

آکادمی فرهنگستان جنوبی

مرکز تخصصی شنوایی و سمعک قائم (عج)

شنیدن را به سالمندان هدیه دهید

۱۲ اسفند ۱۳۹۸ ۲ مارس ۲۰۲۰
روز جهانی شنوایی

اینستاگرام: Samak.ghaem

بیرجند-مفتح ۸- پلاک ۱۳ تلفن: ۰۵۶ ۳۲۲ ۳۱۸۰۱ -۰۹۱۵ ۱۶۵۵۰۲

روزنامه صبح استان *سال بیست و سوم* شماره: ۵۸۳

مصرف آب در بیرجند با خانه تکانی های آب بر سه برابر شد

قوز بالا قوز در جو کرونا زده



تولد ۲۹ پارک در خور خانواده ها تا پایان تیر

صفحه ۳

۳ مبتلا و ۱۲ پاسخ منفی به کرونا در استان

۳

بی علامتی، شایع ترین علامت افت شنوایی

۵

سرمقاله

* پیروزی فر

یک ویروس کوچک

یک درس بزرگ

بعد است اهل مرور صفحات و مطالب فضای مجازی باشید و این پیام را ندیده باشید؟ کرونا آمد تا به ما بیاموزد: چقدر دست دادن با دوستان مان لذت بخش بود و ما از آن بی خبر بودیم ... به راستی که کرونا، ناخوانده آمد تا چند صبحی، مهمان همه لحظات مان شود تا از این ویروس کوچک، درس های بزرگی بگیریم. کافی است کمی به عقب برگردیم، بهمین که از راه رسید ... مشروح در صفحه ۲

آگهی مزایده محدود شماره ۲۵ شرکت کویر تاپر

شرکت کویر تاپر در نظر دارد: مقدار ۷ تن کارتن ضایعاتی موجود و ۶ تن کارتن ضایعاتی جمع آوری شده در سه ماهه اول سال ۹۹ (جمعاً حدود ۱۳ تن) را از طریق مزایده به فروش رساند. از متقاضیان دعوت می شود پس از بازدید، پیشنهاد کتبی خود را با رعایت شرایط شرکت در مزایده حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۹ در پاکت در بسته به شرح پاکت الف - سپرده شرکت در مزایده، پاکت ب - تکمیل فرم مزایده و ارائه قیمت پیشنهادی به واحد تدارکات کارخانه واقع در بیرجند - کیلومتر ۱۱ جاده کرمان تحویل نمایند. جهت رویت کارتن های ضایعاتی امکان بازدید از مورخ ۹۸/۱۲/۱۱ لغایت ۹۸/۱۲/۱۹ در ایام و ساعات اداری میسر می باشد. شرکت کویر تاپر در یک یا همه پیشنهادها مختار است.

روابط عمومی شرکت کویر تاپر

آگهی مزایده محدود شماره ۲۶ شرکت کویر تاپر

شرکت کویر تاپر در نظر دارد: مقدار تقریبی ۱۰۰۰ کیلوگرم تسمه پلاستیکی ضایعاتی موجود در محل کارخانه خود را از طریق مزایده به صورت یک جا به فروش رساند. از متقاضیان دعوت می شود پس از بازدید، پیشنهاد کتبی خود را با رعایت شرایط شرکت در مزایده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۹ در پاکت در بسته به شرح: پاکت الف - سپرده شرکت در مزایده پاکت ب - تکمیل فرم مزایده و ارائه قیمت پیشنهادی به واحد تدارکات کارخانه واقع در بیرجند، کیلومتر ۱۱ جاده کرمان تحویل نمایند. همچنین شرکت کنندگان در این مزایده می توانند جهت بازدید اقلام ضایعاتی از مورخ ۹۸/۱۲/۱۱ لغایت ۹۸/۱۲/۱۹ در ایام و ساعات اداری به محل کارخانه مراجعه نمایند. شرکت کویر تاپر در رد یک یا همه پیشنهادها مختار است.

روابط عمومی شرکت کویر تاپر

زمین فروشی

حاشیه شیرین مناسب برای دفتر کار و مطب

نرسیده به مفتح ۳۰۶ متر، دهانه ۱۲/۴۰، حاشیه فضای سبز، تراکم بالا،

قیمت: ۱/۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰

۰۹۰۲۴۰۲۷۲۰۸

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای - نوبت دوم

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی (مناقصه گذار به نشانی بیرجند، بلوار صنعت و معدن، سایت اداری - تلفن ۹۲-۳۹۰-۳۲۴۰۰) در نظر دارد: اجرای پروژه های عمرانی ذیل را براساس قانون برگزاری مناقصات به پیمانکاران دارای صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۵ رشته ابنیه و ساختمان، تاسیسات) واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجد شرایط متقاضی با در نظر گرفتن رشته، پایه و ظرفیت آزاد می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ به سامانه تدارکات به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمایند. ضمناً این آگهی در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی <http://iets.mporg.ir> نیز منتشر شده است.

