

حضور دوستان و آشنایان دروبی مفید و موثر برای مقابله با استرس است. پس در مواقعی که استرس دارید بهتر است به دوستان و آشنایان خود سری بزنید. اگر راهها دور است می توانید با آنها تلفنی صحبت کنید، حتی نامه یا ایمیل بدهید و احساسات، امیدها و شادی‌های خود را با آنها تقسیم کنید. فعالیت بدنی منظم تنش‌های روحی و جسمی را کاهش می دهد. فعالیت بدنی تأثیری شگرف دارد و موجب حس خوشایند می شود. اگر هنوز این برنامه را به صورتی جدی در کارهای روزانه خود ننگینجانداید؛ از همین امروز یک فعالیت بدنی مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری را فراموش نکنید.

آشتی پس از دعوا

راه حل آشتی با دوست بعد از دعوا

برای گفت و گوی دوباره با دوست خود سهامات داشته باشید. شاید ترسناک باشد و مجبور باشید با ترس های خود روبه رو شوید و برای حل مشکل تلاش کنید. گریه کردن و احساس افسردگی هیچ اشکالی ندارد. حتی اگر تصمیم گرفته اید دیگر هرگز با او صحبت نکنید، باز هم یکبار دیگر امتحان کنید. فقط کافی است بنانید قرار است دوباره با هم دوست باشید و بخواهید مشکل را حل و فصل کنید. اگر می خواهید دوباره با او دوستی را آغاز کنید، خودتان را در دسترس او قرار دهید. حتی می توانید او را به منزل خود دعوت کنید یا یک تماس تلفنی یا پیام نیز می تواند بسیار آسان اما خوشحال کننده باشد تا امید و هیجان شما را برای آشتی کردن به او نشان دهد.

قرار است به توافق برسید، نه اینکه دعوی تازه ای را شروع کنید. پیش دوست تان رفته و به آرمی حرف خود را بزنید. بعد به حرفهای او گوش دهید. به او بگویید: "دوستی ما برای من خیلی ارزش دارد. نمی خواهم چنین چیزهایی بین ما باشد". بگویید: "باورم نمی شود چنین کاری کرده باشی. از تو متفترم!" نفس عمیق باندان نرود. هر قدر هم عصبانی باشید، باز هم آرام و با حوصله صحبت کرده و حرفهای خود را بفهمانید. از تباط چشمی داشته باشید. به زمین خیره نشوید و بی قرار نباشید. از زبان و کلام نادرست استفاده نکنید. سعی کنید مودب باشید اما قاطعانه سر حرف خود بمانید، دیگران را درگیر نکنید، مثلث درست نکنید. بهترین کار این است که مستقیما با دوست خود روبه رو شوید.



(شهید محمد علی آشوری، فردوس): همسر، می دانم که آرزو داشتی که یک روز یک فرزندی داشته باشیم و سال ها با یکدیگر زندگی کنیم، من هم این آرزو را داشتم، ولی چون جهاد در برابر دشمنان خدا وظیفه هر مسلمان است، من بر خودم واجب دانستم که در این جهاد شرکت کنم.

چگونه با فرزندان درباره کرونا صحبت کنیم؟

بیماری‌ها، شستن مرتب دست‌هاست، برای این کار نیازی به داشتن یک گفتگوی ترسناک نیست. علاوه بر این والدین می توانند درباره نحوه عطسه کردن محافظت شده و نزدیک نشدن به افرادی که نشانه‌های بیماری را دارند توضیحات روشن و دقیقی ارائه دهند. اگر والدین نگران و مضطرب هستند، باید زمانی را به خودشان اختصاص دهند و با سایر اعضای خانواده، دوستان و افراد معتمد ارتباط برقرار کنند و زمانی را برای انجام دادن کارهایی که به آرامش و تجدید انرژی آن‌ها کمک می کند، اختصاص دهند.

بازی، ارتباط با دوستان از طریق تلفن و فضای مجازی با نظارت والدین، کمک به تهیه ناهار و شام و سایر فعالیت‌ها می تواند به پیشبرد این هدف کمک کند. مهم تر از همه باید از کوچک‌سازی دغدغه‌های ذهنی کودک و بی‌توجهی به نگرانی‌ها و دلواپسی‌های کودک اجتناب شود. احساس ترس و هراس کودک باید پذیرفته شود. همچنین باید به کودک اطمینان داده شود که آن‌ها هر وقت که دوست داشته باشند می توانند با والدین خود صحبت کنند. یکی از بهترین راهها برای حفظ امنیت و سلامتی کودک در مقابل کرونا و سایر

بیماری کرونا از جمله پدیده‌هایی است که کودکان به دلایل شرایط سنی خود برای فهم آن چیزی که در حال دیدن بر صفحه تلویزیون یا شنیدن از افراد جامعه هستند ممکن است دچار مشکلاتی مانند اضطراب، استرس یا غم و اندوه شوند و در چنین شرایطی والدین باید بدانند که چگونه با فرزندان خود صحبت کنند. استفاده از ابزارهایی مانند نقاشی، قصه گوئی و سایر فعالیت‌ها، کمک است به ایجاد یک گفتگوی باز کمک کند علاوه بر آن داشتن جدول زمانی روزانه که نحوه صرف زمان را طبق برنامه دقیق در قالب فعالیت‌هایی مانند



غذای کامل در سحر بخورید

بهترین غذا در سحر ماه مبارک رمضان، غذای کامل است. بنابراین غذاهایی که از برنج تشکیل شده باشند و خورش یا انواع گوشت، یا می توان جایگزین گوشت از حبوبات استفاده کرد که این موارد جزو منابع غنی غذای کامل هستند. شیر هم یک غذای کامل است و هم یک نوشیدنی به حساب می آید به طوری که به جای یک لیوان آب از می توان یک لیوان شیر استفاده کرد.

