



تجهیز انواع سالن های ویدئو کنفرانس و همایش
سیستم های صوت و تصویر حرفه ای
پیام گستر شرق
خدمات غفاری ۹ و ۱۱
تلفن تماس: ۰۵۱-۳۴۴۰۷۴۴۴
مرکز: تهران، پورگل - ۹۱۵۳۶۱۸۶۴۰
WWW.PGOSTAR.IR

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۵۵۴۳

آرامش خراسان جنوبی

مشاوره و تجهیز سالن های کنفرانس و جلسات
سیستم های صوت و تصویر (AUDIO/VIDEO) کنفرانس
گروه ماشین های اداری بهداشتی
نمایندگی انحصاری فروش و خدمات دستگاه های فتوکپی توشیبا
ویدیو پروژکتور، تاج پیل، مواد مصرفی
بیرجند - چهارراه انقلاب - ابتدای بلوار شهید فایده
خط ویژه: ۳۱۱۰۳ - ۱۹-۲۲۲۱۰۰۱۷

دوشنبه ۲۳ دی ۱۳۹۸ - ۱۷ جمادی الاول ۱۴۴۱ * ۱۳ ژانویه ۲۰۲۰

سرمایه گذاری ۴۰۰ میلیاردی امیدوار در خراسان جنوبی

مصوبات داغ روز سرد استان

۳ صفحه



مسئول دفتر نظارت و بازرسی بر انتخابات شورای نگهبان

از آخرین وضعیت بررسی صلاحیت ها در استان می گوید:

احراز صلاحیت ۵۱ داوطلب

* ۱۲۷ داوطلب در استان برای انتخابات مجلس ثبت نام کردند که از مجموع آنها ۵۱ نفر تأیید صلاحیت، ۳۴ نفر رد صلاحیت، ۲۹ نفر صلاحیت آنان عدم احراز نشد و ۱۳ نفر نیز در این مدت انصراف دادند * ۲۲ نفر در حوزه انتخابیه بیرجند، درمیان و خوسف، ۷ نفر در حوزه قاین و زیرکوه، ۱۲ نفر در حوزه انتخابیه فردوس، طبس، سرایان و بشرویه و ۱۰ نفر در حوزه انتخابیه نهبندان و سرپیشه با هم به رقابت می پردازند ... مشروح در صفحه ۵

ورود داد گستری خراسان جنوبی به ماجرای

تخریب کاندیدها و تبلیغات زود هنگام

در حالی که مسئولان ستاد پیشگیری و رسیدگی به جرائم و تخلفات انتخاباتی در استان تلاش خود را برای برگزاری انتخاباتی پر شور به کار گرفته اند برخی از کاندیدها بی کار ننشسته و با پرداخت وام اشتغال، دهگردشی و تبلیغات در فضای مجازی فعالیت خود را آغاز کردند. معاون پیشگیری از وقوع جرم دادگستری گفت: در تلاش هستیم تا تخلفات انتخاباتی شکل نگیرد و ناظران و مجریان برگزاری انتخابات در کار یکدیگر مداخله نداشته باشند. ... مشروح در صفحه ۲

اعلام تعطیلی مدارس در برخی نقاط خراسان جنوبی

گلخانه سازی زیر زمین

۳۰۰ هزار مترمکعب سیلاب به سدها ریخت

۳

آگهی مناقصه نوبت اول

شهرداری درح در نظر دارد: نسبت به جدول گذاری، زیر سازی و آسفالت معابر شهر درح و همچنین احداث بوستان شهری را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران با صلاحیت واگذار نماید. لذا مناقصه گرانی که تمایل به حضور در این مناقصه ها را دارند بایستی از طریق سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir در مهلت مقرر اقدام نمایند.

ردیف	شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع
۱	۲۰۹۸۰۹۰۹۳۷۰۰۰۰۱	توسعه و بهبود شبکه حمل و نقل درون شهری
۲	۲۰۹۸۰۹۰۹۳۷۰۰۰۰۲	ایجاد توسعه فضای سبز و پارک های عمومی

پرداخت این مناقصات از محل اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای خواهد بود. برای اطلاعات بیشتر به اسناد مناقصه رجوع کنید.

میلگرد بستر

مسئله کننده دیوار در برابر زلزله
(مطابق دستورالعمل وزارت مسکن، راه و شهرسازی و سازمان نظام مهندسی ساختمان)

B Builder Construction Group

گروه ساختمانی بیلدر
نمایندگی انحصاری فروش میلگرد بستر در خراسان جنوبی

0915 565 6360
www.digibuilder.ir

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت اول



اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی (مناقصه گذار به نشانی بیرجند - بلوار صنعت و معدن - سایت اداری تلفن: ۹۲-۳۳۴۰۰۳۹۰) در نظر دارد: اجرای پروژه عمرانی ذیل را براساس قانون برگزاری مناقصات به پیمانکاران دارای صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۵ رشته ابنیه و ساختمان) واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجد شرایط متقاضی با در نظر گرفتن رشته، پایه و ظرفیت آزاد می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۳۹۸/۱۰/۲۶ به سامانه تدارکات به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمایند. ضمناً این آگهی در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی <http://ets.mporgir.ir> نیز منتشر شده است.

