

آکادمی فرهنگستان جنوبی

قابل توجه ادارات و مردم شریف بیر جند
برنج طارم فجر با ضمانت آزمایش و پخت

کیسه ۱۰ کیلویی ۱۳۸/۰۰۰ تومان به قیمت برنج پاکستانی

انتهای مدرس، تقاطع محلاتی، هایپر مارکت برجیس

اطلاع رسانی در پیج اینستاگرام: hypermarket_berjis

روزنامه صبح استان * سال بیست و سوم * شماره: ۴۴۷۶

تالار رستوران پارس

اولین واحد نمونه بهداشتی شهرستان
در صنف مربوطه طی تاییدیه شماره ۲۶/۸۵۴۶۲۶
تاریخ ۹۸/۵/۲۲ مرکز محترم بهداشت

* دارای غذایی با کیفیت عالی
* دارای محیطی مجلل با پارکینگ اختصاصی
* امکان خرید اینترنتی غذای بیرون بر

از طریق استنپ فود- نیمرو و سامینو
بیر جند، سه راه معلم، روبروی بیمارستان بوعلی ۳۲۲۱۸۴۲۰

سه شنبه ۳۰ مهر ۱۳۹۸ * ۲۲ صفر ۱۴۴۱ * ۲۲ اکتبر ۲۰۱۹

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی: سند راهبردی محیط زیست تدوین شود

صفحه ۵

بیر جند، شهر بی نور

ساعت ۲۱:۳۰ است. کوچه های خیابان جمهوری این ساعت همچون شب های گذشته در تاریکی فرو رفته اند. سرویسی کنار خیابان نزدیک هتل سپهر می ایستد و زنی تنها از آن پیاده می شود. زن لحظه ای مکث می کند تا از خیابان عبور کند. تاریکی معبر باعث شده چهره اش به خوبی دیده نشود. همان لحظه ماشینی کنار زن می ایستد و مزاحمش می شود. زن با عصبانیت واکنش نشان می دهد و بیشتر از آن، از تاریکی معبر که باعث می شود هر کس و ناکسی مزاحم شود، حرصش می گیرد. با عجله به سمت کوچه می رود و این داستان همچون شب های گذشته ادامه دارد... نورپردازی شهری همواره به عنوان یکی از مؤلفه های اصلی در طراحی فضاها و ایجاد نشاط ... مشروح در صفحه ۳



دانشگاه بیر جند میزبان همایش ملی باستان شناسی ایران

رشد چهار برابری اعتبارات راه سازی در استان

۲

جابجایی ۲ جسد در آرامستان بیر جند!

۵

سر مقاله

هرم پور

یک تلنگر ساده!

مدت هاست می خواهیم چند خطی درباره مطلب «مهمی» بنویسم. هر بار ضرورت دیگری پیش آمد و اولویت دیگری جایش را گرفت... و البته، «دیر» شد. مثل همیشه! هم برای من و هم برای بعضی از آنهایی که مخاطب این چند خط نوشته من خواهند بود. مثل همیشه دیر فهمیدم که اولویت، «آنها» هستند و ضرورت، نوشتن و گفتن از «آنها». چند ماهیست تقریباً هر هفته یا گاهی هر دو هفته ای یکبار یا چند بار، در صفحات... ادامه در صفحه ۲

شرکت متحد جنوب بارثاوا نماینده گی پخش برندهای متنوع غذایی و بهداشتی

برای راه اندازی و تکمیل کادر فروش لاین جدید شوینده، بهداشتی (محصولات شرکت یونی لیور)

یک نفر سرپرست فروش، تعدادی بازاریاب و یک نفر مسئول چیدمان
با روابط عمومی بالا و تجربه کاری مرتبط استخدام می نماید. (مراجعه حضوری)

آدرس: بیر جند - شهرک صنعتی - تلاش شرقی ۳
آخرین بلوک درب سبز رنگ (شرکت پخش متحد جنوب بارثاوا)
تلفن: ۰۵۶۳۲۲۵۵۷۲۲۳ - ۰۹۱۵۹۶۱۲۰۵۱ / ۶

