

# آکادمی فرزندان

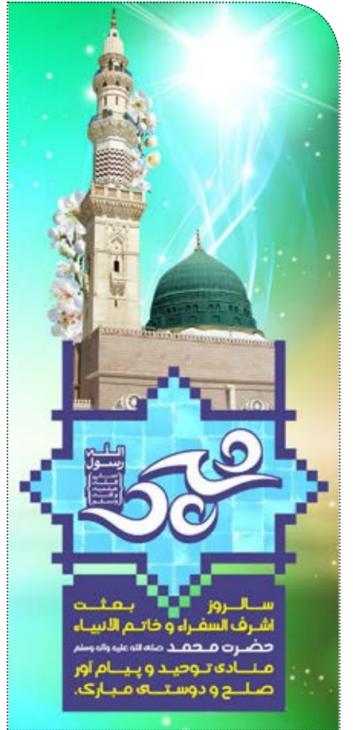


@avanews724

هر شب قبل از توزیع نسخه کاغذی روزنامه آوا را ( روی گوشی خود ) بخوانید



تکذیب حکم حکومتی برای احمدی نژاد / تلاش برای تفرقه میان رئیسی و قالیباف / باهنر خوب است به کار خودش بپردازد / جهانگیری به نفع روحانی کنار می رود / غرویان: حذف یک جریان خاص خوب بود / رئیسی جلیلی را در دولتش به کار می گیرد / میرزاده در ریاست دانشگاه آزاد رفت / صفحه ۸



به زودی اسامی کاروان های حج تمتع استان اعلام می شود

صادرات بیش از ۱۰ میلیون دلار کالا توسط تعاونی های خراسان جنوبی

## سر مقاله

### مسافر تاکسی

هرم پور

سوار تاکسی شده بودم. هوای گرم، سر و صدای زیاد و ترافیک غیر قابل تحمل خیابان بازار بیرجند. از همان قدیم تر هیچوقت دوست نداشتم وسط خیابان جمهوری اسلامی را دیوار بکشند، یکی آن طرف دیوار، یکی این طرف دیوار. اصلاً بنا نبود از همان اول انقلاب هم برای جمهوری اسلامی دیوار بنا کنند که یک دسته بالا نشین بشوند و یک دسته پایین نشین. یک دسته چپ بشوند و یک دسته راست. یک دسته فقیر و یک دسته غنی. ولی روزگار کار را به جایی رساند که برای خیابان جمهوری اسلامی بیرجند هم دیوار آهنی کشیدند، آنهم دیواری از میدان امام خمینی (ره) تا میدان امام حسین (ع)، آنهم وسطش گلپای پُرمرده ای که به همه چیز می ماند جز گل!! بی خیال. راننده تاکسی گفت: معلم هستید؟ گفتم: نخیر. روزنامه نگارم. پرسید: روزنامه نگاری یعنی چی؟ نان و آب هم دارد برای شما؟ گفتم: نااش درد و غم مردم است که به جان ما می رود و آیش فحش و ناسزای مستولان که همیشه خیسمان می کند و تب و لرز به انداممان می اندازد. گفت: اجناس چقدر گران شده، خبر دارید؟ (ادامه سرمقاله در صفحه ۲)

## استاندار در نشست خبری: کاندیداها؛ وعده راه آهن و آب ندهند!

۱۵ درصد اعتبارات راه آهن از سرمایه گذاری بخش خصوصی تأمین می شود خرید انحصاری از کارخانه ها انجام دهیم، تهمت رانت خواری می زند پروژه انتقال آب دریای عمان به استان ۴ سال طول می کشد کاندیداها شهر و روستا در حد اختیارشان وعده دهند پولی و اعتباری در استان نبوده که برگشت دهیم!

