

پیام گستر شرق

✓ فروش انواع تجهیزات (VOIP)
✓ مشاوره و اجرای کلیه پروژه های مخابراتی

سایر برندها: Cisco, Panasonic, Yealink

خدمات فنی و فابری ۹ و ۱۱
تلفن تماس: ۵ - ۳۴۲۴۰۷۲۲۴
مرتضی سورگی - ۹۱۵۳۶۱۸۶۲۲
WWW.PGOSTAR.IR

روزنامه صبح استان * سال بیست و یکم * شماره: ۴۳۰۶

اولم فرزان جنوبی

جشنواره فروش ویژه شیر آلات باران صنعت

به مناسبت
سال جدید (عیدانه)

ست کامل شیر آلات با قیمت ویژه ۴۰۰ هزار تومان

نمایندگی تاسیسات پاسار گاد

خیابان انقلاب، نیش انقلاب ۱

۰۹۱۵۵۶۱۸۳۹۸ - ۰۵۶۳۲۳۷۰۷۷

جهت اطلاع از شرایط با ما در تماس باشید

شنبه ۱۸ اسفند ۱۳۹۷ * ۲ رجب ۱۴۴۰ * ۹ مارس ۲۰۱۹

با عملیاتی شدن وعده های استاندار، امید به مرزنشینان خراسان جنوبی بازگشت

حال خوب مرزهای استان

آبر سرمایه گذاران در مسیر منطقه ویژه اقتصادی

صفحه ۵



رئیس سازمان سیما و منظر شهری شهرداری از نوروز مرکز استان می گویند:

رقص نور و گل در بیرجند

هر ساله با نزدیک شدن به ایام نوروز شهرداری ها برای زیباسازی شهر دست به کار می شوند. از گلکاری گرفته تا نصب المان های نوروزی و بهسازی بلوارهای شهری که اوج این فعالیت ها را در هفته آخر ... مشروح در صفحه ۵

عکس: آرش پور



با حکم رهبر انقلاب برای آیت...رئییسی

نماینده مردم استان

قاضی القضاات ایران شد

همایش استانی بررسی آخرین مقررات قاچاق کالاوارز برگزار شد

کمک ۱۰ میلیونی استاندار به جشن نیکوکاری

بلندترین گلدان های جهان در بیابان لوت

۳

جناب آقای دکتر محمد عجم

مسئول محترم دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه
در استان خراسان جنوبی

ضمن عرض تبریک به مناسبت انتصاب جناب عالی و سکنداری دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه در استان، امید است این رویداد که با همت استاندار معزز

جناب آقای مهندس معتمدیان

حاصل شده است موجب بازگشایی دروازه های توسعه و پیشرفت استان خراسان جنوبی گردد.

مدیریت هتل مجلل سپهر - دکتر سید محمد آذر کار

جناب آقای مهندس معتمدیان

استاندار محترم، معزز و محبوب خراسان جنوبی

با شکرگزاری به درگاه خداوند سبحان، خدمت در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران افتخار بزرگیست که پروردگار متعال آن را بر عهده کسانی قرار داده که با نیت و عمل خالصانه خویش در مسیر خشنودی و رضایت مردم گام برمی دارند. در پی زحمات و تلاش های ارزشمند جناب عالی که منجر به بازگشایی کامل گمرک ماهیروود و بعد از مدت ها باعث بازگشایی بازارچه یزدان و میل ۷۳ گردید بر خود لازم می دانیم به نمایندگی از طرف فعالان اقتصادی استان مراتب تقدیر، تشکر و قدردانی خود را تقدیم حضور نماییم. یقینا این اقدام بزرگ و ارزشمند باعث توسعه صادرات و رونق اقتصادی و به تبع آن ایجاد اشتغال و خدمت بزرگی به مردم قدرشناس استان خواهد گردید. از خداوند بزرگ توفیق خدمتگزاری هرچه بیشتر جناب عالی را به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران خواهیم.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند

دوست عزیز سرکار خانم مهندس بهجت بهلگردی

تحمل سوگ همسر مهربان تان

شادروان محسن عابدپور

صبری الهی را می طلبد. ما را در این غم بزرگ شریک بدانید. مصیبت وارده را خدمت شما و خانواده محترم تان تسلیت عرض می نماییم.

