

زندگی فوق العاده ارزشمند است اما در یک لحظه می تواند به بدترین ها تبدیل شود. وقتی این اصل را ملکه ذهن تان کردید، دیگر امکان ندارد ساعات پر ارزش روزانه تان را به دفع الوقت بگذرانید. ایده هایتان را دنبال می کنید و از وقت تان نهایت استفاده را می برید. اگر شما طوری زندگی کنید انگار ”امروز آخرین روز زندگی تان است.“ خواهید دید چه احساس قدردانی نسبت به هر چیزی که در اطراف تان وجود دارد پیدا خواهید کرد.

با این احساس قدردانی برنامه هایتان را سریع تر اجرا خواهید کرد، سخت تر تلاش خواهید کرد و باهوش تر عمل خواهید کرد. انگیزه فوق العاده قوی به شما خواهد داد تا به درجه بالاتری از موفقیت دست یابید.

مناسبت ها

روز آتش نشانی و ایمنی در ایران

روز ۷ مهر ۱۳۵۹ وقتی که دشمن یعنی به پالایشگاه آبادان حمله هوایی کرد، آتش نشانان منطقه و شهرهای اطراف برای مهار آتش به پالایشگاه رفتند که در حین عملیات خاموش کردن آتش، مجدداً هواپیماهای دشمن اقدام به بمباران پالایشگاه می کنند که منجر به شهادت تعداد زیادی از آتش نشانان می شود.

طرح تعیین روز آتش نشانی و ایمنی در سال ۱۳۷۹ توسط ستاد هماهنگی امور ایمنی و آتش نشانی کشور پیشنهاد و توسط شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور تأیید شد. این روز با هدف ترویج ایمنی و پیشگیری از حوادث در سطح کشور، هم چنین یادآوری حساسه آفرینی ها و از خود گذشتگی های آتش نشانان میهن اسلامی در عرصه دفاع مقدس نامگذاری شده است. ایجاد زمینه های مناسب برای آموزش همگانی مردم در جهت پیشگیری از بروز حوادث مختلف و حفاظت از سرمایه های ملی نیز از دیگر اهداف نامگذاری این روز است.

ابتدا خونسردی کامل خود را حفظ کنید، سپس شماره تلفن ۱۲۵ را گرفته نوع و محل دقیق حادثه را به اپراتور آتش نشانی شرح دهید . حتماً محل مشخصی را مانند مسجد ، مدرسه، مغازه، کیوسک تلفن، دکه مطبوعاتی و ... را در نزدیکی محل حادثه درصورت امکان ذکر کرده تا نیروهای آتش نشانی آدرس محل دقیق حریق یا حادثه را پیدا کنند.



دوشنبه ۷ مهر ۱۳۹۹ * شماره ۴۷۴۰



کاهش وزن با آب میوه

بیشتر انسان‌ها افزایش یا کاهش وزن را تجربه کرده اند با این که آب میوه‌های طبیعی دارای میزان بالایی از ویتامین هستند، اما هم‌زمان کالری بالایی هم دارد. نیم لیتر آب میوه طبیعی نزدیک



به ۵۰۰ کالری دارد که می‌توان آن را به عنوان یک وعده غذایی دانست. نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که نمی‌توان آب میوه طبیعی را جایگزینی برای میوه دانست، زیرا فیبرهای غذایی که در میوه وجود دارد، در آب میوه وجود ندارد.

روغن حیوانی یا گیاهی؟

مواد لبنی پرچرب همچون ماست می‌تواند ۵ تا ۷ درصد چربی داشته باشد. تصور عموم بر این است که باید به این مواد لبنی، خامه اضافه شود. اما گاهی از چربی‌های گیاهی استفاده می‌شود.



البته افرادی که شیر نیم چرب یا کم چرب استفاده می‌کنند نباید دغدغه روغن پالم افزوده داشته باشند. چون چربی چه پالم و چه چربی گیاهی‌تری برای میوه دانست، زیرا فیبرهای غذایی که در روغن وجود دارد، در آب میوه وجود ندارد.