مشروح در صفحه ۷

### دولت گذار و کرامت

حجت الاسلام **ابراهیم رئیسی**

نماینده محبوب مردم شریف خراسان جنوبی در مجلس خبرگان رهبری و کاندیدای دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری

**جشن بزرگ مبعث**  
سه شنبه ۹۶/۲/۵  
۹:۳۰ صبح  
هیئت ابوالفضل (ع) (مصلی)

ساز مردمی تبلیغات انتخاباتی حجت الاسلام و المسلمین دکتر سید ابراهیم رئیسی

### عالیه جان

تو در ما آتشی هستی که خاموش نخواهیم کرد به گلزاران گلی هستی، فراموش نخواهیم کرد قسم بر جامه مهتر که از عشقت به تن داریم که تا جان در بدن داریم فراموش نخواهیم کرد

به مناسبت **سومین سالگرد** درگذشت فرزند عزیزمان

### عالیه رسولی

با ذکر صلواتی یاد و خاطرش را گرمی می داریم.

**خانواده رسولی**

### غذای آماده

پیک رایگان مجهز به دستگاه کارت خوان

تلفن سفارشات: ۳۲۴۴۸۹۸۹ - ۳۲۴۴۸۰۰۰  
رمضانی ۰۹۱۵۵۶۱۰۳۶۶

نیشن پاسداران ۱۹

**توجه توجه**

فروش فوری فروشگاه تخصصی انحصاری در (بیرجند) با موقعیت عالی به دلیل مهاجرت

۰۹۱۱۴۳۹۸۰۱۰

به تعدادی کارشناس فروش و علمی با تجربه (در زمینه فروش داروخانه ای) با سابقه کار مرتبط نیاز مندیم. حقوق ثابت + پورسانت

۰۵۱-۳۶۰۱۴۴۷۵  
۰۹۳۳۰۲۸۰۶۶۰

### نمایشگاه هفته سلامت

قابل توجه همشهریان گرامی

نمایشگاه هفته سلامت در راستای پیشگیری از خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان از مکان نگر خانه شهرداری بیرجند واقع در میدان ایبوتر به چهار راه بهداری، خیابان شهید طهماسبی، مرکز بهداشت بیرجند تغییر پیدا نمود

از کلیه همشهریان محترم جهت بازدید از این نمایشگاه از تاریخ ۴ لغایت ۱۰ اردیبهشت ماه در ساعات اداری دعوت به عمل می آید

احتمال خطر کمتر از ۱۰٪  
احتمال خطر ۱۱٪ تا ۲۰٪  
احتمال خطر ۲۱٪ تا ۳۰٪  
احتمال خطر بیشتر از ۳۰٪

برای خطر سنجی رایگان سکنه های قلبی، مغزی در ۱۰ سال آینده و تشخیص زودرس ۳ سرطان شایع به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه کنید.

### پکیج و رادیاتور فرولی

تنها پکیج و رادیاتور دارای استاندارد خدمات پس از فروش

۳۲۴۲۴۸۴۱ - ۰۹۱۵۱۶۳۹۲۶۲ - فرجامی

### فراخوان

با استعانت از خداوند متعال، در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی و توجه به تولید و اشتغال استان و به منظور آگاهی هر چه بیشتر کارفرمایان و جامعه مهندسی استان از توانمندی های فعالان صنعت ساختمان در استان خراسان جنوبی و با هدف بهره گیری بیشتر از تولیدات و فناوری های موجود در استان اولین همایش معرفی توانمندی های صنعت ساختمان استان "با حضور تولید کنندگان و فعالان استانی" در تاریخ ۹۶/۴/۱۵ برگزار می گردد. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره های ۳۲۲۳۰۴۹۸ - ۳۲۲۳۰۹۹۰ داخلی ۱ (سرکار خانم مهندس سالاری) و یا ۰۹۱۵۵۶۱۲۹۱۳ (جناب آقای مهندس بهدانی) تماس حاصل فرمایید.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان جنوبی

بخشودگی جرایم بیمه ای کارفرمایان خوش حساب واحدهای تولیدی، صنعتی، معدنی و خدماتی تا ششم اردیبهشت ماه تمدید شد. برای کسب اطلاعات بیشتر به شعب تأمین اجتماعی استان و یا سایت [www.tamin.ir](http://www.tamin.ir) مراجعه نمایید.