زهرایایی، علیرضاضوی

**حضرت آیت...
دکتر سید ابراهیم رئیسی**

نماینده محترم مردم استان
در مجلس خبرگان رهبری

انتصاب جناب عالی را به

ریاست قوه قضائیه

باحکم مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

بیانگر لیاقت و شایستگی شما با سوابق و تجربیات ارزنده در این قوه می باشد دوام توفیق، عزت و سربلندی تان در این سنگر مهم را از خداوند منان مسئلت دارم.

مرتضی صفدری زاده - رئیس سازمان منطقه ویژه اقتصادی بیرجند

مهندسان گرانقدر جناب آقایان: مرتضی تلواری، یاسر بهدانی، عبدالواحد صالحی حمیدرضا دیمی مقدم، محمد فرخنده، علیرضا نصر آبادی و سعید داوری

اعضای محترم هیئت مدیره انجمن کارفرمایی سازندگان مسکن و ساختمان استان خراسان جنوبی

جناب آقایان: محمدرضا گازارپور و وحیدرضا نخعی بازرسان محترم انجمن

انتخاب شما بزرگواران را که نشان از درایت و لیاقت تان در تصدی مقام جدید می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و امید است با همت شما در پرتو ایزد منان گام های استواری در جهت رشد و تعالی جامعه مهندسی برداشته شود.

روابط عمومی انجمن کارفرمایی سازندگان مسکن و ساختمان استان خراسان جنوبی

به مناسبت **اولین سالگرد** درگذشت

مرحوم مغفور

محمد ابراهیم مالکی

جلسه یادبودی امروز شنبه ۹۷/۱۲/۱۸
مصادف با شب شهادت امام هادی (ع)
از ساعت ۱۵ الی ۱۶ در محل هیئت محترم حسینی (واقع در خیابان انقلاب) برگزار می گردد.
تشریف فرمایی سروران گرامی مزید امتنان خواهد بود.

خانواده های: مالکی، آقایی و سایر بستگان

صنایع ریخته گری بیرجند ذوب

کلیه ضایعات آهن، چدن، مس، برنج، آلومینیوم و ... شما را با حذف واسطه با بالاترین قیمت در سطح استان خریداریم. **آدرس: نیش رجایی ۲۳/ ۰۹۰۳۶۲۴۰۶۴۴**

کل من علیها فان و یبقی وجه ربک ذو الجلال و الاکرام

خیر نیک اندیش

جناب آقای دکتر مصلی نژاد

خاندان محترم بورقی

خبر درگذشت

شادروان حاج سید عباس بورقی

که عمری در راه خدمت به نظام تعلیم و تربیت در مسیر مقدس مدرسه سازی مجاهدت نمود، موجب تألم و تأثر فراوان گردید، این ضایعه ناگوار را از صمیم قلب حضور شما و خانواده محترم آن مرحوم تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال مسئلت داریم روح پاکش را با مولایش علی (ع) محشور نمایدو به بازماندگان صبر جزیل عنایت فرماید.

اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی - اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی - مجمع خیرین مدرسه ساز استان خراسان جنوبی

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بیرجند

با آدم های درست نشست و برخاست کنید

راه های زیادی برای پرورش غرور به جا و پرهیز از استرس و انرژی منفی وجود دارد. دوروبرتان را با آدم های درست پُر کنید؛ افرادی که بتوانند به شما کمک کنند در مسیر سالم پیش بروی.

آدم های درست کسانی هستند که تشویق و حمایت‌تان می‌کنند اما در عین حال با شما روراست‌اند. اگر وقت‌تان را با کسانی بگذرانید که بیخود و بیجا از شما تعریف و تمجید می‌کنند خیلی زود دچار تکبر می‌شوید و ضرر خواهید کرد. اما اگر دوروبرتان افرادی باشند که به موقع و به جا تشویق و ستایش‌تان می‌کنند، به حس خوبی از خودتان دست پیدا خواهید کرد و رابطه سالمی با خودتان خواهید داشت.

اضطراب

مقابله با اضطراب

اضطراب یک احساس ناآرامی، بی قراری و نگرانی است که همه افراد گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند. بنابراین، اضطراب یک هیجان طبیعی ولی ناخوشایند است.

افراد به شیوه‌های مختلف با موقعیت‌های اضطراب برانگیز مقابله می‌کنند که برخی از آن‌ها سالم و برخی دیگر ناسالم است. در اینجا روش‌های درست و سالم مقابله با اضطراب توصیف شده‌است.