مصرف مکمل ها در ماه رمضان

پروتئین ها و املاح معدنی و ریزمغذی‌ها از پرنامنه روزانه غذایی تامین شود و هیچ توصیه‌ای برای مصرف مکمل نداریم. مگر برای افرادی که دچار کمبودهایی هستند و برای رفع این کمبودها افراد به مکمل‌های دارویی نیاز داشته باشند. پروتئین در گوشت تخم مرغ و نان و غلات وجود دارد باید توجه کرد که اگر مصرف مکمل‌های پروتئینی به صورت سرخوید، مشکلاتی ایجاد می کند: زیرا باز زیادی به کبد و کلیه تحمیل می کند.

غذاهای مناسب فصل بهار

در فصل بهار باید از زیاد خوردن غذاهای خونی ساز مانند شیرینی ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود. در طب ایرانی از غذاهایی مانند آش های ساده، آش مغز مائش یزدی، ترش آش، آش شیر و قره قروت، خورش ربووس، خورش هویج، خورش کنگر، بورانی اسفناج، بورانی شیر و یونجه، کاهو سکنجبین، به عنوان بهترین و سبک ترین غذاهای ایرانی برای فصل بهار نام برده شده که انرژی پایه و مواد مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

حتما سیر و پیاز بخورید

خواص و فواید سیر و پیاز برای سلامتی آنقدر زیاد است که با علم به آنها، هرگز از مصرف آنها غافل نخواهید شد. اجزای موجود در پیاز و سیر موسوم به «آلی سولفیدها» و «بیوفلاونوئیدها» عامل مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی هستند. مطالعات نشان داده افرادی که مقادیر زیادی سیر و پیاز مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که مقدار کمتری از این سبزیجات مصرف می کنند، کمتر به سرطان و بیماری قلبی مبتلا می شوند.

اختلال گوارشی روزه داران

پر خوری و استفاده زیاد از غذاهای سرخ کرده و با در روغن طبخ شده و غذاهای حاوی تخم مرغ دیگر هرگز با او صحبت نکنید، باز هم یکبار دیگر امتحان کنید. فقط کافی است بنانید قرار است دوباره با هم دوست باشید و بخواهید مشکل را حل و فصل کنید. اگر می خواهید دوباره با او دوستی را آغاز کنید، خودتان را در دسترس او قرار دهید. حتی می توانید او را به منزل خود دعوت کنید یا یک تماس تلفنی یا پیام نیز می تواند بسیار آسان اما خوشحال کننده باشد تا امید و هیجان شما را برای آشتی کردن به او نشان دهد.

در روزهای کرونایی، چه کنیم با روزه داری؟

صمد پور متخصص تغذیه می گوید: امروزه که در بحران و شرایط کرونا روزگار سپری می کنیم و شایع شده به دلیل این که روزه سیستم ایمنی را ضعیف و آب بدن کم می شود نباید روزه گرفت. اما واقعیت این است که با توجه به جدید بودن این بیماری، این حرف منبای علمی ندارد اما به طور کلی افراد سالم که هیچ بیماری زمینه ای ندارند در این دوران هیچ منعی برای روزه گرفتن ندارند. موضوع شایع دیگر اینکه عنوان می شود برای رفع کرونا باید مرتب دهان را شست و شود داد تا ویروس خارج شود. این شست و شوی مرتب دهان، منعی برای روزه ندارد و باطل کننده آن نیست چرا که روزه دار می تواند در طول روزه با آب معمولی دهان را شست و شود دهد و اگر ویروسی هم در حفره دهان باشد با این کار خارج می شود.

کرونا از طریق اهدای خون منتقل نمی شود

امیر شیخ الاسلامی فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهیدیهشتی گفت: کرونا باعث کم خونی نمی شود، افرادی که فقراهن دارند در صورت ابتلا به کرونا روند درمان آنها کندتر از سایرین خواهد بود. شدت بیماری در گروه خونی A نسبت به سایرین بیشتر و در گروه خونی O شدت بیماری ضعیفتر است. تزریق خون برای مبتلایان به کرونا منعی ندارد. سیستم درمان این روزها و حتی بیش از گذشته به خون و فرآورده های خونی نیاز دارد. اهدای خون باعث ابتلا به بیماری کرونا نمی شود. مبتلایان به تالاسمی ها خصوصا تالاسمی ماژور در گروه افراد با ریسک ابتلای بالا به کرونا قرار دارند.

