

شرکت صنایع مهندسی
سازه های هوشمند
نشانی جدید شرکت
خیابان غفاری، خیابان نسرین پلاک ۵۰ طبقه ی اول
۳۲۲۲۳۳۶۱ - ۳۲۲۳۰۶۳۳

شبه	شنبه
۱۳۹۸ اسفند	۱۳
۱۴۴۱	۸ رجب
۲۰۲۰	۳ مارس
سال شانزدهم	
شماره ۴۱۴۲	
قیمت: ۵۰۰۰	ریال

www.BirjandToday.ir

ماشین های اداری بهداشتی
نمایندگی انحصاری فروش و خدمات پس از فروش
توشیبا - ریسو - ایسون در استان
فتوکپی - ویدئو پروژکتور - تاج پتل - سیستم های کنفرانس - مواد مصرفی
فروش اقساطی دستگاه های فتوکپی
چهارراه انقلاب - ابتدای بلوار شهید فایده - ساختمان توشیبا
۳-۳۲۰۲۴۰۵۰ خط ویژه: ۳۱۱۰۳

شکست کرونا

۲ مورد از مبتلایان
به کرونا در استان
رو به بهبود هستند

استادکار در خصوص برخی مصوبات
برای پیشگیری از شیوع کرونا عنوان کرد:
محدودیت برای مصونیت

صفحه ۳

صفحه ۲

تکذیب
طلاب کرونایی
در نوفرست

صفحه ۴

پاسخ های شفاف مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان و برخی سوالات عمومی

اوقاف امانتدار است

صفحه ۷

چگونه استرس و اضطراب خود را در شرایط فعلی کنترل کنیم

استرس از ابتلا به کرونا و ضعف

سیستم ایمنی بدن

صفحه ۵



ججم اوجان ملی شد

صفحه ۲

- ۸ توصیه های بهداشتی برای گندزدایی وسایل، سطوح و ضدعفونی دست در مقابل ویروس کرونا
- ۴ مددجویان از مراجعات غیرضرور به ادارات کمیته امداد خودداری کنند
- ۴ دستگیری محترک ماسک و اقلام بهداشتی در بیرجند
- ۴ آلودگی آب برخی از قنوت استان
- ۷ دعوت فوتبالست بیرجندی به اردوی تیم ملی هفت نفره جانبازان و معلولین

بقا مختص ذات اوست
با نهایت تأسف و تأثر به اطلاع می رساند مراسم تشییع پیشگسوت دفاع مقدس و مدیرکل سابق اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس خراسان جنوبی
شادروان
سربانک باسار دکتر محمد رضا فخر
امروز سه شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۳ ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل سالن اجتماعات بهشت متقین برگزار می گردد. تشریف فرمایی سروران گرانقدر مزید امتنان است.
روابط عمومی اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس خراسان جنوبی

مزایده فروش خودرو
اداره کل پزشکی قانونی خراسان جنوبی در نظر دارد ۱ دستگاه خودروی مزاد بر نیاز خود را به شرح ذیل و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR به شماره فراخوان ۱۰۹۸۰۰۳۶۸۵۰۰۰۰۱ به فروش برساند. علاقه مندان به شرکت در مزایده می توانند از ساعت ۸ صبح مورخ ۹۸/۱۲/۱۳ تا ساعت ۱۲:۳۰ مورخ ۹۸/۱۲/۲۲ ۱۳۹۸ جهت بازدید به واحد نقلیه این اداره کل واقع در سایت اداری مراجعه نمایند. مهلت زمانی ارائه پیشنهاد در سامانه مذکور از ساعت ۹ صبح سه شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۳ تا ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۲۵ می باشد و کمیسیون بازگشایی پیشنهادات ساعت ۹ روز دو شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۲۶ خواهد بود.

ردیف	نوع خودرو	نیم خودرو	رنگ خودرو	شماره خودرو	مدل	شماره فراخوان	مبلغ برده
۱	بزرگ ۴۰۵	glx	مشکی	۵۱۲-۵۱۱-۱۱-۱۱-۱۱-۱۱	۱۲۸۲	۱۰۹۸۰۰۳۶۸۵۰۰۰۰۱	۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مناقضه های عمومی یک مرحله ای ۹۸-۱۲۸۸، ۹۸-۱۲۸۶ و مناقضه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی ۹۸-۱۲۸۹
این شرکت در نظر دارد مناقضه هایی با موضوعات ذیل برگزار نماید:

ردیف	شماره مناقضه	موضوع مناقضه	مبلغ برآورد (ریال)	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	زمان دریافت اسناد	تاریخ بازگشایی	تاریخ ارسال پیشنهاد	مکان بازگشایی	رنجته پیشنهاد
۱	۹۸-۱۲۸۶	مجتمع آبرسانی ماخوتیک شهرستان سریشه	۲۵۲۴۰۱۸۵۹۵	ضمانتنامه معتبر به مبلغ ۱۷۷۰۰۰۰۰۰ ریال	۲ ماه	۱۳۹۸/۱۲/۲۸	۱۳۹۸/۱۲/۲۷	۹	آب
۲	۹۸-۱۲۸۸	مجتمع آبرسانی ملی آباد لوله شهرستان بیرجند	۹/۴۴۶/۰۶۹/۱۳۱	ضمانتنامه معتبر به مبلغ ۴۲۳۰۰۰۰۰۰ ریال	۱۲۰ روز	۱۳۹۸/۱۲/۲۵	۱۳۹۸/۱۲/۲۴	۹۰	آب
۳	۹۸-۱۲۸۹	مجتمع آبرسانی کوثر شهرستان طوس	۵۶/۷۷۲/۱۱۲/۲۴۸	ضمانتنامه معتبر به مبلغ ۳۸۹۰۰۰۰۰۰ ریال	۲ ماه	۱۳۹۸/۱۲/۲۸	۱۳۹۸/۱۲/۲۷	۹	آب

(۱) محل بازگشایی پاکت ها: سالن جلسات شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی
(۲) رتبه پیمانکار: حداقل پایه ۵
(۳) دبیرخانه مناقضه گذار: بیرجند، بلوار بهشتی، انتهای بهشتی ۷، صندوق پستی ۹۷۱۷۵-۸۱۲
ضمناً: کلیه مراحل برگزاری مناقضه از دریافت اسناد مناقضه تا ارائه پیشنهاد مناقضه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت ستاد (به آدرس WWW.SETA-IR) انجام خواهد شد.
این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات برابر قوانین و مقررات مربوطه مختار می باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر از شرایط شرکت در مناقضه و مشخصات پروژه به وب سایت شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی (www.abfar-kj.ir) و یا وب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقضات (lets.mporg.ir) مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۶-۳۲۲۱۴۷۵۲-۸ اداره امور حقوقی و قراردادها تماس حاصل فرمائید.
امور حقوقی و قراردادها - شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی

عید را به خانه هایشان ببریم
با شرکت در جشن نیکوکاری، عید را به خانه نیازمندان ببریم
با توجه به شیوع بیماری و تعطیلی مدارس، در آستانه سال جدید به منظور حمایت از خانواده های ایتم و نیازمند کمک های نقدی خود را به صورت غیر حضوری به نیازمندان اهدا نماییم.
(۱) با شماره گیری *۸۸۷۷۴۱*۵۵۶
(۲) اپلیکیشن سکه و سنا
(۳) سایت کمیته امداد
(۴) تلفن مرکز ملی نیکوکاری ۰۹۶۸۸۷
اداره روابط عمومی و اطلاع رسانی