پروژه	محل اجرا	موضوع	نوع پیمان	مدت پیمان	برآورد براساس فهرس بها ۱۳۹۸ (ریال)	تضمین ارجاع کار (ریال)	تاریخ تحویل و بازگشایی	شماره فراخوان
تکمیل کتابخانه اسفدن	شهر اسفدن	تکمیل ساختمان کتابخانه	سرجمع به شماره ۹۶/۱۲۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ و اصلاحیه های بعدی	۵ ماه	۴/۶۹۲/۹۰۵/۷۹۸	۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰	حداکثر پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۱۷	۲۰۹۸۰۰۳۷۴۸۰۰۰۰۵۰
تکمیل مدرسه ۶ کلاسه شاهیک	شاهیک قاین	تکمیل ساختمان آموزشی + آبخوری + محوطه سازی	سرجمع به شماره ۹۶/۱۲۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴ و اصلاحیه های بعدی	۵ ماه	۴/۶۳۹/۳۸۶/۸۳۴	۲۳۲/۰۰۰/۰۰۰	حداکثر پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۱۷	۲۰۹۸۰۰۳۷۴۸۰۰۰۰۵۱

۱- تضمین شرکت در مناقصه (ارجاع کار): ضمانت نامه های معتبر مورد اشاره در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۱/۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد قابل تمدید برای سه ماه دیگر یا وارد نقدی به حساب شماره ۰۹۰۸۰۶۲۰۱۷۳۲ نزد بانک ملی شعبه مرکزی بیرجند در وجه اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی.

۲- محل تحویل اسناد: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) و محل گشایش پیشنهادها اتاق جلسات این اداره کل واقع در بیرجند - بلوار صنعت و معدن - سایت اداری.

۳- اعتبار پروژه ها (برابر شرایط مناقصه) به صورت اوراق خزانه اسلامی می باشد.

روابط عمومی اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی

دیدگاه خوانندگان

پیام‌رسان‌های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۴۶۳۰
۹۰۵ سامانه پیام‌گوشه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۷۰

قدردان داروسازان

بودیم و هستیم

ویروس کرونا با تمام بدی هایش محاسنی هم داشت و اینکه کمی به خودمان امیدیم اصول بهداشتی را بیشتر رعایت کردیم و دغدغه یکدیگر را داشتیم علینذا در میان تمام اینها باید یک خدایوت جاثانه به تیم های پزشکی و درمانی هم گفته شود که به عنوان مدافعان سلامت جامعه واقعا در خط مقدم این جبهه در حال جنگ هستند و سلامت خودشان را برای سلامت ما پیشکش کرده اند. اما مردم قدرشناس بیرجند کار کادر داروخانه ای و دکتران داروساز را فراموش نخواهند کرد.از داروخانه ای که در مدرس به دلیل نبود مواد شوینده خودش دست به کار شد و تولید کرد و دغدغه های مردم را کم کرد تا داروخانه ای در طالقانی که صبورانه کنار مردم ایستاد و با آموزش های لازم امکان خودکفایی از ضدعفونی کننده ها در منازل را به آنها اموخت. واقعیت این است که انسان جرأت نمی کند برای یک لحظه از مقابل کسی که این ویروس را دارد، رد شود اما این مجاهدان حوزه سلامت که همه روزه در کنار مردم و با قشر بیمار سر و کار دارند مستحق صمیمانه ترین تقدیرها هستند.امیدوارم خداوند متعال خودش اجری در شان و خور ایشان به آنها عنایت و نعمت سلامت را به خودشان و خانواده هایشان مرحمت نماید.