تخریب و خاک برداری ساختمان‌ه خرید ضایعات

۰۹۱۵۵۶۹۴۴۲۸ - ۰۹۱۵۵۶۳۷۱۶۵
برات عزیز زاده

تعمیر یخچال فریزر در منزل

۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ - ناصری تژاد

ایزوگام و قیرکونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان مدیریت: حسن آراسته
امیر آباد- نیش ولی عصر (عج) ۴
۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ - ۰۹۱۵۶۶۳۵۱۵

کرب لکرماتیک مید

جک پارکینگ، کرکره و سکوریت اتومات خیابان شهید رجایی نیش رجایی ۱۵
۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

شماره	۳	۸	۴	۱	۹
۶	۳	۵	۶	۳	۹
۳	۵	۲	۳	۱	۴
۸	۶	۲	۳	۱	۷
۱	۸	۱	۷	۴	۶
۶	۳	۳	۸	۵	۶

یک شرکت معتبر در حوزه دستگاه های کار تخوان و خدمات بانکی

به یک نفر نیرو و با شرایط ذیل نیاز مند است:

- * آشنا با مباحث مرتبط با مدیریت * توانایی نظارت و کنترل عملکرد پرسنل تحت سرپرستی * دارای قدرت تجزیه و تحلیل * فعال و پیگیر در امور اجرایی * تسلط بر اصول گزارش دهی * تسلط کامل بر مجموعه نرم افزارهای office * مهارت مذاکره و فن بیان بالا * دارای روابط عمومی بالا
- برای برقراری ارتباط با پرسنل و مشتریان شرکت * دارای روحیه تیمی و قدرت یادگیری بالا * متعهد و فعال و داشتن نظم کاری * رشته تحصیلی خاصی مدنظر نمی باشد.
- متقاضیان می توانند روزهای کاری از ساعت ۵ الی ۷ عصر جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۵۵۶۱۲۷۴۲ تماس حاصل نمایند و برای تکمیل فرم استخدام به آدرس دفتر شرکت واقع در نیش مدرس ۶۱- پلاک ۱ مراجعه نمایند.

مصالح ساختمانی پارسپار

(سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما)

بیر جند - تقاطعفتح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ - دباغی

با خرید از فروشگاه هامون حسابی تخفیف بگیر

تا ۲۵٪

فروش اقساطی

از ۱۰ ماهه

هود. سینک. گاز و فر. شیرآلات لوازم آشپزخانه و بهداشتی ساختمان

بیرجند - نیش توحید ۳

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرکونی
۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۲۲۲۵۴۹۴
میادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لوله بازکن

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزونانو * صد درصد تضمینی
۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - ۰۹۳۶۵۳۲۷۰۱۴ - ۳۲۲۲۵۶۸۶
خسروی

امداد باطری بیرجند

نصب در محل شماره تماس: ۱۶۰۷ آدرس: نیش رجایی ۲

در صورت نارضایتی بازگشت وجه تا ۸ ساعت

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودوکو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است.

تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

۳	۸	۱	۵	۴	۹	۷	۲	۶
۶	۹	۷	۸	۳	۲	۴	۱	۵
۵	۴	۲	۶	۷	۱	۳	۹	۸
۹	۶	۵	۴	۲	۳	۱	۸	۷
۴	۲	۸	۱	۵	۷	۶	۳	۹
۷	۱	۳	۹	۶	۸	۲	۵	۴
۸	۷	۹	۲	۱	۶	۵	۴	۳
۱	۵	۶	۳	۸	۴	۹	۷	۲
۲	۳	۴	۷	۹	۵	۸	۶	۱

صدا و سیما- آمار مبتلایان به کرونا در خراسان جنوبی با شناسایی ۱۵ مورد جدید به ۵۴۴ نفر رسید. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گفت: تاکنون از این تعداد ۴۸۸ بیمار از بیمارستان‌ها ترخیص شدند و ۱۴ نفر در بیمارستان‌ها بستری اند که حال عمومی ۲ نفر از این بیماران وخیم است. وی گفت: از میان مبتلایان جدید، ۱۳ نفر از بیرجند و شهرستان‌های طیس و سرايان هر کدام یک نفر هستند.

۵۱ میلیارد مصوبات سفر جهاتگیری برای درج

ایرنا- فرماندار سریشبه گفت: ۵۱ میلیارد ریال اعتبار از محل مصوبات سفر معاون اول رییس جمهور برای تکمیل زیرساخت‌های شهر درج هزینه شد. محمدی افزود: از این میزان پنج هزار مترمربع اجرای جدول با اعتبار ۵۰۰ میلیون تومان، ۲۳ هزار مترمربع زیرسازی و آسفالت با اعتبار یک میلیارد و ۸۵۰ میلیون تومان، ساخت پارک و توسعه فضای سبز با اعتبار ۷۰۰ میلیون تومان، خرید ماشین‌آلات با اعتبار یک میلیارد و ۶۵۰ میلیون تومان، تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام با اعتبار ۲۵۰ میلیون تومان و تکمیل یادمنا شهدا با اعتبار ۷۰ میلیون تومان انجام شده است.

تعیین حد مجاز سموم برای محصول زرشک و خیار

مدیر کل استاندارد گفت: در هفته جاری پروانه کاربرد علامت استاندارد حد مجاز آلاینده‌ها در محصولات کشاورزی برای دو محصول زرشک و خیار گلخانه‌ای در استان صادر شد. مروی مقدم افزود: این نشان در راستای کاهش استفاده از سموم و آلاینده‌های مورد مصرف در تولید محصولات کشاورزی به میزان استاندارد و حد مجاز است که برای افزایش کیفیت و سلامت محصولات تولیدی کشاورزی استان صورت گرفته است.

جذب سرباز معلم برای سال تحصیلی آینده

آموزش و پرورش خراسان جنوبی برای سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ سرباز معلم جذب می‌کند. واقعی، مدیر کل آموزش و پرورش گفت: مناقضیان تا ۱۷ اردیبهشت می‌توانند برای ثبت نام اولیه به سایت این اداره کل مراجعه کنند. این افراد در نقاط محروم به کارگیری خواهند شد.

