجند، بلوار بهشتی، انتهای بهشتی ۷، صندوق پستی ۹۷۱۷۵-۸۱۳

ضمناً: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها 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 آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی (www.abfar-kj.ir) و یا وب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات (iets.mporg.ir) مراجعه و یا با شماره ۰۵۶-۳۲۲۱۴۷۵۲-۸ اداره امور حقوقی و قراردادهای تماس حاصل فرمایید.

امور حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی



مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت اول

شهرداری بیرجند در نظر دارد: نسبت به برگزاری مناقصه ای به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

شماره فراخوان	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت تحویل قطعات
۲۰۹۸۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۰۱	خرید قطعات اتوبوس بنز ۴۵۷ به شرح جدول مشخصات و تعداد قطعات مندرج در پیوست اسناد مناقصه	۳۵/۱۲۹/۵۰۰/۰۰۰	ضمانتنامه معتبر به مبلغ ۱/۷۵۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال طبق نمونه در اسناد مناقصه	حداکثر تا مورخ ۹۸/۳/۲۹

۱. **محل تامین اعتبار:** اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای به صورت نقدی و اسناد (۱۴) درصد نقدی و الباقی در قالب اسناد خزانه اسلامی با

سررسید ۹۹/۷/۲۱ اخرا ۷۰۳)

۲. کلیه فرایند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد.

۳. **مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه:** پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۹۸/۲/۲۲ تا ساعت ۱۹ مورخ ۹۸/۲/۲۵ از طریق سامانه ستاد ایران به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.

۴. **مهلت ارسال پیشنهاد و بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت:** تا ساعت ۱۹ مورخ ۹۸/۳/۷

۵. **زمان گشایش و قرائت پیشنهادها:** ساعت ۱۰ مورخ ۹۸/۳/۸ می باشد.

۶. **نشانی مناقصه گذار:** خراسان جنوبی - بیرجند - میدان ابوذر - شهرداری مرکزی - تلفن ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲

۷. مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور مراحل ثبت نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مناقصه را محقق سازند. ضمناً جهت راهنمایی و ثبت نام به دفتر خدمات سامانه ستاد به آدرس بیرجند - خیابان شهید مطهری سازمان صنعت و معدن - اتاق ۱۱۱ مراجعه و یا با شماره ۰۵۶۳۲۲۱۲۲۰ تماس حاصل نمایند.

محمد علی جاوید - شهردار بیرجند



دوراهی «جنگ-مذاکره»
واقعیت ندارد

صفحه ۲



ترامپ تنش زدایی را
در دستور کار قرار داده است

صفحه ۲



برجامی که منافع ایران را تضمین
نکند به آن التزام چندانی نداریم

صفحه ۲



هیچ خطری نظام
را تهدید نمی کند

صفحه ۲

سر مقاله

© امین جم

معتاد حريم نمی شناسد

اعتیاد همیشه به عنوان یک بیماری خانمان سوز ، جوامع گوناگون را گرفتار کرده است. در هر کجای دنیا نیز به گونه ها و انواع مختلف می توان آثاری از آن یافت و تبعات آن را مشاهده کرد. اعتیاد به مواد مخدر خصوصاً در برخی نقاط دنیا گسترش بیشتری دارد که دلایل متعددی هم برای آن عنوان می شود. استان ما با توجه به همجواری با افغانستان که از تولیدکنندگان بزرگ مواد مخدر محسوب می شود ، در معرض آسیب های زیادی است. آسیب هایی که البته با درایت و رشادت های بسیاری به حداقل ممکن می رسد و به نسبت نزدیکی به افغانستان ، تعداد ... ادامه در صفحه ۲

تولید ۳ تن تخم مرغ در خراسان جنوبی

صدا سیما - ۲ هزار و ۹۷۰ تن تخم مرغ از آغاز اسال در واحدهای مرغ تخمگذار خراسان جنوبی تولید شد. رئیس سازمان جهاد کشاورزی ارزش تخم مرغ تولید شده در استان را ۱۶۹ میلیارد ریال اعلام کرد قوسی با اشاره به اینکه هزار و ۹۸۰ تن تخم مرغ مزاد تولید شده به سایر استان ها ارسال شده است، افزود: بیشترین تخم مرغ ارسال شده به سیستان و بلوچستان بوده است. وی تعداد واحدهای پرورش مرغ تخمگذار در استان را ۲۶ واحد به ظرفیت یک میلیون و ۴۲۲هزار و ۴۰۰ قطله عنوان کرد.