۱. تشخیص علائم اضطراب: اولین قدم برای مقابله با اضطراب آشنایی با علائم اضطراب و تشخیص آن است. مهم‌ترین علائم اضطراب عبارت‌است از: علائم جسمی: تند شدن ضربان قلب، تند شدن تنفس یا احساس تنگی نفس، تنش و گرفتگی عضلات، عرق کردن، عرق کردن کف دست، لرزش، لرزش صدا، تکرر ادرار، خشکی دهان علائم شناختی: کاهش تمرکز، کاهش حافظه، افکار منفی، اشتغال ذهنی با موقعیت اضطراب‌برانگیز علائم رفتاری: بی قراری، میخکوب شدن، پرحرفی یا کم حرفی، پرخوری یا بی اشتهاپی، مشکل خواب ۲.تشخیص عوامل و موقعیت‌های برانگیزنده اضطراب: شناخت عواملی که معمولاً موجب اضطراب می‌شود به فرد کمک می‌کند تا در موقعیت‌هایی که احتمال می‌دهد دچار اضطراب شود اقدامات لازم را انجام دهد تا شدت اضطراب در آن موقعیت کمتر شود.

۳.مقابله با اضطراب: روش‌های متعددی برای مقابله با اضطراب وجود دارد. بعضی از این روش‌ها را باید قبل از ورود به موقعیت‌های اضطراب برانگیز استفاده کرد تا اضطراب فرد در آن موقعیت کم شود ولی از تعدادی دیگر می‌توان در خود موقعیت استفاده کرد.

بهرورز کاظمی-روانشناس بالینی



شنبه ۱۸ اسفند ۱۳۹۷ • شماره ۴۳۰۶



نسبت به اندازه

قدم‌های تان آگاه‌باشید

برای دوندگان، افزایش تکرار یا ریتم قدم‌ها تا حدود زیادی تاثیر نیروهای مربوط به دویدن را کاهش می‌دهد. هنگام دویدن سعی کنید در محدوده توده



مرکزی بدن‌تان قدم بردارید و قدم‌تان جلوتر از بدن‌تان نباشد، در این صورت از گام‌های خیلی بلند و کُند شدن و توقف نیز جلوگیری می‌شود چون فشار کمتری به پا وارد می‌گردد. دوندگانی که عضلات ساق پای‌شان قوی‌تر و بزرگ‌تر است، ریسک کمتری برای شکستگی‌ها دارند.

ریواس بیوست

را بر طرف می‌کند

پنج گرم از ریشه ریواس را در یک لیتر آب در حال جوش بریزید و ۲۰ دقیقه بگذارید بماند و بعد از این که کمی خنک شد، میل کنید. روش دیگر این که پنج گرم پودر ریشه



ریواس را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و با کمی عسل شیرین کرده و خوب هم بزنید این نوشیدنی را هر روز قبل از هر وعده غذایی به مقدار یک فنجان میل کنید. دومورد گفته‌شده برای درمان بیوست بسیار مفید هستند همچنین اگر بیوست شدید دارید انجیر را در شیر بخیساید و ناشتا میل کنید.

ماهی قرمز را از دسترس بچه‌ها دور نگه دارید

والدین به طور جدی از نزدیک‌شدن کودکان به تنگ‌ماهی و دست‌زدن به آب آن خودداری کنند. توصیه می‌شود ماهی قرمز در آب و هوای خشک و سرد نگهداری شود؛ چرا که این ماهی‌ها به شدت به تغییرات دمایی حساسند و باید از آب خنک برای تعویض آب تنگ آنها استفاده شود.
کار آب بعد از ۱۲ تا ۳۴ ساعت به طور کامل از آب خنک می‌شود و توصیه م‌این است از آبی که قبلاً کنار گذاشته جهت تعویض آب تنگ ماهی‌ها استفاده شود.
باری و دست‌زدن بچه‌ها به ماهی می‌تواند آنها را در معرض بیماری قرار دهد و از همین رو توصیه می‌شود والدین کودکان خود را به طور جد از تنگ‌ماهی دور نگه دارند و والدین خود نیز هنگام تعویض آب تنگ باید از دستکش استفاده کرده در غیراین صورت باید با فاصله پس از تعویض آب تنگ دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
بچه‌لاکتها نیز در فاصله خود عوامل بیماری‌زای فراوانی دارند که توصیه می‌شود والدین به طور جد از خرید این موجودات برای نوزد کودکان خود اجتناب کنند.