مدیر بورس منطقه‌ای استان گفت: معاملات تالار بورس خراسان جنوبی، فروردین امسال در مقایسه با مدت مشابه پارسال ۶۸ درصد افزایش داشت. هریوندی افزود: در این مدت ۲۶ میلیون و ۴۸۱ هزار و ۱۳۳ سهم به ارزش ۴۷ میلیارد تومان داد و ستد شد. از مجموع معاملات ۵۴ درصد آن مربوط به خرید و ۴۶ درصد آن مربوط به فروش سهام بوده است. وی گفت: ۵ واحد خراسان جنوبی شامل کوپرتایر، سیمان قاین و زغال سنگ نگیں در بوس و سیمان باقران و زغال سنگ پروده در فرابورس فالاند.

دست پر بنیاد مستضعفان برای نیازمندان درمیان

کاری - ۴ هزار بسته غذایی با کمک بنیاد مستضعفان و دیگر مجموعه‌ها در طرح رزمایش کمک مومنانه میان اقشار کم برخوردار درمیان در حال توزیع است. این بنیاد پارسال هم با امضای تفاهم نامه ای چتر حمایت خود از مردم محروم شهرستان درمیان را گشود. تفاهم‌نامه ای در چهار زمینه که زمینه مشارکت این بنیاد در اجرای پروژه‌های عمرانی و زیرساختی، اشتغال و کارآفرینی، فرهنگی، آموزش و سلامت را

فراهم می‌کند. فتاح، رئیس بنیاد مستضعفان هدف از اجرای پروژه‌های مدنظر در تفاهم‌نامه را محرومیت‌زدایی از شهرستان درمیان و توسعه این منطقه به منظور تثبیت و ماندگاری جمعیت عنوان کرده است. بنیاد مستضعفان حالا با شیوع کرونا و در مضیقه بودن برخی خانواده‌های نیازمند در اجرای رزمایش مومنانه در این شهرستان نیز نقش آفرینی کرده است. فرماندار درمیان در گفتگو با آوا از اجرای این طرح در سه

مرحله در این شهرستان خبر داد و گفت: این طرح توسط نهادهای مختلفی چون بنیاد مستضعفان، بنیاد علوی، آستان قدس رضوی، سپاه و حتی خیرین همراهی می‌شود، افزود: در گام اول شروع به شناسایی افراد نیازمند کردیم که در اولین قدم بیش ۷۰۰ نفر نیازمند واجد شرایط در رزمایش کمک مومنانه شناسایی شده است و مرحله دوم بسته حمایتی در شب میلاد امام حسن مجتبی (ع) و مرحله سوم در روز عید فطر

توزیع می‌شود. فرماندار درمیان افزود: با هماهنگی کمیته امداد و بهزیستی شهرستان نسبت به شناسایی افراد اقدام شده است و بسته غذایی به افرادی که تحت هیچ نهاد حمایتی نیستند تعلق می‌گیرد. بخشی خاطر نشان کرد: این طرح کمبودی است و برای حمایت از اقشار آسیب دیده از ویروس کرونا برنامه ریزی شده است. وی بیان کرد: این بسته غذایی شامل قند، چای، برنج، روغن، ماکارانی، رب و غیره می‌باشد که ارزش آن

بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان متفاوت است. وی بیان کرد: توزیع اقلام غذایی و موارد مورد نیاز اقشار آسیب دیده شکل خواهد گرفت. بخشی افزود: بعد از جمع‌آوری و شناسایی اقشار آسیب دیده از حادثه کرونا که نیازمند کمک بودند تلاش کردیم به صورت دقیق کسانی که تحت پوشش سازمان‌هایی حمایتی نبودند را شناسایی و کمک‌های مردم را در این زمینه جمع‌آوری کنیم و با رعایت شئون به آن‌ها برسانیم.

بازگشایی مدارس منتفی است؛ هیچ دانش آموزی از آموزش نماند

باید به گونه ای اقدام کند که هیچ دانش آموزی در هیچ نقطه ای از استان از آموزش عقب نماند. معتمدیان در جلسه شورای آموزش و پرورش استفاده از ظرفیت خیرین برای تأمین تجهیزات آموزشی مورد نیاز دانش آموزان در استفاده از فضای مجازی را پیشنهاد داد و گفت: در شرایطی که برگزاری پوشش‌ها و رزمایش‌های مختلف

را برای رفع نیازهای اقشار آسیب دیده از کرونا شاهد هستیم، می‌توان از این ظرفیت برای تأمین نیازمندی‌های آموزشی دانش آموزان در مناطق محروم بهره برد. استاندار از موفقیت استان در جذب اعتبارات توسعه فضاهای آموزشی در سال گذشته خبر داد و گفت: سفر رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور هم اعتبارات خوبی برای این حوزه به



دانشگاه فرهنگیان از راهکارهای جبران این کاستی به شمار می‌رود.