م ۱۰ از بیرجند

خبر ویژه

۳میتلا

و ۱۲ پاسخ منفی به کرونا

ایرنا – رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند گفت: تاکنون ۱۵ نمونه مشکوک به کرونا از خراسان جنوبی به تهران ارسال شده که نتیجه ۱۲ مورد منفی و سه مورد مثبت اعلام شده است. محمد دهقانی فیروزآبادی افزود: تاکنون ۱۳۰ بیمار دارای علائم تنفسی به بیمارستان‌های استان مراجعه کرده‌اند و از آنجا که هر بیماری که به بیمارستان می آید مورد بررسی قرار می‌گیرد، تاکنون بیش از ۸۰ نفر از بیمارستان مرخص شدند و تعدادی نیز برای درمان سایر بیماری‌ها به بخش‌های دیگر منتقل شدند و تحت درمان قرار دارند. به گفته وی، بررسی‌های اولیه نشان دهنده این است که بیماران مبتلا به کرونا در خراسان جنوبی، در سایر استان‌ها حضور نداشته‌اند و به احتمال زیاد در خارج استان مبتلا شده‌اند البته نیاز به بررسی‌های تکمیلی دارد که به اطلاع مردم خواهد رسید. به گفته وی اولین فردی که در استان به به کرونا مبتلا شد در بخش مراقبت‌های ویژه بستری و تحت مراقبت است مشکل تنفسی این فرد در یکی دو روز اخیر تشدید شده و فعلا تحت مراقبت تنفسی است و چون میزان اکسیژن خون بیمار پایین افتاده بود، در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شد. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت هم ظهر دیروز درباره آخرین آمارهای ابتلا به ویروس کرونا در کشور گفت: ۲۸۵ مورد جدید از ظهر شنبه تا دیروز به طور قطعی به ویروس کرونا مبتلا شده اند که از این تعداد ۱۱ نفر از این تعداد جان خود را از دست داده‌اند. کیانوش جهان پور ادامه داد: تاکنون ۱۷۵ مورد بهبود یافته و ترخیص شده از بیمارستان ها نیز در کشور داریم که عدد قابل توجهی است. جهانپور گفت: بیشترین موارد ابتلای جدید به ویروس کرونا در روزهای اخیر در استان تهران مشاهده شده است. بعد از استان تهران، شرایط شیوع سریع بیماری در استان مرکزی دیده می‌شود. استان مازندران و نوار شمالی کشور نیز موارد شیوع بالایی دارد و از مردم می خواهیم از سفر غیر ضروری به استان‌های شمالی کشور خودداری کنند.

تاثیر کرونا بر برنامه پروازی بیرجند

ایسنا- مدیر کل فرودگاه‌های استان یادآور شد: پروازها در صورت داشتن مسافر انجام شده و اگر پروازی با کاهش تقاضا مواجه شد، لنو خواهد شد. طهماسبی اظهار کرد: به دنبال شیوع کرونا در کشور، در برخی مسیرها با کاهش تقاضای سفر مواجه هستیم که به علت پابندبودن مردم به توصیه‌های بهداشتی است. وی با اشاره به اجرای طرح کنترل تب مسافران در فرودگاه بیرجند، ادامه داد: اقلام بهداشتی مورد نیاز برای جلوگیری از ورود ویروس بین کارمندان فرودگاه‌های استان توزیع شد.

گامی برای شاداب سازی فضای شهری استان

تولد ۲۹ پارک درخور خانواده ها تا پایان تیر ماه ۹۹

بهروزی فر– شادی، نشاط و سرور، از نیازهای روحی و فطری انسان است که رهاوردی جز آرامش، آینده نگرۄ و بصیرت افزایی ندارد.از این رو دین اسلام که به تمام نیازهای روحی و جسمی انسان عنایت داشته، از توجه به این موضوع نیز غفلت نکرده است. وجود آیات متعدد قرآن کریم، سخنان پیامبر(ص) و احادیث و روایات منقول از ائمه معصومان(ع) همگی حکایت از اهمیت جایگاه نشاط و شادی در دین مبین اسلام دارد. درباره اهمیت این موضوع و جایگاه آن در تعالیم دینی همین بس که مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده و یکی از اصول کتابهای روایی به باب “ادخال السرور” اختصاص داده شده و از کسانی که موجب دلخوشی و شادکامی بندگان را فراهم می آورند، ستایش شده است. با وجود این همه تأکید اما شرایط نامطلوب مسایل اقتصادی و توجه بیشتر مردم به مشکلاتی که همه روزه با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، سطح ناامیدی و استرس را در جامعه افزایش داده است، البته در زمینه میزان شیوع شادی در جامعه هنوز مطالعات دقیقی صورت نگرفته اما آمارهای جهانی در این خصوص حکایت از آن دارد که ایران در بین کشورهای جهان، رتبه ۱۱۴ را در حوزه شادی دارد و این آمار خوب و مناسبی برای مردم ما به نظر نمی‌رسد.