اهمیت تغذیه دانش آموزان در پاییز و زمستان

یک متخصص طب ایرانی، در مورد تغذیه دانش آموزان در فصل پاییز و زمستان، توصیه های مهمی را مطرح کرد. علیرضا یارقلی، در مورد ایمنی بدن و تغذیه دانش آموزان، گفت:اولین چیزی که دانش آموزان باید مدنظر داشته باشند شب‌ها زود خوابیدن است. به طوری که دانش آموزان دبستانی ۱۰ شب و دانش آموزان راهنمایی ۱۱ شب خوابیده باشند. وی افزود:این افراد هنگام صبح نیز باید ساعت ۶ تا ۷ صبح بیدار شوند چرا که شب‌ها زود خوابیدن و صبح‌ها زود بیدار شدن بر روی سیستم ایمنی بدن، تقویت حافظه و سلامت جسم و جان موثر است.یارقلی در پاسخ به مصرف شام نیز گفت: فاصله غذای شب تا خواب دانش آموزان حداکثر باید ۲ تا ۳ ساعت باشد و اینگونه نباشد که بعد از مصرف غذا سریع به خواب بروند.



یاد یاران

شهید علیرضا عربی آیسک نام پدر: میرزا محمد نام شهرستان: فردوس خوشانودنل را از یاد نبرید، صله رحم کنید که صله رحم حساب انسان را نزد خدا آسان می کند

”هدف زندگی“ خود را دریابید!

بالا باشد شروع به پیشرفت می کنید، پیشرفت کردن باعث می شود شاد شوید و روحیه تان هم بالا برود، البته ممکن است یک نفر خوش گذرانی کند و او هم شاد باشد ولی مطمئن باشید شادی که از رسیدن به یک هدف سخت و مهم به دست می آید با خیلی چیزها قابل قیاس نیست. دانش، اطلاعات و مهارت های لازم برای دستیابی به هدف را کسب کنید. یک مهارت نام ببرید که با بهبود مداوم و رسیدن به درجه عالی، شما را در دستیابی به مهمترین هدف تان کمک می کند.

هدف گذاری آشنایی نداشته و در بسیاری از موارد وقتی از این افراد می پرسی هدف چیه اصلا نمی توانند جواب درستی بدهند و معمولاً هدف را با مقصد و یا ارزش اشتباه می گیرند. همین افراد وقتی برای کاری هدف گذاری می کنند شکست خورده و به بسیاری از اهداف خود دست پیدا نمی کنند.وقتی بدانید چه می خواهید و چه کارهایی را باید انجام دهید، این کار باعث می شود فقط روی کارهایی که برای رسیدن به آن هدف نیاز است متمرکز شود، بنابراین کارایی شما به شدت افزایش می یابد، وقتی هم که کارایی تان

معمولا همه افراد در زندگی خود راهی را طی می کنند بی آنکه هدفی برای آن در نظر گرفته باشند. دلایلی وجود دارد که افراد برای زندگی خود هدف گذاری نمی کنند. خیلی از افراد اصلا با هدف گذاری آشنایی ندارند معمولاً این افراد در خانواده هایی بزرگ شده اند که یا سرپرست خانواده کارمند بوده و به صورت روتین زندگی خود را دنبال کرده و به دنبال تحول زندگی خود نیستند. بنابراین با مفهوم هدف گذاری زیاد آشنایی ندارند. خیلی از افراد راه را بلد نیستند و همچنین به درستی آموزش ندیده اند و خیلی از این افراد با نحوه صحیح

کاهو خواب آور است!

خواب آور بودن از مهم ترین خواص مصرف کاهو محسوب می شود که امروزه از نظر علمی این موضوع به اثبات رسیده است: در واقع این سبزی ترکیباتی دارد که باعث می شود راحت تر بخوابیم



و به همین دلیل مصرف آن در آخرین وعده غذایی توصیه می شود. مادهای در کاهو وجود دارد که سیستم عصبی را آرام می کند. می توانید با خیال راحت قبل از خواب سالاد مصرف کنید که در روند بی خوابی شما بسیار تاثیر گذار است.