پروژه	محل اجرا	موضوع	نوع پیمان	مدت پیمان	برآورد براساس فهارس بها ۱۳۹۸ (ریال)	تضمین ارجاع کار (ریال)	تاریخ تحویل و بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات	تاریخ بازگشایی	شماره فراخوان
تکمیل کتابخانه اسفدن	شهر اسفدن	تکمیل ساختمان کتابخانه	سرجمع به شماره ۹۶/۱۲۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۴ و اصلاحیه های بعدی	۵ ماه	۴/۶۹۲/۹۵/۷۹۸	۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰	حداکثر پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۰۷	۸ صبح ۱۳۹۸/۱۱/۸	۲۰۹۸۰۰۳۷۴۸۰۰۰۰۳۰

- تضمین شرکت در مناقصه (ارجاع کار): ضمانت نامه های معتبر مورد اشاره در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹۰۵ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر یا واريز نقدی به حساب شماره ۰۸۰۰۹۰۶۲۰۱۷۳۰۶۲۰۰ نزد بانک ملی شعبه مرکزی بیرجند در وجه اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی.
- محل تحویل اسناد: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) و محل گشایش پیشنهادها اتاق جلسات این اداره کل واقع در بیرجند - بلوار صنعت و معدن - سایت اداری.
- اعتبار پروژه (برابر شرایط مناقصه) به صورت نقدی و اوراق خزانه اسلامی می باشد.

روابط عمومی اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی

شرکت پودر کیمیای زنوک

جهت تامین کادر اداری دعوت به همکاری می نماید
حسابدار آشنا به نرم افزار حسابداری (ترجیحاً حسابداری صنعتی)
مزایا: حقوق + بیمه
تلفن تماس: ۰۹۰۳۵۷۶۶۸۶۶ آدرس: ناحیه صنعتی مود

استخدام

آگهی استخدام

به یک نفر همکار (فعال در فضای مجازی) جهت دور کاری و مدیریت یک کانال اطلاع رسانی در فضای مجازی نیازمندیم
افرادی که تمایل به ثبت نام و همکاری دارند می بایست درخواست خود را با شرح مختصری از توانمندی های خود به آیدی تلگرامی ofoghbir98 ارسال نمایند.

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای ۱۲۷۶/۱-۹۸ شماره: ۶۷/۸۷۶ تاریخ: ۹۸/۱۰/۱۷

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

ردیف	شماره مناقصه	موضوع تجدید مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت	ساعت بازگشایی
۱	۹۸-۱۲۷۶/۱	خرید لوله چدن داکتیل سبک و سنگین تایتونی در سایزهای ۹۰، ۸۰، ۹۰ و ۱۶۰ میلیمتر و فشار اسمی ۲۵ و ۴۰ اتمسفر به میزان ۱۱۵۸۶ متر طبق اسناد پیمان جهت پروژه های ماهمیران، چنشت، شیرگ و زینی رکت	۱۳,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانت نامه معتبر به مبلغ ۶۶۶,۰۰۰,۰۰۰	۴۵ روز	۹ صبح

(۱) زمان دریافت اسناد مناقصه: ۱۳۹۸/۱۰/۱۹ الی ۱۳۹۸/۱۰/۲۴ (۲) تاریخ ارسال پیشنهادات: تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۰۶
(۳) تاریخ و محل بازگشایی پاکت ها: ۱۳۹۸/۱۱/۰۷ - سالن جلسات شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی
(۴) دبیرخانه مناقصه گذار: بیرجند، بلوار بهشتی، انتهای بهشتی ۷، صندوق پستی ۸۱۳-۹۷۱۷۵ (۵) استفاده از مصالح و تولیدات داخلی استان در اولویت قرارداد 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 (ets.mporgir.ir) مراجعه و یا با شماره ۰۵۶-۳۳۲۱۴۷۵۲-۸ اداره امور حقوقی و قراردادهای تماس حاصل فرمایید.

امور حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

یادآوری لطف های شیرین ارمغان ما به شماست.
اینستاگرام: [armaghan.birjand](https://www.instagram.com/armaghan.birjand)

شیرینی سرای ارمغان

اولین تولید کننده کیک تصویری در خراسان جنوبی افتخار دارد دیدن در یافت نشان مرغوبیت کالا در بین ۱۰ قناد برتر کشور و دریافت گواهینامه کیفیت ایزو ۲۰۰۸-۹۰۰۱ مدیریت کیفیت از اتحادیه اروپا با نظر لطف همشریان گرامی همچون سابق در مکان جدید در خدمت شما همشریان گرامیست

آدرس جدید: معلم ۲۲، ۱۰ متر داخل کوچه

۰۹۱۵۱۶۱۴۶۶۱
۳۲۴۵۶۴۹۴
۳۲۴۵۶۴۹۸



۳ گروه برای رفع قطعی برق روستاهای بیر جند اعزام شدند

ایران – معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی گفت: برق برخی روستاهای دهستان القورات شهرستان بیرجند در پی بارندگی شدید قطع شد که سه گروه برای شناسایی و رفع مشکل اعزام شدند.منصوریان افزود: در پی هشدارهای هواشناسی و وقوع بارش و برف در نقاط مختلف استان، ۳۰ گروه اتفاقات و عملیاتی شرکت توزیع نیروی برق در حال آماده باش قرار گرفتند. وی اظهار کرد: تمامی نیروهای شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی به صورت شبانه‌روزی آماده خدمات‌رسانی هستند تا شاهد کمترین آسیب وارده به شبکه برق باشیم.