در چنین موقعیتی انجام راهکارها وبرنامه هایی که بتواند شادی و نشاط را در جامعه افزایش دهد، شاید بتواند کمی از آلام و مشکلات روحی مردم کم کرده اقدامی مناسب برای پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی باشد، در این زمینه، همه نهادهای اجتماعی و فرهنگی مکلفند تمامی توان و ظرفیت خود را بکار گیرند، چرا که پرواضح است هر اقامی که بتواند به حضور فرد در برنامه‌های فرهنگی

می توان به جرأت گفت به جهت فرهنگ حاکم، تعصبات خاص و ... از یک سو و کم توجهی ها به زیباسازی محیط شهری از دیگر سو ، این موضوع پررنگ تر به نظر می

رسد. اگر چه در دنیای امروز، میزان شادمانی مردم یکی از معیارهای نشان دهنده سطح پیشرفت اجتماعی است اما به جرأت می‌توان گفت این موضوع تاکنون در اولویت برنامه های مدیران شهری استان قرار نداشته که اگر این بود، میزان سرانه فضای سبز استان

باری به هرجهت تنها به صورت کجدار و مریز در فهرست برنامه های دستگاه های متولی دیده شده که نتیجه اش حرکت لاک پشتی توسعه زیرساخت های شهری بوده است. اگر بر عملکرد گذشته چشم پوشیم، آن چه امروز شاهد آن هستیم، تعیین ضرب الاجلی است برای تمامی شهرداری های استان در همه شهرهای کوچک و بزرگ مبنی بر احداث و ایجاد بوستان هایی مناسب با امکانات کافی برای تفرج خانواده ها، پارک هایی که فضای

بازی کودکانه درخوری داشته باشند،محیط مطلوبی برای گذران اوقات فراغت خانواده ها فراهم کنند، و هم اینکه بتوانند در شرایط بحرانی و خاص، بخش عمده ای از نیازهای جامعه شهری را برطرف نمایند.

به نفس افتادن ضرب الاجل شهرداران برای تحقق یک برنامه

بعد از جریان رونمایی استاندارد از مطالبات استان در سفر سال گذشته دکتر نوبخت، رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور به خراسان جنوبی، اتفاق خوشایندی که توانست



حال و هوای شهرداری های شهرهای ۳۹ گانه استان را دچار تحول کند و آنها را به تکاپوی بیشتر وادارد، تزریق اعتبارانی ویژه و با دستور هزینه کردی خاص بود.

اطلاعات دفتر امور شهری استانداری حکایت از این دارد که بعد از تأکید معتمدیان استاندارد بر لزوم هزینه کرد این اعتبار در فراهم سازی شرایطی نشاط آور برای خانواده های استان، ۱۵ میلیارد تومان از این اعتبار به ۲۴ پروژه در ۳۴ شهرداری استان تزریق شد تا

مأموریت جدید خراسان جنوبی در کاظمین



توصیف کردند که خدمات شایسته مردم نمونه‌هایی از این فرمایشات است.

حجت‌الاسلام والمسلمین عبادی خطاب به افراد حاضر در جلسه بیان کرد:مردم هر جایی که حسن اعتماد داشته باشند، به لایمه آن حسن ایثار دارند بنابراین اگر کارهای شما مشکوک بود،افت می‌کرد.

نگران برگزاری مجالس خود در خانه نباشید

پیشنهاد ویژه برای کم هزینه کردن مجالس مواد اولیه از شما / پخت از ما "کیفیت تضمینی"

آماده همکاری با ارگان ها و شرکت ها

ظرفیت پخت از ۵۰ تا ۱۰۰۰ پرس

۰۹۱۵۶۶۵۱۸۸۵

رستوران وسالن پذیرایی مدائن در ایام تعطیلات نوروزی پذیرای شما همشهریان و مهمانان عزیز می باشد. فقط کافیست امتحان کنید

ظرفیت ۲۵۰ نفر

مجلس رایگان

هزینه پذیرایی رایگان

پک رایگان

رستوران مدائن

مدیریت جدید :

ابوالفضل خزیمه نژاد

۰۹۱۵ ۱۶۰۰ ۱۵۸

بلوار شهید محلاتی، نبش خیابان ۲۲ بهمن - ۳۲۰۴ ۴۱۱۳ - ۳۲۰۴ ۴۴۰۰

رستوران وسالن پذیرایی مدائن در ایام تعطیلات نوروزی پذیرای شما همشهریان و مهمانان عزیز می باشد. فقط کافیست امتحان کنید

ظرفیت ۲۵۰ نفر

مجلس رایگان

هزینه پذیرایی رایگان

پک رایگان

رستوران مدائن

مدیریت جدید :

ابوالفضل خزیمه نژاد

۰۹۱۵ ۱۶۰۰ ۱۵۸

بلوار شهید محلاتی، نبش خیابان ۲۲ بهمن - ۳۲۰۴ ۴۱۱۳ - ۳۲۰۴ ۴۴۰۰

رستوران وسالن پذیرایی مدائن در ایام تعطیلات نوروزی پذیرای شما همشهریان و مهمانان عزیز می باشد. فقط کافیست امتحان کنید