پر هیز غذایی در پاییز

در فصل پاییز برای جلوگیری از خشک تر و سردتر شدن بدن، در خوراک هفتگی خود باید از مصرف خوراکی های سوزا و خشکاننده بدن پرهیز شود. گوشت گاو و گوساله، سوسیس، کالباس،



فست قودها، سرخ کردنی ها، غذاهای مانده و گوشت نمک سود، ادویه تند و تیز، رب و انواع سس، کنسرو و کمپوت، لبنیات ترش، کشک، پنخ، شوری ها، چیپس و پفک نباید استفاده شود. تا حد امکان از مواد غذایی طبیعی استفاده کنید.

نیازهای تغذیه ای روزهای سرد کرونایی

متخصص تغذیه گفت: افرادی که از تغذیه سالم و مقوی در روزهای کرونایی برخوردارند، تاب و توان بهتری برای مقابله با این بیماری دارند. وی با تاکید بر تأمین انرژی مورد نیاز بدن، تصریح کرد: بدن ما حداقل روزانه ۱۲۰۰ کالری انرژی نیاز دارد و کمتر از آن می تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری ها شود. رازقی با اشاره به شدت عفونت زایی کووید ۱۹، گفت: لازم است با تغذیه سالم و مقوی، سیستم ایمنی خود را در روزهای کرونایی تقویت کنیم.

این متخصص تغذیه، خوردن غذاهای آب پز و بخار پز را بیشتر از غذاهای سرخ کردنی مورد تاکید قرار داد.



ایزوگام و قیرکونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان مدیریت : حسن آراسته
امیرآباد- نبش ولی عصر(عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵ - ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸

جایجایی اثاثیه با کامیون اتاق بزرگ مسقف، پتو دار و ضربه گیر کارگر تنها جهت تخلیه یا بارگیری داریم ۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵ - سعیدی

Bathroom & Kitchen Accessories

فروش ویژه

فروشگاه مروارید

مرکز بخش لوازم آشپز خانه و سرویس های بهداشتی هود، گاز فر ، سینک، شیر آلات، تجهیزات داخل کابینت و لوازم لوکس سرویس های بهداشتی

آدرس: نبش مدرس ۲۹

۰۵۶۳۲۴۴۹۳۳۶ - ۰۹۱۰۲۱۷۶۰۴۲

لوله بازکنی با فنر برقی

با فنر ۱۵ متر به عمق ۱۵ متر

کار عمیق تا ۱۵ متر

عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها

ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف

آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری

ساختمان با مصالح و بدون مصالح

به صورت شبانه روزی سرویس دهی به سراسر استان

۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶ آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸ رسولی

یک شرکت بازرگانی در بیرجند

یک نفر کارشناس فروش با شرایط ذیل استخدام می نماید:

* ترجیحاً لیسانس و دارای سابقه کار

* روابط عمومی قوی و اثرگذار

* مسلط به نرم افزار word و excell

* متقاضیان واجد شرایط می توانند رزومه خود را به ایمیل زیر ارسال نمایند.

Tile.co۱۳۸۷@ yahoo.com

نیازمندیم

نیازمندیم

غذای آماده گل نرگس

طبخ غذاهای اصیل ایرانی با برنج
صصد در صد ایرانی
سجادشهر، فلکه نیکناختر ۷۱۶ ۰۹۱۵۵۸۰۰۲ - ۳۲۶۱۱۰۲

حمل بار حسینی

جایجایی تخصصی بار و اثاثیه منزل
داخل و خارج شهری به تمام نقاط کشور
با تیم کارگری و بارچین ماهر
کامیونت - کامیون - تریلی
سید محمد حسینی ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۱۶۳۶

تالار و رستوران کریم (خاوران سابق)

طبخ غذاهای اصیل ایرانی با رنج ۱۰۰%
ایرانی و گوشت تازه گوسفندی
خیابان ارتش ۰۹۱۵۳۶۲۹۹۸ - ۰۹۱۵۳۱۷۴۹۹۸
۳۲۲۱۸۴۹۰ - ۳۲۲۱۸۲۲۹

تهران- مشهد- زاهدان با کارگر بار و تخلیه

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف
و کارگر ماهر
داخل و خارج شهر
شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷ - birjand@

ایزوگام

سلیه مانی

۱۰ سال ضمانت و بیمه ایران

آدرس: چهار راه اول نوحید (روبروی مدرسه نواب)

۰۹۱۵ ۱۶۰ ۶۵۲۸ - ۳۲ ۴۲ ۵۰ ۵۴

فروشگاه لوازم یدکی خودرو با موقعیت عالی به فروش می رسد.