همراه داشت. بخش عمده ای از اعتبارات وعده شده دکتر نوبخت تخصیص پیدا کرده و جذب کامل آن پیگیری مدیران استانی را می‌طلبد. وی با تبریک روز معلم به جامعه فرهنگیان استان خاطر نشان کرد: تأمین نیروی انسانی مورد نیاز استان، نیازمند کار کارشناسی است و پیگیری به منظور افزایش سهمیه استان در پذیرش دانشجویان

پوشش ۴۳ درصد دانش آموزان در "شاد"

طی کرده است و به زودی به استانداردهای لازم خواهد رسید. وی با بیان این که ورود موفق به سامانه، به معنای این است که آمار اپلیکیشن با سامانه سناد تطابق داده شده و کاربران احراز هویت شده اند، افزود: تعداد بسیاری از دانش آموزان در سامانه ثبت نام کرده اند اما هنوز احراز هویت نشده اند، با تأیید کاربری آن‌ها هم، جزو آمار محسوب می‌شوند. وی درخصوص برخی مشکلات،

اپهات و سولاتی که پیرامون این اپلیکیشن مطرح شده است نیز توضیحاتی ارائه داد. یکه خانی به سرعت کم اپلیکیشن برای برخی کاربران اشاره کرد و گفت: غالب کاربران در تلفن همراه خود، فیلترشکن یا VPN نصب کرده اند که اپلیکیشن شاد با این موارد هماهنگی ندارد. به گفته وی، اپلیکیشن شاد مدام در حال به روز رسانی است، حتما جدید ترین نسخه را فقط از

سایت shadl.medu.ir بازگاری و نصب کنند. وی همچنین با بیان این که سرعت شبکه اینترنت مخابرات پایین تر بوده خاطر نشان کرد: به کاربران توصیه می‌کنیم از بسته های اینترنت سیم کارت استفاده کنند. درخصوص سرعت پایین ADSL نیز مسئولان باید هر چه سریع تر چاره ای بیابند. وی با تأکید بر این که نصب و ورود به اپلیکیشن شاد کاملاً رایگان

می‌باشد، ادامه داد: رایگان شدن بارگذاری و برداشت محتوا نیز جزو اهداف و برنامه های وزارت آموزش و پرورش می‌باشد. وی درباره دانش آموزانی که امکان دسترسی به اینترنت را ندارند گفت: از مدیران مدارس درخواست کردیم تا آن‌ها را شناسایی کرده و محتوای آموزشی تولید شده توسط معلم مربوطه را چاپ و با حفظ پروتکل های بهداشتی در اختیارشان قرار دهند.

مزرعه پرورش شتر مرغ نیک خاوران



فروش جوجه شتر مرغ در سنین مختلف با وزن گیری و کیفیت عالی مشاوره رایگان در خصوص جیره شتر مرغ جانمایی و ساخت جایگاه شتر مرغ
۰۹۰۳۹۵۱۲۹۹۴-۰۹۹۱۶۳۷۸۰۴۰

اخبار کوتاه

- مدیر کل زندان‌ها: داخل زندان‌های استان ایلاتا به کرونا نلریم و موارد مشکوک مربوط به زندانبان جدید است که در بدو ورود شناسایی شدند
- اجرای مصوبات سفر استاندار به بشرویه، عملیات روکش آسفالت حدفاصل اسفک تا ده محمد که در حوزه استحفاظی طیس به اتمام رسید.
- از ابتدای امسال ۴۳۰ هکتار آبیاری نوین اجرا و سبب صرفه‌جویی حدود ۲۱ میلیون مترمکعب آب در بخش کشاورزی استان شد.
- برای اولین بار در کشور طرح استارت آپ زنبورداری خانگی دانش آموز زنبودار به صورت پایلوت در خراسان جنوبی اجرا خواهد شد.
- مدیر کل استاندارد: پارسال ۴۶۳ تأییدیه گواهی ایمنی و عملکرد آسانسور در استان صادر شده است.
- فرمانده انتظامی استان خراسان جنوبی گفت: ۲ شرور مسلح با ۷۸ کیلوگرم حشیش و تریاک در این استان دستگیر شدند.
- معلم روستای عشایری چاه بیدک شهرستان سریشبه، با رعایت فاصله گذاری اجتماعی، اقدام به برگزاری کلاس برای دانش آموزانش کرد.
- معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند از توزیع بیش از ۱۰۰ هزار عدد ماسک در داروخانه‌های استان خراسان جنوبی خبر داد.
- مؤسسات خیریه خصوصی در صورت ثبت اطلاعات در سامانه وزارت کار از معافیت مالیاتی بهره‌مندی شوند.
- مسئول سازمان بسیج سازندگی: از آغاز رزمایش سراسری مواصلات و کمک مومنانه تاکنون یک میلیارد و ۶۷۰ میلیون تومان کمک نقدی و غیرنقدی مردم جمع‌آوری شده است.
- مدیر جهاد کشاورزی درمیان: با ۱۶ درصد افزایش، ۹ هزار تن گوشت سفیدسال گذشته تولید شد.
- مطابق با خروجی مدل‌های پیش‌بینی هواشناسی از امروز در شمال شرق و نواحی شرقی و نیمه شمالی استان بارش رگباری و رعد و برق پراکنده پیش‌بینی می‌شود.