دعوت به همکاری با حقوق و مزایای عالی
شرکت پخش سراسری گلپخش اول توزیع کننده انحصاری محصولات: اوه، سافتلن، گلرنگ، مرسی، بایودنت و دکتر بن جهت توسعه فروش اقدام به استخدام نیرو در واحدهای انبار، فروش و پخش در استان خراسان جنوبی نموده و از افراد با تجربه دعوت به همکاری می نماید:
سرپرست انبار: آقا، حداقل مدرک لیسانس و با تجربه در زمینه انبارداری و پخش
بازاریاب: آقا و خانم حداقل ۲ سال تجربه کاری مرتبط توزیع کننده: آقا، حداقل مدرک دیپلم و با تجربه و آشنا به مشتریان استان
راننده با خودرو (ماشین نیسان مسقف) (داشتن ماشین الزامیست)
تلفن های تماس ۰۹۱۹۸۳۲۹۶۴۵ - ۰۲۲۵۵۳۰۷ داخلی ۱۰۱
تماس تا دو هفته امکان پذیر می باشد.
بایودنت Dr.Bone AVE مرسلی Softlan

آگهی فراخوان مالکین اراضی موسوی
به اطلاع مالکین محترم اراضی موسوم به فخر موسوی که جدیداً به محدوده شهر بیرجند الحاق شده و نیاز به توسعه زیرساخت دارد، می رساند: مستنداً به ماده ۱۱ قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب و مواد ۲۲ و ۲۳ آیین نامه اجرایی قانون زمین شهری، مالکین محترم اراضی جهت اجرای شبکه توزیع آب و خطوط جمع آوری فاضلاب ملزم به پرداخت هزینه های زیربنایی از جمله تامین زیرساخت ها و شبکه های آب و فاضلاب می باشند، لذا این شرکت بنا به درخواست متعدد و مکرر مالکین، قصد اجرای تاسیسات انتقال و توزیع آب و خطوط جمع آوری و دفع فاضلاب را دارد. لذا شایسته است مالکین محترم با ارائه سند رسمی مالکیت جهت اطلاع از هزینه های اجرای شبکه آب و جمع آوری فاضلاب و نحوه پرداخت آن حداکثر تا مورخه ۹۸/۱۲/۲۰ به آدرس بیرجند - بلوار معلم - ابتدای معلم ۱۷، امور آب و فاضلاب بیرجند مراجعه فرمایند. لازم به ذکر است در صورت عدم مراجعه به منظور تعیین تکلیف هزینه های اجرای خطوط و شبکه آبرسانی و خطوط جمع آوری فاضلاب هزینه ها بر اساس قیمت های روز زمان مراجعه، وفق فهرست بها، ابلاغی سازمان برنامه و بودجه محاسبه و وصول خواهد شد.
روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان خراسان جنوبی

یادداشت امروز

آرامش، اولین واکنس ضد کرونا

امروز خراسان جنوبی - زنگویی - zangooi@birjandtoday.ir
در "کرونا" تازان این روزها، همه چنان به خود مشغول شده ایم که از "خویشتن" غافل مانده ایم! پی دستکش و ماسک به هر سو روانیم و از خویش غافل مانده ایم که در سخت هنگامه جدید بیش از ابزار پیشگیری این خود ما هستیم که نقش اول را در مراقبت از خویش داریم.

این نقش را هم در مراقبت از خویشتن باید طراحی کنیم و مهم ترین گام در این حوزه به در بردن یقه خویش است از دست "نگرانی مدام" چه وقتی در مورد همه چیز نگرانیم از همه سو هم تحت فشار قرار می گیریم. بنده خدایی می گفتم هرچه مصیبت در خواب می بینم، در بیداری برایم پیش می آید. این گزاره اگر چه قطعی نیست اما پر بیراه هم نمی تواند باشد چه ما به قاعده تصورات مان زندگی می کنیم و در همان نقشه ای زمین گیر می شویم که بیشتر در ذهن ساخته ایم. حتی رفتار و تعامل ما با دیگران هم بر اساس تصویری است که از آنان در ذهن ساخته ایم. تصویری که شاید با واقعیت هم تناسب نداشته باشد اما ما چون با آن معیار با افراد مواجه می شویم، بازخورد را هم در تراز رفتار خود می بینیم و نتیجه همان می شود که در خواب دیده و یا در ذهن ساخته ایم.

توجه نداریم به بوم رنگی که پرتاب کرده ایم و صدایی که در کوهستان رها کرده ایم. می پنداریم خواب مان تعبیر شده و با تصویر ذهنی مان - بدون نقش رفتار ما- جان گرفته است. اما به واقع این گونه نیست. اگر بتوانیم رفتارمان را مدیریت کنیم، اگر بتوانیم خود را از نگرانی مدام خلاص نماییم، اگر به قاعده آرامش برگردیم و افراد را چنان که هستند ببینیم و تعامل کنیم قطعاً روزهای بهتری در پیش خواهیم داشت. باید با اصلاح تصور به تصدیق رفتارهای درست برسیم. به ویژه در شرایط امروز که بیماری کرونا هم بیشترین ضربه را وقتی در موضع ضعف قرار بگیریم، وارد می آورد. راه مقابله با کرونا دقیقاً از جاده "خودمراقبتی" روحی و جسمی می گذرد. برای داشتن جسمی سالم هم باید روح و روانی سالم داشته باشیم.

این نیز نیازمند آرامش است چه استرس و دل آشوبی مدام، چنان قوای جسم را می فرساید که ویروسی هزار بار ضعیف تر از کرونا هم آدمی را زمین می زند. آرامش، آرامش و باز هم آرامش است که می تواند به عنوان یک فرایند قوی پدافندی، ما را در خاکریز امن سلامت بنشانند. آرامش، ظرفیت امداد ما را هم بالا می برد و کسی می تواند دیگران را کمک و مدیریت کند که اول این عمل را نسبت به خود انجام داده باشد و الا گرفتار استرس که لریزه در اندامش، پای می کوبد و دست می افشاند کجا می تواند دست بگیرد از دیگران؟! استرس را از خود -تا جایی که می توانیم- دور کنیم و به قرار و سکینه قلبی، تا جایی که می توانیم نزدیک شویم. این از جمله بهترین نسخه ها برای نگهداری از سلامت جسم و جان انسان است.....

استاندار خراسان جنوبی در خصوص برخی مصوبات برای پیشگیری از شیوع کرونا عنوان کرد:

محدودیت برای مصونیت



استاندار خراسان جنوبی عدم حضور مردم در مراکز جمعیتی را همچنان بهترین راهکار برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا برشمرد. به گزارش امروز خراسان جنوبی، محمد صادق معتمدیان در ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا خاطرنشان کرد: بنا به توصیه کارشناسان بهداشتی، بهترین و امن ترین مکان، منزل است لذا همچنان توصیه می شود برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا، مردم از حضور در مراکز جمعیتی اجتناب نمایند. وی از نیاز مردم استان به برخی اقدام بهداشتی که در همه کشور و حتی جهان نیز مشهود است، افزود: برای رفع بخشی از نیازهای مردم و تأمین اقلام بهداشتی، از ظرفیت استان استفاده شده به این ترتیب که در برخی از کارخانه ها که زمینه لازم را داشته اند، با تریب منابع مالی و برخی مواد اولیه-(الکل و...) -خط تولید تغییر یافته تا تولید در خود استان صورت گیرد. به گفته وی؛ بر اساس مصوبه این جلسه، سازمان صنعت، معدن و تجارت با همکاری دانشگاه علوم پزشکی موضوع عرضه و توزیع اقلام بهداشتی مورد نیاز مردم را به عهده خواهند داشت. استاندار با اشاره به این که ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا تقریباً هر روز در استان برگزار می شود، تصریح کرد: در این جلسه، ضمن رصد وضعیت کلی استان، در خصوص ادامه روند پیشگیری از شیوع بیماری کرونا تصمیم گیری می شود. وی با تأکید بر این که برخی از مصوبات این جلسه امروز مربوط به ایجاد پاره ای محدودیتها و ممنوعیتها در مراکز عمومی خدمت رسانی است، متذکر شد: برخی از مصوبات برای اصناف، بازاریبان و... محدودیت هایی ایجاد خواهد کرد که قطع به یقین این بزرگواران با درنظر داشتن شرایط کشور