۰۹۰۵۹۹۵۳۴۶۲

به تعدادی راننده جهت کار در آژانس نیازمندیم.

۰۹۱۵۶۶۸۴۴۸۶۸

شرکت پخش مواد غذایی

با برندهای معتبر به دو بازار یاب
با سابقه کار مفید نیازمنداست.
(حقوق + پورسانت + بیمه)
۰۹۳۶۸۹۷۵۹۷۷

کارت دانشجویی اینچنانب راضیه مالکی به شماره دانشجویی ۹۴۴۶۶۴۴ رشته تاریخ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت خودروی پراید صبا به شماره پلاک ۷۹۸ ج ۱۷۶ ایران ۵۲ به نام محمد صفایی منش به کد ملی ۰۹۱۴۲۸۰۹۲۳۰۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

حمل بار فاروقی

حمل بار و اثاثیه منزل
داخل و خارج شهر
با کادر ماهر و مجرب
(مسیر سیستان و بلوچستان، مشهد، بیرجند و حومه)
۰۹۱۵۶۶۱۵۸۸۱

تهران-مشهد-زاهدان با کارگر بار و تخلیه

حمل اثاثیه منزل مداحی

با خاور مسقف
و کارگر ماهر
داخل و خارج شهر
شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷ - birjand@

هشدار درباره خسارت‌های احتمالی یخبندان شبانه

صلواسیما-مدیرکل مدیریت بحران استانداری به دنبال اخطاربه‌های اداره کل هواشناسی برای وقوع یخبندان شبانه در استان، به کشاورزان و بهره برداران این بخش در ۸ شهرستان هشدار داد.ابوالحسن میرچلیلی گفت: هشدار مدیریت بحران به فرمانداران شهرستان‌های بیرجند، سربیشه،قاین، زیرکوه،درمیان،خوسف،سرایان و فردوس اعلام شده است. وی افزود: طبق پیش بینی هواشناسی دمای هوای استان به ویژه در شهرستان های مذکور در روزهای سه شنبه تا پنجشنبه هفته جاری به شدت کاهش یافته و در نقاط کوهپایه‌ای به صفر و زیر صفر خواهد رسید.

یاد یاران در شبی به یادماندانی



دیار جمعی از رزمندگان پیشکسوت گردان امام علی (ع) از لشکر ویژه شهدا به همت تربیت بدنی گردان، با همکاری کانون هنرمندان استان پاسداشت (رزمنده دلاور رضا ارزنی ابه مناسبت گرامیداشت چهلمین سالگرد دوران دفاع مقدس روز جمعه ۴ مهرماه درمحل فضای بازکانون برگزارگردید. دراین دوره‌می سردار قاسمی، فرمانده سپاه انصارالرضاء(ع) مطالبی حول محوردفاع مقدس وگردان شهدا ایراد نمودند و سپس رزمندگان به شرح خاطرات و دلاوری های فرمانده رشید گردان پهلولان و دلاور آقازخانقره‌ای پرداختند.

اسامی آثار راه یافته به اولین جشنواره تئاتر خیابانی استان اعلام شد

معاون امور هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی از اعلام اسامی آثار راه یافته به اولین جشنواره تئاتر خیابانی استان به شرح زیر خبر داد:
“حبیب” به نویسندگی محسن حسین زاده و کارگردانی شهرام قاسمی “لنتنگی” به نویسندگی سید امیر حسنی زاده و کارگردانی زهرالادری “عواص خدا نیست” به نویسندگی و کارگردانی صابر رنجبر “گزارش یک تابوت ” به نویسندگی مهدی صالحیار و کارگردانی رضا کاظم زاده “عمارضی برای شیرین” به نویسندگی وحید هاشمی نسب و کارگردانی بهروز رضایی “کاخ رباست جهمپوری” به نویسندگی مرتضی شاه کرم و کارگردانی حسین ابراهیمی “روپیک” به نویسندگی حسن ناصری و کارگردانی بهارعلی عباسی.

