

مژده به همشهریان عزیز

آشپزخانه مهدیه

آماده عقد قرارداد با ارگان ها ، ادارات و سازمان های دولتی

بهترین کیفیت نازلترین قیمت

ابتدای مدرس - خیابان شیرین جنب مهدیه

تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۰۷۱۰ - ۰۹۱۵۸۶۳۰۹۱ - ۳۲۲۳۵۰۹۱

روزنامه صبح

روزنامه امروز خراسان جنوبی

دری و قیمت افزوده است

سه شنبه
۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۹
۱۸ رمضان ۱۴۴۱
۱۲ می ۲۰۲۰
سال هفدهم
شماره ۴۱۸۷
قیمت: ۵۰۰۰ ریال

www.BirjandToday.ir

خراسان جنوبی

امروز

روزنامه

کمیته تخصصی علم

غذا آماده ماهان

مراقب انگشتان خود باشید!!!

طعم خوشمزه‌گی را با ما تجربه کنید

نیش عدل ۱۸ (انتهای معلم) ۱۸

۳۲۲۰۴۰۴۸ - ۰۹۱۵۹۹۰۷۱۶۳



شهادت فرزند نهبندان در حادثه ناوچه کنارک

محمدردنی فرزند نهبندان (قهرمان غواصی جهان) در حادثه ناوچه کنارک به شهادت رسید. به گزارش امروز خراسان جنوبی، شناور کنارک یکی از شناورهای سبک نیروی دریایی ارتش، یکشنبه بعد از ظهر در محدوده آب های بندر جاسک و در جریان یک تمرین نظامی مورد اصابت یک موشک قرار گرفت. شهادت محمد اردنی را به خانواده وی و مردم شهیدپرور خراسان جنوبی تبریک و تسلیت گفته و برای بازماندگان صبر الهی و برای آن شهید عزیز، علو درجات اخروی را از خداوند متعال مسالت می نما ییم.

مرگ در یک قدمی موتورسواران بدون کلاه

بر بال عذر ائیل



اهدای خون اعضای هلال احمر به بیماران نیازمند

ورود مدعی العموم به قرار گرفتن شبکه‌های برق بیرجند در مسیر سواره

صفحه ۳

جذب ۵۰ میلیارد تومان برای تکمیل جاده بیرجند - قاین

صفحه ۵

پیش بینی پیشرفت ۲۰ درصدی طرح راه آهن خراسان جنوبی

صفحه ۳

اهدای ۳۵۵ بسته معیشتی به نیازمندان توسط کارکنان فرماندهی انتظامی استان

صفحه ۸

مجوز پذیرش دانشجوی داروسازی از کنکور سراسری صادر شد

صفحه ۵

مهلت تسلیم اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده تا ۳۱ اردیبهشت

صفحه ۳

سهره شان بازر از بال پرستوها یاد دست هایش که برین به جهان می بخشند

بیاید ماه مهریانی را کامل کنیم

فرستگان زمینی روزه دار توانبخشی حضرت علی اکبر (ع)

تلفن: ۰۵۶ ۳۲۲۵۲۰۵۵ - ۰۵۲۲ ۲۹۱۹ ۰۰۰۴ ۳۳۵۵

بیرجند، معصومیه، بلوار صنعت و معدن، خیابان شهیدشهاب

مزایده عمومی

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی در نظر دارد محصولات فرعی مرتعی (آنغوزه و آویشن) را در قالب طرحهای بهره برداری از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۱۰۹۹۰۰۳۸۴۵۰۰۰۰۲ واگذار نماید.

مهلت ارائه پیشنهادها از تاریخ ۱۳۹۹/۲/۲۳ لغایت ۱۳۹۹/۳/۳ ساعت ۱۳ ظهر می باشد.

زمان و محل بازگشایی پاکت های مزایده: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۹/۳/۶ سالن جلسات اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی. دریافت اسناد تنها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و به پیشنهادهای خارج از سامانه در زمان بازگشایی به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد. ضمناً اصل ضمانتنامه معتبر بانکی پس از بارگزاری در سامانه به صورت فیزیکی (دستی) به اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی - امور قراردادهای تا تاریخ ۱۳۹۹/۳/۳ ساعت ۱۳ ظهر تحویل نمایند. عدم تحویل به منزله انصراف است.

روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان جنوبی

فروشگاه بزرگ کیف و کفش ماموت

کیف، کفش، کمربند زنانه - مردانه

بین معلم ۱۱۰۹

دانشگاه فنی و حرفه ای خراسان جنوبی

در سال تحصیلی جدید، از طریق آزمون کاردانی به کارشناسی، دانشجو می پذیرد

دانشگاه فنی و حرفه ای به عنوان دانشگاهی کار آفرین و مهارت محور، با هدف توسعه آموزش های عالی فنی و حرفه ای و توانمند نمودن دانشجویان برای کاربرد علوم، فنون و ایجاد زمینه های اشتغال، در مراکز آموزشی زیر دانشجو می پذیرد.