جان مردم در جام دستفروشان غذا

مواد غذایی را بدون هیچ محدودیتی عرضه می کنند و تعجب اینکه عده ای از مردم نیز این مواد را به دلیل ارزان تر بودنش می خرند. اما مشکل اصلی این است که این غذاها چگونه و در کجا طبخ شده، آیا موارد بهداشتی در آنها رعایت می شود یا خیر و مهم‌تر از آن چرا قیمت غذاهایی که توسط دستفروشان به فروش می‌رسد، تا این حد ارزان است.

همه جا هستند!

محمودآبادی- صندوق عقب ۴۰۵ را بالا زده دیک بزرگ آتش را با لوزم و لوزم لازم برای گرم نگه‌داشتن بیرون می آورد و بدون هیچ تشویشی داد می زند آتش بیا آتش گرم بخور، اندکی بعد عده ای انگار از دست پسر خاله شان آتش می گیرند اقدام به خرید می کنند، بی توجه به اینکه همراه با پول شان جان شان را هم به جام این دستفروش ریخته‌اند.

دور از دید مسئولان

حاشیه جاده در امتداد بند دره و البته در چهارشنبه بازار بیرجند انواع دستفروشان موادغذایی را می‌توانید پیدا کنید.فروشدگان آتش رشته در امتداد بند دره بیرجند و گاهی در خروجی نمایشگاه های پاییزه و بهاره و انواع نمایشگاه‌های دیگر فقط تعدادی از دستفروشان هستند که در این شهر بدون چالش اقدام به چنین کاری کرده‌اند. یکی از مالکان تفرجگاه‌های بنددره که مدت‌هاست با سرمایه گذاری در این مکان ، سعی کرده فضای مطبوعی برای گردشگران ایجاد کند در گفتگو با آوا به کویده متاسفانه هر هفته بعد ازظهر جمعه در نزدیک بندر دیف به ردیف آدم های گوناگون که معلوم نیست آتش ها و دیگر مواد خوراکی گرم را چطور و چگونه درست کرده اند اینجا آمده و مواد غذایی می فروشند.

بخشی، با اشاره به آشپزخانه ای که در کنار آلایچق هایش احداث کرده اضافه می کنند:اموران بهداشت مدام وقتی ناگهانی ازاین آشپزخانه بازدید می کنند خود ما که در اینجا کار می کنیم باید کارت سلامت یا کارت بهداشت داشته باشیم.بر ضمن برای داشتن این کارت ها باید به مرکز بهداشت پول بدهیم، اما در عجبم چرا این دستفروش ها بدون هیچ محدودیتی مواد خوراکی آن هم گرم می فروشند.

وی که برای هر بخش از آلایچق ها و هزینه هایی که آنجا کرده مجبور بوده است تمام موارد بهداشتی را ۱۰۰ درصد انجام دهد، از این دوگانگی برخورد مسئولان بهداشتی تاراجات است.البته بخشی، رفتار برخی شهروندان نیز ابراز شگفتی می کند چرا که می‌دانند در مکانی که همه چیز در آن در کنترل بهداشت است و همان محصول و غذا با کیفیت بهتر ارائه می شود به خاطر هزار تومان ارزان تر سلامتی خود را به خطر می‌اندازند این نکات توسط عده ای دیگر از رستوران داران و کافه داران نیز مطرح می شود.

افزایش دستفروشان

شواهد نشان می دهد در سال‌های اخیر بر تعداد دستفروشان در استان به ویژه در شهر بیرجند افزوده شده و با وجود اقدامات شهرداری برای ساماندهی این افراد، آنها زیر بار نرفته و به طرق گوناگون محصولات خود را در خیابان‌ها می‌فروشند. از طرفی، شلوغی‌ها و ناامنی‌های ایجاد شده توسط این افراد کاملاً ملموس است و از طرف دیگر محصولاتی که از سوی آنها به فروش می‌رسد، مستقیماً یا غیرمستقیماً با سلامتی مردم در ارتباط هستند. بعضی از محصولات مانند منسوجات و مواد آرایشی تاثیر غیرمستقیم دارند و برخی دیگر مانند غذاهای طبخ شده، مستقیماً بر سلامتی افراد تاثیر می‌گذارند. این روزها تعدادی از دستفروشان را علاوه بر مکان های تفریحی به راحتی در چهارشنبه بازار بیرجند نیز می توان دید. دستفروشان‌ی که به راحتی ترشی، شیره انگور ، خیار شور فله ای و انواع بسیاری از

و انواع مواد غذایی دیگری که بدون نام و نشان تجاری و در محیط های عمومی توزیع می شوند این است که دستفروشان آنها را با استفاده از مواد بی کیفیت یا تاریخ مصرف گذشته تهیه می کنند که متاسفانه مصرف این مواد می‌تواند آسیب‌های جدی بر سیستم گوارشی مردم وارد آورد.