افزایش تولید زباله در بیرجند

مدیر امور پسماند شهرداری بیرجند از افزایش تولید زباله در بیرجند در پی شیوع ویروس کرونا خبر داد.
احمد لطائفی اظهار کرد: تولید روزانه زباله در بیمارستان‌های بیرجند از ۳ تن به ۵۵ تن افزایش یافت. وی عنوان کرد قبل از شیوع ویروس کرونا روزانه به صورت میانگین سه تن زباله از بیمارستان‌های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی، تأمین اجتماعی و بیمارستان ارتش جمع‌آوری می‌شد که به دلیل شیوع ویروس کرونا به صورت میانگین به پنج هزار و ۵۰۰ کیلوگرم افزایش یافته و در برخی بیمارستان‌ها افزایش ۵۰ درصدی تولید زباله را داشته‌ایم.

واکنش متفاوت نماینده قاین به خبر دریافت واکسن آنفلوآنزا از سوی مجلس

فارس- هفته گذشته خبری منتشر شد که بهداری مجلس تعداد هزار و ۵۰۰ عدد واکسن آنفلوآنزا برای نمایندگان دریافت کرده است. در همین راستا سلمان اسحاقی نماینده مردم قاین و زیرکوه در مجلس شورای اسلامی با انتشار خبر بازگشت این واکسن‌ها در صفحه اینستاگرامی خود اینگونه واکنش نشان داد:
”با یک باور قلبی می گویم بشکند دستم اگر قبل از رسیدن این واکسن به دست اکثر مردم (مخصوصا مردم شریف جنوب خراسان، شهرستان های قاینات و زیرکوه) به دستم برسد مطمئن باشید این حرف من تنها نخواهد بود.حرف همه نمایندگان مجلس یازدهم شورای اسلامی است“

ادامه روند افزایش فوتی های کرونا در خراسان جنوبی

صدا و سیما –تعداد فوتی‌های بیماری کرونا در خراسان جنوبی با ثبت ۲ مورد جدید به ۱۶۰ نفر رسید. رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با بیان اینکه هم اکنون ۱۵۵ بیمار با علام حاد تنفسی در بیمارستان‌های استان بستری هستند گفت:از این تعداد ۶۳ نفر مبتلا قطعی بیماری کرونا و ۱۵ نفر از مبتلایان کرونا در بخش مراقبت‌های ویژه بستری هستند.دقتانی با بیان اینکه حال عمومی ۲ نفر از بیماران کرونایی بستر در بخش مراقبت‌های ویژه وخیم است.



معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با اشاره به آغاز توزیع واکسن آنفلوآنزا در استان گفت: توزیع واکسن در این مرحله تنها در مراکز بهداشتی و درمانی صورت می‌گیرد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار بر تسریع در روند اجرای پروژه فاضلاب شمال شهر بیرجند تأکید نمود.میرجعفریان با تأکید بر این مطلب در بازدید از پروژه شبکه جمع آوری فاضلاب مهرشهر بیرجند خاطر نشان کرد:این بازدید در راستای جلسه هماهنگی با دستگاه های اجرایی درخصوص توسعه زیرساخت‌های شمال شهر بیرجند انجام شده است. وی ضمن بررسی روند اجرای پروژه از توجه ویژه استاندار به رفیع نیازهای منطقه شمال شهر بیرجند گفت. معاون استاندار تصریح نمود: اجرای این پروژه



کاری- مدیرکل بهزیستی خراسان جنوبی با بیان اینکه خراسان جنوبی در نیمه دوم سال ۸۷ با پوشش ۱۲ درصدی غربالگری

شهردار بیرجند گفت: فرهنگسرای بزرگ شهرداری با ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی، دهه فجر به بهره برداری می رسد. محمد علی جاوید در جلسه شورای اسلامی شهر بیرجند که در آن موضوع روند احداث فرهنگسرای شهرداری توسط اعضای شورا مورد بررسی قرار گرفت، با اشاره به این که احداث این پروژه فرهنگی از سال ۹۲ آغاز شده ، گفت: فرهنگسرای شهرداری بیرجند جزو ۱۰ پروژه برتر ساخت سالن همایش در کشور است که

توزیع واکسن آنفلوآنزا در خراسان جنوبی

مادران باردار و کادر درمانی به واسطه شرایط خاص و ویژه‌ای که دارند در اولویت قرار دارند

به گزارش مهر، غلامرضا آهنی اظهار کرد: واکسن آنفلوآنزا دیروز ۶ مهر وارد استان شده است و در اختیار گروه‌های هدف قرار می‌گیرد.