ظرفیت ۲۵۰ نفر

مجلس رایگان

هزینه پذیرایی رایگان

پک رایگان

رستوران مدائن

مدیریت جدید :

ابوالفضل خزیمه نژاد

۰۹۱۵ ۱۶۰۰ ۱۵۸

بلوار شهید محلاتی، نبش خیابان ۲۲ بهمن - ۳۲۰۴ ۴۱۱۳ - ۳۲۰۴ ۴۴۰۰

تلفن: ۰۳۲۲۴۵۸۲۰ – شماره: ۳۲۲۴۵۸۳۰
پیام رسان های اجتماعی: ۱۷۲۴۵۴۶۳۰
۹۰۵ سامانه پیام گوشه: ۰۲۷۲۴۴۰۳۷۰

سلام خواستم از مسئولین هیئت حسینی و ابوالفضلۄ بابت حذف پذیرایی جلسات ترحیم تشکر کنم. از مسئولین بهداشت تقاضا دارم دستور حذف پذیرایی در مساجد و حتی سر مزار درگشتگان را برای همیشه صادر کنند تا هم برسلامتی مردم خوب باشه هم صاحبان عزز انگران هزینه های بیخودی نباشند.باتشکر

۹۱۵.۳۲۹

خواستم از این طریق از داروخانه هایی که خالصانه و محترمانه راهنما و یاری رسان مردم بودن و هستن تو این روزها تشکر کنم. کسی اسمی ازشون نمیبیره ولی خدای کارشون از پزشکا و پرستارا کمتر نیست به خلاقوت به همگی کادر درمان.

۹۱۵.۵۵۸

در روزنامه مورخ ۸ اسفند مطلبی پیرامون ابتکار فرهنگی بهداشتی هیئت های حسینی و ابوالفضلۄ چاپ کردین که بسیار عالی بود اما شاید باورتون نشه که هیئت خضرت علی اصغر (ع) خیرآباد نو بیرجند و مسجد صاحب الزمانی (عج) خیرآباد نو از اوایل شیوع ویروس کرونا اقدام به حذف هرگونه پذیرایی اعم از چای و ... نموده است.

۹۱۵.۱۷۹

اگر دانش آموزان عزیز نکات بهداشتی را که وزارت بهداشت تعیین کرده رعایت کنند نیازی به تعطیلی سیستم آموزشی نیست دود این تعطیلی در چشم اولیای دانش آموزان هم خواهد رفت.

۹۰.۵۸۶

آیا بازنستگان، کارمند دولت نبوده اند که موقع افزایش حقوق، چیزی شامل حالشان نمی شود؟مسئول محترم، این را بدانید که شما هم روزی بازنشته خواهید شد.و مورد کم لطفی قرار خواهید گرفت، مگر اینکه قانونی را وضع نمایید تا اینکه هم شامل شاعلین و هم شامل بازنشته شما تا دیگر لازم نباشد در آینده طرح همسان سازی حقوق را برای بازنشته اجرا کنید.اگر کم عند..

۹۱۵.۵۲۷

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بر چه اساس این اطلاعیه های کذب رو منتشر می کنه؟ محلول ضدعفونی محیط به اندازه کافی در داروخانه های استان موجود است. مایع و اسپری از عصر در داروخانه ها موجود خواهد بود و به قیمت پایین تر از قیمت جلد با این شرایط که نباید زیاد به اماکن عمومی رفت و آمد داشت چرا این اطلاعیه های دروغ منتشر میشه و وقت مردم رو می گیرید؟ ۹۰ درصد داروخانه های شهر رو رفته دقیققا تو همین تاریخ اعلام شده،نه ماسک،نه مایع ضدعفونی نه هیچی. شما ماسک رو نمی تونید تأمین کنید قیمت پایین دادن پیشکش. ۲۱۶.۹۳۹

پاسخ مسئولان

جوابیه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دانشگاه علوم پزشکی در خصوص شکواییه درج شده در صفحه ۳ روزنامه آوای خراسان جنوبی مورخ ۹۸/۱۲/۷ تحت عنوان: "بُا عنایت به اینکه نیروهای چینی مقیم استان هستند و حساسیت انتقال ویروس کرونا بی زحمت پیگیر بشید و ببینید کسی خواشش هست که این دوستان چینی بیخ گوش ما رفت و آمدشون کنترل میشه؟ برای ورود و خروج از استان و ایران باید معاینه و کنترل بشن لطفا گزارشی از وضعیت رستوران ها و غذاها و رعایت بهداشت در آن در فصل همه گیری کرونا داشته باشید" به شرح ذیل ارسال می گردد توسط تیم های مراقبت و مدیریت کرونا در مرکز بهداشت نامه به صورت مرتب و مستمر ورود و خروج اتباع به خصوص اتباع کشور و کنترل و غربالگری لازم انجام می گردد همچنین در نو شهرستان خوسف و طبس که اتباع چینی در معادن و کارخانه ها ساکن می باشند چندین نوبت تیم های آموزشی و مراقبت مراجعه و براساس دستورالعمل های مربوطه اقدام شده است. برنامه های مراقبتی آموزشی و کنترل کماکان ادامه داشته و هیچگونه نگرانی از این بابت وجود ندارد و براساس قوانین مقررات بهداشتی بین المللی مراقبت در پایگاه های بهداشتی مرزی زمینی و هوایی برای تمام اتباع انجام می گیرد