هیچ ارزانی بی‌دلیل نیست

اما نکته جالب توجه این است که با یک حساب سرانگشتی



می‌توان متوجه شد که قیمت این نوع غذاها بی‌دلیل ارزان نیست و صحبت‌های بسیاری از مسئولان، از جمله محمودآبادی پیرامون مواد اولیه نامرغوب این غذاها کاملاً صحیح است. به طور کلی رای قیمت‌گذاری غذا در رستوران‌های تحت نظارت اتحادیه، هر ماده اولیه قیمت خاص خود را دارد؛ آن هم با قیمت های بازار امروز که ساعت و ثانیه اش با هم فرق دارد. وی در مورد تعیین قیمت غذا در واحدهای صنفی مجوزدار می‌گوید: متاسفانه از یک طرف به سبب فقدان برخورد قاطع با این افراد و از طرف دیگر بی‌اعتنایی آنها به ساماندهی‌های صورت گرفته از سوی شهرداری، این افراد توانسته‌اند در بسیاری از نقاط شهر بیرجند که در یک دوره زمانی بر تردد است مانند حاشیه بند دره، بند امیرشاه و حتی چهارشنبه بازار بیرجند حضور یافته و به فروش غذاهای ارزان قیمت‌مشغول شوند.

مواد مصرفی نامرغوب

حسین محمودآبادی با ابراز تاسف از استقبال مردم برای خرید از این غذاهای می‌افزاید: قیمت پایین، بسیاری از شهروندان را جذب خود می‌کند. وی در ادامه درباره علل پایین بودن قیمت این غذاهای می‌افزاید: مشخص نیست این غذاها در چه محلی و با چه مواد اولیه ای تهیه می‌شوند. طبق بررسی‌های ما، علت ارزانی این خوراکی ها

تفاوت واحد مجوز دار و بدون مجوز

هر واحد صنفی پس از اخذ مجوز از اتحادیه مربوطه، به طور کامل تحت نظارت قرار می‌گیرد و اغلب در این واحدها تخلفی رخ نمی‌دهد که اگر هم چنین اتفاقی روی داد، اتحادیه با آنها برخورد می‌کند. محمودآبادی درباره تفاوت رستوران‌های مجوزدار و اماکنی که مخفیانه و غیرمجاز به فعالیت مشغول هستند، توضیح می‌دهد: تفاوت در این است که فرد برای اخذ مجوز رستوران باید مراحل گوناگون چون نظارت کمیسیون فنی و بهداشت را گذرانده

خود، ابتدا پروانه کسب آگهی دهندہ را مشاهده کرده و بعد برای انتشار آگهی اقدام کنند.

چاره چیست؟

از آنجایی که سلامتی انسان آسان و ارزان به دست نمی‌آید و هیچ ارزانی بی‌علت نیست، در وهله نخست مردم باید درباره آسیب‌های ناشی از مصرف این نوع غذاها آگاه شده و از خرید غذا از دستفروشان، به ویژه در این ایام که هوا رو به گرمی می‌رود، صرف نظر کنند. در مرحله بعد نیز افزایش برخورد نهادهای نظارتی و همکاری دستگاه‌های مختلف برای ردیابی و بلیم محل‌های طبخ این نوع غذاها و پس از آن برخورد با فروشندگان غذا در مکان‌های پرتردد شهر، می‌تواند سلامتی و جان شهروندان را در امان نگاه دارد.

مثلت نظارتی لازم است

معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان نیز درباره این معضل به آوا می‌گویند: در بند دره و بند امیر شاه بیرجند حتی اماکن ثابتی داریم که مجوزهای بهداشتی را ندارند که با آنها درگیر هستیم. کامییز مهدی زاده با اشاره به موضوع اشتغال های خانگی و... می‌افزاید: متاسفانه برخی از مراجع به اسم و شمار حمایت از کسب و کار مشکلات زیادی برای حوزه بهداشت درست کرده‌اند.

وی اضافه می‌کند: گاهی در برخورد با این موضوع حتی دستفروشان‌ی در شهر می‌بینیم که از جاهایی نامه گرفتند که کاری به کارشان نداشته باشیم، در حالی که کار آنها با سلامت مردم گره خورده است. به گفته وی، مرکز بهداشت استان با موارد زیادی نیز برخورد کرده اما تا کمک مردم برداشت نمی‌توان کاری از پیش برد. مردم اگر به این آگاهی برسند که این‌ها برای سلامتی شان تهدید است و خرید نکنند، یقیناً بازار آنها هم از رونق خواهد افتاد. مهدی زاده می‌افزاید: بر اساس گزارشاتی که به ما می‌رسد و بر اساس بازدیدها اگر به مواردی برخورد کنیم حتماً آنها را به مراجع قضایی معرفی می‌کنیم. هر چند معرفی کردن کسی که هیچ مجوزی ندارد، کار خیلی سختی است.