نام مرکز آموزشی	رشته های تحصیلی دایر کارشناسی ناپیوسته
آموزشگاه فنی و حرفه ای پسران بیرجند	مهندسی اجرایی عمران مهندسی تکنولوژی برق - قدرت علمی - کاربردی حسابداری مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر مهندسی تکنولوژی مکانیک خودرو علمی - کاربردی تکنولوژی و طراحی دوخت علمی - کاربردی ارتباط تصویری
آموزشگاه فنی و حرفه ای دختران بیرجند	علمی - کاربردی معماری علمی - کاربردی حسابداری فروش دستیافت
آموزشگاه فنی و حرفه ای طبس	مهندسی تکنولوژی استخراج معادن زیرزمینی مهندسی تکنولوژی برق - قدرت مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر مهندسی تکنولوژی مکانیک خودرو
آموزشگاه فنی و حرفه ای قاین	علمی - کاربردی حسابداری مهندسی فناوری تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی مهندسی تکنولوژی برق - شبکه های انتقال و توزیع
آموزشگاه فنی و حرفه ای فردوس	علمی - کاربردی معماری

رشته های تحصیلی جدید در سال ۱۳۹۹

نام مرکز آموزشی	رشته تحصیلی جدید کارشناسی ناپیوسته
آموزشگاه فنی و حرفه ای پسران بیرجند	مهندسی معماری
آموزشگاه فنی و حرفه ای دختران بیرجند	مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر
آموزشگاه فنی و حرفه ای قاین	مهندسی تکنولوژی الکترونیک مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر

روابط عمومی دانشگاه فنی و حرفه ای استان خراسان جنوبی

خداوند در قرآن می فرماید:

قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ... (شوری/۳۷)

بگو به ازای آن [رسالت] پاداشی از شما خواستار نیستم مگر دوستی درباره خویشاوندان.

شماره کارت های بانکی جهت اهداء وجوه نقدی خیرین

شرح دریافت:

امور عمرانی	۸۰۳۶	۷۰۴۱	۹۹۷۸	۶۰۳۷
مرکز افق (اجتماعی، فرهنگی، قرآنی)	۷۹۲۱	۷۰۴۱	۹۹۷۸	۶۰۳۷
امور مدیریتی	۸۱۴۳	۷۰۴۱	۹۹۷۸	۶۰۳۷
نذور ضریح	۷۸۱۴	۷۰۴۱	۹۹۷۸	۶۰۳۷

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیرجند
هیات امنای آستان مقدس امامزادگان باقریه (ع)

آگهی ابلاغ رأی کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان آور استانی

در اجرای تبصره ۵ ماده ۸ تصویب نامه شماره ۱۵۳۵۶ / ت ۳۶۰۰۵ هـ هیات محترم وزیران بدینوسیله به کارفرمای بیمانکاری کارفرمای شرکت معدن گستر، شرکت پامیکو فعلا مجهول المکان ابلاغ می گردد آقای عبدالرضا ذوالفقاری مقدم با کد شناسایی بیمه ۰۰۳۴۸۰۰۰۶۹۶ ادعای اشتغال در کارگاه های فوق الذکر با عنوان خدمات داشته اند که کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان آور استانی مستقر در اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی، شغل مذکور را در زمره مشاغل سخت و زیان آور تأیید نموده است. لذا موضوع بدینوسیله در روزنامه درج می گردد تا خواننده در صورت اعتراض حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز کاری، اعتراض خود را به اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس واقع در خیابان امام خمینی (ره) کوچه شهید عظیمی زاده تحویل نمایند. در صورت عدم اعتراض در مهلت قانونی رأی مذکور قطعی و لازم الاجرا می باشد.

دبیر خانه مشاغل سخت و زیان آور استانی مستقر در اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس

امداد در جاده درج - سرپیشه



تصادف در جاده درج - سرپیشه از حوادث فراموش ناشدنی در خراسان جنوبی است اما تلاش امدادگران در همان لحظات ابتدایی هم در خاطر شاهدان حادثه و مردم خواهد ماند. خراسان جنوبی جزو ۱۰ استان حادثه‌خیز کشور است و تصادفات جاده‌ای هر سال بخش قابل توجهی از حوادث و امدادسانی‌ها را در این استان به خود اختصاص می‌دهد.

پهناور بودن استان و راه‌های طولانی که هنوز برخی از آنها دوبانده نیست، عبور خودروهای ترانزیتی و حمل بار از جاده‌های استان، ضعف ایمنی و زیرساخت‌ها، خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان و حرکت با سرعت غیرمجاز از جمله دلایل وقوع و تکرار تصادفات جرحی و فوتی در راه‌های خراسان جنوبی است.