خودآگاهی و شناخت نقاط ضعف و قوت

از مهمترین راهکارهای درمان حسادت این است که افراد به خودشناسی برسند به این معنا که باید به شناخت ویژگی های مثبت و منفی شخصیتی و رفتارشان برسندوسعی کنندکهویژگی هایمثبت شان را بیشتر اهمیت بدهند و ویژگی های منفی شان را بر طرف نمایند.وقتی افراد بتوانند نقاط قوت شان را ببینند از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می شوند.همین امر منجر می شود کمتر واکنش حسادت را نشان بدهند پیشنهاد می شود کسانی که مبتلا به این حس منفی هستند بیشتر به آثار منفی این واکنش توجه کنند.وقتی آثار زیان آور این هیجان نامطلوب بر روی زندگی مان را بشناسیم سعی می کنیم از این حالت بیشتر فاصله بگیریم.

واکنش

بچه ها چطور مودب می شوند؟

بعضی از خانواده ها گاهی آنقدر به مودب بودن بچه های خود حساس می شوند که به وادی افراط و تفریط کشیده می شوند و نمی دانند که فرزند آنها در چه شرایط سنی قرار دارد و چه اقتضائاتی دارد؟ شاید بچه ۸ ساله هنوز آداب مراسم ختم را نداند و... اما به مرور زمان و با شیوه های تربیتی و رفتار شمامست که باید درک کند،چه رفتاری مناسب کجاست.این ادب مقدمه عاقل بودن بچه ها و تقوا پیدا کردن آنها در دوران بعد از کودکی است. مودب بودن از همین فهم رعایت قانون شروع می شود. با روش ناشی کردن شروع کنید و بعد از اینکه فرزندتان نقاشی کشید یا هر نوع اثر هنری را خلق کرد به او بگویید که دوست دارد شما آن نقاشی را کجا بگذارید؟ چطور از آن مراقبت کنید؟ و... مهم است که به حاصل تلاش او احترام بگذارید و به خودش هم یاد دهید که مراقب زحمات خودش باشد. در مورد بهترین و بدترین کارهای اعضای بدن که می تواند انجام بدهد، از او سؤال کنید. با هم چند قانون ساده برای آنکه رابطه تان خوب بماند تنظیم کنید و در اتاقی نصب کنید تا اگر کسی خلاف آن عمل کرد معلوم شود و تذکر بگیرد. در اوقات فراغت مهمانی بپذیرید یا مهمانی بروید، به خانه سالمندان سر بزنید و... تا بچه ها ادب عملی شما را یاد بگیرند. یکی از دلایل رفتار هر روزه خودتان مثل نماز، سلام کردن به دیگران و... را رعایت ادب بدانید و دلیل این کار را برای او توضیح بدهید.



دوشنبه ۱۲ اسفند ۱۳۹۸ • شماره ۴۵۸۳



زوق، بر طرف کننده بیماری های تنفسی

دم کرده زوقا برای برطرف کردن بیماری های تنفسی مانند سرفه، سياه سرفه، برونشیت و آسم استفاده می شود. ضمداد تهیه شده با این گیاه به طور موثر زخم، سوختگی و کبودی را برطرف



می کند. دم کرده آن گلورد و ناراحتی های چشمی را برطرف می کند. مصرف دمکرده آن، روزی ۳ بار، گرم روده را از بین می برد. کمپرس این گیاه روی سینه، تعداد زیادی از ناراحتی های مربوط به ریه را از بین می برد.

دمنوش مقاوم سازی بدن

یک قاشق غذاخوری برگ آویشن، یک قاشق چایخوری پودر شیرین بیان و ۵ عدد عنب سوراخ شده را در قوری ریخته و یک لیوان آبجوش روی آن بریزید. به مدت یک ربع با حرارت ملایم دم



کنید سپس صاف کرده و گرم بنوشید. البته برای افرادی که فشار خون دارند مصرف بیش از سه هفته از شیرین بیان توصیه نمی شود. همچنین کودکان زیر دو سال دو تا ۴ قاشق غذاخوری از این دمنوش می توانند استفاده کنند.