راهکار اصلی

رئیس مرکز بهداشت استان تنها راهکار این معضل را همکاری سه جانبه بین نیروی انتظامی، شهرداری و مرکز بهداشت می‌داند. مهدی زاده تأکید می‌کند که تلاش این نظارت سه بخشی فقط زمانی موفق خواهد بود که مردم از آنها خرید نکنند. وی از بروز اپیدمی‌هایی در استان خبر می‌دهد که در ردگیری علت آنها به دستفروشان ختم شده است.

هر چند راهکارها به مردم ختم می‌شود اما وقتی یک رستوران دار برای عرضه غذایی که به دست مردم می‌دهد باید از مفت خان بهداشتی عبور کند و در کنارش پول کارگر و بیمه و مالیات هم بدهد، این نیهات بی‌انصافی است که عده‌ای بدون مجوز فقط به پانه کسب و کار اقدام به دستفروشی کنند که اگر به راستی بهانه این باشد پس رستوران داران هم برای کسب و کارشان تلاش می‌کنند و نباید گرفت و گیرهای بهداشتی و مالیاتی و... تا تجد تعطیلی واحد پیش برود. به راستی که این ضد و نقیض های قانونی بیشتر از هر دردی اصفاف را بی انگیزه می‌کند.

پیام شما

تلفن: ۳۲۲۳۴۵۸۲ - ۳۲۲۳۴۵۸۳
نمابر: ۳۲۲۳۴۵۸۳
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۷۲۴۴۴

نمایندگان محترم مجلس به نظر شما جالب نیست هر هفته یکی از مواد غذایی و یا وسایل ضروری کمیاپ و گران می شود و چند روز بعد دولت چندین میلیارد اختصاص می دهد که با توزیع دولتی آن جنس قیمت آن را کنترل کند و به قشر آسیب پذیر فشار اقتصادی وارد نشود.

۹۱۰...۷۲۴

خدا عاقبت همه رو به خیر کنه. کار به جایی رسیده که ناوایی لولاش دولتی محله مون نان هایی که کمی سوخته یا کنارش خمیره به دست مردم می دهد و نان خوب را به مشتری خصوصی، چندین بار این کار را دیدم. به خدا این کار درست نیست برسید از خدای بالا سرتون، فقط یادتون باشد که خدا از حق خودش می گذرد ولی از حق الناس هرگز.

۹۱۵...۴۶۰

مطالب راجع زباله گرد‌ها را خواندم بعضی از سر بی نیازی این کار را می کنند ماشین، منزل بالایی شهر، منزل مشهد ۳ منزل در شهر و...اگه سامان دهی شود بعضی از نیازمندان این کار را انجام دهند خوب است

۹۱۵...۷۶۸

سلام آوا لطفا این پیام رو چاپ کنید من جولیم رو از امام جمعه بیرجند می خوام جناب آقای عبادی لطفا شما رسیدگی کنید روستای سورگ از ۱۹ اردیبهشت به علت ترکیدگی لوله آب نداشته تکلیف نماز و روزه مردم چیه خدا نکته مشکل بزرگتری برای مردم پیش بیاد معنی ستاد بحران رو هم فهمیدیم ترکیدگی یک لوله رو نمیتون درست کنن دو سه روزه مردم به روستا بدون آب دارن عذاب میکشن نه حمایی، نه نفاظتی واقعا خسته نیاشید خدا قوت به این همه درایت و دوراندیشی سازمان آب و فاضلاب ..!

۹۳۵...۴۴۴

با سلام و قبولی طاعات و عبادات از پرسنل خدوم و زحمت کش اتفاقات برق کمال تشکر را داریم که شب و روز را نمی شناسندخدا قوت

۹۱۵...۷۰۹

خطاب به نمایندگان مردم در مجلس و شوراها و جهاد کشاورزی، چرا وام تولیدی صنایع در سال جدید با نرخ بسیار بالا اعلام شده که با شمار سال جدید که رونق تولید می باشد تفاوت دارد؟ حمایت از تولید کجاست؟ متشکرم

۹۱۵...۷۱۳

باسلام و خداقوت. از مدیرکل اوقاف و امور خیریه خوشامنیدم، هرچه بیشتر و زودتر اقداماتی را برای تکمیل بقاع متبرکه که امامزادگان باقریه (ع) انجام دهند...اجر کمند...

۹۱۵...۳۴۸

با سلام و احترام در ماه مبارک رمضان قرار داریم از مسئولان امر تقاضامندیم که به فکر تغییر کاربری اراضی امیر آباد که مربوط به اقشار ضعیف و کارگر هست و با این اوضاع اقتصادی و گرانی مسکن توانایی خرید را ندارند باشندباتشکر

۹۱۵...۱۵۱

سلام اوجان. لطفا برای چندمین بار به گوش شهردار محترم این درد دل ما را بنویسید که ما از دهه شصت منتظریم زمین های کنار فنی و حرفه ای شهرک شهیدفتح اجازه بنن بسازیم و از آواره گی و سردرگمی نجات یابیم.