وی بیان کرد: در چرخه توزیع واکسن، مادران باردار و کادر درمانی به واسطه شرایط خاص و ویژه‌ای که دارند در اولویت قرار دارند. آهنی ادامه داد: مادران باردار بر اساس پرونده‌ای که

تسریع در روند اجرای پروژه فاضلاب شمال شهر بیر جند

زیرساختی مهم، بخش عمده ای از مشکلات شمال شهر را مرتفع می‌کند.میرجعفریان متذکر شد:اجرای پروژه شبکه جمع آوری فاضلاب و اتصال واحدهای مسکونی به شبکه از مطالبات مردم منطقه است که در برنامه های اجرایی استان و دستگاه متولی قرار دارد. مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان نیز در این بازدید گفت: با توجه به اولویت های تعیین شده توسط معاونت عمرانی استانداری و شهرداری بیرجند در خصوص اسفالت معابر خاکی شهر، اجرای پروژه شبکه جمع آوری

موالید دچار کم شنوایی شدید تا عمیق می باشند) وی یادآور شد: تعداد افراد مبتلا به اختلالات شنوایی در استان ۳ هزار و ۹۷۵ نفر است که هزار و ۶۷۵ نفر زن و ۲ هزار و ۳۰۰ نفر مرد هستند. وی با بیان اینکه ۲۵ درصد دلیل ناشنوایی ناشناخته است، افزود: ۵۰ درصد علت ژنتیک و ۲۵ درصد شامل سایر موارد مانند (زردی، بیماری های مادر در حین بارداری و مسائل هنگام زایمان و...)

شهردار در جلسه شورای اسلامی شهر بیر جند مطرح کرد:

بهره برداری از فرهنگسرای بزرگ شهرداری در دهه فجر

عملیات اجرایی این طرح با زیربنای ۱۵ هزار متر مربع و مساحت سه هزار متر مربع با بیش از ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی در حال انجام است. وی افزود: بخش هایی از این پروژه تکمیل و آماده بهره برداری است و محوطه سازی تا پایان مهر ماه، اسفالت و پارکینگ مجموعه نیز تا دهه فجر کامل می شود. شهردار بیرجند عنوان کرد: با خرید سیستم صوت و صدای سالن اصلی فرهنگسرا که منقاصه آن در دو نوبت برگزار شده و نصب

خدمات پشتیبانی مربوطه را ارائه کند. وی در پاسخ به نظرات مطرح شده درباره برگزاری مناقصه ها توسط شهرداری بیرجند خاطر نشان کرد: تلاش می شود مناقصه های شهرداری بزرگ فرهنگی شهرداری بهره برداری شود. به گفته جاوید بر اساس قرارداد منعقد شده با پیمانکار در مورد نصب سیستم صوتی سالن اصلی فرهنگسرا، پیمانکار در قبال گرفتن یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان متعهد می شود ظرف یک ماه نسبت به نصب آن اقدام و همچنین موظف است مدت ۱۰ سال خدمات پشتیبانی مربوطه را ارائه کند. وی در پاسخ به نظرات مطرح شده درباره برگزاری مناقصه ها توسط شهرداری بیرجند خاطر نشان کرد: تلاش می شود مناقصه های شهرداری مطابق روند قانونی آن برگزار شود.شهردار بیرجند همچنین از اعضای متعقد شده با پیمانکار در مورد نصب سیستم صوتی سالن اصلی فرهنگسرا، پیمانکار در قبال گرفتن یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان متعهد می شود ظرف یک ماه نسبت به نصب آن اقدام و همچنین موظف است مدت ۱۰ سال خدمات پشتیبانی مربوطه را ارائه کند.