دیدگاه خوانندگان
پیام‌رسان‌های اجتماعی: ۹۰۱۷۴۵۴۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۰۰

مدیریت بحران یعنی ... ؟

سلام پیشنهاد می کنم به آوا از مدیران بحران بپرسند مدیریت بحران یعنی چی؟ من پاسخ را می دادم مدیریت بحران یعنی برای تمام مسئولین بحران ادارات روپوش با رنگ آبی و خاکستری که اگر کسی دید بفهمد کارمند مدیریت بحران است تهیه شود جلسه گذاشته شود در آن هشدارها خوانده شود و به مسئولین یادآوری شود که باید مدیریت بحران کنند ضمنا پذیرایی مناسب در جلسات حتما تهیه شود و هشدارهای تکراری و روی کاغذ نوشته برای مردم در رسانه ها به صورت مکرر خوانده شود. اما متأسفانه در جامعه ما برداشت غلطی از مدیریت بحران است همه فکر می کنند که مثلاً اگر سال پیش کسی نمی توانست در بارندگی ها از عرض خیابان پاسداران بیرجند رد شود، امثال باید از قبل این مسائل پیگیری می شد. در حالی که واقعیت مدیریت بحران و اصلا خدایت آن این است که دوباره باران بیاید و ما را غافلگیر کند آنوقت باز بتوانیم مدیریت بحران کنیم و ببینیم که متأسفانه کاری نمی شود انجام داد. اصلا یکی از دلایل موفقیت های روز افزون استان ما هم همین نگاه مدیریت بحرانی است که معتقد است باید اول بحران اتفاق بیفتد و تا اتفاق نیفتاده چار پول بیت المال حیف و میل این مسائل شود. به هر حال به نظرم برنامه خوبی خواهد شد اگر اتفاقات تکراری

هر سال از قطع برق و تلفن و آب و گاز و وضعیت آبگرفتگی معابر و جاده ها را ثبت نموده تا سال آینده اگر خدای نکرده خبرنگاران محترم شما هم در بحرانی گیر کردند همان اخبار سال گذشته را بزنند و حتی نتویسند عکس ها آرشیوی است، چون دقیقاً همان اتفاقات هر سال تکرار می شود و به هر حال نیاز است ما با این همه منابع نفت یک جایی برای هزینه کردن آنها مثل سرفصل های حق جلسه و اضافه کار و مأموریت و میوه و شیرینی جلسات بحران داشته باشیم حیف است همه پول ها الکی هدر برود. م ی از بیرجند

خبر ویژه

۳۰۰ هزار متر مکعب سیلاب به سد ها ریخت

معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی گفت: ۳۰۰ هزار مترمکعب سیلاب در ۲۴ ساعت گذشته وارد سد های مخزنی استان شد و ورود سیلاب تا ۴۸ ساعت دیگر نیز ادامه دارد. به گزارش ایرنا، پورجعفر افزود: با توجه به بارندگی‌های دو روز اخیر، شاهد ورود سیلاب به سد های فرخی قاین، رزه درمیان و تا حدودی دره بید و نهرین طیس بودیم. وی بیان کرد: با توجه به بارش برف در اکثر نقاط استان، بدون شک با باز شدن برف حجم آبگیری سد های استان افزایش خواهد یافت. معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی با بیان اینکه ۷۵ درصد ظرفیت سد های استان خالی است، اظهار کرد: در حال حاضر هفت سد مخزنی با ظرفیت ۵۸ میلیون مترمکعب در استان وجود دارد. وی تأکید کرد: با توجه به پیش‌بینی بارندگی‌های سال آبی جاری، تمامی سد های استان آمادگی مهار روان آب و سیلاب‌های احتمالی را دارد و در این زمینه هیچ‌گونه نگرانی وجود ندارد. پورجعفر با اشاره به پروژه در حال ساخت سد سیاهو سریشه یادآور شد: این سد اکنون بیش از ۹۶ درصد پیشرفت فیزیکی دارد اما سیلاب باالاست وارد سد می‌شود.



دوشنبه ۲۳ دی ۱۳۹۸ * شماره ۴۵۴۳

سرمایه گذاری ۴۰۰ میلیاردی ایمیدرو در استان

۸۵ هزار کیلومتر مطالعات ژئوفیزیک هوایی

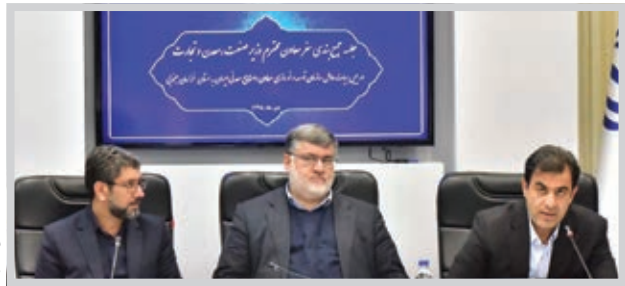
استاندار نیز گفت: بیش از ۸۵ هزار کیلومتر مطالعات ژئوفیزیک هوایی توسط ایمیدرو در استان امسال به پایان رسید و مراحل بعدی نیز در دستور کار این سازمان است. معتمدیان افزود: این استان یکی از قطب‌های مهم معدنی کشور است و تاکنون بیش از ۴۰ نوع ماده معدنی فلزی و غیرفلزی در خراسان جنوبی شناسایی شده‌است.