آیه روز

و برای ما مثلی آورد و آفریش خود را فراموش کرد
گفت چه کسی این استخوان ها را که چنین پوسیده است زندگی می بخشد.
(سوره یس / آیه ۷۸)

سخن روز

مراقب باشید چیزهایی را که دوست دارید به دست‌آورید و گرنه ناچار خواهید بود چیزهایی را که به دست آورده‌اید دوست داشته باشید.
"جرج برنارد شاو"

منطقه نمونه گر دشگری مصعبی کریمو

می توان از دره سبزود و آبشارهای آن به عنوان یکی از قطب های گردشگری استان بهره برد.تیم عملیاتی،شناسایی،تحقیقاتی شبکه زیست محیطی خراسان جنوبی برای اولین بار پیمایش کامل دره و آبشارهای سبز رود سرایان را با به کارگیری نیروهای مجرب و دوره دیده و با استفاده از پیشرفته ترین تجهیزات صخره نوردی انجام داد و ۳۰ آبشار کوچک و بزرگ را شناسایی و پشت سر گذاشت.به دلیل وجود صخره های عظیم و سر به فلک کشیده و نیز آبشارهای بلند و لغزندگی مسیر، پیمایش کامل مسیر فقط توسط افراد فنی و کوهنوردان حرفه ای و با استفاده از تجهیزات فنی و ایمنی ممکن می باشد.

یکی از سرسبزترین و آبادترین روستاهای خراسان جنوبی دانست. پس از پیمون چند کیلومتر مسیر داخل رودخانه به کوه های رسوبی سفیدی می رسیم که به دره «سبز رود» شهرت دارد و یکی از تفرجگاه های مردم این منطقه می باشد. درختان گردو، آبشارهای کوچک و بزرگ زیبا، پاکی محیط زیست،هوای مطبوع و غنای طبیعی و حیات وحش این منطقه از ویژگی های آن است.متأسفانه در سال های اخیر با افزایش حضور شکارچیان غیرمجاز در این منطقه،بافت زیست محیطی آن با خطر جدی مواجه شده و بسیاری از گونه های گیاهی و جانوری آن در معرض نابودی قرار دارند.

میوهای خوشمزه

که سلطان را تارومار می کند

آب توت فرنگی خواص بسیار زیادی دارد که از جمله آن می توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد؛ برخی از مواد مغذی موجود در آب توت فرنگی مانند



ویتامین C و فولات در مبارزه با سرطان، سلامت بدن را ارتقا می دهند،فولات در سوخت و ساز اسید نوکلئیک نقش دارد و متیل موجود در ژن را تنظیم می کند، متیل دار شدن غیرطبیعی ژن در پیشرفت سرطان نقش به سزایی دارد و یک رژیم سرشار از فولات با خطر پایین تر برخی از انواع سرطان در ارتباط است.

هشدار؛ آجیل های

سمی را نخريد

ممکن است در مراکز عرضه آجیل، محصولاتی را که کهنه یا افت زده هستند، مجدداً پو داده و یا مخلوط کنند. توصیه می شود هنگام خرید آجیل نهایت دقت را داشته



باشید؛ نگهداری آجیل و خشکبار در مکان های مرطوب، موجب کپک زدگی و قارچ زدگی آنها می شود که هم باعث تغییر شکل ظاهری، بو و طعم، با مطبوع آن می شود و هم در اثر ترشح بعضی از سموم، عوارض مختلفی در مصرف کننده ایجاد می کند. در صورت وجود رنگ های شیمیایی از مصرف این گونه تنقلات جداً خودداری کنید.