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود ششدانگ یک باب منزل پلاک ۲۴۱ فرعی از ۱۳۹۶- اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی رحمت ا- دهلکوه مورد تقاضای آقای عباس عبدالله زاده در تاریخ ۹۹/۳/۱۰ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می‌گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراضی به اداره ثبت طرف یک ماه دادخواست اعتراضی خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۲/۱۰ علی فضلی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

کربنی

سود کم تر / فروش بیشتر

عرضه انواع محصولات بهداشتی (شوینده، پوشک، دستمال) به قیمت مناسب

بیرجند- خیابان توحیدنرسیده به توحید ۱۳ همرا ۰۹۱۵۱۶۰۰۹۸۷۵ - زینلی فرد

غذای آماده بوتربی در ماه مبارک رمضان

با متنوع ترین منو به صورت کشیک در خدمت شما همشهریان محترم می‌باشد

سوپ جو، چلو گوینده، چلو جوجه، چلو خورش استامبولی، مرغ بریان، شله زرد (گرم)

ساعت توزیع ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

بیست متری چهارم مدرس - خیابان شهید طهماسبی - روبروی خیابان عدالت

مدیریت: عباس ابوترابی ۳۲۴۶۳۳۵۴ - ۰۹۰۱۵۳۶۲۸۵۵

سینت محله دلدل

هدیه ما به شما... فقط سلامتی

عرضه انواع پنیر

ماه رمضان، ماه دوری از گناهان، ماه بندگی خدا مبارک باد.

یاتریس

اولیت و تنها دارنده دستگاه آبگیر جهالول در شرق کشور با قابلیت آبیگری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان

صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک درجه یک / کاور شده

پیشرو در صنعت قالیشویی استان

۳۲۴۴۰۰۰۱ - ۳

قالیشویی و مبلی شویی

پاک و صاف مثل روز اول بدون هر گونه چروک کاور شده

تلفن: ۰۷-۳۲۲۵۵۵۵۶

۳۱۱۰۴

گام بلندبیمه سلامت برای اجرای طرح استحقاق سنجی در کل استان

عکس: هنری



پایان شهریور به طور قطعی و تا پایان دی ماه ۷۰ درصد علی الحساب پرداخت شده است. علی اربابی افزود: بیمه سلامت از اسفند سال ۹۸ تا این لحظه حدود ۶۰ میلیارد تومان به بخش درمان استان پرداختی داشته است. وی تاکید کرد: با اعتباراتی که از سوی سازمان به ما تخصیص داده شد، توانستیم ۱۰۰ درصد مطالبات داروخانه ها و پزشکان شهرستان هایی که نسخه الکترونیک صادر کرده اند را پرداخت کنیم. وی با اشاره به تسریع سیستم پرداخت برای صدور نسخه الکترونیک عنوان کرد: پرداخت ها برای نسخه های الکترونیک یک تا دو هفته است، در حالی که برای نسخه کاغذی حدود دو ماه به طول می انجامد که این موضوع نیز تمایل پزشکان به استفاده از نسخ الکترونیک را افزایش داده است.

آزمون وسع ادامه دارد

وی درباره افرادی که در آزمون وسع شرکت کردند، گفت: با بررسی های انجام شده مشخص شد، ۵ هزار و ۱۰۰ نفر در این طرح با بیمه تامین اجتماعی همپوشانی دارند. علی اربابی افزود: ۹۰ نفر نیز تحت پوشش بیمه نیروهای مسلح بودند. وی گفته و ۵ هزار و ۲۹ نفر درخواست آزمون وسع داشتند که در خواست ۴ هزار و ۵۹۹ نفر پاسخ داده شده است. وی در پایان با اشاره به برخی تبلیغات شرکت های سوچو با عنوان بیمه سلامت و تکمیلی برای کمک به بیماران کرونایی گفت: هیچ شرکت و یا نهادی در این رابطه به بیمه سلامت وابسته نیست و استفاده از نام بیمه سلامت برای این منظور تخلف و کلاهبرداری است.

وی گفت: این موضوع شامل تشکیل پرونده بیمار سرطانی در بیمارستان و فیزیوتراپی نیز می شود. اربابی از افزایش سقف تایید دارو در بیمه سلامت از ۶ به ۸ میلیون تومان برای سال ۹۹ خبر داد.

وضعیت مطلوب پرداختی



مدیرکل بیمه سلامت درباره وضعیت پرداختی این بیمه اعلام کرد: خوشبختانه کل بدهی سال ۹۷ مراکز خصوصی پرداخت شده است. اربابی اضافه کرد: بدهی سال ۹۸ نیز تا

اقدام حجم وسیعی از مراجعات را کاهش داد. وی بیمه شدن بیماران کرونایی که تحت هیچ بیمه ای در زمان بستری شدن نبوده است بر روی تخت را جزو دیگر اقدامات بیمه سلامت ذکر کرد. مدیرکل بیمه سلامت ادامه داد: انجام سی تی اسکن حتی با تجویز پزشک عمومی برای تشخیص کرونا و نیز خدمات آزمایشگاهی این بیماری انجام

داروها تا سی تی اسکن و آزمایش های خاص، به این ترتیب می توان امیدوار بود پزشکان بیشتری هر روز به سمت تولید نسخ الکترونیک گرایش پیدا کنند.