وی گفت: استان در برخی مواد معدنی دارای ذخایر استراتژیک خوبی است که از آن جمله می‌توان به زغالسنگ اشاره کرد. وی با بیان اینکه بیش از ۷۵ درصد ذخایر زغالسنگ کشور مربوط به خراسان جنوبی است اظهار داشت: یکی از اقدامات دولت تدبیر و امید توجه ویژه سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) به استان بوده است. استاندار ادامه داد: این شرکت سال‌های اخیر در جهت کمک به توسعه استان به ویژه در زمینه واگذاری معادن و سرمایه‌گذاری، اقدامات مهمی انجام داده‌است.

وی یکی از سرمایه‌گذاری‌های مهم ایمیدرو در استان را مربوط به کارخانه فولاد قاینات عنوان کرد و گفت: فولاد قاینات یکی از بزرگترین پروژه‌های صنعتی و معدنی استان است.وی یادآور شد: شرکت ایمیدرو در بحث معادن طلا در شهرستان‌های خوسف و نهندان از جمله طلای هیرد اقدامات خوبی انجام داده است و کارخانه فراوری طلا اکنون ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. استاندار گفت: اقدامات انجام شده یا در دست اجرای ایمیدرو در استان نشان از عزم جدی همکاران در سازمان صمت و ایمیدرو در این منطقه کمتر برخوردار اما برخوردار از نعمت‌های الهی است.

معتمدیان اظهار کرد: تکمیل اکتشافات، زیرساخت‌های مناطق معدنی استان، تکمیل پروژه‌های معدنی که سال‌های قبل آغاز شده است از مهمترین اولویت‌هایی بود که امروز مورد بررسی قرار گرفت.

درصدی کارخانه طلای هیرد نه‌پندان گفت: سرمایه‌گذار که قرار بود پروژه را ارادیه‌بشت سال ۱۴۰۰ به بهره‌برداری برساند امروز اعلام کرد تا هفته دولت ۹۹ آن را به پایان می‌رساند.وی تصریح کرد: امید است ظرفیت معدنی استان خراسان جنوبی که امروز نیز بخشی از این ظرفیت در مدار مطالعه یا اجرا قرار گرفت در آینده شکوفا شود. رئیس هیئت عامل سازمان توسعه و نوسازی معادن



و صنایع معدنی ایران به افزایش ذخایر زغالسنگ استان از ۲ میلیون تن به پنج میلیون تن اشاره کرد و گفت: این افزایش ذخایر براساس سند وزارتخانه است.وی با بیان اینکه از ظرفیت علمي استان در زمینه اکتشافات و سایر حوزه‌ها بهره‌مند خواهیم شد عنوان کرد: مطالعات اکتشافی در سطح ۵۰ درصد انجام شده‌است و اکنون نیز اعلام آمادگی می‌کنیم هر میزان پهنه استان در اختیار ما قرار دهند مطالعات و اکتشافات را انجام خواهیم داد.

غریب پور تصریح کرد: سیاست ایمیدرو در معادن این است که بعد از شناسایی مواد معدنی، در قالب قانون رفع موانع تولید استخراج فروش را به مزایده می‌گذاریم. وی یادآور شد: ایمیدرو در زمینه سایر مواد معدنی به ویژه کانی‌های غیرفلزی را به خصوص سنگ‌های قیمتی و نیمه قیمتی و تزئینی توجه دارد. معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: اکنون در حال تکوین سند جامع سنگ‌های قیمتی و نیمه قیمتی هستیم تا یکسری راه‌های صادراتی را ایجاد کنیم چرا که یکی از مشکلات سنگ‌های تزئینی صادرات این محصول است.

رئیس هیئت عامل سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) گفت: خراسان جنوبی احداث ۲ واحد فراوری آهنک و فروسیلیس را پیشنهاد داد که پس از مطالعه، فراخوان جذب سرمایه‌گذار انجام نیاز این پروژه را تأمین کنیم که تأمین شد. وی افزود: امروز ۳۰۰ میلیارد تومان برای تکمیل این پروژه تعهد می‌کنیم. همچنین شرکت فولاد متعهد شد تا بهار سال آینده پروژه را به سرانجام برساند. غریب پور بیان کرد: یکی از دلایل تأخیر در پروژه فولاد قاینات، تحریم و موضوعات مرتبط با آن از جمله فائتانس خارجی، تجهیزات وارداتی و مسایلی از این قبیل است که سبب شد در برنامه‌های زمان‌بندی خلل ایجاد شود که جبران خواهد شد.

وی گفت: در مسایل مربوط به این پروژه، استاندار و دستگاه قضا همکاری بسیار خوبی داشتند که سبب شد مسایل داخلی حل شود و مسایل خارجی از جمله تأمین مالی و تجهیزات در حال رفع شدن است. معاون وزیر صنت، معدن و تجارت از احداث نخستین پایگاه امداد و نجات در طلس خبر داد و گفت: این شهرستان دارای ذخایر معدنی بالایی از جمله ۷۵ درصد زغالسنگ کشور است لذا این پایگاه با تجهیزات بسیار خوب در منطقه احداث خواهد شد.