یاد یاران

(شهید علی عباسی، بیرجند): دنیا محل گذر است حیات انسان حیاتی است برای آزمایش پس چرا ما از این آزمایش غفلت می کنیم و توشه برای آخرت خود برنگیریم. خداوند جان و حیات داده هر لحظه که بخواهد به هر نحو از ما می گیرد پس چه بهتر که این جان باختن در راه خود او باشد.

اگر کرونا گر فتم چگونه خود را قرنطینه کنیم؟

بازدید ندهید. فقط یک فرد بالغ باید مراقب شخص بیمار باشد. بهتر است سرپرست باردار نباشد ، زیرا یک زن باردار در معرض خطر عوارض ناشی از بسیاری از عفونت ها است. آنها باید در اتاق خواب خود با درب بسته بمانند و نباید یک اتاق خواب مشترک داشته باشند. اگر فرد بیمار نیاز به ایجاد یک منطقه مشترک با افراد دیگر داشته باشد ، باید سعی کند یک متر یا بیشتر از افراد دیگر فاصله بگیرد تا شیوع بیماری را کاهش دهد و ماسک بزند.

نباید کسی را به اتاق راه دهید تا حد ممکن از یک روال معمول روزمره خودداری کنید و یک نگرش مثبت را حفظ کنید در خانه دستمال یک بار مصرف ، دستمال مرطوب ضد باکتری و دستکش لاتکس داشته باشید. بررسی کنید که کیت کمک های اولیه شما دارای دماسنج و استامینوفن (برای کاهش تب) باشد. سعی کنید فرد بیمار را از سایر اعضای خانواده دور نگه دارید، همه اعضای خانواده باید در خانه بمانند. به کسی اجازه

توصیه پزشکان به چنین اشخاصی این است که سعی کنند با اتخاذ تصمیمات "عقلانه" تماس خود با دیگران را کاهش دهند. مثل کاری که هنگام سرماخوردگی می کنید شما باید ۱۴ روز در خانه بمانید و به مدرسه، محل کار و دیگر اماکن عمومی نروید. باید خود را در اتاقی جدا از دیگران قرنطینه کنید که جریان هوای مناسبی دارد و می توان پنجره اش را باز کرد. برای خرید دارو و مواد غذایی از دیگران کمک بگیرید. دوستان و اقوام شما می توانند خریدهای شما را انجام دهند و به دست تان برسانند. اما

منبع مصرف لبنیات در زمان گرفتگی بینی

این یک توصیه رایج است که در طول گرفتگی بینی از مصرف لبنیات جلوگیری کنید زیرا تصور می شود لبنیات تولید مخاط را افزایش می دهد. اما مطالعات هیچ مدرکی در این باره پیدا نکرده



اند. در حقیقت، ویتامین D، کلسیم و پروبیوتیک های موجود در بسیاری از لبنیات تقویت کننده سیستم ایمنی هستند، بنابراین فقط به خاطر یک باور غلط از مصرف لبنیات خودداری نکنید. همچنین در این زمان آب بیشتری مصرف کنید.

میوه های ضد ویروس!

استفاده از سالاد میوه ها و سبزیجات، میوه های پاییزی و زمستانی از جمله مرکبات و سیب، عصاره میوه ها، دمنوش ها، استراحت کافی، تغذیه سالم در وعده های غذایی مختلف از بهترین روش های درمان آنفلوآنزا است. سیب و مرکبات بهترین میوه های با خاصیت بالای ضد ویروسی هستند و برای درمان آنفلوآنزا مفید هستند خوردن روزی یک بار دو عدد سیب، مصرف روزانه ۲ یا ۳ عدد لیموترش تازه به ویژه در کنار وعده های غذایی، انواع مرکبات، پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، انار، انجیر، آلبالو، شربت عسل و لیموترش تازه، کاهو، کلم، هویج، لپو، سلغم، انواع تره ها شامل ترب قرمز، سفید و سیاه به مقدار کم، پیاز و... برای درمان آنفلوآنزا مفید است.