مرکز نیکو کاری و دارالایتام مؤسسه خیریه هیئت ابوالفضلی بیر جند(مصلی)

– پذیرای نذورات و هدایای شما مردم خیر و نیک اندیش جهت نیازمندان و ایتام می باشد. همچنین آمادگی کامل جهت دریافت البسه، جهیزیه، سبدهای غذایی، مواد پروتئینی و گوشتی، خریداری گوسفند، عقیقه کامل ، دریافت فطریه و کفاره و... را جهت نیازمندان اعلام می دارد.

شماره کارت جهت طبخ اطعام ایتام: ۵۳۱۷-۹۹۲۱-۹۹۷۵-۶۰۳۷

آدرس: خیابان جمهوری اسلامی –سه راه اسدی – هیئت ابوالفضلی بیر جند تلفن: ۰۵۶۳۲۲۳۷۶۶۶-۰۵۶۳۲۲۳۳۳۳۱-۰۹۱۵۵۶۵۸۵۹۵



دوشنبه ۷ مهر ۱۳۹۹ • شماره ۴۷۴۰

توزیع واکسن آنفلوآنزا در خراسان جنوبی

مادران باردار و کادر درمانی به واسطه شرایط خاص و ویژه‌ای که دارند در اولویت قرار دارند

عزیز در خواست می‌کنیم در حال حاضر برای دریافت واکسن به داروخانه‌ها مراجعه نکنند. وی بیان کرد: در مراحل بعدی که واکسن آنفلوآنزا در داروخانه‌ها به صورت آزاد توزیع شود از طریق رسانه‌ها به عموم مردم اطلاع رسانی می‌شود. آهنی در زمینه توزیع ماسک و مواد ضد عفونی کننده در داروخانه‌های استان نیز



با قرار دادهای منعقد و پیش بینی اعتبار ۲۳۶ میلیارد ریالی، اتمام شبکه جمع آوری فاضلاب

در مناطق باقی مانده مهرشهر در دستور کار این شرکت قرار دارد و به جد دنبال می شود.

پوشش بیش از ۹۹ درصدی غربالگری ناشنوایی نوزادان در استان

مراکز و نیز استمرار و حفظ اثربخشی خدمات موضوع، شرایط فعالیت مراکز فوق، در مناطق مشخص شده است، افزود: در استان دو مرکز با ظرفیت اسمی ۱۰۰ نفر به ناشنوایان خدمات ارائه می کنند. وی عنوان کرد: در حال حاضر ۲۰ واحد غربالگری شنوایی بصورت دائمی و روزانه در استان مشغول ارائه خدمات غربالگری شنوایی نوزادان و شیرخواران می باشند.



حقوقی سالیانه ۵۰ میلیون ریال در این خصوص گرفته شود که «یزدان شناس» عضو شورا اعلام کرد کسانی که در خصوص جمع آوری ضایعات فعالیت می کنند از اتاق اصناف مجوز گرفته اند و شهرداری وظیفه ای در این زمینه ندارد.

حذف بر و کراسی‌های بانکی و تخصیص اعتبار

برای طرح‌های منابع طبیعی

که سال ۶۶ برای ایجاد صندوق حمایت از توسعه منابع طبیعی در استان انجام شد، یادآور شد: باید ۴۹ درصد از اعتبارات این صندوق توسط دولت تأمین شود. وی از تعیین مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان از منابع استانی برای این صندوق خبر داد و گفت: کشاورزان نیز برای راننداری این صندوق پای کار هستند. نصرآبادی ادامه داد: مقرر شد پس از تخصیص اعتبار استانی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری نیز به میزان ۲ برابر به صندوق کمک کند. وی از پیگیری‌های انجام شده برای راننداری این صندوق در استان خبر داد و گفت: تمام امور مربوط به رانندازی این صندوق در استان انجام شده و منتظر تخصیص اعتبار استانی هستیم.

اقتدار امروز کشور مدیون خون شهداست

ایرنا – معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گفت: اقتدار امروز کشور را مدیون خون شهدایی هستیم که در مقابل دشمن تا بن دندان مسلح ایستادند. ناصر خوش خبر که به مناسبت هفته دفاع مقدس به همراه مشاور امور ایثارگران استانداری، مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران بیرجند به دیدار خانواده شهیدین بذرافکن رفته بود، افزود: شهدا و خانواده‌های گرانقدرشان، صاحبان اصلی انقلاب اسلامی هستند. وی تأکید کرد: دوام و پایداری انقلاب به خاطر صوری خانواده‌های شهدا و پشتیبانی آنها از انقلاب و رهبری است.