تأمین برق معادن در دستور کار است

وی در ارتباط با تأمین برق معادن شاهکوه نه‌پندان گفت: در این زمینه جلسه‌ای با معاون وزیر نیرو برگزار و توافق چهارجانبه امضا خواهد شد. غریب پور بیان کرد: این پروژه بسیار مهم که معادن طلا و سنگ‌های تزئینی را پوشش می‌دهد یکی از بزرگترین پروژه‌های زیربنایی معدنی کشور خواهد بود که بعد از انجام مطالعات، به انجام می‌رسد. وی با اشاره به اجرای طرح برق‌رسانی به معادن کوچک مقایس استان در سال آتی اظهار کرد: برای این اقدام نیز شرکت ایمیدرو ۱۰ میلیارد تومان سرمایه‌گذاری خواهد کرد.

باز گشایی سه محور برف گرفته

دارس مقدم– مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گفت: ۷۸ دستگاه انواع ماشین آلات راهداری و ۱۶۰ نیروی راهداری با استفاده از حدود ۷۵۰ تن شن و نمک به برف‌روبی ۵۵۰ کیلومتر راه‌های استان پرداختند.جانشین رئیس پلیس راه‌استان نیز گفت: تمامی محورهای اصلی استان در حال حاضر باز است و مشکلی برای تردد وجود ندارد.سرهنگ توفیقی نیا افزود: البته در همه محورها به علت لغزندگی سطح جاده، تردد به کندی انجام می‌شود.در محورهای کوهستانی نیز فقط با زنجیر چرخ تردد امکان پذیر است.

کابینت MDF شهابی

طراحی رایگان قبل از اجرا
سازنده انواع کابینت و کمد MDF و کلاسیک
ود کوراسیون داخلی با اقساط بلند مدت
خدمات برش و PVC پذیرفته می‌شود

شمال شهر- بلوار بقیه ا- (عج)- نبش بقیه ا- ۳۳ / ۰۹۱۵۸۶۷۰۹۶۸ - ۰۹۱۵۱۶۳۷۶۳۲

تجهیزات بتن مهدی

اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت، و... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن

بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی
۰۹۱۵۱۶۳۷۶۳۷۷ - مهدی وسیله کار

دربهای اتوماتیک مؤمنی

آدرس دفتر مرکزی : بیرجند
خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰
تلفن تماس: ۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

لوله بازکنی

تشخیص و رفع بووننه به روش ایزونانو* صد درصد تضمینی

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - ۰۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۳۴۴۳۵۶۸۶ - خسروی



تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۷۶۳۷۷

جشنواره فروش ویژه محصولات

قیمت استثنایی / شرایط پرداخت عالی

نمایندگ معتبرترین برندهای محصولات گرمایش و سرمایش در خراسان جنوبی

مشاور، طراح و مجری پروژه های تاسیساتی و سیستم های تهویه مطبوع

فروش انواع رادیاتورهای پانی و پکیج شوفاژ دیواری (بوتان ، مگاترم و مرکوری)
تعمیرات تخصصی ، تأمین قطعات و لوازم جانبی پکیج ، رادیاتور و تصفیه آب

www.garmgostar.co
گرم گاستر
بیرجند، بلوار آرونی، جنب پل هوایی عابر پیاده ۰۲۹۰۰۲۳۴۰ (۰۵۶) - ۰۹۳۶۵۶۱۳۰۰۶۳ - شواکندی

آموزشگاه آزادفنه حرفه‌ای آرایشگری مردانه آقای چه پروا

به مناسبت چهل و یکمین سالگرد
پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در

رشته های آموزشی درجه ۱ و درجه ۲ برای عموم افراد با ۳۰٪ تخفیف
و افراد تحت پوشش کمیته امداد خمینی (ره) با ۵۰٪ تخفیف

ثبت نام می نماید. علاقه مندان می توانند از
۰۹۸/۸۱/۰۲۱ الی ۹۸/۱۱/۲۶ به آدرس ذیل مراجعه فرمایند

بیرجند، میدان آزادی، پایین تر از ایستگاه اتوبوس، جنب دفتر خانه اسناد رسمی ۲۵
۰۹۱۵۸۶۳۳۹۵۳

پیام شما
تلفن: ۰۳۲۲۴۴۵۸۲ - تماس: ۰۳۲۲۴۴۵۸۳
پیام‌رسان‌های اجتماعی: ۹۰۱۷۴۵۴۶۳۰
سامانه پیام کوتاه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۰۰

روستای اطراف خضری دشت بیاض (اسفیان) لطفاً رسیدگی کنید.برف لومده جادها بسته است.

یک شهروند سلام روستای فخران از جمله نقاط کوهستانی و سردسیر استان است اما هنوز از نعمت گاز برخوردار نیست در حالی که حفاری ها انجام شده است. در این هوای سرد، مردم برای تأمین سوخت با مشکل مواجه هستند.

یک شهروند روستاهای سورگه، دهمیر و درسفید بخش مرکزی قاین کلبه خطوط تلفن قطع و راه‌ها هم بسته شده خواهش مندیم رسیدگی شود.

یک شهروند سلام چرا مسئولین دانشگاه علوم پزشکی با بیمه تکمیلی قرارداد بسته که بیش از ۹۰ درصد پرسنل ناراضی هستند؟ فقط به یک مناقصه اکتفا نکنند؟ با تشکر فراوان از بیمه قبلی. حداقل یک نظرسنجی برگزار کنند.

