

پیام گستر شرق
فروش انواع تجهیزات (VOIP)
مشاوره و اجرای کلیه پروژه های مخابراتی
سازگار با: Cisco, Panasonic, Yealink
حدفاصل غفاری ۹ و ۱۱
تلفن تماس: ۵ - ۳۲۲۰۷۲۲۴
مرتضی سورگی - ۹۱۵۳۶۱۸۶۲۲-
WWW.PGOSTAR.IR

روزنامه صبح استان * سال بیست و یکم * شماره: ۴۳۰۸

اقلام خراسان 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 پاسارگاد

خیابان انقلاب، نیش انقلاب ۱

۰۹۱۵۵۶۱۸۳۹۸ - ۰۵۶۳۲۳۷۰۷۷

جهت اطلاع از شرایط با ما در تماس باشید

دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۳۹۷ * ۴ رجب ۱۴۴۰ * ۱۱ مارس ۲۰۱۹

نگرانی برای تامین میوه و اقلام شب عید وجود ندارد

استاندار خراسان جنوبی با بیان اینکه نگرانی برای تامین میوه و اقلام شب عید در خراسان جنوبی وجود ندارد، گفت: ۴۰۰ تن سیب و ۶۰۰ تن پرتقال به استان منتقل و ... (مشروح در صفحه ۵)

بازدید استاندار از تعدادی از صنایع برای بررسی مشکلات کارآفرینان و کارگران

استاندار خراسان جنوبی روز گذشته در حالی از سه مجتمع بزرگ تولیدی در شهرک صنعتی بیرجند بازدید کرد که بسیاری از صنایع کوچک این شهرک یا تعطیل و یا روبه تعطیلی هستند، بازدیدی که یاد دیگر... (مشروح در صفحه ۵)

ارتباطات گسترده استاندار با پایتخت نشینان حضور مدیران ملی در خراسان جنوبی را رونق بخشید

ترافیک حضور و سفر دولتی ها به استان

نوبخت رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور، امروز و اردکانیان وزیر نیرو در سفری دوروزه پایان هفته در استان خواهند بود

صفحه ۵

فردوس سرزمین قنات های تاریخی، معماری کهن و دیار یاقوت های سرخ ۳ طرح بخشودگی جرائم مالیاتی قابل بخشش تمدید شد ۵ گرفتار در برف و سیلاب استان امدادرسانی شدند ۵

سر مقاله

مهراپین

تصویرهای مقبول از مدیران غیر بومی!

در همه سال هایی که از تاسیس استان خراسان جنوبی می گذرد همواره یکی از خواسته های عمومی که البته هیچگاه به آن توجه نشده است انتخاب استاندار بومی برای استان بوده است. دلیل موافقان این خواسته این بوده است که استاندار بومی قطعا بیشتر از استاندار غیربومی منطقه را می شناسد و علی القاعده دلسوز تر نیز هست. مبنای این درخواست عملکرد نامناسب دسته ای از استانداران و مدیران کل پیشین بوده است. براساس شواهد و تجارب این دسته از ... (مشروح در صفحه ۲)

جناب آقای دکتر محمد عجم

مسئول محترم دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه در استان خراسان جنوبی

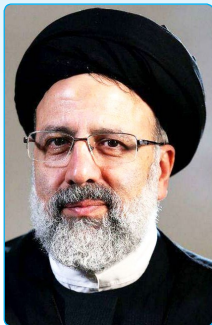
انتصاب ارزشمند جناب عالی را که مبین درایت، شایستگی و توانمندی اجرایی شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده از درگاه خداوند سبحان سربلندی و توفیق روز افزون تان را در مسئولیت جدید آرزو مندیم.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند

حضرت آیت ا... دکتر سید ابراهیم رئیسی

انتصاب شایسته جناب عالی را از سوی رهبری معظم انقلاب اسلامی (مدظله العالی) به ریاست قوه قضاییه که در نظام مقدس جمهوری اسلامی همواره باید ملجا و پناهگاه همه مردم باشد تبریک عرض می نمایم. بی تردید، حضور شما در صدر دستگاه قضا با پشتوانه ای ارزشمند از سوابق انقلابی و تجربیات قضایی و اجرایی در طول چهل سال گذشته، در کنار دانش و تخصص علمی و فقهی، روزهای نویدبخشی را در این عرصه مهم و حساس به همراه خواهد داشت و منشأ برکات و آثار ارزشمندی در حوزه اجرای احکام و قوانین مبتنی بر عدالت اسلامی خواهد بود. از درگاه خداوند متعال توفیق و سربلندی روزافزون حضرت عالی را در جایگاه جدید مسئلت داریم.