خواب کافی و باکیفیت، اضطراب اجتماعی نوجوانان را کاهش می دهد

خواب کافی و باکیفیت شبانه علاوه بر اینکه موجب پیشرفت تحصیلی می شود، اضطراب اجتماعی نوجوانان را کاهش می دهد. مطالعات مضرات کم خوابی از جمله افزایش احتمال بیماری های متابولیک از قبیل چاقی و اضافه وزن، دیابت، کاهش حافظه و افزایش افسردگی را ثابت کرده است. نوجوانانی که خواب کافی دارند، مشکلات را به طور موثرتر حل می کنند. پرهیز از وعده سنگین شام، کاهش مصرف کافئین، حذف تجهیزات کامپیوتری مانند تلفن هوشمند و تبلت از اتاق خواب، دوش آب ولرم قبل از خواب، تارک کردن کامل اتاق خواب، استفاده از رختخواب و لباس خواب کاملاً پنهایی، تنظیم دمای اتاق، پرهیز از خواب طولانی در روز، از مهمترین موارد مقابله با اختلال خواب هستند.



به یک همکار آقا در فروشگاه لوازم خودرو و شراکت در کار نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۲۵۴۱۷۲

دانشنامه پایان تحصیلات دوره کارشناسی رشته حقوق قضایی به شماره ۱۴۸۸۱۳۱۰۰۳۸۵ به نام سید محمد علی شاه محمدی به شماره شناسنامه ۹۷۷۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

فرفه کلاکب کساف ، جالازی طراحی و مساوره ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۰۱۱۱ - رحیمی

تجهیزات بتن مهدی اجاره کامل لوازم قالب بندی و دار بست بندی، قالب فلزی، جک سقفی، لوله بولت و... جهت فونداسیون، دیوار برشی، مخازن بلوار فرودگاه سه راه صیاد شیرازی ۰۹۱۵۱۶۴۳۷۷ - مهدی وسیله کار

مصلح ساختمانی پارسپار (سیمان، گچ، پودر سنگ، آهک، آجر تیغه، بلوک سقفی، آجر ۵ سانت، انواع آجر نما) بیرجند - تقاطع مفتوح و سعیدی ۰۹۱۵۷۲۳۸۰۰۱ - دبای

ایزوگام سلیمانی با ضمانت و بیمه ایران خیابان ارتش، تقاطع صیاد شیرازی و پاسداران، جنب درب پادگان ۰۹۱۵۱۶۰۵۲۱۶ - ۳۲۲۲۰۰۳۴

لوله بازکنی با فنر برقی کار خدمات مکانیکی و نصب ۱۵ سال سابقه کار در مشهد عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها تشخیص ترکیدگی و رفع یوی نامطبوع / تعمیر 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 ۱۰۰ درصد تضمینی

سمسار صادق لوازم منزل شما را منصفانه خریداریم. ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹ - ۰۹۱۵۱۶۴۱۴۶۶۴

رنگ روز - نقاشی ساختمان رنگ های روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کنیتکس، مولتی کالر، طرح کاغذ دیواری، پتونه و رنگ کفاب و... اصول شغلی ما: * سرعت در تحویل * ظرافت در کار * کیفیت بالا خدمات رایگان: ۱- بازدید و مشاوره ۲- جا به جایی اثاثیه ۳- نظافت پایان کار تماس با ما: ۰۹۱۵۶۶۳۳۳۰۰ - علی برکی

تخفیفات استثنایی ویژه مجالس و جشن ها هزینه پذیرایی و ورودی رایگان نالرو ستور از برادران کزیم ویژه نوروز ۹۹ آدرس: بیرجند، بلوار محلاتی، حدفاصل خیابان سپیده و توحید

برنج ایرانی را گران خرید پخش مستقیم وبدون واسطه برنج ایرانی امید عرضه بهترین و با کیفیت ترین انواع برنج ایرانی کشت او ۲ طارم هاشمی دوبار کشت عطری کیلویی ۲۲۰۰۰ تومان، فجر کیلویی ۱۶۰۰۰ تومان، دم سیه کیلویی ۲۰۰۰۰ تومان، سر لاشه کیلویی ۱۳۰۰۰ تومان در صورت ناراضی بودن محصول پس گرفته و تعویض می گردد زیر قیمت بازار و به ضمانت پخت آدرس: میدان آزادی - خیابان شهید برگی - روبروی مسجدالحسین (ع) جوادیه

حمل اثاثیه منزل مداحی شهرام مداحی ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷ با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر

ایزوگام شفیعی آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیر گونی ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ - ۳۳۲۲۵۴۹۴ میلاد شیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

مردم تلفن همراه خود را ضد عفونی کنند

پیشگیری مهم ترین موضوعی است که باید مورد توجه قرار گیرد و مهم ترین نکته در آلودگی کرونا، شکستن زنجیره انتقال است. مردم هنگام مراجعه به خانه حتما گوشی تلفن همراه خود را



ضد عفونی کنند. مردم از سفرها و تردد غیر ضرور در شهرها خودداری کرده و یا آن را به حداقل برسانند. مهم ترین فاکتور در پیشگیری از ابتلا به کرونا رعایت بهداشت فردی است.