۹۳۸...۵۶۴
خبردرنداک و غم انگیز حادثه علوم هواپیمای ایرانی که خانواده هایی را داغدار نمود موجب مالل و تأثر همه ما شد. اما آنچه مسلم است در شرایط فوق العاده و غیر طبیعی آنهم درگیری با دشمن قدری مثل آمریکا هراتفاقی محتمل است. بالاخره قصد و تمعدی در ذهن نمیگنجد.باشد.که شاهد چنین خطای محاسباتی نباشیم.انشا...!

۹۱۵...۰۱۱
اگر در این روز های بارانی یک نفر از مسئولین محترم شهرداری سری به کوچه خیابان طالقانی، طالقانی ۹ مقابل دفترنظاممهندسی کشاورزی بزنند.کوچه را با استخر آب اشتباه بگیرند فاصله محل جمع شدن آب باران تا جوی اصلی دو متر است. با اندک هزینه‌ای مشکل رفت و آمد مردم حل می شود. حالا کی تصمیم بگیرند خدا می داند و بس. ۹۱۵...۶۴۰

سلام آوا جان با این گرونا ۲ هفته هست شیمی درمانی عروسم عقب افتاده بر ۲۰۰ تومان. آیا مرکز نمیتونه تا پایان ماه بهشون مهلت پرداخت بده که مرضی پیشرفت کنه و اعصابشون بهم نریزه؟ حالا رایگان پیشکش.

۹۱۵...۸۹۶
سلام خدمت جناب آقای مهندس شهامت مدیرمحترم اداره راه و ترابری لطفاً جاده بالایی بند دره را که محل عبور ماشینهای زیادی است آسفالت وایمن سازی نمایند.

۹۱۵...۳۵۷
سلام از شهرداری محترم درخواست داریم کوچه های اکبریه واقع در غفاری را از این بی نام و نشانی در بیابورد چندین بار به شهرداری منطقه و شهرداری مرکز مراجعه کردیم. برای نصب تابلوی کوچه ها قول مساعد دادند ولی اقامی نشد علاوه بر مشکلات پستی، برای آدرس دادن نیز باید داخل کوچه وایستاده و با تلفن همراه آدرس بدیهم.

۹۱۵...۱۹۸
سلام گویا مدتی است شهرداری به پیام های مردم اهمیتی نمیده. تقاطع چهارمان و غفاری خصوصا صبح ها به شدت شلوغه و موقع دور زدن خودروها از تقاطع بلوار، با سرعت فوق العاده خودروهایی که از طرف میدان ولی عصر میان مواجه می شین که به شدت خطرناکه، این مسئله موقع ظهر و تعطیلی مدارس بیشتر به چشم میاد. نصب یک سرعنگبر قبل از این تقاطع ضمن اینکه بر هزینه نیست موجب ایمنی بیشتر می شود.

۹۱۵...۹۳۵
سلام خدمت مدیریت محترم بحران استانداری، آقای میرجلیلی روستای نوغاب درمیان، بافاصله ۱۸ کیلومتر ازمرکز شهرستان پنج هزار نفر را درخود جای داده است. یعنی یک شهر در برابر بلایای طبیعی سیل زلزله آتش سوزی تاکنون هیچ تمهیداتی برای تجهیزات ایمنی اندیشیده نشده است درخواست ماشهروندان نوغاب درمیان را حضرت تعالی ایستت موضوع را پیگیری کنید.

۹۱۵...۸۱۱
با این وضع نامناسب خیابان های شهر که با اندک بارندگی همه جا پر از چاله های آب می شود بهتر همان که باران نیاد ایمنطوری مسئولان هم به زحمت نمی افتند تا چاله ها را پر کنند.

یک شهروند



موفقیت و انرژی

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت

اهداف هم مانند مسئولیت‌ها متناسب با رشد و بالا رفتن سن بچه‌ها پیچیده‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند. وقتی بچه‌ها کوچک هستند به آنها کمک کنید رانند سه چرخه یا پس‌انداز برای خریدن اسباب بازی مورد علاقه‌شان را برای خود هدف در نظر بگیرند. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند برای خریدن اتومبیل، ورود به دانشگاه یا یک سفر تفریحی پس‌انداز کنند. این هدف‌ها به آنها کمک خواهد کرد به آینده هم فکر کنند نه فقط به چیزی که در همین لحظه می‌گذرد. هدف تعیین کردن و تلاش کردن برای رسیدن به آن به آنها یاد می‌دهد ارزش تحمل برای برآورده شدن خواسته‌ها را یاد بگیرند.

توصیه ها

مشورت کردن راه خلاقیت را باز می کند

از کودکان بخواهیم و هرگاه با مشکلی روبرو شدند نظر افراد خانواده یا دوستان و معلم خود را نیز جویا شوند. با این کار ایده های مختلف به ذهن کودک راه پیدا می کند و همچنین به خلاقیت گروهی می رسد زیرا بعضی از خلاقیت ها فردی و برخی دیگر گروهی است. در این تمرین کودک از طریق مشورت به راه حل های متنوعی می رسد و مهارت خلاقیت در او شکوفا می شود. برای ایجاد خلاقیت در فرزندان، اجازه بدهید کودک به تنهایی با مشکل خود روبرو شود از فرزندان بخواهید مشکل خود را نقاشی کند. وقتی کودک مشکل را نقاشی می کند نیمکره راست او شروع به فعالیت می کند و نمای کلی مساله در مقابل او نشان داده می شود. اگر فرزندان با مساله ای روبرو شده و می خواهد به یک راه حل خلاقانه برسد از او بخواهید مشکل خود را با کمک پدر و مادر یا خواهر و برادرش به صورت یک نمایش به اجرا دریاورد. از این طریق نگرش جدیدی در ذهن کودک ایجاد کرده اید.

