

آوا بررسی کرد؛

۱۴ پله ای بودجه استان

سهام خراسان جنوبی از اعتبارات

لایحه بودجه ۹۹ افزایش قابل توجه دارد

صفحه ۵

تاکید استاندار بر استفاده از نیرو و مصالح بومی در پروژه مسکن محرومان

افتتاح فاز یک مسکن محرومان در سفر قریب الوقوع نوبخت

صفحه ۳

هفته تاریخی «انتقال آب»

موضوع مدیریت «پسماند» با دستور به جایی نمی رسد

مشکل سوخت، بیشترین موضوع تماس های مردم با سامانه سامد

۵

۳

۵

سرمقاله

* محمودآبادی

من خبرنگار تولید هستم

سال هاست که سخنان زیادی در باب حمایت از تولیدکنندگان کشور شنیده می شود. البته انگار در برخی از زمینه ها برای جهشی مطلوب، اندکی دورخیز کرده ایم. به هر حال وقتی آمار کارخانه های فعال شهرک های صنعتی به ویژه در خراسان جنوبی را می شنویم، کمی تحلیل های روند رو به توسعه، ابهام برانگیز می شود. همه به یاد داریم که رهبر معظم انقلاب سال ۹۷ را - مشروح در صفحه ۲

جناب آقای محمد فرهادی

مدیر عامل محترم سازمان همیاری شهرداری های استان خراسان جنوبی

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

روابط عمومی سازمان منطقه ویژه اقتصادی خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس مهدی دادگر

انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی

تبریک عرض می نمایم، امید است در پرتو الطاف حضرت حق بیش از پیش موفق و پیروز باشید.

حسین بهشتی نژاد - شرکت دهر آروین ناب

آگهی استخدام

یک شرکت کامپیوتری معتبر جهت تکمیل کادر اداری خود واقع در خیابان مدرس از افراد علاقه مند و فعال در زمینه های شغلی ذیل با ساعت کاری دوشیفت، تک شیفت و پاره وقت دعوت به همکاری می نماید.

مدیر تبلیغات، مدیر فروش، کاربر کامپیوتر، کارشناس فروش، کارشناس تولید محتوا، مترجم واجدین شرایط جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره های ذیل تماس حاصل فرمایند. ۰۵۶۳۲۲۲۲۲۸۳ - ۰۹۱۱۶۱۱۱۶۸۴

میلگرد بستر

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

B
DIGIBUILDER
Construction Group

گروه ساختمانی بیلدر
نمایندگی انحصاری فروش میلگرد بستر در خراسان جنوبی

0915 565 6360
www.digibuilder.ir

پویاکاغذ

بخش تخصصی انواع کاغذ
با ارزانتترین قیمت در سطح استان



- ✓ بخش تخصصی انواع کاغذ A4، A5، A3
- ✓ کاغذ رنگی
- ✓ کاغذ گلاسه
- ✓ کاغذ ساندویچی

۰۵۶-۳۲۲۱۹۳۱۰-۰۹۱۵۵۳۰۶۳۰۰

بیرجند - خیابان قدس غربی (بین میدان قدس و چهار راه عدل)

جناب آقای

مهندس مهدی دادگر

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی

که موید حسن سابقه، توانایی و تجارب ارزشمند شما می باشد تبریک عرض نموده، ضمن قدردانی از زحمات ارزنده جناب آقای مهندس شرکاء در دوران تصدی مسئولیت، سربلندی و موفقیت روز افزون شما را در مسئولیت جدید از درگاه خداوند سبحان آرزو داریم.

شرکت بیمه سینا - مدیریت استان خراسان جنوبی



بیمه سینا

ایزوگام

سلیمانی

با ۱۰ سال ضمانت
و بیش از ۲۰ سال دوام

۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶

خیابان ارتش، تقاطع میاد شیرازی و پاسداران (جنب درب پادگان)



مجموعه ورزشی استخر نیلوفر

ایام هفته	آقایان	بانوان
شنبه	۲۰-۲۳	۱۵-۱۸
یکشنبه	۱۹-۲۲	۱۵-۱۸
دوشنبه	۲۰-۲۳	۱۵-۱۸
سه شنبه	۱۹/۲۰-۲۳ و ۲۱/۳۰	----
چهارشنبه	۱۹-۲۲	----
پنجشنبه	۱۹-۲۲ و ۲۴-۲۲/۳۰	۱۵-۱۸
جمعه (نیمه بها)	۱۹-۲۰/۳۰ و ۲۱-۲۲/۳۰	۱۵-۱۸

تخفیف زمستانه استخر نیلوفر به مدت محدود
کلاس های عمومی شنا فقط و فقط با مبلغ ۷۰.۰۰۰ تومان