اما در این میان افرادی همیشه در حالت آماده باش برای خدمت رسانی در حوادث احتمالی هستند تا از بروز خسارات بیشتر برای شهروندان جلوگیری شود.

یکی از این مجموعه‌های امدادگران جمعیت هلال احمر است که به مناسبت هفته هلال احمر که گرمی داشته می‌شود، سراغ سه نفر از امدادگران این جمعیت رفتیم و حادثه نهم اردیبهشت اسفند چینی روایت شد.

راننده اتوبوس خط لانو مسافران روستاهای این دهستان را یکی پس از دیگری سوار کرد تا کسانی که قصد سفر به سرپیشه را دارند در این شهر و مسافرانی که قصد سفر به بیرجند را داشتند، در مقصد بعدی پیاده‌کنند.

گویا سرنوشت دیگری در انتظار مسافران بود و ساعت ۶:۴۵ صبح اتوبوس با یک دستگاه تریلی حامل پیاز از رو به رو برخورد کرد و ۱۲ سرنشین اتوبوس و تریلی در دم جان خود را از دست دادند و ۸ نفر هم مصدوم شدند.

با اعلام حادثه امدادگران نزدیک‌ترین پایگاه امدادی هلال احمر کمتر از پنج دقیقه برای کمک به آسیب دیدگان در محل حادثه حاضر شدند.

امدادگران فریاد مصدومان گرفتار را از لا به لای آهن پاره‌ها می‌شنیدند که به دنبال فریادرس بودند، وقوع این حادثه دلخراش مسیر ترانزیتی به سمت پایانه مرزی ماهیرود در شهرستان سرپیشه را هم مسدود کرده بود.

امدادگران بعد از ارزیابی و تثبیت صحنه برای ایمن کردن آن برق اتوبوس را قطع کردند.

وسیع بودن حادثه و تعداد گرفتاران در آهن پاره‌های اتوبوس مسئول تیم پایگاه امدادی بین شهری درج را بر آن داشت تا از دیگر تیم‌های امدادگر شهرستان و مناطق همجوار کمک بگیرد طوری که بعد از اعلام «منصور خسروی» ۲ تیم از امدادگران پایگاه سرپیشه و یک تیم دیگر در محل حادثه حاضر شدند.

امدادگران هلال احمر بعد از ارزیابی و تثبیت صحنه حادثه، عملیات نجات را برای مصدومان اتوبوس که دسترسی به آنها آسانتر بود آغاز کردند و با ست‌های هیدرولیک، برش قسمت‌های مختلف اتوبوس شروع شد تا رهاسازی مصدومان به شکل ایمن انجام شود.

با نجات مصدومان از لایه لای قطعات مختلف اتوبوس و انجام اقدام‌های پیش‌بیمارستانی، تحویل نیروهای اورژانس شدند تا به مراکز درمانی اعزام شوند.

نیروهای امدادی هلال احمر از پایگاه‌های درج و سرپیشه بعد از رهاسازی مصدومان، افراد فوت شده را از اتوبوس و تریلی بیرون آوردند و با انجام این کار ساعت ۱۰:۱۰ پایان عملیات توسط نیروهای امدادی اعلام شد.

مسئول تیم امدادی پایگاه بین شهری درج، زمان وقوع حادثه به همراه ۲ نفر دیگر از اعضای تیمش در لحظات طلایی وقوع حادثه خود را به محل رساند تا ناجی جان مصدومان باشد.

خسروی توصیه‌اش به رانندگان محور ترانزیتی سرپیشه - ماهیرود

هنر در خانه

قلیه؛ غذایی برای گیاه‌خواران

چنگل قلیه یا قلیه چغندر بابل، نام مشابهی با قلیه ماهی یا قلیه میگو دارد اما کاملاً گیاهی است و هیچ گونه مواد گوشتی به آن اضافه نمی‌شود. باید این واقعیت را گفت که به غذاهای محلی مازندان به نسبت غذاهای محلی استان گیلان توجه کمتری شده است. چنگل قلیه یا قلیه چغندر یکی از غذاهای مقوی و سرشار از ویتامین محلی شهر بابل واقع در استان مازندران است که در سایر شهرهای این استان نیز طبخ می‌شود. نام دیگر این غذا، چنگل ترشی است و با نان سرو می‌شود. نکته مهم در این غذا غلظتی است که باید رعایت شود که به میزان آبی است که باید در غذا باقی بماند. برای تقرب به ذهن شدن دقت کنید غلظت آن به اندازه آش ترش باشد و این غذا که سرشار از مواد غذایی مورد نیاز است برای گیاه‌خواران بسیار مناسب است.