اقدامات مفید در ایام کرونا

علی اربابی با اشاره به اقدامات ارزشمند بیمه سلامت برای

محمودآبادی-امسال طرح استحقاق سنجی بیمه سلامت در تمام شهرهای خراسان جنوبی اجرایی خواهد شد. مدیرکل بیمه سلامت با اشاره به اجرای طرح موفق استحقاق سنجی در سه شهر بشرویه، سرایان و فردوس گفت: امسال با توجه به برنامه های دولت در بحث خدمات الکترونیک که از سال گذشته آغاز شده، قرار است طرح استحقاق سنجی از اول تیر امسال در تمام شهرهای استان عملیاتی شود. علی اربابی ایجاد نسخه الکترونیک، جمع آوری اسناد بستری بیمارستانی و تبدیل آنها به اسناد الکترونیک، تسریع در پرداخت مطالبات، کاهش خطاهای نسخه خوانی، کاهش کاربرد دفترچه و استخراج سابقه بیمار در جهت کمک به تشخیص درمان و... را از جمله مزایای این طرح دانست. وی ادامه داد: عملکرد مفید این طرح در شهرستان هایی که به شکل پایلوت طرح در آنها انجام شده، باز خورد مثبت پزشکان را نیز به همراه داشته است.

به گفته وی بر اساس این طرح بیمه شده می تواند تنها با داشتن کد ملی خود به پزشک مراجعه کند و پزشک با دریافت کد اختصاصی این فرد در سامانه بیمه سلامت برای او نسخه بنویسد، یا اینکه اگر در طرح نسخه الکترونیک باشد، برایش دارو تجویز و بیمار در هر داروخانه ای داروهایش را دریافت کند. مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی در ادامه یادآورد شد: تصمیم ما این است که تا تیر ماه امسال طرح را برای تمام شهرستان های استان عملیاتی کنیم، بر این اساس بیمه سلامت در بحث دولت الکترونیک پوشش خوبی در استان خواهد داشت.

علی اربابی تاکید کرد: بحث نسخ الکترونیک یکی از تکالیفی است که به عهده بیمه سلامت گذاشته شده و زیرساخت های بیمه سلامت در این خصوص به خوبی فراهم شده، از انواع

کاهش تردد بیمه شدگان در سطح استان در جلوگیری از انتشار کرونا گفت: اولین اقدام تعدید دفترچه های بیمه ای که از اول اسفند ۹۸ اعتبارشان تمام شده، تا پایان خرداد ۹۹ بود که این

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای با توان اجرای تأمین کنندگان - نوبت اول

دانشگاه بیرجند (مناقصه گذار به نشانی بیرجند - دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد) در نظر دارد اجرای پروژه ذیل را بر اساس قانون برگزاری مناقصات به تأمین کنندگان دارای پروانه بهره برداری از وزارت صنعت، معدن و تجارت از محل اعتبارات عمرانی و اعتبارات اسناد خزانه اسلامی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۳۰۲۵۷۰۰۰۰۲ واگذار نماید. لذا تأمین کنندگان واجد شرایط مناقضی می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه از تاریخ ۱۳۹۹/۲/۱۰ تا ۱۳۹۹/۲/۱۰ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

پروژه	محل اجرا	مدت پیمان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ تحویل اسناد و پیشنهادات	تاریخ بازگشایی
خرید، حمل و نصب پارت D سازه اسکلت فلزی ساختمان دانشکده هنر دانشگاه بیرجند	بیرجند	۲ ماه	۷/۱۲۶/۶۹۰/۴۷۱	۳۵۷/۰۰۰/۰۰۰	سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۲/۲۳ ساعت ۱۰ صبح	چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۲/۲۴ ساعت ۱۰ صبح

تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه های معتبر بانکی و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر در وجه دانشگاه بیرجند می باشد.

محل تحویل اسناد و پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) **مهلت زمانی اسناد مناقصه:** ۱۳۹۹/۲/۱۰ لغایت ۱۳۹۹/۲/۱۰ ساعت ۱۰ صبح **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد مناقصه:** ۱۳۹۹/۲/۲۳ ساعت ۱۰ صبح **زمان بازگشایی پاکت ها:** ۱۳۹۹/۲/۲۴ ساعت ۱۰ صبح ضمناً به پیشنهادات خارج از سامانه که صرفاً به صورت فیزیکی تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. لازم است پاکت «الف» و «ب» علاوه بر بارگذاری در سامانه ستاد به صورت فیزیکی به آدرس: شهرستان بیرجند - دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد - سازمان مرکزی دانشگاه دبیرخانه دانشگاه بیرجند در موعد مقرر تحویل گردد. محل گشایش پیشنهاداتها اتاق جلسات دانشگاه بیرجند می باشد.

دانشگاه بیرجند

به اطلاع کلیه مخاطبین و هم استانی های عزیز می رساند:

روزنامه آوای خراسان جنوبی افتخار دارد به مناسبت بزرگداشت مقام معلم کلیه آگهی های تبریک (روز معلم) را در صفحات داخلی با ۵۰ درصد صفحه آخر ۳۵ درصد و صفحه اول ۲۵ درصد تخفیف به چاپ برساند.

اولین و بزرگترین مرکز فروش انواع فرش های ماشینی دست دوم (در حد نو) و انواع فرش نو (استوک) بیرجند، بلوار شعبانیه نبش شعبانیه ۴
۰۹۱۵ ۳۶۱ ۳۷۹۷ - ۰۹۳۵ ۷۵۰ ۹۴۶۴ - ۱۷۳۱ ۳۱ ۳۲ علی زارع

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی توان اجرای تأمین کنندگان - نوبت اول

دانشگاه بیرجند (مناقصه گذار به نشانی بیرجند - دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد) در نظر دارد اجرای پروژه ذیل را بر اساس قانون برگزاری مناقصات به تأمین کنندگان دارای پروانه بهره برداری از وزارت صنعت، معدن و تجارت از محل اعتبارات عمرانی و اعتبارات اسناد خزانه اسلامی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۳۰۲۵۷۰۰۰۰۴ واگذار نماید. لذا تأمین کنندگان واجد شرایط مناقضی می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه از تاریخ ۱۳۹۹/۲/۱۰ تا ۱۳۹۹/۲/۱۰ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