یکی از تکنیک هایی که هم در دوران کودکی و نوجوانی و هم در بزرگسالی برای تقویت خلاقیت می توان از آن استفاده کرد فکر کردن و اندیشیدن به مشکل هنگام خواب است. هر مشکلی که دارید شب قبل از خواب باین اندیشه بخواهید. هنگام خواب کورتکس مغز که آشنا با پادها و نیایدهای دیکته شده است، دیگر فعال نیست و در عوض سیستم های دیگر مغز که با پادها و نیایدهای جامعه و اطرافیان آشنا نیست، فعالیت خود را آغاز می کند.



دوشنبه ۲۳ دی ۱۳۹۸ * شماره ۴۵۴۳



کمک به مبارزه با عفونت های ویروسی

آب لیموی گرم به مبارزه با عفونت های ویروسی و گلو درد کمک می کند. این یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که هنگام بیمار شدن از خواب



همراه با گلو درد می توانید مصرف کنید. از آنجایی که آب لیمو به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، توانایی شما برای مبارزه با انواع مختلف عفونت های ویروسی افزایش خواهد یافت. آب لیمو گزینه ای خوب برای درمان سرماخوردگی نیز محسوب می شود.

تغییراتی که بعد از ۴۰ سالگی باید ایجاد کنید

علاوه بر کنترل رژیم غذایی لازم است که سبک زندگی تان را نیز تغییر دهید تا تغییرات غذایی تان موثر واقع شود. روزانه کمی ورزش کنید اگر



مشکل مفصلی داشته باشید حتماً از ورزش های سبک شروع کنید به طور منظم پیاده روی کنید. شناینز برایتان مناسب است. اگر وقت باشگاه رفتن ندارید حتی در دفتر کارتان نیز قدم بزنید و نرمش کنید هر ۶ ماه یک بار آزمایش خون بدهید و وضعیت سلامتی تان را بررسی کنید.

غذاهای سالم باعث افزایش وزن نمی شوند

رژیم گرفتن یک مسئله بسیار مهم محسوب می شود، به ویژه برای افرادی که دارای اضافه وزن هستند. بهتر است به خاطر داشته باشید صرفاً سالم بودن و مغذی بودن یک غذا به این معنا نیست که می‌توانید مقدار زیادی از آن غذا را بخورید. حتی اگر تنها به خوردن غذای سالم مانند آجیل، آووکادو، روغن زیتون و شکلات تلخ عادت دارید، لازم است میزان مصرف خود از این مواد غذایی را به خاطر داشته باشید. به عنوان مثال مصرف کمی روغن زیتون مزیت های زیادی برای سلامتی دارد، اما اگر مقدار زیادی از آن را روی غذا با نان خود بریزید، کالری زیادی دریافت کرده و افزایش وزن در پی خواهد داشت. این مسئله در مورد آجیل و مغزی جات هم درست است. بهتر است میزان مناسب و سالم را شناسایی کنید و از خوردن بیش از آن مقدار اجتناب کنید.



آیات روز

و بسا فرشتگانی که در آسمان هانند [و] شفاعت شان به کاری نیاید مگر پس از آنکه خدا به هر که خواهد و خشنود باشد اذن دهد. (سوره نجم آیه ۲۶)

سخن روز

بخشی از راز موفقیت در زندگی این است که چیزی که دوست داری را بخوری و بگذاری غذا خودش در درونت مبارزه کند. (مارک تواین)

تمرکز برای قوی تر شدن

هیچگاه نمی توانید صدر صد مطمئن شوید که کاری موثر خواهد بود ولی می توانید صدر صد مطمئن باشید که هیچ کاری نکردن هیچ تاثیری نخواهد داشت. کاری انجام دادن حتی اگر اشتباه باشد بسیار کارآمدتر از هیچ کاری نکردن است. پس، از منطقه امن تان بیرون بیایید و امتحان کنید. یا موفق می شوید و یا یک درس زندگی می گیرید در هر دو حال برنده خواهید بود. نباید بگذارید یک ابرسیاه همه آسمان تان را بپوشاند. خورشید مدام در حال تابش روی بخشی از زندگی ات است. گاهی وقت ها باید احساس تان را فراموش

شما همانی هستید که هستید و همان چیزهایی را دارید که همین حالا دارید. اقتراها هم نمی تواند بد باشد زیرا اگر غیر از این بود قادر به خواندن این مقاله در این لحظه نبودید. مسأله مهم این است یک فکر مثبت پیدا کنید که الهام بخش شماسات و به شما برای جلو رفتن در زندگی انگیزه می دهد. به این فکر بچسبید و روی آن تمرکز کنید. ممکن است فکر کنید که چیزهای زیادی ندارید یا اصلاً هیچ چیز ندارید ولی ذهن تان را دارید که می تواند به شما انگیزه دهد. برای پیش رفتن در زندگی همین برایتان کافی است.