شهر داری و شورای اسلامی شهر بیرجند



حضرت آیت ا... دکتر سید ابراهیم رئیسی

نماینده مردم شریف استان خراسان جنوبی در مجلس خبرگان رهبری

انتصاب حضرت عالی را به ریاست قوه قضاییه تبریک عرض نموده، بی شک دعای خیر همه معولان و دست اندرکاران این مرکز که قدردان حمایت های شما در ادوار مختلف بوده اند بدرقه خدمات شایسته و خطیرتان در این مسئولیت بزرگ خواهد بود.



مجلس خبرگان رهبری

موسسه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) بیرجند

استاد عزیز

جناب آقای محمد علی بخشی

مراتب سپاس و قدردانی خود را از تلاش و زحمات ارزشمند و صادقانه جناب عالی در خصوص

کسب مقام قهرمانی دو فرزند عزیزمان امیر علی و امیر مهدی نور الهی

در مسابقات بین المللی کاراته استان کرمان

اعلام می داریم، امید آن که بیش از پیش موفق و موید باشید.

خانواده نور الهی

با تشکر از تمامی سروران بزرگواری که با حضور در مراسم و ارسال پیام های تسلیت به طرق مختلف، همدردی نمودند به اطلاع می رساند: مراسم **چهلمین روز** در گذشت مرحوم

حاج غلامعلی کریم پور فرد

امروز دوشنبه ۹۷/۱۲/۲۰ از ساعت ۱۵ الی ۱۶ در محل هیئت محترم ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد حضور شما سروران گرامی موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود

خانواده های: کریم پور فرد و کلشنی



از کارهای تان لذت ببرید

برخی از کارها ، کارهایی است که ما علاقه ای برای انجام آن نداریم و همیشه برای انجام آن نق می زنیم، برای موفقیت در زندگی لازم است از انجام این کارها لذت ببریم و نق نزنیم زیرا نق زدن تنها سبب خستگی می شود و موجب می شود کار را به درستی انجام ندهید. کارهایتان را از صمیم قلب انجام دهید و به کارتان ایمان داشته باشید زیرا جریان ضعیف آب سبب آبیاری قسمتی از باغچه می شود. خواستن، باد را از ورزش باز نمی دارد و برف را تبدیل به آب نبات نمی کند. خواستن موجب تغییر چیزی نمی شود پس اگر می خواهید چیزها را بهتر از خودشان تبدیل کنید، همیشه چیز را همان گونه که وجود دارد، بپذیرید.

خشم

مقابله با خشم

خشم یک هیجان طبیعی است که همه انسان‌ها گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند ولی همین هیجان طبیعی اگر کنترل نشود و به شیوه درستی ابراز نشود می‌تواند به سلامت جسمی خود فرد و دیگران صدمه بزند، روابط وی را تخریب کند و موجب از دست رفتن شان و جایگاه اجتماعی و فرصت‌های رشد و پیشرفت وی شود.
مقابله با خشم شامل یک پیش مرحله تصمیم‌گیری برای کنترل خشم و دو مرحله اصلی کنترل خشم و ابراز آن است.
تصمیم‌گیری برای کنترل خشم:
برای کنترل خشم، فرد باید ابتدا سبک غالب ابراز خشم خود را شناخته و سپس بر اساس تحلیل فواید و هزینه‌های آن، برای تغییر آن تصمیم‌گیری کند.
سبک‌های شایع ابراز خشم عبارتند از:
۱. سبک پرخاشگرانه: ابراز عصبانیت در قالب کلمات و رفتارهای پرخاشگرانه
۲.سبک منفعلانه: سرکوب عصبانیت و خشم و ابراز نکردن آن
۳.سبک منفعل– پرخاشگر: ابراز غیرمستقیم عصبانیت به صورت قهر، طعنه ، کنایه و ...
۴.سبک قاطعانه: ابراز عصبانیت با رعایت اصول ارتباط سالم

از بین موارد فوق، سه سبک اول ناسالم و مضر هستند چون یا به خود فرد، یا به دیگران و یا به اموال و دارایی‌های خود و دیگران صدمه می‌زند.
کنترل خشم: هدف از کنترل خشم این است که افراد یاد بگیرند خشم خود را کنترل کنند تا هنگام عصبانیت چیزی نگویند یا کاری انجام ندهند که برای خود و دیگران مشکل و دردسر ایجاد کند.

بهرز کلامی – روانشناس بالینی



دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۳۹۷ • شماره ۴۳۰۸



کفش پاشنه بلند چه بلایی بر سر پاهایتان می آورد؟

کفش‌های پاشنه بلند می‌تولند سبب فلج شدن پا شود، اما در عین حال بسیاری از زنان حاضر به چشم پوشی از استفاده از این کفش‌ها نیستند. بسیاری از زنان به دلیل



بدبویی تنفس در صبح است، پس اگر گرفتگی بدون دلیل صدا همراه با بدبویی تنفس صبحگاهی دارید، ممکن است برگشت شیانۀ اسید معده علت آن باشد. آلرژی ها هم می توانند عامل غیر مستقیم گرفتگی صدا باشند، چون باعث سرفه کردن ، تنفس از دهان و ابریزش بینی به داخل حلق می شوند.