به دو نفر خانم با روابط عمومی بالا و مسلط به کامپیوتر جهت انجام امور دفتری نیازمندیم.
۰۶۲ - ۰۵۶۳۲۲۳۳ - ۰۹۱۲۷۹۹۹۶۳۸



شرکت گاز خراسان جنوبی
روابط عمومی

به منظور بهبود کیفیت و
سهولت در امر گازرسانی و
صیانت از محیط زیست
قبوض کاغذی از ماه آینده
حذف می گردد.

ارسال شماره اشتراک ۱*
به سامانه پیامک ۱۹۴۰۰۰۱۰۰۰

ارسال شماره اشتراک
به سامانه پیامک ۷۶۵۷۰۰۰۳۰۰

مراجعه به آدرس اینترنتی:
www.nigc.ir

مشترکان گرامی:

با توجه به حذف قبوض کاغذی گاز، لطفا جهت دریافت
صورتحساب گاز خود به صورت پیام کوتاه شماره اشتراک خود را از
طریق یکی از روش های فوق ارسال نمایید.

جناب آقای

دکتر حسین اکبری

دستیابی به بالاترین مدارج علمی
افتخاری است که در پرتو توجهات ایزد منان
و سال ها تلاش حاصل خواهد شد.
بدینوسیله کسب

مدرک دکتری زبان و ادبیات فارسی

را حضور جناب عالی تبریک عرض نموده،
توفیق روزافزون شما را از خداوند متعال خواستاریم.



شرکت بازرگانی بانیان تجارت ابریشم

تجارت تیر

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت همسری فداکار،
پدری مهربان و برداری عزیز مرحوم مغفور
حاج ناصرالدین رضائی
(کارمند بازنشسته دانشگاه بیر جند)
را به اطلاع تمامی دوستان و آشنایان می رساند
مراسم **تشییع** آن عزیز سفر کرده امروز
سه شنبه ۹۸/۷/۳۰ ساعت ۱۴ الی ۱۵ از محل
غسالخانه (بهشت متقین) برگزار می گردد.
خانواده های: رضائی، اربابی

انالله و انا الیه راجعون
با نهایت غم و اندوه درگذشت
مرحومه نرگس محمدی گیو
(والده آقایان دکتر جوانمرد)
را به اطلاع دوستان و آشنایان می رساند: مراسم **تشییع** آن مرحومه امروز سه شنبه
۹۸/۷/۳۰ ساعت ۳ الی ۴ بعدازظهر از محل غسالخانه برگزار می گردد.
ضمناً مراسم **سومین روز** درگذشت مرحومه پنجشنبه ۹۸/۸/۲
از ساعت ۱۵/۱۵ الی ۱۶/۱۵ در محل هیئت محترم ابوالفضل بر گزار می گردد
تشریف فرمایی شما سروران گرامی مزید امتنان می باشد.
خانواده های: جوانمرد، محمدی و سایر بستگان

آگهی اجاره

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بیرجند در نظر دارد: فضاهای زیر را از طریق قرارداد اجاره برابر مقررات جاری واگذار نماید. لذا متقاضیان می توانند تا تاریخ ۹۸/۸/۹ برای ارائه پیشنهاد و بررسی دیگر شرایط به آموزش و پرورش بیرجند و سامانه ستاد ایران (setadiran.ir) مراجعه نمایند.
۱- انباری جنب درمانگاه فرهنگیان ۲- جایگاه نصب دو دستگاه خودرواز باتکی در دبیرستان پروین اعتصامی ۳- سالن ورزشی نشاط ۴- زمین چمن دکتر کمیلی معصومیه

مدیر کل بهزیستی از طریق سامانه تلفنی ۱۱۱ سامد

امروز سه شنبه ۳۰ مهر ماه از ساعت ۹ الی ۱۱ صبح به مدت سه ساعت



مدیر کل بهزیستی

پاسخگوی تماس های تلفنی مردم شریف استان
و جامعه محترم هدف بهزیستی خواهد بود
روابط عمومی اداره کل بهزیستی خراسان جنوبی