پیام امروز

ستون پیام امروز خراسان جنوبی آماده دریافت نظرات و بیان مشکلات شما همشهریان گرامی می باشد

پیامک: ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۹۹۹۶

پیامک: ۵۰۰۰۲۰۳۰۳۵۵

۰۹۱۹... سلام با توجه به شیوع بیماری کرونا در استان بر روی قیمت اقلام بهداشتی توجه بیشتری داشته باشید.

۰۹۱۵... شهرداری بیرجند نسبت به آسفالت بلوار سجاد به خصوص مسیر شمال به جنوب اقدام فرماید. وضعیت آسفالت این محدوده بسیار نامناسب است.

۰۹۱۵... شهرداری بیرجند نسبت به روشنایی فضای سبز روبروی قلعه تاریخی اقدام فرماید. این منطقه در شب بسیار تاریک و با توجه به نزدیکی به ایام نوروز و بازدید گردشگران از قلعه جلوه نامناسبی دارد.

۰۹۱۵... سلام علیکم. ضمن تقدیر و تشکر صمیمانه از زحمات شما خواهشمندم زندگینامه و وصیتنامه شهدای عزیز جاهک، چلونگ و شونگان را هم چاپ کنید. خداقوت

۰۹۱۵... باسلام خدمت فرماندار محترم شهرستان درمیان! جناب مهندس بشیری زاده طبق محاسبات آماری فعلی و مهاجرت معکوس که صورت گرفته پنج هزار نفر از جمعیت شهرستان درمیان در روستای نوغاب بخش مرکزی شهرستان ساکن هستیم. درخواست ما شهروندان ساکن در نوغاب درمیان از حضرتعالی که نماینده عالی دولت در شهرستان درمیان می باشید این است که کالای تنظیم بازار و میوه تنظیم بازار برای نوغاب در نظر گرفته شود.

۰۹۱۵... سلام! از بانک مرکزی می خواستیم اگر امسال اسکناس نو به بانک ها می دهند، اسکناس ۵ هزار تومانی بیشتری بدهند ممنون می شویم.

۰۹۱۵... با سلام! به نظر می رسد مسئولان بدون کارشناسی ادارات را دو ساعت زودتر تعطیل نموده اند در صورتی که وقتی زمان کم می شود مراجعه کننده زیاد می شود نه کم! باید در پمپ بنزین ها هم مدیریت شود تا خود کارگران پمپ بنزین برای خودروها کار سوخت رسانی را انجام دهند.

۰۹۱۵... باسلام خدمت مسئول محترم میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان درمیان جناب آقای شهسواری با توجه به اینکه در روزهای پایانی سال هستیم و به عید نوروز نزدیک می شویم درخواست ما شهروندان شهرستان درمیان از حضرتعالی این است که در ابتدای راه های روستاهایی که مکان های تاریخی دارند بتدریج نصب شود از جمله روستاهای تاریخی شهرستان درمیان درخش، مسک، نوزاد، هندوالان، نوغاب، اسدیه، آبگرم، دوشنگان و طیس مسینا است.

مردم در مصرف آب صرفه جویی کنند



شرکت آب و فاضلاب استان خراسان جنوبی در اطلاعیه ای از افزایش چشمگیر مصرف آب در استان خبر داده و از مردم خواست که صرفه جویی کنند. در این اطلاعیه آمده است: به اطلاع شهروندان می رساند به دنبال نگرانی از شیوع ویروس کرونا در خراسان جنوبی و ضرورت رعایت دوچندان نکات بهداشتی از سوی شهروندان همچنین همزمانی آن با سنت نوروزی خانه تکانی، مصرف آب استان به صورت چشمگیری افزایش یافته است. این اطلاعیه می افزاید: از هم استانی ها درخواست می شود، ضمن رعایت دستورالعمل های بهداشت فردی تا حد امکان از مصارف غیرضروری مانند شست و شوی فرش، پتو، درها و پنجره ها فعلاً خودداری شود تا برای مصارف ضروری دچار کمبود آب نشویم و این مقطع حساس را بدون کم آبی و قطعی آب سپری کنیم.

۴۰۴ خانوار تحت پوشش کمیته امداد خودکفا شدند



معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی گفت: ۴۰۴ خانوار تحت پوشش کمیته امداد استان در ۱۱ ماهه سال جاری خودکفا و از چرخه حمایت خارج شده اند، سید رضا حسینی بیان کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون دو هزار و ۳۰۴ متر مربع فرش توسط مددجویان کمیته امداد استان بافته شده است. وی ادامه داد: ارزش ریالی این فرشها ۲۶ میلیارد و ۳۱۳ میلیون ریال بوده که عاید مددجویان شده است. معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی اظهار کرد: در ۱۱ ماهه سال جاری ۴۰۴ خانوار خودکفا و از چرخه حمایتی کمیته امداد استان خارج شده اند. حسینی با اشاره به اقدامات انجام شده در حوزه اشتغال بیان کرد: در ۱۱ ماهه سال جاری دو هزار و ۷۸۶ نفر آموزش های لازم را فرا گرفته اند. وی ادامه داد: از این تعداد هزار و ۳۳۸ نفر آموزش های مقدماتی، ۸۶۷ نفر آموزش های مهارتی و ۶۸۱ نفر هم آموزش های پایدارسازی و توسعه را فرا گرفته اند.

تعمیر یخچال در منزل
۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵ ناصری نژاد

نقاشی ساختمان کار رنگ
۰۹۱۵۶۶۵۵۰۵۴ مهدی برگی

قالبتن
و لوله دار بست
خرید و فروش
نو - دست دوم
رجایی ۱۱ - کارگاه دوم - سمت چپ
۲۳۲۱۳۳۳۳ - ۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹ (جلیلی)

چاپ محمد
چاپ سیلک سنتی بر روی کلیه سطوح
چاپ پوشه دکمه دار، پارچه، نایلون، سرسید، دفتر لثقی
جلدبندارک، ساعت، خودکار، قویم، انواع ساک دستی
آفتابگیر، طلاکوب - داغی، چاپ های خاص و...
بیرجند - بین توحید او ۴
۰۵۲-۲۲۴۵۰۴۰۶ (خزاعی ۰۹۱۵۸۲۴۰۹۵)

آموزشگاه آزاد فنی حرفه ای آرایشگری مردانه آقای چه پروا
مراقبت زیبایی (آرایش و پیرایش مردانه)
رشته های آموزشی: درجه ۱ و درجه ۲
متعادل سازی، چپره پرداز، ترمیم کننده موی سر
amoozesheshafa
۰۹۱۵۸۶۳۳۲۹۵۳ - ۰۵۶ ۳۳۳۱۲۷۴۱
بیرجند، میدان آزادی، پایین تر از ایستگاه اتوبوس، جنب دفتر خانه اسناد رسمی ۲۵