بزرگترین
مجموعه آبی
شرق کشور

استخر دانشگاه آزاد اسلامی

بامدیریت جدید شهریار عظیمی

۰۹۱۹ ۶۷۲ ۳۰۵۲

niloofarpool

niloofarpool98

فروش مغازه ساندویچی
با موقعیت عالی
۰۹۱۵۵۶۱۲۸۹۲



استخدام

شرکت خدمات مشاوره و پشتیبانی سپهر خاوران جهت تامین نیروی واحد جدید خود دعوت به همکاری می نماید:

۱- منشی ۲- گرافیکست

مزایا: حقوق + بیمه

بین توجید ۱۱۹۹ ساختمان افرا واحد ۴
تلفن پذیرش: ۰۹۰۳۴۷۱۵۸۳۴
۱۳ - ۱۱۱ - ۳۲۴۳۰

برای داشتن انگیزه یک الگوی موفق داشته باشید

هر آرزو و رویایی که در سرتان دارید حتما فرد موافقی پیش از شما به آن دست یافته است. پس برای انگیزه گرفتن آن فرد موفق را الگو و سر لوحه خود قرار دهید. از کتاب، فیلم و اینترنت راه های موفقیت را دنبال کرده و از شکست ها درس بگیرید. در راه موفقیت توکل باشد و کلام و عمل خود را هم راستای یکدیگر قرار دهید. از چیزهایی که دارید شکرگزاری کنید حیف است که زندگی مان را صرف انجام کارهایی کنیم که لذتی از آن ها نمی بریم. انگیزه و امید را به زندگی و لحظات خودتان هدیه بدهید.

خانواده موفق

یک خانواده موفق و شاد

- عبارت «دوست دارم» بیشتر از هر عبارت دیگری بین اعضای خانواده، رد و بدل می‌شود.هیچ فردی در خانواده نمی گوید که من به یکی از اعضا اعتماد ندارم.
- هفته ای یک بار و با کمک همه اعضای خانواده،یک،شیرینی یا یک خوردنی جدید و خلاقانه اما ارزان و ساده پخته می شود.
- بی بهانه همدیگر را در آغوش می کشند و به هم انرژی مثبت می دهند.
- سرود خانوادگی دارند و یک ترانه را حفظ کرده و در وقت های بدحالی و خوشحالی با هم می خوانند. در زمان پرگزاری مهمانی یا تماشای تلویزیون، به فکر ایجاد نشدن مزاحمت برای همسایه های شان هستند.
- یک تابلو در پذیرایی خانه نصب شده که شعر معروف سعدی روی آن نقش بسته: «جو عضوی به درد آورد روزگار/دگر اعضوها را نمائد قرار»
-جلسات خانوادگی هفتگی یا ماهانه دارندودر این جلسه ها همه اعضای خانواده اجازه دارند درباره مسائلی که دوست دارند،حرف بزنند.
- شرایط خانه به گونه ای است که بچه ها قبل از هر کسی،برای درد دل به والدین شان مراجعه می کنند.
- مادر خانواده، طرز تهیه خانگی غذاهای فست فودی مانند کالباس و همبرگر خانگی را یاد گرفته و درست می کند. همه اعضای خانواده در خرج و مخارج، خودشان را کنار پدر می بینند.



شنبه * ۲۳ آذر ۱۳۹۸ * شماره ۴۵۱۷



آب پرتقال برای جلوگیری از به وجود آمدن سنگ کلیه

کسانی که روزانه یک وعده آب پرتقال را برای برنامه غذایی خودشان در نظر می گیرند، خطر تشکیل سنگ کلیه را



کاهش می دهند. معمولاً غلظت بیش از حد املاح و مواد شیمیایی به شکل گیری سنگ کلیه منجر می‌شود، اما آب پرتقال با این وضعیت مقابله می‌کند. آب پرتقال ادرا را کاهش می‌دهد و توانایی فوق‌العاده‌ای برای جلوگیری از این اختلال دارد.

آب جوانه گندم یک سم زدای قدرتمند است

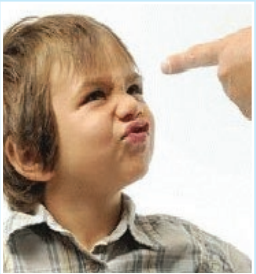
آب جوانه گندم بهترین داروی طبیعی برای بدن است علاوه بر این که بدن را با دوز بالایی از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان،



آنزیم ها و فیتومغذی ها آبیاری می کند، یک سم زدای بسیار قدرتمند است. مصرف آب جوانه گندم منجر به بهبود سطح انرژی، بهبود تفکر و قدرت مغز و درخشان شدن پوست می شود. همچنین به خنثی کردن سموم کمک می کند.