۹۱۵...۲۱۴

مرکز فروش مینی کیس های قدرتمند سرعت بالا

رم DDR3 فقط۶۵ هزار تومان ساعت کاری: ۱۸ الی ۲۰

آدرس: حاشیه پاسداران۱۵ www.asbirjand.ir asbirjsnd@

لبخند بر صورت یتیم پاداشش از جانب خدا شادی روح پدر و مادری است که چنین فرزندی را رشد داده اند.

به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند:

ختم کلام ... مجید

به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می‌گردد

و عواید آن صرف افطاری ایتام (ویژه رمضان) می‌شود

۰۹۳۳۳۱۹۳۰۴۷ هدیه: ۳۰ هزار تومان

دفتر هیئت: طالقانی۱- مجتمع عسل

هیئت قرآنی شهدای محراب

طبقه سوم – واحدA

شهر رمضان المبارک

هسری لائس و نبیات من الصدیق‌الفرقان

البقرة 183

غذا فقط بهانه است

دلخوشیم به دیدار دوباره...

ظرفیت ۱۰۰ نفر

غذای آماده پیام

پذیرای همشهریان عزیز جهت مراسم افطاری می‌باشیم.

انتهای خیابان غفاری – روبروی غفاری ۲۹- جنب سرپرستی بانک رفاه

۰۹۱۵۸۶۲۶۴۷۵ – ۰۹۱۵۸۶۰۴۴۹۷ – ۳۲۳۴۵۰۵۰ – ۳۲۳۴۵۱۱۱ – ۳۲۳۴۵۱۱۲

شله اصل مشهدی – سوپ

چلو حوجه ۱۱ هزار تومان

کباب کوبیده ۱۲ هزار تومان

چلو مرغ سرخ شده ۱۱ هزار تومان

چلو قورمه سبزی و قیمه ۸ هزار تومان

*** کیفیت و قیمت مناسب را با ما تجربه کنید ***

غذای آماده پیام

پذیرای همشهریان عزیز جهت مراسم افطاری می‌باشیم.

انتهای خیابان غفاری – روبروی غفاری ۲۹- جنب سرپرستی بانک رفاه

۰۹۱۵۸۶۲۶۴۷۵ – ۰۹۱۵۸۶۰۴۴۹۷ – ۳۲۳۴۵۰۵۰ – ۳۲۳۴۵۱۱۱ – ۳۲۳۴۵۱۱۲

پاک و صاف مثل روز اول

بدون هر گونه چروک کاور شده

تلفن: ۷۰- ۳۲۲۵۵۵۵۵۶

۳۱۱۰۴

قالیشویی و مبل‌شویی

تخریب

چگونه اندیشیدن را به فرزندان میان بیاموزیم

موفقیت تحصیلی / تقویت حافظه / بالا بردن تمرکز / آینده نگری

افزایش خلاقیت / اعتماد به نفس

آموزش در سطح های: آمادگی، مقدماتی، متوسطه، پیشرفته با کادر مربیان مجرب

® برگزاری مسابقات سریع و فکری

ثبت نام اولیه بصورت تلفنی پذیرفته می شود

ثبت نام ترم تابستانی آغاز شد

خیابان توحید – تقاطع چهار راه ۱۵ خرداد

مجتمع ورزشی ولایت – تالار شطرنج

۰۹۱۵۵۶۲۸۰۰۹ – ۳۲۴۲۴۴۵۷ – ۳۲۴۶۱۰۹۰

میزانی

www.birjandchess.ir

آموزش شطرنج از مبتدی تا پیشرفته به روش ترمیک و نرم افزاری طبق مدارس شطرنج روسیه در

مدرسه شطرنج کیش

۱۲ سال سابقه کاری



انول گروسینگر مدیر سایت موفقیت می گوید:اولین شرتکش را اساساً بر مبنای سه اصل بنا کرده است: یاد گرفتن از راهنما و شریک کاری اش، مطالعه کتاب های خودآموز و درونی سازی نقل قول ها و سخنان با ارزش و استراتژیک شخصیت های برجسته. او اضافه می کند که نقل قول های به اصطلاح او «تاکتیکی» که گاهی اوقات بسیار کلی به نظر می رسند برایش بسیار مفید واقع شده اند چرا که گاهی اوقات وقتی عمیق در موردشان فکر کرده است، دریافت های کوچک اما بسیار راهگشایی از آنها حاصل کرده که از بسیاری جهات در رشد کسب و کارش به او کمک کرده اند.رشد هیچ گاه شانسی اتفاق نمی افتد؛ بلکه نتیجه کنار هم قرار گرفتن و همکاری نیروهای گوناگون است.