فروشگاه بزرگ کیف و کفش ماموت
کیف، کفش، کمر بند
زنانه - مردانه
بین معلّم ۹ و ۱۱

فروشگاه خواجهوی ۱۸ ماه گارانتی
فروش آب شیرین کن خانگی / نصب و فیلتر رایگان
آدرس: خیابان فردوسی - نبش حافظ
۰۹۱۵۵۴۳۸۷۶۰ - ۳۳۲۴۵۷۰۳۳

کابینت چوبستان
نقد و اقساط ۴ ساله

آدرس جدید: تقاطع صیاد شیرازی و قرنی
مجتمع تولیدی چوبستان
اجرای تخصصی انواع کابینت های ممبران. تمام چوب. ام دی اف و...
تولید و پخش کلیه ملزومات چوبی بصورت کلی در محل کارخانه
در تمام شهرستان ها نماینده فعال می پذیریم

بسم رب الشهداء والصدیقین



شهید محمد خسروی

از برادران سپاه پاسداران می خواهیم که سنگر سپاه را رها نکنید. امیدوارم که تا پیروزی نهایی از کشور اسلام و قرآن پاسداری کنید.

تکذیب طلاب کروناوی در نوفرست



تحت تعقیب قرار می گیرند.

امروز خراسان جنوبی - حسین زاده
hoseinzade@birjandtoday.ir

تشخیص ایستلا به ویروس کرونا خواستار انجام تست مذکور می شوند که این ادعا صحت ندارد و نمونه هایی از کلاهبرداری ها و سرقت اموال از این طریق گزارش شده است.

رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات (فتا) فرماندهی انتظامی استان گفت: اطلاعات و آماری که در خصوص مبتلایان به ویروس کرونا و با وضعیت این افراد در فضای مجازی در سطح استان منتشر می شود اصلا صحت ندارد. سرهنگ علی محمدپور روز گذشته در جمع خبرنگاران افزود: با توجه به شیوع ویروس کرونا مطالبی در فضای مجازی در سطح استان مبنی بر آمار وضعیت مبتلایان به این ویروس منتشر می شود که اصلا صحت ندارد و لذا کاربران فضای مجازی از انتشار اینگونه آمار و اطلاعات غیر واقعی که امنیت روانی را در سطح استان تحت تأثیر قرار می دهد خودداری نمایند و آمار و اطلاعات صحیح را از طریق رسانه های رسمی وزارت بهداشت و درمان دریافت کنند.

سرت به بهانه انجام تست ایستلا به کرونا

وی اضافه کرد: همچنین عده ای به عنوان مأموران وزارت بهداشت و درمان به در منازل مراجعه می نمایند و با ادعای همراه داشتن امکانات انجام تست

ممنوعیت عرضه ماسک و لوازم بهداشتی و پزشکی از طریق فضای مجازی

سرهنگ محمدپور همچنین گفت: در برخی کانال ها و گروه ها نیز مردم به خرید و فروش انواع ماسک ها و لوازم بهداشتی توصیه می شوند اما در حقیقت هرگونه عرضه ماسک ها و لوازم بهداشتی و پزشکی از طریق فضای مجازی ممنوع است و مردم مایحتاج خود را از داروخانه های رسمی و مراکز مجاز تهیه نمایند. وی افزود: با هماهنگی مراجع قضایی به اتهام انتشار دهندگان اخبار و اطلاعات کذب و سوء استفاده کنندگان در موضوع بیماری کرونا در فضای مجازی رسیدگی می شود و برای تعدادی در این زمینه پرونده تشکیل شده و نسبت به معرفی آنها به مراجع قضایی اقدام گردیده است و این افراد با اتهام تشویش اذهان و افکار عمومی و نشر اکاذیب

تکذیب خبر سفر تعدادی طلبه و استقرار آنها در باغ نوفرست

سرهنگ محمد پور اظهار کرد: به خبرسفر تعدادی طلبه استان و بیرجند و استقرار آنها در باغ نوفرست نیز ورود کردیم و بررسی های لازم صورت گرفت و این اخبار را تکذیب می کنیم. رئیس پلیس فضای فرماندهی انتظامی استان همچنین اطلاعیه کلاهبرداری و هک اطلاعات از طریق تماس با تلفن همراه را تکذیب کرد. سرهنگ علی محمدپور گفت: این اطلاعیه اصلا صحت ندارد و چنانچه در تماس های تلفنی اطلاعاتی در خصوص دسترسی به گوشی تلفن همراه و یا حساب های بانکی به تماس گیرنده ارائه نشود امکان سوءاستفاده وجود نخواهد داشت.

رئیس سازمان بسیج سازندگی خراسان جنوبی مطرح کرد:

آلودگی آب برخی از قنوات استان

رئیس سازمان بسیج سازندگی خراسان جنوبی گفت: عدم بهداشت و غیرقابل شرب بودن آب قنوات برخی از روستاها از جمله مشکلاتی بوده که جیدا احصا شده و با کمک خیرین به دنبال رفع مشکل هستیم. به گزارش مهر، مهدی هنری با بیان اینکه علی رغم وجود آب قنات به دلیل آلودگی آب امکان استفاده مردم روستا از این آب غیر ممکن است، اظهار کرد: با پیگیری های انجام شده و با استفاده از ظرفیت خیرین در حوزه محرومیت زدایی بررسی میدانی از این پروژه ها انجام شد. وی نمونه گیری از آب قنات روستای سنگ آبد را از جمله اقدامات انجام شده دانست و گفت: پیگیری ها و نمونه برداری ها نشان از آلودگی است که علت آلودگی آب در مسیر قنات است. وی ادامه



مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان جنوبی گفت: باتوجه به اهمیت رعایت اصول بهداشتی و حفظ سلامت مددجویان، جلوگیری از تجمعات در شرایط فعلی، تحقق سیاست های کمیته امداد، عدالت محوری، تکريم ارباب رجوع، تحقق ميز خدمت الکترونیکی، ارائه خدمات امداد در تمامی بخش ها و براساس برنامه ریزی های انجام شده زمینه ارائه الکترونیکی ۲۶ خدمت کمیته امداد فراهم شده است. رضا سلم آبادی در جلسه پیشگیری از شیوع بیماری کرونا افزود: این خدمات الکترونیکی در حوزه های مسکن، بهداشت و درمان، مشاوره، حمایت های خاص، کمک هزینه ازدواج، فرهنگی، ارائه تسهیلات، وام و اشتغال است. وی بیان کرد: بسیاری از مددجویان به دلیل درخواست های حمایتی و کمک های موردی که دارند به شعبات کمیته های امداد در سراسر استان مراجعه می کنند که این امر در شرایط کنونی ضروری نیست و مددجویان کمیته امداد می توانند با مراجعه به آدرس اینترنتی e.amedad.ir و درج کد ملی و شماره شناسنامه، وارد سامانه شده و اقدام به ثبت و ارسال درخواست کنند.