برگزاری کلاسهای تخصصی و جامع
کارشناسی رسمی دادگستری
مشارره تخصصی رایگان
کامل ترین و جامع ترین منابع کارشناسی رسمی کشور
دکتر صنعتی
فارغ التحصیل دانشگاه صنعتی شریف، رتبه ۳ کنکور
استاد انحصاری خانه عمران مشهد
تلفن ثبت نام:
۰۹۱۵۵۶۱۰۶۰۱ - ۰۵۶۳۲۳۵۷۱۳۶
ویژه رشته های
عمران، معماری، شهر سازی
خیابان مدرس - یست متری دوم شرقی - پلاک ۲۳ - خانه عمران شریف بیر جند

هنگام تخریب و تغییر در طراحی ساختمان جهت جلوگیری از هر گونه صدمات جانی و مالی با مهندسین دارای صلاحیت مشورت نمایید



www.mezam-kj.ir

روابط عمومی سازمان مهندسی
ساختمان خراسان جنوبی

با افراد مثبت و شاد رفت‌وآمد کنید

حتما شما هم این ضرب‌المثل را شنیده‌اید؛ کمال هم‌نشین در من اثر کرد. این نکته را به خاطر داشته باشید که حال خوب و بد، به صورت مسری به اطرافیان سرایت می‌کند؛ اگر با افرادی که دائم از مشکلات گلایه می‌کنند رفت‌وآمد کنید انتظار حال خوب انتظار زیادی است. پس از همین الان سعی کنید با افراد مثبت معاشرت کنید تا سرزندگی آنها به شما هم سرایت کند. گاه کارهایی که به ظاهر کوچک و بی‌اهمیت هستند؛ مثل پیاده‌روی، یک شام خوب، صحبت با یک دوست می‌تواند حال ما را خوب کند. تاثیر این کارهای به ظاهر کوچک بر شادمانی ما، فوق‌العاده است. لیستی از این کارهای کوچک تهیه کرده و سعی کنید هر روز حداقل یکی از آنها را در کنار یک دوست خوب انجام دهید.

تکنیک تنفس

تمرین تنفس برای کاهش اضطراب

با تمرین تکنیک های تنفسی می توانید بدون مراقبت های پزشکی سطح استرس و اضطراب را تا جایی که می توانید کاهش دهید.
تکنیک اول: ۱۰ ثانیه فن ریلکسیشن
این تمرین برای کسانی که ترس از پرواز کردن، گیر افتادن در فضا‌های کوچک مثل اتوبوس و قطار و ترس های مشابه دارند به اشتراک گذاشته شده است و شامل تنفس به داخل، سفت کردن عضلات و حفظ آرامش است.
یک نفس عمیق بکشید. ریه ها را از اکسیژن پر کنید و نگه دارید. همین طور که نفستان را نگه داشته اید همه عضلات بدن را از سر انگشت ها و پاها گرفته تا قسمت میانی بدن و دست ها، سر، گردن و صورت سفت کنید. به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه در حالی که نفس را به داخل داده اید عضلات را سفت نگه دارید. سپس در حالی که به آرامی نفس را بیرون می دهید عضلات بدن را رها کنید.
تکنیک دوم: تمرین تنفس آرامش بخش
اگر از بون در جمع به حدی می ترسید که عضلات تان را سفت می کنید این تکنیک می تواند به شما کمک کند.
نوک زبان را در طول تمرین در قسمت پشت لثه دندان های بالای جلویی قرار دهید. زیرا قرار است بازدم از طریق دهان و اطراف زبان انجام شود. بهتر است در این تمرین لب ها را جمع کنید. نفس را با صدای فوت کاملا بیرون بدهید.