خارش کف دست همیشه مژده پول نیست!

خارش کف دست می‌تواند نشان دهنده بسیاری از بیماری‌هایی نظیر هیپرتی باشد و در صورت تکرار باید جدی گرفته شود و آزمایشات اساسی برای پیگیری بیماری‌ها انجام شود.احتمال واکنش بدن به دارویی خاص و اعلام ناسازگاری در قالب خارش کف دست نیز وجود دارد که در این صورت این نشانه باید جدی گرفته و نسبت به مشورت با پزشک معالج آن درو اقدام شود.حساسیت تماسی در برخورد دست با برخی مواد شیمیایی چون سیمان، شوینده‌ها، برخی رنگ‌ها که حساسیت‌زا هستند ممکن است باعث خارش دست شود.پوست بزرگترین ارگان بدن است که وظیفه محافظت از کل بدن را بر عهده دارد ولی به این معنی نیست که نیازی به مراقبت از پوست احساس نمی‌شود.پوست انسان در صورتی که در مقابل آفتاب، جراثیم و خشکی مراقبت شود می‌تواند سلامت کل بدن را حفظ کند. این نگهداری برای ما چندان دشوار نیست فقط کافی است که از جراثیم و زخم جلوگیری کنیم و یا ضد آفتابی مناسب استفاده کنیم.



آیه روز

و کسانی که به همسران خود نسبت زنا می دهند و جز خودشان گواهانی [دیگر] ندارند هر یک از آنان [باید] چهار بار به خدا سوگند یاد کند که او قطعا از راستگويان است. (سوره نور / آیه ۶)

سخن روز

در دنیا تنها یک چیز وجود دارد که باعث می شود ما به آرزوهایمان دست نیابیم، ترس از شکست.

غار لکی اسپيور قاين جاذبه ثبت شده در فهرست آثار ملی ايران

قبل انسان های نئاندرتال در آن سکونت داشته اند. آثار به دست آمده زندگی انسان ها را تا عصر اسلامی تایید می کند.دین جهت جایگاه منحصر به فردی در خراسان جنوبی است که احتمالاً بر اثر زلزله داخل غار ریزش نموده و باعث کشته و مجروح شدن ساکنین آن شده حفاری این غار بسیار دقیق بوده است. با توجه به ابرار به دست آمده مشخص گردید ساکنین این پناهگاه به شکار اشتغال داشته اند . دیوارهای آن از سنگ ترورس تشکیل شده که زیبایی ویژه ای به محیط داخلی آن داده است. این اثر تاریخی بسیار با ارزش به شماره ۹۵۹۲ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

چه زمان برای کاهش بویایی به پزشک مراجعه کنیم؟

کاهش یا فقدان حس بویایی در اثر سرماخوردگی، آلرژی و یا سینوزیت معمولاً بعد از چند روز برطرف می شود اگر این طور نشد به پزشک مراجعه کنید. کاهش حس



بویایی بسته به علت ایجادکننده آن، گاهی اوقات درمان می‌شود.مثلاً موقع ابتلا به یک عفونت باکتری، پزشک برای شماتنی بیوتیک تجویز می کند و با موقع گرفتگی مسیر عبور هوا در بینی، آن مانع را بر می دارد. گر سن شما بیشتر از ۶۰سال باشد، بیشتر احتمال دارد دچار کاهش یا فقدان حس بویایی برای همیشه شوید.

بر نامه غذایی خود را سبز کنید

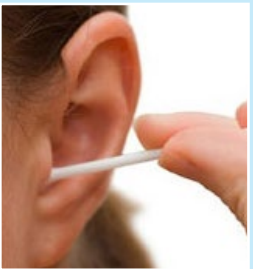
کلم پیچ، کلم بروکلی، کاهو، کلم و سایر سبزیجات پربرگ منابع خیلی خوب کلسیم هستند.مشکل اینجاست که کلسیم موجود در سبزیجات به راحتی کلسیم موجود در



لینیات قابل جذب نیست مگر سبزیجاتی که حاوی ماده شیمیایی اِکسالات باشند. اسفناج و چغندر اکسالات زیادی دارند.این مساله بزرگ نیست که بیشتر کلسیم مورد نیازتان را از منابع غیر لبنی دریافت کنید که اگر این طور است سعی کنید ترکیبات غنی از کلسیم پس ریتمل سالاد اسفناج یا کاهو با پوششی از دلته کنید. یا اولیبا.