مددجویان از مراجعات غیر ضرور به ادارات کمیته امداد خودداری کنند

حوادث

۵۵۷ کیلوگرم مواد مخدر در استان کشف شد

فرمانده انتظامی خراسان جنوبی گفت: ۵۵۷ کیلوگرم انواع مواد مخدر طی ۲۴ ساعت با تلاش پلیس استان کشف و ضبط شد. سردار مجید شجاع افزود: این کشفیات در چهار مرحله شامل ۳۴۴ کیلوگرم تریاک، ۲۰۷ کیلوگرم حبش و ۶ کیلو و ۷۵۰ گرم هروئین بوده است. وی گفت: در مجموع این عملیات ها ۲ دستگاه کامیون و یک اتوبوس نیز توقیف شده است. فرمانده انتظامی خراسان جنوبی اظهار داشت: همچنین در این عملیات ها ۶ متهم دستگیر و با تکمیل پرونده و هماهنگی مقام قضایی روانه زندان شدند. وی افزود: این کشفیات در شهرستان های قاینات، طبس، نهبندان و درمیان بوده است.

دستگیری متحرک ماسک و اقلام بهداشتی در بیرجند

رئیس پلیس آگاهی استان خراسان جنوبی گفت: متحرک ماسک و اقلام بهداشتی در بیرجند دستگیر و در بازرسی از اینها وی، سه هزار ماسک کشف شد. سرهنگ سید غلامرضا حسینی اظهار داشت: در اجرای طرح مبارزه با احتکار ماسک و مواد ضد عفونی کننده، تیمی متشکل از مأموران پلیس آگاهی، قاضی تعزیرات حکومتی استان و نمایندگان سازمان صنعت، معدن و تجارت به یک واحد کالای طب در شهرستان بیرجند مراجعه و این واحد صنفی را بازرسی کردند. وی افزود: مالک این واحد صنفی مدعی بود که اقلام بهداشتی ندارد ولی در بازرسی از اینبار وی سه هزار ماسک، ۲۶۰ مایع ضد عفونی کننده دست و ۹۴۰ عدد دستکش ضد عفونی کشف شد. وی تصریح کرد: متحرک دستگیر شده با تشکیل پرونده به تعزیرات حکومتی معرفی شد.

۱۲۸ رأس دام قاچاق در قاینات کشف شد

فرمانده انتظامی قاینات گفت: ۱۲۸ رأس گوسفند قاچاق در بازرسی از یک کامیون در این شهرستان کشف شد. سرهنگ محمود زال بیکی افزود: مأموران پاسگاه انتظامی ولیعصر(ع) شهر قاین، هنگام کنترل خودروهای عبوری در محور قاین- بیرجند به یک کامیون مشکوک شدند و خودرو را برای بازرسی هدایت کردند. وی یادآور شد: مأموران پس از متوقف کردن خودرو در بازرسی از آن ۱۲۸ رأس گوسفند قاچاق که فاقد هرگونه مجوز بهداشتی بود کشف کردند. سرهنگ زال بیکی با بیان این که کارشناسان ارزش ربالی احشام قاچاق را بالغ بر ۲۰۰ میلیون تومان برآورد کردند تصریح کرد: احشام کشف شده به اداره دامپزشکی شهرستان قاینات تحویل و متهم دستگیر شده پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شد. فرمانده انتظامی قاینات با تأکید بر مقابله پلیس با ورود و جابجایی هرگونه کالای قاچاق به خصوص قاچاق دام، گفت: به منظور پیشگیری از سرایت بیماری های دامی، هر گونه تردد خودروهای حامل احشام قاچاق خارج از کنترل شبکه دامپزشکی ممنوع بوده و شهروندان در صورت مشاهده این گونه موارد مراتب را از طریق تماس با مرکز



فروشگاه خراشادی

شیر آلات - چینی بهداشتی - روشویی کابینتی - اکسسوری

عرضه زیباترین و باکیفیت ترین لوازم بهداشتی ساختمانی

شرایط ویژه برای انبوه سازان و شرکت های ساختمانی

خیابان ارتش - نرسیده به ایران خودرو چینی گرد - تلفن تماس: ۳۲۲۳۵۷۱۰

بیرجندی های عزیز

اگره دنبال یه لوازم خانگی خوب باقیمت عالی هستین

عدد ۱۲۸۰۰۰ رابه شماره ۰۱۰۰۰۸۵۹۰ پیامک بزنید

نش منتظری ۱۴ - لوازم خانگی قوامی ۳۲۰۲۲۰۵۳ - ۰۹۱۵۱۶۴۸۲۹۲

کارت ایده آل

کارت عروسی
تخریم
لوح تقدیر

بین معلم ۲۴ و ۲۶

داخل بیست متری باهنر شرقی
۰۹۱۵۴۹۵۹۸۳۶ - ۳۲۴۶۲۲۵ (یداللهی)

ابزار رسولی

* دریل ۸۵۰ وات فقط ۲۴۹ هزار تومان
* مینی فرز ۸۰۰ وات فقط ۲۴۹ هزار تومان

با کانال ما ابزار خود را به قیمت تهران خرید فرمایید

@rasouliabzar
بلوار رجایی - نش خیابان نیرو هوایی
۰۹۱۵۹۶۳۹۸۴۶

ایزو گام محمدزاده

نیش چهارراه دوم توحید (چراغ قرمز)

۰۹۱۵۱۶۵۲۶۰۰ - ۳۲۴۵۲۱۱۰

تزئینات ساختمانی

مرا آرا سازان

فروشی ویژه اقساطی کاغذ دیواری طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی، کاغذ دیواری، کفپوش، پارکت، کف پوش سه بعدی آپوکسی، سقف کاذب، آسمان مجازی، گناب، شیشه های دکوراتیو، پوستر های سه بعدی و...

میدان جماران - بین مدرس ۶۰ و حاشیه جماران
۳۲۰۴۴۲۵ - ۰۹۱۵۵۶۱۷۳۲۸ (محسن لالهه)
@ mehrarasazan_dallakeh