مادرانی که شیر مصرف می کنند فرزندانی قد بلندتر دارد

نوزادان متولد شده از مادرانی که در دوران بارداری روزانه یک لیوان شیر نوشیده‌اند در دوران نوجوانی قد بلندتر هستند. نوزادانی که



مادران شان در دوران بارداری روزانه ۱۵۰ میلی‌لیتر شیر مصرف می‌کردند، در نوجوانی قد بلندتر بوده‌اند. همچنین نوزادان این مادران از میزان انسولین بیشتری در خون شان برخوردار بودند که به این معنی است آنان کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

برای جلوگیری از نفخ معده چه نخوریم؟

از خوردن پیاز و سیر خام، حبوبات و هر آنچه سب نفخ معده و روده می شود، خودداری کنید. از مصرف غذاهایی چون قیমে، آش رشته و



عدسی خودداری کنید. لوبیا را از قرمه سبزی خارج کنید و سبزی و گوشت آن را بخورید. همراه ماست نعنای خشک یا عرق نعنای استفاده کنید. از غذاهای ملین حتما در طول روز استفاده کنید مثل زیتون یا آلو.

راهکار مناسب برای شستشوی مفید دست کودکان

شما می‌توانید با روش‌های گوناگون شستشوی دست‌ها را به یک فعالیت سرگرم‌کننده تبدیل کنید. لذت بردن از این کار باعث می‌شود کودکان آن انجام آن تشویق شوند. می‌توانید صابون‌هایی در شکل‌ها و رنگ‌های مختلف خریداری کنید و روش صحیح شستشوی دست‌ها را با روشی سرگرم کننده به آن‌ها بیاموزید تا آن را به فعالیتی مفرح برای کودکان تبدیل نمایید. عدم شستشوی دست‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های متعدد را افزایش می‌دهد و می‌تواند خطرات زیادی برای سلامتی ایجاد کند. شما باید کلیه اهداف شستشوی دست‌ها را برای کودکان توضیح دهید و هم‌چنین آن‌ها را از مشکلات مختلف بهداشتی ناشی از آلودگی دست‌ها آگاه سازید.به کودکان خود روش صحیح شستشوی دست‌ها را آموزش دهید. این امر به مبارزه صحیح با میکروب‌ها کمک می‌کند.



آیه روز

و اگر فضل خدا و رحمتش در دنیا و آخرت بر شما نبود قطعا به [سزای] آنچه در آن به دخالت پرداختید به شما عذابی بزرگ می رسید. (سوره نور/ آیه ۱۴)

سخن روز

یک دوست واقعی هیچ وقت جلوی راه شما را نمی گیرد، مگر این که در حال زمین خوردن باشید. ”نولد هابیل کلاسگو“

یک تمرین ساده برای تقویت خلاقیت

که در آن به شرکت کنندگان گفته شده بود با استفاده از نوارهای پلاستیکی، درآمنزایی کنند. ایده ای که برتر از بقیه بود عبارت بود از تبدیل نوارهای پلاستیکی به ”نوارهای یادآور“ ؛ بدین شکل که به افراد گفته می شد اگر کار عقب افتاده ای دارند یکی از این نوارها را مانند دستبند به دست شان ببندند و با خود عهد کنند تا آن کار را انجام ندها اند، دستبند را باز نکنند. این ایده ، مورد استقبال قرار گرفت و خیلی ها با بستن آن به دست شان، کارهایی که مدت ها بود امروز و فردا می کردند را انجام دادند.

چگونه ویتامین های سبب زمینی را حفظ کنیم؟

هنگام درست کردن سیب‌زمینی آب‌پز، ابتدا اجازه دهید آب جوش بیاید سپس سیب‌زمینی را به آن اضافه کنید.ویتامین‌های سیب‌زمینی حفظ خواهند



شد و از بین نمی روند. مصرف سیب زمینی به اندازه مناسب می تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد. مصرف سیب‌زمینی در قالب یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به ایجاد حس سیری کمک کند. سیب زمینی می تواند منبع خوب غذایی برای کمک‌به کاهش اشتها باشد.