فضیلت ماه رمضان در سخن بزرگان دین

ماه رمضان به عنوان ماه مهمانی خدا دارای فیض و برکت خاصی است. ماهی سرشار از حس و حال معنوی که حسنات و فضیلت های فراوانی دارد.امام باقر(علیه السلام) فرمودند:خداوند ملائکه ای دارد که موکل به روزه داران است و برای آنان در هر روز ماه رمضان تا آخر ماه رمضان طلب آمرزش می کند و هر شب،وقت افطار روزه داران را ندا می کند که ای بندگان خدا بشارت باد شما را که گرسنگی کمی تحمل کردید و سیری بسیار در پیش دارید و چون شب آخر ماه رمضان فرا رسد، روزه داران را ندا می دهند که ای بندگان بشارت باد شما را که خداوند گناهان شما را آمرزد و توبه شما را قبول کرد: ببینید در آینده چگونه عمل خواهید کرد. (وسائل الشیعه،ج۷،ص۱۷۶)

رسول گرایی اسلام(صلی،ا. علیه و آله) فرمودند:بنابند ماه رمضان ماه بزرگی است خداوند حسنات و نیکی ها را در این ماه مضاعف می کند، گناهان و بدی ها را محو می فرماید. درجات روزه داران را بالا می برد، هر کس در این ماه رمضان صدقه ای بدهد خداوند او را می آمرزد و هر کس به مولوکا و کارگران خود احسان کند پروردگارش او را می آمرزد، هر کس خوش رفتاری و خوش اخلاقی کند خداوند او را می آمرزد، هر کس خشم خود را فرو برد خداوند او را می آمرزد، هر کس صله رحم کند خدا او را می آمرزد. سپس رسول خدا (ص) فرمودند: این ماه شما مانند ماه های دیگر نیست زیرا چون به شما روی آورد با برکت و رحمت رو کند و چون بر شما پشت کند و برود، با آموزش گناهان می رود.

بدیخت واقعی کسی است که این ماه تمام بگذرد و گناهانش آمرزیده نشود و موقعی که نیکوکاران به دریافت پاداش پروردگار کریم موفق شوند او زیانکار و متاسف باشد.(آمالی شیخ صدوق، م ۱۳)



یکشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۸ * شماره ۴۳۴۶



خواب کمتر از ۷ ساعت ریسک بیماری قلبی را به همراه دارد



سلامت عروق داشته و میزان آنها به عنوان نشانه خاص سلامت قلب و عروق، التهاب و بیماری تشخیص داده می شوند. میزان کمتر مولکول ها با بیماری قلبی مرتبط است، از این رو می تواند به عنوان نشانه‌ای برای تعیین میزان آسیب پذیری در برابر بیماری به کار گرفته شود.

عسل قبل از خواب مغز را به سوخت و ساز وای دارد

عسل ماده غذایی پرخاصیت و سرشار از انرژی است که فواید بیشماری دارد. مصرف عسل تقریباً برای هر بیماری و مشکلی مفید است



مگر در موارد خاص و نادر، عسل طبیعی فواید شگفت انگیزی دارد و معمولاً خوردن آن قبل از خواب پیشنهاد می شود. عسل باعث می شود کبد گلیکوژن لازم را برای شب تولید کند. وقتی قبل از خواب عسل می خورید مغز در حالت جستجو برای سوخت قرار می گیرد.

بهترین سحری از نظر طب سنتی

در روزهای روزه‌داری غذای انسان دو وعده و فقط در شب میل می‌شود، به همین جهت نیاز است تا نکاتی درباره وعده مهم سحری رعایت شود.
بهتر است نیم ساعت قبل از اذان صبح سحری‌تان را تمام کنید و در مدت باقی‌مانده به عبادت بپردازید و نزدیک اذان نصف لیوان شربت آلبیوم و کمی عسل بنوشید.
چه در سحر و چه در افطار بیشتر از یک‌سوم معده را پر نکنید که در افراد بالغ به‌طور نسبی چیزی حدود ۳۳۰ تا ۵۰۰ گرم می‌شود یعنی در هر وعده بیشتر از این مقدار غذا میل نکنید و اگر باز هم میل داشتید، دست از غذا بکشید که حدوداً بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه احساس سیری می‌کنید زیرا پیام سیری از معده حدوداً ۲۰ دقیقه دیرتر به مغز می‌رسد البته دقت شود که مجموع غذا و سبزیجات نباید بیشتر از ۵۰۰ گرم شود.
در وعده سحری از شیرینی‌های طبیعی مثل خرما، کشمش و عسل استفاده کنید.