قابل توجه همشهریان عزیز

۱۰ تا ۱۵٪ تخفیف ویژه فروش زمستانه مبلمان و سرویس خواب

خیابان غفاری - نیش چهارراه اول - مبلی قیمت شکن - ۳۲۲۰۷۰۳۰

شهر چید Stair City

بازدید - طراحی - ساخت
پله دویکسی - انواع درب
انواع نرده، کاور چوب

نش مدرسی ۳۳ - ۳۲۴۳۴۱۵۸
جعفری پور ۰۹۱۵۳۰۸۵۷۷۱
علوی ۰۹۱۵۳۶۱۶۱۶۱

تشک رویال آسایش

انواع تشک طبی، فنی و بیمارستانی
فقط روزی ۵۰۰۰ تومان

انتقال یافت: خیابان ارتش
بین خیابان عدل و معلم (جبروتی) ۰۹۱۵۵۶۰۰۸۵۰

فرهنگ نقاشی عصر انقلاب

انواع رنگ آمیزی ساختمان در اسرع وقت پذیرفته می شود

۳۲۲۱۳۴۳۰ - ۳۲۲۲۸۴۸۲
۰۹۱۵ ۳۶۲ ۹۱۵۸ جوادنیا
۰۹۱۵۹۶۳۳۱۰۵

فروشگاه عبدالهی

عرضه انواع لوازم بخاری: دریچه، کلاهک، لوله بخاری لوازم گازسوز و شومینه

بین نواب ۹ و چهارراه شهید مفتاح (بیست متری دوم غربی) ۳۲۲۵۰۰۳ - ۳۲۲۱۱۹۹۹

بازدید - طراحی - ساخت

پله دویکسی - انواع درب
انواع نرده، کاور چوب

خبر علمی

خوردن صبحانه مفصل و شام سبک به کاهش وزن کمک می کند



مطالعه جدید نشان می دهد خوردن صبحانه مفصل از چاقی و قندخون بالا پیشگیری می کند. به گزارش مهر، یافته های محققان دانشگاه لوبک آلمان نشان می دهد بدن در زمان صبح بهتر قادر به فرآوری مواد خوراکی است. به گفته محققان، بدن ما به هنگام هضم غذا برای جذب، هضم، انتقال و ذخیره مواد مغذی، انرژی تولید می کند. به این فرآیند، «ترموژنز ناشی از رژیم غذایی» گفته می شود که معیاری برای ارزیابی نحوه عملکرد متابولیسم بدن بوده و براساس وعده زمانی مصرف غذا متفاوت است. «جولیان ریچتر» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج ما نشان می دهد وعده غذایی صرف شده در زمان صبحانه، بدون توجه به میزان کالری موجود در آن، دو برابر همان میزان وعده غذایی صرف شده در وعده شام، ترموژنز ناشی از رژیم غذایی تولید می کند.» حال نتایج یک مطالعه جدید حاکی از آن است که خوردن صبحانه کامل سوزاندن کالری در بدن فرد را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. براساس یافته های جدید، وعده غذایی صبحانه، صرف نظر از میزان کالری آن، دو برابر بیشتر از وعده غذایی شام ترموژنز ناشی از رژیم غذایی طلب می کند. این یافته ها در خصوص همه افراد صدق می کند و نشان از اهمیت بالای مصرف صبحانه می دهد. محققان توصیه می کنند افراد مبتلا به چاقی و همچنین افراد سالم به منظور کاهش وزن و پیشگیری از بیماری های متابولیکی، صبحانه مفصل و شام سبک بخورند.

استرس از ابتلا به کرونا و ضعف سیستم ایمنی بدن

هول و هراس از ویروس کرونا از خود کرونا بدتر است



برای فرزندان در تاب آوری الگو باشیم

دکتر دستجردی با بیان اینکه واکنش مثبت و خوشبینانه والدین در برابر این موضوع تأثیرات مثبتی در رفتار فرزندان که از آنان الگویی می گیرند خواهد داشت، افزود: تاب آوری در واقع ظرفیت و توانمندی است که کمک می کند در برابر مشکلات بدون اینکه به خود آسیب جسمی و روانی برسایم از عهده حل مشکلات برپاییم. وی تصریح کرد: این عهده از انسان ها به راحتی روابط اجتماعی برقرار می کنند و هر موقع دچار مشکل یا مسأله ای باشند با اطرافیان و نزدیکانشان گفتگو می کنند، تا از پارمشکلات آنان کاسته شود. دکتر دستجردی افزود: این دسته از افراد آدم هایی هستند که از مشورت فکری و همدلی دیگران به خوبی استفاده می کنند و در این افراد خود مراقبتی بسیار بالاست.

آرامش روان در سایه توجه به خداوند حاصل می شود

حجت الاسلام والمسلمین حسینی یکی از کارشناسان مذهبی در گفت و گو با خبرنگار ما با بیان اینکه قرآن کریم با تأکید تمام، اعلام می کند که آرامش روان، تنها در سایه توجه به خداوند امکان پذیر است، گفت: (آگاه باشید با یاد خدا، دل ها آرام می گیرند). این مطلب به گونه ای متفاوت، در آیه دیگر چنین آمده است: «هرکس از یاد من روی گرداند، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت». وی افزود: پیداست که منظور از سختی زندگی، تنگدستی و فقر مادی نیست؛ زیرا ممکن است افرادی بسیار ثروتمند باشند اما با وجود برخورداری از همه امکانات مادی، احساس آرامش روانی نکنند و پیوسته در اضطراب و نگرانی باشند. دلیل این امر هم بسیار واضح است، زیرا کسی که خدا را در زندگی فراموش کرد، چاره ای جز وابستگی به دنیای مادی و بهره گیری از آن ندارد. از سوی دیگر بهره مادی هر فرد، او را راضی نمی کند؛ زیرا به آن مقدار که دست یافته است قانع نیست و در پی بهره بیشتری است و در این راه خود را به حد خاصی محدود نمی کند در نتیجه همواره دچار اضطراب است، وی به برخی از مهم ترین عواملی که باعث پریشانی

دانشگاه های علوم پزشکی در سطح استانی می باشد. وی یکی از راه های مدیریت استرس و کنترل اضطراب در شرایط فعلی را نگاه مسئولانه و واقع بینانه به حوادث اطراف دانست و ادامه داد: یکی از نکات دیگری که در روانشناسی مثبت گرایانه برای کاهش اضطراب وجود دارد بحث خودتکلیبی است.

استرس و اضطراب بیمار گونه سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند

وی افزود: اضطراب و استرس بیمار گونه نه تنها سیستم ایمنی بدن را تضعیف خواهد کرد، بلکه مدیریت رفتار ما در محیط را دچار اختلال می کند. دکتر اسماعیلی با بیان اینکه باید نگاه خودتکلیبی و خود مراقبتی را در دستور کار خود برای مواجهه با استرس قرار دهیم، گفت: مسلماً رعایت نکات بهداشتی که توسط منابع موثق در اختیار هموطنان قرار می گیرد خودش می تواند بهترین راهکار و روش برای مواجهه با استرس باشد.

واکنش های هیجانی به استرس

مدیر گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند هم با بیان اینکه در شرایطی هستیم که فضای استرس آمیزی در خانواده ها پیرامون بیماری کرونا ایجاد شده ،گفت: استرس واقعه و رویدادی است که می تواند سلامت جسمی و بنا براین افراد را تهدید کند و آنچه که اهمیت دارد نحوه واکنش هایی است که ما به استرس ها نشان می دهیم. دکتر رضا دستجردی با بیان اینکه عده ای از افراد ممکن است واکنش هایی را که به استرس نشان می دهند هیجانی باشد، افزود: به عنوان مثال ممکن است خودرزشنگری کنند، یا بد و بیراه بگویند، دچار اضطراب و افسردگی شوند و گاهی پرخاشگری نشان دهند، گاهی اختلالات مختلف فکری و شناختی را از خود بروز دهند، اما آنچه که مهم است مقابله با مدیر هسته گزینش دانشگاه با تأکید بر اینکه امروز ویروس کرونا به عنوان یک عامل استرس زا در جامعه مطرح شده است اما از این مرحله عبور خواهیم کرد، گفت: افراد تاب آور، افرادی هدفمند، امیدوار، خوشبین، و مثبت نگر هستند و آنها این باور را دارند که مسائل حل خواهند شد.

خاطر شده و آرامش روحی انسان را برهم می زند اشاره کرد و ادامه داد: عواملی چون بیماری، فقر، بلاها و مصائب، همواره انسان را مضطرب و نگران می سازد و علاوه بر این نداشتن تکیه گاه معنوی هم باعث استرس می شود زیرا وقتی انسان خدا را فراموش کرد زندگی مادیش هم دشوار می شود.

توس از مرگ و دنیا پرستی از عوامل اضطراب در انسان ها

این کارشناس معنوی از ترس از مرگ به عنوان عامل مهم دیگری که سبب دلهره و نگرانی در انسان می شود، یاد کرد و افزود: از آن جا که امکان مرگ تنها در سنین بالا نیست، بلکه در سنین دیگر مخصوصاً به هنگام بیماری ها، جنگ ها، ناامنی ها و... وجود دارد، این نگرانی می تواند عمومی باشد. حسینی بدیپارستی و دلپختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی را یکی از بزرگ ترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها دانست.