بر خورد مناسب با رفتارهای بد کودکان

رفتارهای بد و حاضر جوابی، خیلی معمول و شایع شده و این باعث می‌شود فرزندان زمانی که به او می‌گویند وقت تماشای تلویزیون به پایان رسیده است در مقابل شما بایستد، کودکی که به خود اجازه به دهد با خانواده‌اش این‌طور صحبت کند ممکن است به این باور برسد که با دیگران نیز می‌توان بی‌ادبانه صحبت کرد، بنابراین بسیار مهم است که والدین بلافاصله بعد از مشاهده چنین رفتارهایی واکنش نشان دهند، برایش روشن کنند که مهم نیست او چقدر ناراحت است، اما این اجازه را ندارد که با کلمات نامناسب با فرد دیگری صحبت کند، سپس به او کمک کنید تا احساسش را بروز دهد، او باید از فعل اول شخص استفاده کند، به‌طور مثال بگوید «من عصبانی هستم». برای تشویق او به این کار می‌توانید از او درباره احساساتش سؤال کنید.



آیه روز

کسی که کشت آخرت بخواهد برای وی در کشته‌اش می‌افزاییم و کسی که کشت این دنیا را بخواهد به او از آن می‌دهیم والی‌ا در آخرت او را نصیبی نیست. (سوره شوری/آیه ۲۰)

سخن روز

روی هم رفته، هدف زندگی آن است که چیزی را تا حد نهایت تجربه کنیم. با اشتیاق و بدون ترس دست به سوی تجربیات جدیدتر و غنی تر دراز کنیم. (الینور روزولت)

ویژگی های افراد کاریزماتیک

آنچه که هست و می داندند ابایی ندارند. این صفت با گستاخی بسیار متفاوت است. زیرا افراد کاریزما صادقانه عمل می کنند از دروغ و پنهان کاری لذت نمی برند زیرا با خودشان و اطراف شان شفاف و واضح هستند و همین شفافیت باعث می شود دیگران بیش از هر فرد دیگری به آنها اعتماد کنند. وقتی به هر دلیلی دیگران را تحسین می کنید، عزت نفس آنها را بالا می برید. احساس اهمیت پیدا می کنند، از قبل با کفایت و تواناتر می شوند و احترام به خویش در آنها اوج می گیرد.

دلبازی خرج کنید. خوش قولی یکی از خصوصیات بارز انسان های معتبر و با آبرو است. تنها چیزی که در این دنیا دارید و خیلی با ارزش است، آبرو و اعتبارتان است. برای داشتن نام نیک و با آبرو باید عمری تلاش کرد و فقط یک لغزش کافی است تا اعتبار و آبرو به باد فنا برود. پس اگر حتی دیگران هم برسر قول شان نماندند، شما همیشه سعی کنید که قول تان را فراموش نکنید و خوش قول باشید. افراد کاریزما دلیلی برای پنهان کاری نمی بینند و از

داشتن اعتماد به نفس اولین دارایی افراد کاریزماتیک است، بدون هیچ تردیدی باید بگوییم کاریزما و جذابیت و گیرایی، در وجود افراد با اعتماد به نفس به چشم می خورد و از آن بهره برده اند. به دیگران بدون هیچ چشم داشتی خوبی کنید؛ به این معنی که از کسی کینه به دل نگیرید، به روی دیگران لیخند بزنید، تجارب و شکست هایتان را نزد دیگران بازگو کنید، به کسانی که دوست شان دارید هدیه بدهید، به لطیفه هایی که تعریف می کنند بخندید و خلاصه کلام اینکه عشق و محبت تان را با دست و

تدابیر پس از مصرف خربزه و عسل

در صورتی که نمی‌دانستید مصرف عسل و خربزه با هم خطرناک است و به صورت اتفاقی این دو ماده را با هم مصرف کردید و



احساس دل درد شدید به شما دست داد، در درجه اول به پزشک مراجعه کنید. چنانچه به پزشک دسترسی ندارید آن را بر گردانید حتما این کار را نکنید. می‌توانید عرق نعناع و عرق پونه مصرف نمایید که برای دل درد بسیار مفید و مؤثر است.

چرا این همه تاکید بر مصرف نکردن ماست و ماهی می‌شود؟

اگر چند ماده غذایی با طابع سرد یا طبع گرم را یکجا مصرف کنیم، باعث برهم خوردن تعادل طبع بدن می‌شود. به همین دلیل مصرف



ماست و ماهی که هر دو طبیعت سردی دارند، با هم توصیه نمی‌شود. اگر کسی این دو ماده غذایی با طبع سرد را مصرف کرد، می‌تواند برای ایجاد تعادل مقداری ماده غذایی با طبع گرم هم بخورد ماهی حتما همراه مصلحات آن مانند زنجبیل و ادویه جات گرم خورده شود.