پروژه	محل اجرا	مدت پیمان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ تحویل اسناد و پیشنهادات	تاریخ بازگشایی
خرید، حمل و نصب پارت A سازه اسکلت فلزی ساختمان دانشکده هنر دانشگاه بیرجند	بیرجند	۴ ماه	۳۴/۸۶۹/۵۵۷/۵۵۸	۱/۷۴۴/۰۰۰/۰۰۰	چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۲/۲۴ ساعت ۱۰ صبح روز	پنجشنبه مورخ ۱۳۹۹/۲/۲۷ ساعت ۱۰ صبح

تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه های معتبر بانکی و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر در وجه دانشگاه بیرجند می باشد.

محل تحویل اسناد و پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) **مهلت زمانی اسناد مناقصه:** ۱۳۹۹/۲/۱۰ لغایت ۱۳۹۹/۲/۱۰ ساعت ۱۰ صبح **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد مناقصه:** ۱۳۹۹/۲/۲۴ ساعت ۱۰ صبح **زمان بازگشایی پاکت ها:** ۱۳۹۹/۲/۲۷ ساعت ۱۰ صبح ضمناً به پیشنهادات خارج از سامانه که صرفاً به صورت فیزیکی تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. لازم است پاکت «الف» و «ب» علاوه بر بارگذاری در سامانه ستاد به صورت فیزیکی به آدرس: شهرستان بیرجند - دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد - سازمان مرکزی دانشگاه - دبیرخانه دانشگاه بیرجند در موعد مقرر تحویل گردد. محل گشایش پیشنهاداتها اتاق جلسات دانشگاه بیرجند می باشد.

دانشگاه بیرجند

رستوران دینا

در خانه بمانید، غذا سفارش دهید و درب منزل تحویل بگیرید
شله مشهدی، آش رشته، سوپ جو، شله زرد
ساعت توزیع ۵ عصر به بعد ساعت کار: تا ۱۲ شب
بلوار شهید محلاتی، نبش ۲۲ بهمن (ابوالفضل خزیمه نژاد)
۳۲۰۴۴۴۰۰ - ۰۹۱۵۱۶۰۰۱۵۸ - ۳۲۰۴۴۱۱۳

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت اول

دانشگاه بیرجند (مناقصه گذار به نشانی بیرجند - دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد) در نظر دارد اجرای پروژه ذیل را بر اساس قانون برگزاری مناقصات به شرکت های دارای گواهینامه صلاحیت رتبه ۵ اینیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور از محل اعتبارات عمرانی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۳۰۲۵۷۰۰۰۰۴ واگذار نماید. لذا شرکت های واجد شرایط مناقضی می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه از تاریخ ۱۳۹۹/۲/۱۰ تا ۱۳۹۹/۲/۱۰ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

پروژه	محل اجرا	مدت پیمان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ تحویل اسناد و پیشنهادات	تاریخ بازگشایی
احداث فونداسیون ساختمان آزمایشگاه مرجع دانشگاه بیرجند	بیرجند	۲ ماه	۶/۰۶۶/۹۸۶/۸۵۹	۳۱۰/۰۰۰/۰۰۰	حد اکثر ساعت ۱۲ ظهر روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۲/۲۳	چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۲/۲۴ ساعت ۱۲ ظهر روز

تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت نامه های معتبر بانکی و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر در وجه دانشگاه بیرجند می باشد.

محل تحویل اسناد و پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) **مهلت زمانی اسناد مناقصه:** ۱۳۹۹/۲/۱۰ لغایت ۱۳۹۹/۲/۱۰ ساعت ۱۲ ظهر **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد مناقصه:** ۱۳۹۹/۲/۲۳ ساعت ۱۲ ظهر **زمان بازگشایی پاکت ها:** ۱۳۹۹/۲/۲۴ ساعت ۱۲ ظهر ضمناً به پیشنهادات خارج از سامانه که صرفاً به صورت فیزیکی تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. لازم است پاکت «الف» و «ب» علاوه بر بارگذاری در سامانه ستاد به صورت فیزیکی به آدرس: شهرستان بیرجند - دانشگاه بیرجند - پردیس شوکت آباد - سازمان مرکزی دانشگاه - دبیرخانه دانشگاه بیرجند در موعد مقرر تحویل گردد. محل گشایش پیشنهاداتها اتاق جلسات دانشگاه بیرجند می باشد.

دانشگاه بیرجند

کرب نوژن

نوزن بزرگترین شوروم تخصصی درب های ساختمانی در خراسان جنوبی
اقساط ۱۲ تا ۲۰ ماهه ویژه فرهنگیان شاغل و بازنشسته استان
انواع درب داخلی و ورودی منزل: ضد سرقت، ضد حریق، درب های شیشه دار ضد آب، ملامین، ABS، PVC، HDF، CNC اتاق سرور و انواع قرنیز
بیرجند - حدفاصل توحید ۲۸ و ۳۰ تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۲۶۵۹ / ۵۶ - ۲۲۴۴ - ۱۹۹۹ (نصرآبادی) @nujan_door کانال تلگرام پیج اینستاگرام