خوردنی هایی که سلامت کلیه و کبد را محافظت می کنند

خوردنی هایی مانند کلم، توت ها، قهوه و سیر از سلامت کلیه ها و کبد محافظت می کنند اما قرار نیست معجزه خاصی برای خون انجام دهد که



کلیه ها و کبد از انجام آن ناتوان باشند البته اگر کلیه ها و کبد به وسیله رژیم غذایی تحت کنترل قرار نگیرند، مشکل به وجود خواهد آمد. اگر دچار مشکلی در کبد و کلیه های خود هستید حتما با پزشک مشورت کنید تا یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید.

مصرف شکر و آردهای پالایش شده را کاهش دهید

غذایی که می خورید سوخت مورد نیاز بدن را تامین می کند. برخی رژیم های غذایی سرشار از قندهای ساده و کربوهیدرات های کم ارزش



است. این غذاهای التهاب آفرین تنش بیشتری را به میتوکندری ها وارد کرده و سوخت و ساز بدن را کند می سازند. میزان کربوهیدرات های کم ارزش و قندهای افزوده را در رژیم غذایی خود کاهش دهید و پروتئین ها و کربوهیدرات های پیچیده را جایگزین آنها کنید.

خطر سلامت محصولات تراریخته

در محصولات غیرغذایی شامل تولید عوامل دارویی، سوخت‌های زیستی و سایر مواد سودمند صنعتی و زیست‌پالایی (استفاده از ارگانیسم‌ها برای برطرف کردن یا خنثی کردن آلاینده‌ها در یک محل آلوده) است. اجماع علمی در حال حاضر بر این است که غذاهای تولیدشده از محصولات تراریخته نسبت به غذاهای معمول خطر بیشتری برای سلامت انسان ندارند، اما هر غذای تراریخته پیش از ورود به بازار باید به صورتی موردبهموردآزمایش شوند. در این میان مخالفان محصولات تراریخته بر اساس نگرانی‌های زیست‌محیطی، اینکه آیا غذاهای تولیدشده از محصولات تراریخته ایمن هستند یا محصولات تراریخته برای رفع نیازهای غذایی جهان موردنیاز هستند، نگرانی‌هایی درباره شمول قوانین مالکیت فکری بر این محصولات نسبت به ایجاد آن‌ها مطرح‌شده هستند. مرکز اطلاع رسانی مدیریت غذا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی



استخدام

شرکت خدمات مشاوره

و پشتیبانی سپهر خاوران

جهت تامین نیروی واحد جدید خود

دعوت به همکاری می نماید:

۱-منشی ۲-گرافیس

مزایا: حقوق+ بیمه آدرس: بین

توحید ۱۱۰۹ ساختمان افرا واحد۴

تلفن پذیرش : ۰۹۰۳۴۷۱۵۸۳۴

۱۱۱ و ۳۲۴۳۰ الی ۱۱۳

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و فیرگونی

۳۲۲۲۵۴۹۴-۳۲۲۲۵۴۹۴-۳۲۲۲۵۴۹۴-۳۲۲۲۵۴۹۴

صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم

با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید.

۰۹۱۵ ۸۶۶ ۸۰۰۲

یک شرکت راهسازی

جهت تکمیل کادر اداری

به یک خانم مجرد با مدرک

حداقل لیسانس ، آشنا

به کامپیوتر و دارای سابقه

کار مرتبط نیازمند است.

۰۹۱۵۹۶۱۲۱۹۳-۳۲۰۳۴۱۳۷

نشت یاب

دستگاه الکترونیک

نشت یابی تاسیسات آب

و فاضلاب ساختمانی با حداقل

تخریب و خسارت

۰۹۱۵۹۲۶۱۰۵-۰۹۳۳۵۹۳۱۴۳۱

مهرستمرانی

بیکرانگان

بافت برنج ایرانی، آگوشت تازه گوسفندی (بره)

بیسست متری چهارم درس

قباپان قلیل طوماسی

۰۹۱۵۵۶۱۶۱۸۱-۳۲۴۶۳۳۵۴

سمسار صادق

لوازم منزل شما را منصفانه خریداریم.

۰۹۱۵۹۱۶۰۷۷۹-۰۹۱۵۹۱۶۴۶۴

تخریب ساختمان و چاه کن

۰۹۱۵۷۲۳۳۰۸۹۱-علیزاده

حمل بار فاروقی

حمل بار و اثاثیه منزل

داخل و خارج شهر

با کادر ماهر و مجرب

(مسیر سیستان و بلوچستان،

مشهد، بیرجند و حومه)

۰۹۱۵۶۱۸۸۸۱-فاروقی

رنگ روز- نقاشی ساختمان

رنگ های روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کنیتکس،

مولتی کالر، طرح کالغد دیواری، بتونه و رنگ کثاف و...

اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل

*** ظرافت در کار * کیفیت بالا**

خدمات رایگان: ۱- بازدید و مشاوره

۲- جا به جایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار

تماس با ما: ۰۹۱۵۶۶۳۳۳۳۰- علی برگی

مصلح ساختمان های پارسیار

(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه،

بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)

بیرجند - تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱- دباغی

لوله بازکنی با فنر برقی

کار خوبه با قیمت مناسب

۱۵ سال سابقه کار در مشهد

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص

ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف

آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری

ساختمان با مصالح و بدون مصالح

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

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

ایزوگام سلیمانی

خیابان ارتش، تقاطع صیادشیرازی و پاسداران، جنب درب بادگان

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶-۳۲۲۲۰۰۳۴

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

۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶-۰۹۱۰۲۱۷۶۰۴۲