مواد لازم: چغندر: ۳ عدد - باقالی: دو پیمانه - عدس: یک پیمانه - شنبلیله: یک دسته - نعنا: یک دسته - تره: یک دسته - جعفری: یک دسته - رب انار: یک تا ۲ قاشق غذاخوری - گلپر و نمک: به میزان لازم - سیر داغ: حدود یک قاشق غذاخوری - پیاز: ۲ عدد بزرگ - فلفل به میزان دلخواه - آب نارنج: یک چهارم پیمانه - روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری - نعنا داغ: چاشنی غذا و برای تزئین

طرز تهیه: ۱- عدس را از قبل خیسانده و چغندر و سبزی‌ها بعد از خشک شدن خرد شود ۲- باقالی‌ها را دو پوست کرده و چغندر را به صورت حلقوی برش دهید ۳- پیازهای خرد شده باید با روغن تفت داده شود در حدی که رنگ آنها به طلایی نزدیک شود ۴- در این مرحله باید سیر داغ را آماده کنید ۵- چغندر را برای پختن شدن درون یک قابلمه بریزید و بعد به آن عدس و باقالی را اضافه کنید ۶- تره و جعفری را حرارت دهید و پس از پختن شدن کامل درون قابلمه‌ای که چغندر و باقالی در حال پخت هستند، بریزید ۷- بعد از ۱۰ دقیقه رب انار و آب نارنج را اضافه کنید ۸- فلفل، گلپر و نمک در این مرحله اضافه می‌شوند. به این نکته دقت کنید که میزان این مواد غذایی به سلیقه و ذائقه غذایی شما مربوط است ۹- در مرحله آخر پیاز داغ و سیر داغ را اضافه کنید ۱۰- پیشنهاد می‌شود ۲ قاشق غذاخوری سیوس برنج به غذا اضافه شود ۱۱- ترشی این غذا بستگی به ذائقه شما دارد. می‌توانید از آب نارنج کمتری بیشتر استفاده کنید.



حوادث

توقیف ۱۰۴ جوجه شتر مرغ در بشرویه



مأموران انتظامی شهرستان بشرویه در بازرسی از یک خودرو ۱۰۴ قطعه شتر مرغ کشف کردند. به گزارش امروز خراسان جنوبی یک دستگاه سواری پراید حامل ۱۰۴ قطعه جوجه شتر مرغ با سن یک

بازداشت فروشنده اجناس ممنوعه در فضای مجازی

هفته توسط مأموران انتظامی در شهرستان بشرویه توقیف و پس از تشکیل پرونده برای تعیین تکلیف به شبکه دامپزشکی ارجاع شد.

بازداشت فروشنده اجناس ممنوعه در فضای مجازی

رئیس پلیس فتای خراسان جنوبی گفت: فردی که اقدام به فروش مکمل ورزشی در سایت‌های واسطه گر کرده بود بازداشت شد. سرهنگ محمدپور گفت: کارشناسان پلیس فتا طی رصد و بررسی فضای مجازی، آگهی در سایت‌های واسطه گر مبنی بر فروش مکمل ورزشی را مشاهده کردند. وی افزود: پس از پیگیری کارشناسان این پلیس، جوانی ۳۰ ساله که اقدام به انتشار این آگهی کرده بود، شناسایی و به پلیس فتا احضار شد که در اظهاراتش اعتراف کرد

طنز امروز

ما اصولاً بیشتر غرمی زنییم

صبح تا شب، مستمر غرمی زنییم
ما اصولاً بیشتر غرمی زنییم
طبق تحقیقات، حتی توی خواب
یا به پهلو یا دمر غرمی زنییم
صبح بعد از پا شدن از خواب هم
ابتدا یک مختصر غرمی زنییم
توی منزل هم اگر ممکن نشد
می روییم این دور و پر غرمی زنییم
فاهرا خوب است، حالی می دهد
علتش این است اگر غرمی زنییم
هر کجا باشیم، در آپارتمان
یا که ویلا و کپر غرمی زنییم
پشت رل در مرسدس پتزی قشنگ
یا که پر پلان خر غرمی زنییم
گاه گاهی نم نمک یا زیر لب
گاه گاهی با تشکر غرمی زنییم
یا که خیلی پد ادا همراه با
پیچ و تاپی در کمر غرمی زنییم
گاه با کوپیدن یک لنگه کفش
یا دو دستت توی سر غرمی زنییم
از کسی هر وقت دلخور می شویم
هفته ها کلی پکر غرمی زنییم
وقت بیماری که محشر می شویم
بیشتر از سی نفر غرمی زنییم
همسفرها بیشتر تک می پزند
پسک دائم در سفر غرمی زنییم
بچه تا می گوید از پیرون پران
چیپس یا چیتری پخر غرمی زنییم
توی شرکت از مدیر آزرده ایم
رو به این مشدی صفر غرمی زنییم
وقت پرکشتن به منزل از سر
کوپچه یا از پشت در غرمی زنییم
چانه و این فکمان اوراق شد
پس که هی پر همدگر غرمی زنییم
ما کما کان نیمی از این عمر را
پی خودی یا پی ثمر غرمی زنییم