بعد از غذا دور میوه را خط بکشید

اگر میوه پس از غذا خورده شود، با غذا مخلوط شده و زمان توقف آن در معده طولانی می‌شود. در نتیجه میوه فاسد می‌شود



و باعث فساد غذا نیز می‌شود. به این معنی که مصرف میوه با غذا باعث ایجاد اختلال در هضم و تولید اخلاط فاسد می‌شود. میوه‌ها بهتر است با فاصله زمانی مناسب قبل از غذا مصرف شوند.

عوامل اصلی بروز بیماری های قلبی – عروقی

آیا می دانید یکی از عوامل اصلی در بروز بیماری های قلبی- عروقی، افزایش چربی خون می باشد کنترل و درمان چربی خون بالا می تواند باعث کاهش قابل توجه بروز بیماری های قلبی -عروقی شود. چاقی، دیابت، تغذیه نامناسب، مصرف سیگار و سایر دخانیات و کم تحرکی از عوامل خطر اختلال چربی های خون می باشد. چربی خون بالا، معمولاً هیچ علامتی ندارد. تنها راه تشخیص آن انجام آزمایش است. توصیه می شود تمامی افراد سالم بالای 20 سال، یکبار چربی خون خود را آزمایش کنند. اصلاح شیوه زندگی، هم در پیشگیری اولیه از بروز چربی خون بالا در افراد سالم و هم در کنترل و کاهش چربی خون در بیماران مبتلا به چربی خون بالا نقش مهمی دارد.
روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



فروشگاه لاستیک پیشرو
خیابان مدرس –جنب استانداری
۰۹۱۵۱۶۳۵۸۶۰ – کرباسچی

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
۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵ – ۰۹۱۵۶۵۸۲۶۸

خرید انواع فلزات
مستعمل اداری، ساختمانی، کشاورزی
صنایع و معادن، خانگی
به صورت نقدی
آهن، مس، برنج با قیمت عالی
۰۹۱۵۱۶۰۲۸۳۵ –
۰۹۱۵۶۶۵۵۶۰۱ – ترابی

دستگاه ساب سیار
امیر آبادی زاده
ساب انواع سنگ های مرمر،
گرانیت، موزائیک و بتن
۰۹۱۵۶۷۰۶۵۳۸ – ۰۹۱۵۵۶۰۸۹۰۷

دربهای اتوماتیک مؤمنی
پایهان در
دفتر مرکزی: بیرجند/ خیابان رسالت /مقابل رسالت ۱۰
۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

لوله باز کنی با فنر برقی
به صورت شبانه روزی
سرویس دهی
به سراسر استان
۱۵ سال سابقه کار در مشهد
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
۱۰۰ درصد تضمینی ۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ – ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر – ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

ایزوگام سلیمانی
۱۰ سال ضمانت بیمه ایران
خیابان ارش، تقاطع صیادشیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان
۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ – ۳۲۲۲۰۰۳۴

یک باب کارواش با موقعیت مکانی عالی به فروش می رسد.
۰۹۱۵۸۶۰۵۰۰۱ – ۰۹۱۵۷۶۰۵۰۰۱

شرکت تعاونی مسکن اینثار گران نیروهای مسلح استان خراسان جنوبی
جهت خرید زمین و ساخت پروژه ۲۷ واحدی در ۹ طبقه با متراژ تقریبی ۱۰۰ متر در حاشیه خیابان ظفر اقدام به عضو گیری می نماید.
مبلغ ۱۲۰ میلیون تومان نقد و ۲۴۰ میلیون تومان طی ۲۴ ماه به صورت اقساط آدرس دفتر: بلوار شعبانیه، نبش بقیه ... (عج) ۳۸ ۰۹۱۰۵۰۹۱۱۳۲ – ۰۹۱۰۹۲۳۷۱۲۲ – ۰۹۱۰۵۱۰۳۲۳۱

شرکت تعاونی مسکن اینثار گران نیروهای مسلح استان خراسان جنوبی
تعدادی از واحدهای خود را واقع در بلوار شعبانیه نبش بقیه ا... (عج) ۳۸ به متراژ ۱۲۰ و ۱۲۶ متر را به فروش می رساند قیمت متر مربعی ۰/۰۰۰/۴۰۲ تومان نحوه پرداخت: ۷۰ در صد نقد ، ۳۰ در صد ۳ ماهه ۰۹۱۰۵۰۹۱۱۳۲ – ۰۹۱۰۹۲۳۷۱۲۲ – ۰۹۱۰۵۱۰۳۲۳۱

مصالح ساختمانی پارسیان
(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)
آدرس: بیرجند – تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ – دباهی

تجهیزات بتنی مهدی
اجاره کامل لوازم قالب بندی و داربست بندی، قالب فلزی، چک سقفی، لوله بولت، و.... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۲۳۷۷ مهدی وسیله کار

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر گونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ – صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لوله باز کنی
(مدرن برتر)
تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزو نانو / شبانه روزی
۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ – خسروی ۳۲۴۳۵۶۸۶