سیر و زنجبیل در حفظ سلامت قلب و عروق مفید هستند

سیر می تواند نقش مهمی در حفظ سلامت قلبی عروقی انسان داشته باشد، زیرا از ویژگی های رقیق کنندگی خون سود می برد، از این رو خطر



حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد. مکمل های سیر در بازار موجود هستند، اما برای بهره‌مندی از تمام فواید این ماده غذایی بهتر است حبه های خام آن را مصرف کنید. مصرف منظم زنجبیل نیز می تواند سطوح کلسترول را کاهش دهد و از لخته شدن خون پیشگیری کند.

در خانه غذا بخورید

بخشی از برنامه داشتن یک خانواده سالم، اختصاص به سپری کردن زمان با تمام اعضای خانواده دارد. غذا خوردن یک خانواده بر سر یک



سفره بهترین راه برای ملاقات دیگر اعضای خانواده و گفتگو می باشد. درست کردن و خوردن غذا در خانه نیازمند برنامه ریزی است. پیش از اینکه خرید خود را انجام دهید لحظه ای بنشینید و برنامه غذایی خود را برای یک هفته تعیین کنید و فهرستی از بهترین ها را انتخاب کنید.

نکات قابل توجه در رابطه با پروبیوتیک

چنانچه از بیماری خاصی رنج می‌برید و برای درمان تمایل به مصرف پروبیوتیک‌ها دارید باید در انتخاب آن دقت کرده و نوع مناسب آن را برگزینید. بهتر است مکمل‌های پروبیوتیک را پیش با همراه وعده غذایی خود که حاوی چربیست میل کنید. از کارخانه‌های معتبر این محصولات را خریداری نمایید. مکمل‌های غذایی کارخانه‌های نامعتبر اغلب حاوی آنچه بر روی برچسب‌های آنها ذکر شده، نیستند. مصرف پروبیوتیک‌ها مانند دارو‌ها نیاز به کنترل ندارد. پروبیوتیک‌های موجود در مکمل‌ها به طور کلی امن و بی‌خطر هستند و امکان مصرف آنها همچون دارو‌ها، نیاز به آزمایش و بررسی ندارد. عوارض جانبی پروبیوتیک‌ها در صورت بروز بسیار خفیف است قبل از صرف محصولات حاوی پروبیوتیک‌ها به تاریخ انقضای آنها توجه کنید.

مرکز اطلاع رسانی مدیریت غذا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



شرکت بازرگانی وزین تجارت مشاهیر (سهامی خاص)

نماینده انحصاری محصولات و نماینده پارس حیات (مولفیکس – بیم – تنو پاییا – مولپد) ، محصولات شوینده test و انحصاری محصولات سانی نس در استان خراسان جنوبی استخدام می نماید

نیروی مورد نیاز	جنسیت
فروشنده	خانم / آقا
سرپرست فروش	خانم/ آقا

افراد واجد شرایط به شماره های ۰۷۹ ۳۲۴۴۵۰۷۹- ۳۲۴۴۴۷۸۶ تماس حاصل نمایند.

آدرس :بییست متری سوم مدرس (باهنر غربی) پلاک ۴۳ شرکت بازرگانی وزین تجارت مشاهیر

سینما فردوسی

کلوپ همسران	
شروع سانس	۱۴:۳۰ / ۲۰:۰۰
شاه گش	ماجرای نیمروز ۲:رد خون
شروع سانس	۱۸:۱۵ / ۱۶:۱۵ / ۲۱:۳۰

کانال خبری تلگرام: cinemaferdosi @ اینستاگرام: Cinemaferdosi_Birjand

تجهیزات بتنی 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 ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ مهدی وسیله کار

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر

شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

به یک نفر جهت همکاری در ساندویچی نیازمندیم.