راه رسیدن به آرامش

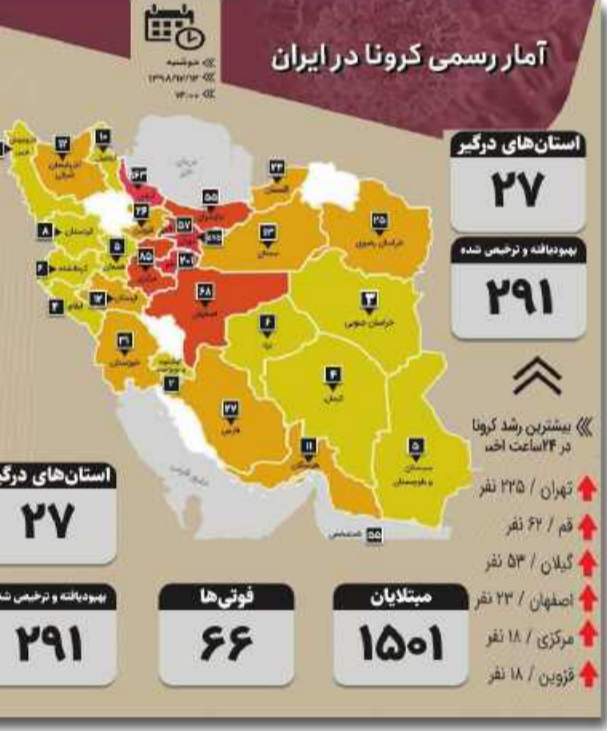
وی با اشاره به اینکه ایمان به خداوند، ریشه ها و زمینه های اضطراب را از میان می برد، افزود: دین در سایه اعتقاد به معاد و روزستاخیز، ریشه زندگی را در دوران پس از مرگ متصل می کند و مرگ را دروازه زندگانی جاوید می داند و از این رهگذر به زندگی مادی بشر معنا و طراوت می بخشد. وی بیان کرد: انسان مؤمن در مصائب و سختی ها از آرامش برخوردار است؛ زیرا از یک سو همواره خود را از تکیه گاهی محکم و پناهگاهی ایمن برخوردار می داند و از سوی دیگر در پرتو خداباوری، دیگر احساس تنهایی نمی کند چرا که خود را به نیروی شکست ناپذیر متکی می داند که همه چیز در دست اوست.

مؤمن از مرگ، بیماری، فقر و... نمی هراسد

وی افزود: مؤمن از چیزهایی که اکثر مردم از آن می ترسند، مانند مرگ، فقر، بیماری، گرفتاری روزگار و... نمی هراسد و از آن جا که مصائب را آزمایش الهی می داند و می داند که در پایش باید صبر کرد، دارای توانایی زیاد در تحمل گرفتاری است.

تلاوت و شنیدن قرآن اضطراب را کم می کند

حجت الاسلام حسینی ادامه داد: تلاوت و شنیدن صوت قرآن، اضطراب را از بین می برد. بر اساس پژوهش جمعی از محققان که روی مجموعه ای از داوطلبان در آمریکا انجام شد، گوش فرا دادن به صدای قرآنی که با ترتیل خوانده شده است، تغییرات فیزیولوژیک (غیررادی) در دستگاه عصبی ایجاد می کند و موجب از میان رفتن حالت های روحی نامتعادل، همانند اضطراب می شود. به گفته این محققان، افرادی که به زبان عربی نیز آشنایی ندارند آرامش و شادی درونی را هنگام گوش دادن به قرآن احساس می کنند.



برای اولین بار در استان با اطمینان آجیل خرید کنید

تمامی مغزجات و آجیل در سیلوهای استریل شده نگهداری و عرضه می شود بدون دخالت دست از ما خرید کنید

[@ajil_mohammadd](#) [@ajil_mohammad](#)

آجیل محمد در نظر دارد برای پیشگیری از شیوع بیماری تمام اجناس را خرید آنلاین از طریق پیج اینستاگرام و گروه تلگرام داشته باشد و ارسال رایگان درب منزل انجام می شود



بیرجند - خیابان محلاتی - میدان آیت ا... رفسنجانی به سمت توحید
۰۹۱۵۲۱۳۲۹۳۸ - ۳۲۰۳۲۴۱۱ مدیریت: قاسمی

قالیشویی ملکه تحولی عظیم در صنعت قالیشویی، حس لطافت و پاکیزگی را با ما تجربه کنید ۳۲۳۷۱۳۵۵ - ۳۲۳۷۱۳۵۴

مشاور املاک ظفر

غفاری نبش ظفر ۱۲ (محمودی)
۰۹۱۵۱۷۷۸۴۲۰ - ۳۲۲۰۱۲۶۳

آگهی تعیین حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهر ستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت تعیین حدود ششدانگ یکباب منزل پلاک ۲۳۳ فرعی از ۱۲۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی رحمت ا... دهلکوه مورد تقاضای آقای سعید رضائی نژاد در تاریخ ۱۳۹۹/۱/۱۶ ساعت ۱۰ صبح در محل شروع و بعمل 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 می گردد 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 تعیین خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تعیین حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.
علی فضلی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند
تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۱۲/۱۳

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۰۳۰۰۱۰۰۴۳۴۱-۱۳۹۸/۱۱/۲۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای رضا محمدی اسفهرود فرزند محمدحسین به شماره شناسنامه ۳۱۷ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۰۶۱۴۵۶۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشجر به مساحت ۲۶۵/۸۸ متر مربع به پلاک های ۵۱۳ و ۵۱۴ فرعی از ۲۴۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت معصومه محمدی اسفهرود و رجب اصغری اسفهرود محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
علی فضلی - رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۱۲/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸



www.birjandemrooz.com
birjande.emrooz@yahoo.com
@birjandtoday
@Emroozkhj

روزنامه امرووز استان جنوبی
صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمود حیدری
زیر نظر شورای سردبیری
آگهی: ۲۲۴۴۹۹۹۶ روابط عمومی: ۲۲۴۴۹۹۹۸
اشتراک: ۲۲۴۴۹۹۹۷ نامبر: ۲۲۴۴۲۰۴۸
آدرس: بیرجند - نبش مدرس ۲۲ - پلاک ۲۷۸ صندوق پستی: ۹۷۱۷۵-۷۲۴
لینوگرافی و چاپ: چاپ و نشر امروز خراسان جنوبی ۲۲۴۴۴۵۲۴

اوقات شرعی
به الف یسر چند
اذان ظهر ۱۱:۴۵
غروب آفتاب ۱۷:۳۲
اذان مغرب ۱۷:۵۰
اوقات شرعی فردا
اذان صبح ۰۴:۳۸
طلوع آفتاب ۰۵:۵۸



ذکر روز:
پا زخم الزاحمین:
حجرت:
امام صادق علیه السلام فرمود:
حیا دو گونه است یکی سبک و
ناپوشی است و دیگری نیرومندی
و اسلام و ایمان.
غر از نهج البلاغه:
تهدیستی مرگ بزرگ است.

نمایندگی ترمره حسینی
قابل توجه ادارات
کادویی تقدیر و تشکر
صنایع دستی (میناکاری، خاتم کاری، مس و فیروزه)
آدرس: بیرجند - حدفاصل مدرس ۶ و ۸
تلفن: ۰۹۱۵۳۶۱۳۹۹۶ - ۳۲۲۲۴۲۱۷ (جمالی)

توصیه های بهداشتی برای گندزدایی وسایل، سطوح و ضد عفونی دست در مقابل ویروس کرونا

- در هنگام کار با مواد گندزدا، هواکش محیط روشن و درب و پنجره های محل باز نگه داشته شود.
- از مخلوط کردن چند نوع ماده گندزدا جدا خودداری شود.
- مواد گندزدا و شوینده در کمند دارای درب و دور از دسترس کودکان نگهداری شود.
- به دلیل قابلیت اشتعال الکل، استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.