شاعر: مصطفی مشایخی

خوانندگان عزیز می توانند نظرات و پیشنهادات خود را در مورد مطالب این صفحه با ذکر تیر مطلب به شماره ۰۹۹۹۶۰۰۰۹۹۹۶ پیامک یا به شماره ۰۹۳۸۲۲۲۰۷۷۰ تلگرام نمایند.
آدرس کانال روزنامه: @emroozkhj

جذب مدرس و زبان آموز در کلاس های آنلاین

باسفیر آنلاین بیاموزید

شروع ثبت نام کلاس های آنلاین از ۱۵ لغایت ۲۵ اردیبهشت ماه به همراه پشتیبانی آموزش نحوه شرکت در کلاس ها

تخفیف ویژه ۲۵ درصدی

سفیر مکالمه انگلیسی

بیش از ۱۶۰ شعبه در سرتاسر کشور
برنده تندیس موسسه برگزیده جشنواره ملی آموزش زبان کشور

برای آشنایی و ثبت نام آنلاین عضو کانال های ما شوید:

@safirbirjand @safir.birjand

۳۲۴۲۳۷۳۷

تماس همواره از ساعت ۱۰ الی ۱۷
بسیست متری سوم مدرس باهنر غربی - جنب حج و زیارت

فروشگاه گلشن

عرضه انواع لوستر، آویز دیوار کوب و لوازم برقی

ضلع شمالی میدان شهدا - (پیشه و - آکریور) ۳۲۲۲۲۶۶ - ۰۹۱۵۳۶۳۶۱۳۴

استودیو فیلم و عکس تارک

فیلمبرداری و عکاسی با بروزترین متدها و با بالاترین کیفیت

انتخابی مدرس - بلوار جماران نیش خیابان ستایش ۳۲۰۳۳۳۱۴ - ۰۹۱۵۵۶۴۰۵۶۵

امور مشترکین

روزنامه امروز خراسان جنوبی

۳۲۴۴۹۹۹۷

جشنواره تخفیفات

۱۰٪
۱۵٪
۲۰٪
به مدت محدود

اقساط ۱ تا ۱۰ ماهه

مرکز پخش لوازم آشپزخانه و سرویس های بهداشتی هود، گاز فر، سینک، شیرآلات، تجهیزات داخل کابینت و لوازم لوکس سرویس های بهداشتی - یراق آلات

شعبه ۱: نیش مدرس ۲۹ (فروشگاه مروارید) ۰۵۶۳۲۴۳۹۳۰۴
شعبه ۲: نیش توحید ۳ (فروشگاه هامون) ۰۹۱۲۰۹۲۶۵۶۲

باند دوم محور بیرجند – قاین حداکثر پایان اسمال به بهره برداری می رسد

جذب ۵۰ میلیارد تومان برای تکمیل جاده بیرجند – قاین



رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند:

مجاز پذیرش دانشجوی داروسازی از کنکور سراسری صادر شد



وی با ابراز امیدواری از اینکه پذیرش دانشجوی داروسازی برکات زیادی برای استان به همراه خواهد داشت خاطرنشان کرد: در حوزه آموزش چرخه آموزش تکمیل می‌شود و در حوزه‌های پژوهش و صنعت آوردهای خوبی خواهیم داشت و مهمتر از همه اینکه فرزندان این استان می‌توانند در شهر بیرجند تحصیل کنند و این برای همه ما باقیات صالحاتی خواهد بود.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نیز در این نشست با بیان اینکه جای رشته داروسازی در چرخه آموزش دانشگاه خالی بود، گفت: از اینکه این رویداد مهم پس از چندین سال همت و تلاش مسئولین دانشگاه به ثمر نشست بسیار خوشحالم و

جا دارد از تمامی دست اندرکاران این امر در سال‌های اخیر قدردانی کنم.

غلامرضا آهنی نقش دانشکده داروسازی را در ارتقای جایگاه دانشگاه و به ویژه دستاوردهای پژوهشی بسیار مهم عنوان کرد.



تامین اعتبار مورد نیاز این پروژه، دنبال کردیم.

وی افزود: ما برای اولین بار در استان از ضمانت ماده ۵۶ قانون استقرار دولت از بانکها برای این پروژه استفاده کردیم و ۵۰۰ میلیارد ریال از بانک ضمانت ماده ۵۶ با مجوز سازمان مدیریت و برنامه ریزی دریافت نمودیم.

مهندس معتمدیان تصریح کرد: با این شرایط باند دوم محور بیرجند – قاین تا دهه فجر یا حداکثر تا پایان سال جاری تکمیل و به بهره برداری خواهد رسید.

استاندار خراسان جنوبی از تکمیل قطعی باند دوم محور بیرجند – قاین، حداکثر تا پایان سال جاری خبر داد.