۰۹۱۵۵۶۱۲۸۹۲ - ۰۹۱۵۹۶۲۶۵۱۴

ایزوگام هریوندی

آدرس: بییست متری دوم شرقی مدرس، بعد از حسینیّه گازاریها ۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵۰

تیرچه و بلوک توانا

ساخت تیرچه و اجرای کامل سقف دقت سرعت کیفیت

۰۹۱۵۳۶۲۳۴۸۱ - ۰۹۱۵۳۶۳۵۵۶۴

بیرجند – نبش غفاری ۲۳ – آرادگان ۶

ایزوگام و قیر گونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان

مدیریت: حسن آراسته

امیر آباد – نبش ولی عصر (عج) ۴

۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ – ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵

دستگاه ساب سیار

امیر آبادی زاده

ساب انواع سنگ های مرمر، گرانیت، موزائیک و بتن

۰۹۱۵۶۷۰۶۵۳۸

مرکز پخش تجهیزات آشپزخانه و لوازم بهداشتی ساختمان

شیرآلات، هود، سینک و اجاق گاز

نماینده فروش برندهای معتبر صنعت ساختمان

لوازم خانگی

KWC FAUCETS

NOTRIKA

نوتریکا

لوژوس

Lotus

MEZZO

۹۰

CAN

تجهیزات آشپزخانه

لوازم خانگی

...بیمالیت

لوازم خانگی

کدن CAREN

تجهیزات آشپزخانه

بهمینه

لوازم خانگی

ادس

لوازم خانگی

ریتون RAYON

لوازم خانگی

ZARFINAR

بیرجند نبش مدرس ۴۰ | ۳۲۴۴۱۴۲۰

شماره ۴۴۷۶

جدول کلمات

افقی: ۱- ترکیب پودری شکلی برای تغذیه نوزادان- آواره و دربه در ۲- تصدیق سخن - از هفت سین ها- غذای بسته بندی شده ۳- قصد و آهنگ- درختی ویژه نواحی جنگلی و خا کهای اسیدی- دشنامگو ۴ نی توخالی- عدد ورزشی- عاشق- ضدخوبی ۵-نفس ۱۱ خسته- دستگاه پمپاژ- برومند، قدبلند ۶- پشت سر- علامت مخصوص- کلمه شگفتی ۷- ضروری- منطقه سرد -معروف قطب- جامد ۸- کشاورزی- پیروان یک دین- ساقه زیرزمینی ۹- تیر پیکاندار- گیر و دار- چند ادیب ۱۰- گردآگر لب- تخت حکومتی- گاوچران ۱۱- بزرغ و کشت- رفیق- قیمت بازاری ۱۲- لقمه چرب گربه- ویرگول- بادکردگی- نوعی از کبابهای ایرانی ۱۳- کارد- قرابت، ارتباط- زد و بند ۱۴- به دنیا آمدن- بیخ و بن- صراف ۱۵- نماد کریسمس- رنگ زرد روشن

شماره ۴۴۷۶

جدول کلمات

افقی: ۱- ترکیب پودری شکلی برای تغذیه نوزادان- آواره و دربه در ۲- تصدیق سخن - از هفت سین ها- غذای بسته بندی شده ۳- قصد و آهنگ- درختی ویژه نواحی جنگلی و خا کهای اسیدی- دشنامگو ۴ نی توخالی- عدد ورزشی- عاشق- ضدخوبی ۵-نفس ۱۱ خسته- دستگاه پمپاژ- برومند، قدبلند ۶- پشت سر- علامت مخصوص- کلمه شگفتی ۷- ضروری- منطقه سرد -معروف قطب- جامد ۸- کشاورزی- پیروان یک دین- ساقه زیرزمینی ۹- تیر پیکاندار- گیر و دار- چند ادیب ۱۰- گردآگر لب- تخت حکومتی- گاوچران ۱۱- بزرغ و کشت- رفیق- قیمت بازاری ۱۲- لقمه چرب گربه- ویرگول- بادکردگی- نوعی از کبابهای ایرانی ۱۳- کارد- قرابت، ارتباط- زد و بند ۱۴- به دنیا آمدن- بیخ و بن- صراف ۱۵- نماد کریسمس- رنگ زرد روشن