بهترین راه برای تمیز کردن گوش

در واقع سطوح بیرونی گوش ما احتیاج به تمیز کردن دارند اما تمیز کردن مجرای داخلی گوش معمولاً ضرورتی ندارد مگر اینکه جرم بسیار زیادی در آن جمع شده باشد. لشد حیما ر با مخلوط آب گرم و صابون خیس کنید و سطوح بیرونی گوش تان را کاملاً با آن تمیز کنید. پشت گوش و سطوح بین سر و گوش و فک را هم فراموش نکنید. لیف را کاملاً آیکشی کنید و دوباره آن را با مخلوط آب گرم و صابون مرطوب کنید و قسمت های باقیمانده سطح خارجی را تمیز کنید. اگر گوش هایتان را برای آویزان کردن گوشواره سوراخ کرده اید، هر کدام از آنها را با پنبه آغشته به الکل و مواد پاک کننده مخصوص گوش کاملاً تمیز کنید برای تمیز کردن لبه های مجرای داخلی گوش از پنبه ای که با آب گرم کمی مرطوب شده است استفاده کنید. اما به یاد داشته باشید که آن را هرگز نباید داخل مجرای گوش تان فرو کنید. هر بار که صورت تان را می شوید می توانید مراحل ۱ و ۲ را به راحتی انجام دهید و هر روز صبح که دندان هایتان را مسواک می کنید می توانید مرحله سوم را انجام دهید.



به تعدادی راننده با خودرو و جهت کار در شیفیت عمر نیازمندیم.
آژانس پارک ۰۹۳۶۵۶۱۳۵۳۶

خونه تو نوکن

نقاشی ساختمان تهران پارس
اجرای انواع رنگ های نانو، صنعتی و کثاف
با قیمت مناسب و کیفیت عالی
۰۹۱۵۶۷۰۵۳۲۳۳ - عبدالهی

سمساری و لوازم خانگی

خرید و فروش با ما به نفع شماست.
۰۹۱۵۵۵۶۱۴۵۲۱ - زارع

غذا آماده

برادران خزیمه

قیمه و سیب زمینی دوشنبه هر هفته

بلوار شعبانیه – وصال جنوبی ۳۲۳۱۱۷۱۷



از ما خرید کنید ، اما قیمت را از ما بپرسید
۰۹۱۵۵۵۶۱۳۹۴۹ - ۳۲۳۳۱۰۵۰
میدان آزادی – ابتدای خیابان شهید برگی

ایزوگام محمدزاده

تبریز و شرق
نیش چهارراه دوم توجید
۰۹۱۵۱۶۵۲۶۰۰ - ۳۲۲۴۴۷۱۱۰

جایجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵ متر

مجهز به پتو و ضربه گیر

(داخل و خارج از شهر)

(کار گر تنها جهت تخلیه و بار گیری اثاثیه منزل)

صدر صد تضمینی

جایجایی ساید بای ساید

جهیز به و مبلمان

اتوبار قاصدک/ ۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵ - سندی

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

کناف، دکوراسیون

بازسازی، طراحی و مشاوره

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،

همرا با تضمین جایجایی

۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱ - صالحی مشهدی

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 - نظافت پایان کار

۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸ - جعفری نسب

تعمیر یخچال فریزر در منزل
۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ - ناصری تژاد

لاستیک فrazی

شعبه دیگری ندارد

نقدی تخفیف ویژه ویژه

۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱

خدمات تایر در همان مکان انجام می شود

بالانس تضمینی، گاز نیتروژن

با دستگاه های تمام اتوماتیک ایلتا لیبایی

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

سازنده انواع کابینت

MDF کلاسیک و ممبران

انواع کمد دیواری،

سرویس خواب،

میز اداری و کنفرانس

۰۹۳۶۳۰۵۰۵۷۱ - 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 اضافی نیست

با تجربه تضمینی

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها

تشخیص

ترکیبکی و رفع بوی نامطبوع /

ترمیم کف

آشپزخانه و سرویس /

لوله کشی و پیمانکاری

ساختمان

با مصالح و بدون مصالح

۱۰۰ درصد تضمینی

۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶

آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸

رسولی

لوله باز کنی

(مدرن برتر)

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو /

شبانه روزی

۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ - ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰

۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰ - خسروی







بانک مهر اقتصاد

طرح شاق

پرداخت تسهیلات تا سقف



ریال













☎ تلفن شعب مرکز استان: معلم: ۳۲۴۵۶۲۱۸ امام خمینی(ره): ۳۲۲۲۶۷۵۸ مطهری: ۳۲۲۱۴۶۷۱ مدرس: ۳۲۳۵۷۲۹۵