مهندس محمدمصدق معتمدیان روز گذشته در حاشیه بازدید از سایت مرکزی سازمان منطقه ویژه اقتصادی استان با بیان اینکه سال گذشته ۴برابر منابع مالی سال۹۷ به حوزه راه استان اختصاص یافت، گفت: پروژه باند دوم محور بیرجند – قاین در حال حاضر از پروژه های فعال حوزه راه استان است و ما علاوه بر منابع دولتی و بودجه های استانی و ملی، مسیره‌های مختلفی را برای

طرح سنجش سلامت دانش آموزان پایه اول از مرداد ماه در خراسان جنوبی آغاز می‌شود



پیش دبستانی، پایه اول ابتدایی اعم از عادی و استثنایی، پایه هفتم متوسطه اول عادی، پیش‌حرفه‌ای، استثنایی و دانش‌آموزان پایه دهم دوره دوم متوسطه و حرفه‌ای استثنایی نیز از هشتم تیر آغاز می‌شود و در برخی موارد ممکن است دانش‌آموز به دلایلی مانند تغییر رشته تحصیلی، تکرار پایه، جهش به پایه بالاتر یا جابجایی محل تحصیل خود، خواستار اصلاح سفارش در سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی باشند.

واقعی افزود: با توجه به ثبت سفارش بالای کتب درسی در روزهای پایانی مهلت ممکن است اولیای مدرسه و دانش‌آموزان با مشکلاتی مواجه شوند بنابراین مدیران مدارس از طریق شبکه شاد یا بسترهای دیگر اطلاع رسانی کنند تا در اسرع وقت دانش‌آموزان نسبت به ثبت سفارش کتاب‌های خود اقدام کنند.وی از بازگشایی مدارس استان همزمان با سایر مدارس کشور از ۲۷ اردیبهشت ماه خبر داد و گفت: از

اردیبهشت ماه به مدت یک ماه مدارس استان به جز پیش دبستانی و مدارس استثنایی بازگشایی می‌شوند اما حضور دانش‌آموزان اختیاری است و می‌تواند برای رفیع‌اشکال به مدارس مراجعه کنند.

مدیرکل آموزش و پرورش خراسان جنوبی گفت: با وجود بازگشایی مدارس در خراسان جنوبی آموزش در فضای مجازی و سامانه شاد همچنان ادامه دارد و زمان برگزاری امتحانات نهایی پایه دوازدهم از ۱۷ خرداد ماه است.

واقعی با بیان اینکه در حال حاضر ۹۶ طرح آموزشی در سطح استان در حال ساخت است که از این تعداد ۹۲ پروژه با مشارکت خیران احداث می‌شود. افزود: بیش از ۴۵ طرح آموزشی و پرورشی با میانگین پیشرفت فیزیکی بالای ۷۰ درصد در دست احداث است که پیش‌بینی می‌شود تا مهرماه به بهره‌برداری رسد.وی ادامه داد: ۳۶ آموزشگاه دو نوبته در بیرجند فعال است و ۲۳۸ کلاس درس باید در بیرجند احداث شود.



نکات ضروری هنگام استفاده از عابر بانک‌ها

اخبار علمی

خواص شگفت‌انگیز گشنیز



مانند ورزش، خواب خوب و باکیفیت در کنار رژیم غذایی برای پاکسازی بدن از سموم؛ مفید محسوب می‌شوند.

این رژیم شناس مطرح کرد: توصیه می‌کنیم همیشه بین ۲ تا ۴ واحد میوه و بین ۳ تا ۵ واحد سبزیجات در روز مصرف شود. همچنین می‌توان میزان مصرف سبزیجات برای سم زدایی بدن را بیشتر در نظر گرفت. از مهم‌ترین سبزیجات برای سم زدایی بدن می‌توان به گشنیز اشاره کرد که بسیاری از فلزات سنگین موجود در بدن مانند آلومینیوم، جیوه و سرب را دفع می‌کند. حتی جیوه که خاصیت سمی فراوان دارد، با مصرف گشنیز و از طریق ادراک دفع می‌شود. همچنین گشنیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پاکسازی پوست بسیار مفید است.

راهکارهایی برای رفع خشکی پوست و لب روزه‌داران



خشکی و پوسته پوسته شدن لب روزه‌داران ممکن است به دلیل کاهش آب بدن اتفاق بیفتد که با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌توان از ایجاد آن جلوگیری کرد.

فرزانه خدایی منش کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: روزه داری در برخی افراد باعث ایجاد عوارضی مانند: سوء هاضمه، تغییر مزاج و خشکی پوست لب‌ها می‌شود که یکی از علل این عوارض، کاهش آب بدن است.