آیه روز

مقام بلند(یا غنائم) خاص قحبران مهاجرین است که آنها را از وطن واموالشان به دیار غربت راننددر صورتی که(چشم از خانه پوشیده و) در طلب فضل و خشنودی خدای کوشندو خدا ورسول او را برای می‌کننداینان به حقیقت راستگویان عالمند(سوره حشر/۸ه)

سخن روز

«اگر دقیق تر نگاه کنید در خواهید یافت که تحقق اغلب موفقیت های یک شبه، زمان زیادی برده است و به راحتی به دست نیامده است پس باید تلاش مضاعف داشت. (استیو جابز)

چه کنیم تا بقیه به ما گوش دهند؟

آدم‌ها وقتی تصحیح می‌شوند یا راه حلی به آنها ارائه می‌شود گوش می‌دهند اما زمانی که احساس کنند قضاوت می‌شوند احتمال اینکه دیگر نخواهند گوش دهند بسیار زیاد است. اگر شنونده‌های شما چیزهایی که انتظار دارند را نشنوند هم ممکن است همین اتفاق بیفتد. مثلاً اگر قصد شما از حرف زدن پیشنهاد راه حل باشد باید پیشنهاده‌ها را ارائه دهید و شنونده‌ها را منتظر و بلا تکلیف نگه ندارید. هر زمانی از صحبت شما اگر احساس کنند حرف‌های تان چیزی نیست که منتظرش بودند، علاقه و تمرکز خود را از دست داده و توجه خود را معطوف چیزهای دیگری خواهند کرد.

که ممکن است سعی کنید با تمام شنونده‌های تان این ارتباط چشمی را حفظ کنید تا مطمئن شوید که همه به حرف‌های شما توجه می‌کنند. وقتی بزرگنمایی و غلو می‌کنید به زبانی که از آن استفاده می‌کنید توهین می‌کنید. پس سعی کنید کلمات خود را محدود کنید، مخصوصاً وقتی که راجع به موضوعی ساده و اصولی حرف می‌زنید. مشکل اغراق این است که باعث می‌شود در معرض دروغ گفتن قرار بگیرید و وقتی دروغ می‌گویید تا تاثیر بگذارید، شنونده‌ها علاقه و اشتیاقی خود را نسبت به حرف‌های شما از دست می‌دهند.

مهارت سخنرانی و صحبت کردن در جمع، برای برخی از ما یک آرزو و برای بسیاری از ما یک دغدغه و نیاز جدی است. مهارت حرف زدن مهارتی است که هر کسی که بخواهد می‌تواند آن را یاد بگیرد و به تبحر برسد. اگر قصد دارید مهارت صحبت در میان عموم را به خوبی یاد بگیرید در این مطلب برخی از بهترین نکات را به شما یادآوری می‌کنیم. حفظ تماس چشمی خیلی مهم است زیرا به شما این فرصت را می‌دهد که با شنونده‌های تان ارتباط بهتری برقرار کنید. ضمناً داشتن تماس چشمی باعث می‌شود شنونده‌ها چیزی که شما می‌گویید را علاوه بر شنیدن حس نیز بکنند. تا جایی

فواید خوردن سیر با معده خالی

سیر برای جلوگیری از انواع سرطان ها استفاده می‌شود. خیلی از افراد برای درمان فشار خون خود به طور مرتب از سیر استفاده می‌کنند.



سیر علاوه بر اینکه برای گردش خون بسیار مفید است، جلوی بیماری‌های قلبی را می‌گیرد و به عملکرد مناسب کبد و مثانه کمک می‌کند. خوردن سیر قبل از صبحانه، باکتری‌ها را در معرض ویژگی‌های آنتی بیوتیکی سیر قرار داده و در نتیجه احتمال اینکه باکتری‌ها نابود شوند بیشتر خواهد شد.

آب گیلان دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی

آب گیلان دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که به کاهش حوادث ناشی از آسیب به ماهیچه‌ها حین ورزش کمک می‌کند، همچنین در درمان درد



عضلانی تأثیر دارد از این رو نوشیدن آب گیلان امکان بهبود سریع دردهای عضلانی را بعد از ورزش تسهیل می‌نماید. همچنین به کاهش میزان کلسترول و مقابله با چربی شکمی کمک می‌کند. البته به خاطر داشته باشید که این نوشیدنی نباید حاوی افزودنی‌ها بشند

روزه داری و بیماری های قلبی

بیماران قلبی که به واسطه بیماری خاص تاگزیر به مصرف دوز بالای آسپرین به خصوص توام با داروهای ضد پلاکتی دیگر مثل کلوپیدوگرل یا داروی ضد انعقادی وارفارین هستند با روزه داری مستعد خونریزی گوارشی می شوند و نباید بدون مشورت با پزشک معالج روزه بگیرند. همچنین در برخی موارد لازم است پزشک اقدام به تغییر دوز برخی داروها نماید. بنابراین این دسته از بیماران نیز برای روزه داری حتما باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند – تلفن ۱۹۰



به یک همکار و شراکت در کار در موقعیت عالی نیازمندیم.

۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

استخدام نیروی ساده خانم در رستوران

۰۹۳۹۶۸۴۳۳۷۱ - ۰۳۲۳۴۲۳۱۵

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴

صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

به تعدادی فروشنده خانم و آقا جهت فروشنده گی و تعدادی راننده پایه دو جهت کار در لبنیات هلال نیازمندیم. (حضوری) آدرس: توحید ۱۳ – روبروی بانک ملی – لبنیات هلال

فروشگاه خواجهوی

فروش آب شیرین کن خانگی ویژه ماه مبارک رمضان (نقد و اقساط) ۱۸ ماه گارانتی / نصب و فیلتر رایگان

آدرس: خیابان فردوسی نبش حافظ / ۰۹۱۵۵۴۳۸۷۶۰ - ۰۳۲۴۵۷۰۳۳

خانه رویایی

بهترین قیمت بهترین کیفیت

مرکز پخش تجهیزات آشپزخانه و لوازم بهداشتی ساختمان

شیرآلات، هود، سینک و اجاق گاز

نماینده فروش برندهای معتبر صنعت ساختمان

لوازم آشپزخانه

MEZZO

لوازم آشپزخانه

لوتوس Lotus

لوازم آشپزخانه

نوتریکا NOTRIKA

لوازم آشپزخانه

کان KWC FAUCETS

لوازم آشپزخانه

ریتون RAYTON

لوازم آشپزخانه

دوست

لوازم آشپزخانه

بغینه

لوازم آشپزخانه

کارن CAREN

بیرجند نبش مدرس ۴۰ | ۳۲۴۴۱۴۲۰

سند و برگ سبز خودروی سواری پراید به شماره پلاک ۸۷۹ ب/۵۸/ ایران ۵۲ به نام محمدرضا خسروی زارگژ به شماره ملی ۰۹۳۶۳۸۸۶۶۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

فروش انواع نشاء گوجه ، بادمجان فلفل و غیره ۰۹۱۵۷۲۱۲۳۳۵۹

۰۹۳۶۴۷۸۲۶۰۵ - ۰۹۳۶۴۷۸۲۵۰۶

انجام کلیه مصنوعات چوبی اینستاگر ام:Decoarto56 ۰۹۳۷۰۹۳۷۳۳۸

تخریب و گودبرداری محمدی

۰۹۱۵۵۶۳۷۰۷۴

ایزوگام و قیرگونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان

مدیریت: حسن آراسته

امیرآباد- نبش ولی عصر(عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ - ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵

مرکز نیکوکاری جوادالائمه (ع) بیرجند

هیچ سفره ای با برکت تر از سفره ای نیست که یتیم بر سر آن بنشینند. پیامبر اکرم (ص) ضمن تشکر و سپاس از همکاری هموطنان نوه دوست مرکز نیکوکاری جوادالائمه (ع) بیرجند آماده دریافت کمک های نقدی و غیر نقدی شما بابت اطعام و افطاری نیازمندان و ایاتام در ماه مبارک رمضان می باشد.

شماره حساب مرکز نزد بانک ملی: ۰۱۰۹۸۲۱۸۲۳۰۰۹

شماره کارت مجازی: ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۵۴۹۱۶۰

ارسال از طریق شماره گیری تلفن همراه: #۴۵۱۸ - ۰۸۸۷۷ آدرس: موسی بن جعفر ۵ (ممدی ۸) - داخل محن مسجد جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۹۱۵۱۶۳۱۸۵۵ - ۰۹۱۵۱۶۳۵۶ - ۰۹۱۳۲۴۱۹۳۵۶ - ۰۹۱۵۱۶۲۰۹۱۰ - ۰۹۱۵۱۶۲۳۴۷۲ - ۳۲۳ - ۰۵۶

به اطلاع همشهریان عزیز می رساند:

ختم کلام ...! مجید به یاد اموات توسط قاریان قرآن انجام می گردد و عواید آن صرف بیماران سرطانی مععب العلاج می شود.

۳۲۲۲۷۱۷۷ - ۰۹۱۵۵۶۱۸۴۸۲ موسسه خیریه هیئت ابوالفضلی

سینما فردوسی

چهار انگشت

پیشونی سفید ۳

شروع سانس ۱۴:۳۰ ۲۳ ۱۶:۱۵

ژن خوک

متری شش و نیم

شروع سانس ۱۷:۴۵ ۲۱

کتابل خبری تلگرام: cinemaferdosi @ اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

لوله بازکنی

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

۰۳۲۴۳۵۶۸۶ - ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - خسروی