عوارض استفاده از رنگ های غیر مجاز و تقلبی در تئو

هیچکدام از رنگدانه های تائو برای تزریق در پوست مورد تأیید وزارت بهداشت نیست. جوهر های مورد استفاده برای تئو در کشور های مختلف متفاوت است و در هر کشوری سلامت و بی خطری رنگ های تئو باید جداگانه مورد بررسی قرار گیرد واکتش های حساسیتی شایع ترین عارضه جوهر های مورد استفاده در تائو می باشد. رنگ تائو می تواند باعث بروز مشکلات آلرژیک از قبیل خارش و قرمزی در محل تئو شوند این مشکلات می تواند حتی سال ها بعد انجام تائو نیز بروز نماید. گاهی در اطراف محل تئو تاول هایی ایجاد می شود همچنین ممکن است منجر به ایجاد برآمدگی در پوست شود که به علت رشد بیش از حد بافت زخم می باشد. در میان مواد تشکیل دهنده جوهر تائو رنگدانه ها اغلب حاوی فتالات ها و هیدرو کربن هایز هاست که سرطان زا بوده و باعث اختلال در غدد درون ریز می شوند. رنگ های تئو ممکن است واکتش های ایمنی بدن را تحریک کنند. مرکز اطلاع رسانی غذا – مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشنامیدنی، آرایشی و بهداشتی



جهت رفاه مشتریان زور و تئو وب آرایشگاه آقایان
با ربات Hyperstylebot @
۰۹۰۲۱۶۰۷۳۷۳

به تعدادی راننده با خودرو و جهت کار در شیفت عصر نیازمندیم.
آژانس پارک ۰۹۳۶۵۶۱۳۵۳۶

تعمیر یخچال فریزر در منزل
۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ – ناصری تژاد

به کار شناس خانم در رشته های معماری، سازه، برق و مکانیک مسلط به نرم افزار 3DSMax - AutoCAD Carrier - Revit
نرم افزار های مربوطه و ترسیم نقشه های فاز ۲ جهت کار در دفتر فنی و مهندسی نیازمندیم.
۰۹۳۸۲۳۳۵۰۷۹۸

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

ایزوگام محمدزاده
تبریز و شرق
نیش چهارراه دوم توحید
۰۹۱۵۱۶۵۸۲۶۰۰-۳۲۲۴۴۷۱۱۰

جابجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵ متر
مجهز به پتو و ضربه گیر (داخل و خارج از شهر)
صدر صد تضمینی
جابجایی ساید بای ساید
جیه یه و مبلمان
اتوبار قاصدک/۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵- سیدی

کلیه لوازم دست دوم شما را خریداریم
با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید.
۰۹۱۵۰۵۶۲۱۰۰

ایزوگام و قیر گونی آراسته
فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان
مدیریت: حسن آر استه
امیرآباد- نیش ولی عصر(عج) ۴
۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵ – ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸

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

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

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

ظروف یکبار مصرف و پلاستیک شمس
عرضه سرویس عروس، بلور جات، چینی جات، مس، چدن، تفلون، نیکل * زیر قیمت بازار
آدرس: سجادشهر، نیش امامت ۴۳
۰۹۳۳۶۷۳۲۸۳۷ – سلیم

رنگ آمیزی کناف و ساختمان
۰۹۱۵۵۶۱۰۱۱۱ – رحیمی

حمل بار و اثاثیه منزل با کادری مجرب و ماهر
جابجایی تخصصی اثاثیه منزل با کامیون بزرگ مسقف پتودار مخصوص حمل اثاثیه منزل، با کارگران مجرب و ماهر در امر جابجایی اثاثیه، همراه با تضمین جابجایی
۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱ – صالحی مشوش

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

نقاشی ساختمان
اجرای انواع رنگ های روغنی ، پلاستیک، کناف، اکرولیک، دکور اتیو با استفاده از بهترین رنگ های موجود در بازار – تظافت پایان کار
۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸ – جعفری نسب

کانکس ۲×۴ خریداریم.
۰۹۱۵۱۶۳۷۲۳۱

لاستیک فrazی
شبه دیگری ندارد
نقدی تخفیف ویژه ویژه
خدمات تاییر در همان مکان انجام می شود
۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱
۳۲۲۱۱۶۸۴
بالانس تضمینی، گاز نیتروژن
با دستگاه های تمام اتوماتیک ایتالیایی

سازنده انواع کابینت MDF کلاسیک و ممبران انواع کمد دیواری، سرویس خواب، میز اداری و کنفرانس
۰۹۳۶۳۰۵۵۰۷۱ – مدیریت: توانا
جمهوری ۳۰، سمت مزار شهدا، قلعه

ایزوگام شفيعی
آسفالت (محوطه و پشت بام) و قير گونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ – ۳۲۲۲۵۴۹۴
صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لوله باز کنی با فتر برقی
به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان
کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی
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
۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶
آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ – ولی

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

[illegible]