او افزود: دریافت اضافه غذاهای چرب، پر نمک، ادویه دار و خشک، بدن را مجبور به واکنش کرده و برای دفع این مقدار مازاد بر نیاز، مقدار زیادی آب از بدن خارج می‌شود. لازم است برای پیشگیری از کمبود آب بدن در زمان روزه داری، مصرف موارد ذکر شده را محدود کنید.



خدایی منش در توصیه به داشتن رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان برای پیشگیری از کاهش آب بدن، تاکید کرد: مصرف نوشیدنی های گازدار و کافئین دار در زمان روزه داری توصیه نمی‌شود؛ زیرا این نوشیدنی‌ها آب را از بدن دفع می‌کنند. ترکیبات کافئین دار به شدت ادرار آور بوده و گزینیه مناسبی برای مصرف در وعده سحر نیستند.

او در ادامه افزود: مصرف خاکشیر، آب لیمو ترش، تخم شربتی با شیرینی خیلی کم، ماست کم چرب، مصرف مداوم و تدریجی میوه و سبزیجات در فاصله افطار تا سحر کمک زیادی به حفظ آب بدن و کاهش احساس گرسنگی در طول روز می‌کند. مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع کباب‌ها سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه روز شده و روزه داران را دچار تشنگی شدید می‌کند. اما مصرف مواد غذایی با پروتئین کنترل شده هنگام سحر به روزه داران برای داشتن احساس سیری کمک می‌کند؛ بنابراین حذف پروتئین از وعده سحر توصیه نمی‌شود، اما باید به میزان دریافت آن توجه کرد. خدایی منش ادامه داد: باید توجه داشت نوشیدن زیاد آب تأثیر زیادی در پیشگیری از ایجاد تشنگی در طول روزه ندارد؛ چرا که پس از

تکنید و حتما آن را داخل سطل زباله دردار بیندازید. تا حد امکان از پول نقد استفاده نکنید و عملیات پرداخت و انتقال وجه را به صورت الکترونیکی انجام دهید.

مصرف گوجه سبز برای این افراد ممنوع



گوجه سبزی یکی از میوه های پرطرفدار در فصل بهار به شمار می رود که برخی از افراد باید در خوردن آن مراقب باشند تا مشکلی برایشان ایجاد نشود.

- در این بخش خواهیم گفت که چه گروهی از افراد نباید گوجه سبز میل کنند.
- افراد مبتلا به فشار خون:
- بیشتر افراد اغلب گوجه سبز را با نمک زیادی می خورند . نمک بسیار برای سلامتی خطرناک است مخصوصا افراد مبتلا به فشار خون بالا و بیماران کلیوی نباید نمک زیاد مصرف کنند . بنابراین این افراد باید برای خوردن گوجه سبز از مصرف نمک زیاد خودداری کنند.
- افراد مبتلا به رفلاکس
- فراد مبتلا به نفخ معده
- افراد مبتلا به سنگ کلیه
- کودکان زیر ۳ سال
- افراد سرد مزاج
- زنان باردار
- افراد دچار اسهال
- حساسیت به گوجه سبز

رعایت چند نکته ضروری هنگام استفاده از عابر بانک‌ها



هنگام کار با عابر بانک‌ها حتما اصول بهداشتی را رعایت کنید تا مانع شیوع ویروس کرونا شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، صفحه کلید عابر بانک به دلیل استفاده افراد مختلف از آن، یکی از راه‌های انتقال ویروس کرونا است. لازم است هنگام استفاده از عابر بانک توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیرید.

–سعی کنید نقل و انتقال پول و یا وجه خرید را با اپلیکیشن نصب شده روی موبایل انجام دهید تا نیازی به استفاده از سیستم‌های عابر بانک را به حداقل برسانید.

هنگام کار با دستگاه از دستکش های یک بار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و در طول انجام عملیات بانکی هرگز دست خود را به بینی، چشم‌ها و دهان نزنید.

–در صف عابر بانک حداقل یک متر از نفر جلویی فاصله بگیرید. کارت بانکی خود را پس از استفاده در دستمال کاغذی یا کیسه نایلونی قرار داده و در اولین فرصت آن را ضدعفونی کنید.

تا می‌توانید از دریافت وجه نقد خودداری کرده و در مواقع ضروری پول دریافتی را در داخل کیسه نایلونی قرار داده و در جیب خود بگذارید.