محلول گندزدا مرطوب و خیس شده انجام می شود. در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود. لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، پشتی صندلی و...) به مواد گندزدا، بصورت خود بخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.

وایتکس خانگی با غلظت ۵٪ میتوان یک حجم محلول وایتکس با ۹۹٪ حجم آب سرد رقیق نمود. ● برای گندزدایی سطوح و وسایل حساس به ترکیبات کلره، میتوان از ترکیبات گندزدا با پایه الکل همانند اتیل الکل ۷۰٪ درجه استفاده نمود. ● برای ضد عفونی دستها می توان از محلولهای آماده که در داروخانه ها و ... عرضه می شود یا از الکل ۷۰٪ درجه استفاده نمود. ● برای ضد عفونی دست از محلول گندزدا کلره با غلظت ۰.۰۵٪ می توان استفاده نمود. (از محلول وایتکس خانگی با غلظت ۵٪، می توان یک حجم محلول وایتکس با ۹۹٪ حجم آب سرد رقیق نمود.) ● محلول گندزدا در ظروف معمولی درب دار و ترجیحا پلاستیکی تهیه شود. یادآور می شود محلولی که به این ترتیب مهیا می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است. به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدا درست شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد. ● گندزدایی سطوح به وسیله دستمالی که توسط

خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید. ● تا حد امکان از تبادل پول نقد در مراکز عرضه مواد غذایی و اماکن عمومی خودداری گردد. ● ماده مناسب برای گندزدایی بر پایه آب، الکل و یا هیپوکلریت سدیم در نظر گرفته می شود. ● برای گندزدایی سطوح آلوده به ترشحات بیمار (خون، استفراغ و مدفوع و فضای داخلی توالت، سنگ توالت از محلول گندزدا با پایه کلر با غلظت ۱٪ استفاده شود. (در صورت استفاده از محلول وایتکس خانگی با غلظت ۵٪ میتوان یک حجم محلول وایتکس را با ۹۹٪ حجم آب سرد رقیق نمود.) ● برای گندزدایی سطوح معمولی و خانگی و گندزدایی عمومی محیط مثل کف، دیوار و راهروها از محلول گندزدا با پایه کلر با غلظت ۰.۰۲۵٪ استفاده شود. (در صورت استفاده از محلول وایتکس خانگی با غلظت ۵٪، میتوان یک حجم محلول وایتکس را با ۹۹٪ حجم آب سرد رقیق نمود.) ● برای گندزدایی وسایل تمیز مانند ظروف غذا خوری از محلول گندزدا کلره با غلظت ۰.۰۵٪ به روش غوطه وری به مدت ۳۰ دقیقه استفاده نمود. (در صورت استفاده از محلول

انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند تا فاصله ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریش و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود، اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن می باشد. بنابراین حائز اهمیت است توصیه های بهداشتی ذیل مد نظر قرار گیرد: ● پس از تماس با هر فرد یا اشیای مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. ● گندزدایی مکرر سطوح، صفحه کلید و موس و میز کار، دستگیره، تلفن ثابت، تلفن همراه، شیرآلات، نرده پله ها، و کلیدهای برق، میز و صندلی، سرویس بهداشتی و روشویی و هریکشی که با آن تماس زیادی وجود دارد الزامی است. ● از دست دادن و روپوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید. ● فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید. ● از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین

برای اطلاع از آخرین اخبار و رویدادهای پیرامون کرونا و پروس از شبکه های اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به @padbums مراجعه نمایید

روش های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

- به صورت تان دست نزنید
- فاصله بگیرید
- در خانه بمانید
- شستن دستها
- دست ندهید
- ضد عفونی دست

کرونا را شکست میدهیم COVID-19

دبیر خانه شورای اطلاع رسانی استان خراسان جنوبی با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی بیرجند

طراحی و چاپ
کارت ویزیت، پوستر، تراکت، بروشور تبلیغاتی، ست اوراق اداری، تقویم، طراحی تابلوهای بنر و فلکس
۰۹۰۲۵ ۲۷ ۹۶۶۱

فروش - نصب - پشتیبانی
دوربین مدار بسته - قفل هوشمند - برق اضطراری
انتقال تصاویر - اعلان حریق و سرقت - پشتیبانی کامل و همیشگی
با ارائه رزومه کاری و نمونه کالا قبل از اجرای کار
بیرجند - مدرس ۲۵ - نبش تقاطع دوم
۰۹۱۵ ۶۶۷ ۰۸۰۵ - ۰۹۳۷ ۰۴۱ ۲۶۲۹

مجتمع تولیدی سنگ کیمیای بیرجند

تولید کننده انواع سنگ های گرانیت، تراورتن و مرمریت با تکنولوژی سیمک ایتالیا

آدرس کارخانه: بیرجند - شهرک صنعتی - بلوار تولید - نبش تولید ۵
تلفن: ۰۵۶-۳۲۳۵۰۰۹۶-۷

آدرس دفتر و نمایشگاه: بیرجند - بلوار معلم - نبش معلم ۱۲ - پلاک ۱۳۷
تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۰۴۴۴۴، ۳۲۲۰۴۱۹۳-۴

همراه مدیر فروش: ۰۹۱۵۳۴۰۱۳۵۳

www.Kimiagranite.com

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی (مناقصه گزار به نشانی بیرجند - بلوار صنعت و معدن - سایت اداری - تلفن: ۰۹۲-۳۳۴۰۰۳۹۰) در نظر دارد اجرای پروژه های عمرانی ذیل را بر اساس قانون برگزاری مناقصات به پیمان کاران دارای صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۵ رشته ابنیه و ساختمان و تاسیسات) واگذار نماید. لذا پیمان کاران واجد شرایط مناقصی با در نظر گرفتن رشته، پایه و ظرفیت آزاد می توانند جهت دریافت اسناد مربوطه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۲ به سامانه تدارکات به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمایند. ضمنا 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	بر آورد بر اساس فهارس بها ۱۳۹۸ (ریال)	تضمین ارجاع کار (ریال)	تاریخ تحویل و بار گذاری اسناد در سامانه تدارکات	تاریخ بازگشایی	شماره فراخوان
استاندارد سازی گرمایش ۸ باب مدرسه در سطح شهرستان نهبندان	سطح شهرستان نهبندان	استاندارد سازی گرمایش ۸ باب مدرسه در سطح شهرستان نهبندان	فهرست بهایی با ضریب متعلقه مربوطه	۴ ماه	۷/۳۴۵/۱۹۴/۱۳۸	۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰	حداکثر پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۱۶	ساعت ۹ صبح ۱۳۹۹/۰۱/۱۷	۲۰۹۸۰۰۲۷۴۸۰۰۰۵۲

۱- تضمین شرکت در مناقصه (ارجاع کار): ضمانت نامه های معتبر مورد اشاره در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ هم مورخ ۹۴/۹/۲۲ و مورد قبول کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر یا واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۹۰۰۸۰۰۲۱۷۳ نزد بانک ملی شعبه مرکزی بیرجند در وجه اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی.

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

۳- اعتبار پروژه ها (برابر شرایط مناقصه) می باشد.

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