بهره برداری از ۱۲ واحد مسکونی ویژه محرومان در شهرستان درمیان

۱۲ واحد مسکونی ویژه مددجویان کمیته امداد به مناسبت هفته دفاع مقدس در بخش قهستان به متقاضیان واگذار شد. به گزارش صدا و سیما، مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان گفت: یک واحد مسکونی به نمایندگی از بقیه این واحدها با حضور فرمانده سپاه انصار الرضاع) و مدیرکل کمیته امداد استان در بخش قهستان به بهره برداری رسید. سلم آبادی افزود: متراژ هر واحد مسکونی ۶۰ مترمربع است که برای ساخت هر واحد ۵۰ میلیون تومان هزینه شده است. وی افزود: مابقی واحدها نیز تا پایان سال به متقاضیان واگذار خواهد شد.

اطلاعیه قطع آب مشترکان بیر جند

بدین وسیله به اطلاع شهروندان محترم بیرجند می رسانند آب شرب کل محدوده تعاونی مسکن کارکنان کویر تایر واقع در بلوار امامیه و اکریده امروز از ساعت ۹ الی ۱۲ قطع خواهد بود.

اخبار کوتاه

• سردار مسروری، فرماندهی مرزبانی استان در مراسم تکریم و معارفه فرمانده هنگ مرزی نهبندان گفت: به مردم استان و شهرهای مرزی اطمینان خاطر می دهیم که دغدغه امنیت را نداشته باشند.
•جلسه برنامه ریزی گرامیداشت یوم ال۱۳ آبان، در محل شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان برگزار گردید
• در آخرین روز از هفته دفاع مقدس ۳۰ بیمار از روستای دلاکان شهرستان قاین ویزیت شدند
• سربازان برتر قرارگاه عملیاتی لشکر ۳۰ خراسان جنوبی در جشنواره حضرت علی اکبر(ع) قدردانی شدند
• ۱۷هزار عضو جوان با هلال احمر خراسان جنوبی همکاری دارند
• ۶۴۵ فقره اعتشاب فاضلاب جدید، نیمه نخست اسمال در استان نصب شد
• ۵۳ مجوز برای نام سردر اصاف در سه ماهه دوم اسمال در استان صادر شد
• پیشکسوت و استاد سفال‌گری خراسان جنوبی در سن ۸۴ سالگی در روستای مهدیه شهرستان خوسف، بر اثر کپهولت سن در قانی را وداع گفت.
• رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان فردوس از افتتاح و بهره برداری ۶ طرح در هفته گردشگری خبر داد.
• کلنگ احداث هنرستان ۶ کلاسه بنام شهید شهرداری در طبس مسینا از تولید این شهرستان به زمین زده شد
• باولور شهید غلامحسین ریزز لر روستای اسکندر شهرستان درمیان برگزار شد
• فرماندار بشرویه گفت: تاکنون برای ارتقای اینترنت و نصب سایت‌های ارتباطی در این شهرستان ۶ میلیارد تومان هزینه شده که افزایش دسترسی مردم به خدمات مختلف را در پی داشته است.
• مرکز خلاق صنایع دستی در خانه تاریخی مستوفی بشرویه راه اندازی می‌شود
• آزمون استخلمی تأمین اجتماعی توسط جهاد دانشگاهی استان برگزار می‌شود



موسسه خیریه توانبخشی

حضرت علی اکبر (ع) بیرجند



موسسه خیریه توانبخشی

آتش نشانان فرشتگان نجاتند، ۷ مهر روز آتشی نشانی و ایمنی گرامی باد

موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) شماره گیری کد دستوری:

#۱۳۷۶*۷۸۰*

۰۵۶-۳۲۲۵۲۰۵۰، ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۶۳۱۴

شماره کارت:

۶۰۶۳ ۷۳۷۰ ۰۴۸۱ ۵۷۵۷