پس از اتمام عملیات بانکی دستمال کاغذی یا دستکش یک بار مصرف را در محیط رها



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

روزنامه امروزی خراسان جنوبی
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمود حدیدی
 زیر نظر شورای سانسوری
 آگهی: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
 شماره: ۲۲۴۴۳۰۲۸
 آدرس: بیرجند - تپه مدرس ۲۲ - پلاک ۲۷۸ صندوق پستی: ۹۷۱۷۵-۷۲۴
 جغرافیایی: چاپ و پاپ و نشر امروز خراسان جنوبی ۲۲۴۴۴۵۲۴

اوقات شرعی
به اقصای یسرچند
اذان ظهر ۱۲:۲۹
غروب آفتاب ۱۹:۲۳
اذان مغرب ۱۹:۴۲
اوقات شرعی فردا
اذان صبح ۰۴:۰۳
طلوع آفتاب ۰۵:۳۶

امروز خراسان جنوبی

ذکر روژه
 یازدهم الزامین
 حدیث:
 نهایت عدالت آن است که ایست که ایست با خودش
 به عدالت رفتار کند
 فراتر هیچ الایه:
 بهترین سب از برای تو که از تو عدالت

فروش - نصب - پشتیبانی
 دوربین مدار بسته - قفل هوشمند - برق اضطراری
 انتقال تصاویر - اعلان حریق و سرقت - پشتیبانی کامل و همیشگی
بازار نه رزومه کاری و نمونه کالا قبل از اجرای کار
بیرجند - مدرس ۲۵ - نبش تقاطع دوم
 ۰۸۰۵ ۶۶۷ ۰۹۱۵ - ۲۶۳۹ ۰۴۱ ۰۹۳۷

سال هفدهم • شماره ۴۱۸۷
 سه شنبه • ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۹ • ۱۸ رمضان ۱۴۴۱ • ۱۲ می ۲۰۲۰



اهدای ۳۵۵ بسته معیشتی به نیازمندان توسط کارکنان فرماندهی انتظامی استان

جمع آوری ۱۸ میلیون تومان در قالب رزمایش همدلی از سوی کارکنان ناجا در استان

می رسد و خداوند آن را می پذیرد و ذخیره ای برای آخرت شما و چراغ روشنی برای هدایت همه انسان ها می باشد. حجت الاسلام عارفی افزود: بیماری کرونا صدماتی ایجاد کرد اما گوشه ای از ظرفیت عظیم جمعیت مؤمن ایران اسلامی را شکوفا نمود که جهان را شگفت زده کرد و نام ایران اسلامی را بر تارک جهان نشاند و نیروهای نظامی و انتظامی نیز سهم قابل توجهی در خلق این شکوه و عظمت داشته و دارند.

بخش ها، در رزمایش همدلی مؤمنانه، کمک های قابل توجهی ارائه دادند. وی اضافه کرد: در این راستا، بسته های معیشتی تهیه شده توسط کارکنان ناجا در استان شامل ۱۱ قلم می باشد که با مشارکت ۱۳۰۰ نفر از همکاران تهیه گردیده و توزیع این کمک ها تا عید سعید فطر ادامه می یابد. رئیس دفتر نماینده ولی ققیه در استان نیز گفت: آنچه در قالب رزمایش همدلی و ایثار برای اهدا به نیازمندان تهیه شده، پیش از آنکه به دست آنها برسد به دست خدا

به دنبال فرمایشات مقام معظم رهبری و فرمانده کل قوا مبنی بر لزوم کمک به معیشت مردم و آسیب دیدگان از کرونا در ماه انفاق و ایثار، رزمایش گسترده ای در سطح کشور در راستای همدلی و کمک به نیازمندان اجرایی شد. سردار مجید شجاع افزود: ما نیز در نیروی انتظامی به عنوان خادمان ولایت و مردم، همیشه تلاش کرده ایم پشت سر رهبری و در کنار مردم باشیم و لذا همکاران ما مانند سایر اقشار مردم علاوه بر همکاری و همراهی در سایر

حالی که بسیاری از کارکنان نیروی انتظامی حقوقی بسیار معمولی دارند در این طرح شرکت کردند که در مجموع ۱۰۱ میلیون تومان جمع آوری شد و اقلام معیشتی در قالب ۳۵۵ بسته حمایتی تهیه گردید. حجت الاسلام عبدالهی افزود: این بسته ها که ارزش آن در مجموع ۸۰ میلیون تومان است در بین کارکنان آبرومند و نیازمند ناجا در استان، خانواده های پرسنل در مضیقه و بازنشستگان نیازمند، توزیع می شود. فرمانده انتظامی استان هم گفت:

کارکنان فرماندهی انتظامی استان، در راستای اجرای رزمایش همدلی مؤمنانه «هموطن کنارتم» تعداد ۳۵۵ بسته معیشتی به نیازمندان آبرومند این مجموعه اهدا نمودند. رئیس عقیدتی سیاسی فرماندهی انتظامی استان در این باره گفت: در لیبیک به فرمان رهبر معظم انقلاب که ماه مبارک رمضان را ماه انفاق و ایثار نامیدند، رزمایش همدلی گسترده ای در سطح شهرستان ها و ستاد فرماندهی انتظامی استان به اجرا درآمد و در



سفره مهربانی آستان قدسی رضوی در خراسان جنوبی برپا شد

توزیع ۵ هزار بسته کمک معیشتی از سوی آستان قدسی رضوی