روابط عمومی اداره کل تأمین اجتماعی خراسان جنوبی





اگر نخرده نون گندم، دیده و دست مردم: یعنی اگر چه موقعیت اجتماعی مناسبی ندارم، ولی خیلی از آداب اجتماعی را می دانم، جن ما پُر خونه: کنایه از ناراحت بودن است. زمانی که کسی عذرادر است و می خواهد به دیگران بفهماند از این عبارت استفاده می کند.

**طنز نکاشت**

**یارانه را به هر دو جهان هم نمی دم!**

محدثه نجف زاده - همیشه همزمان با نزدیک شدن به زمان واریز یارانه ها نفس ها بیش از پیش در سینه ها جمع می شود، در واقع استرس از سروکول همه بالا می رود، باور کنید حتی اگر خودش خیلی تاثیری برزندگیان نداشته باشد آنقدر این بار روانی اش زیاد است که می تواند بیشتر از چهارقسط عقب افتاده و هفت یا هشت چک برگشت خورده فشارها را بالا و پایین کند. در اخبار آمده که مکانیزم های راستی آزمایی در خصوص اطلاعات متقاضیان یارانه ها تکمیل شده و بلافاصله بعد از اتمام فرصت ثبت نام، به زودی اجرایی می شود. براساس مکانیزم مذکور که طبق قانون دولت موظف به اجرای آن است، چنانچه افرادی درآمد خود را پایین از میزان واقعی اعلام کنند و بر آن اساس یارانه بگیرند، سه برابر میالغ دریافتی جریمه خواهند شد. راستش شرایطی که ما در آن گرفتار شده ایم عین برزخ است، چیزی است وسط دنیا و آخرت. خلاصه که در برزخ ثبت نام کردن و انصراف دادن یا حذف شدن و حذف نشدن گیر افتاده ایم و نمی دانیم کدام کار را کنیم واقعا به بهشتی که وعده اش را داده اند می رویم. تصور کنید که در این مرحله راستش را بگویید و بعد ناگهان در مرحله بعد به دلیل اینکه راستش را گفتید در جهنم بی یارانگی گیر بیفتید یا برعکس، اگر دروغ بگویید ممکن است به بهشت همراه با یارانه بروید، دیدید عجب برزخی است؟ به هر حال به دلیل اینکه دکتر جدید خیلی دلش می خواهد با مردم صمیمی شود و در راستای این هدف برای ما پیامک تبریک سال نو هم به صورت چندباره ارسال داشتند، به ایشان اعتماد کرده و با خوش بینی منتظر آن بهشتی که سرشار از بیمه های رایگان و بهبود شرایط سلامت و درمان و افزایش میزان تولید و نجات دریاچه ارومیه است می مانیم...همچنین در توصیف این روزها باید به جناب دکتر جدید و جناب نویخت گفت:

دست از تو بردارم تا خرجی ام برآید یا من رسم به پول و یا پیرمن برآید بگشای جیب بنده، بعد از وفات و بنگر کر پشه های تویش، بوی لجن بر آید قوی بده که خَلقی، انگشت بردهند بگشای لب که فریاد، از مرد و زن برآید عید آمدست و رفتست، پولم به ته رسیده بشتاب تا که مهمان باز از خُتن برآید از حسرت کباب و میگوی تُرد و تازه با جیب خالی من، آب از دهن برآید گویند ذکر و خیرش در خیل کارمندان هرکس که قرض و قسستش، آرزوین برآید یارانه را بگیرم، دیگرچه چیز خواهیم؟ از سهم من نباشد، جان از بدن برآید

**جملات طنز بزرگان**

\* ما نقاط مشترک زیادی با هم داشتیم، من عاشق او بودم و او هم عاشق خودش بود !!! شلی ویتنرز

\* زن بدون مرد مثل یک ماهی بدون دوچرخه است!

گلوریا استاینم

\* مردها از صفت " جوان " برای زن های زیر ۱۸ سال و مردهای زیر ۸۰ سال استفاده می کنند !!!

نانسی لین دزموند

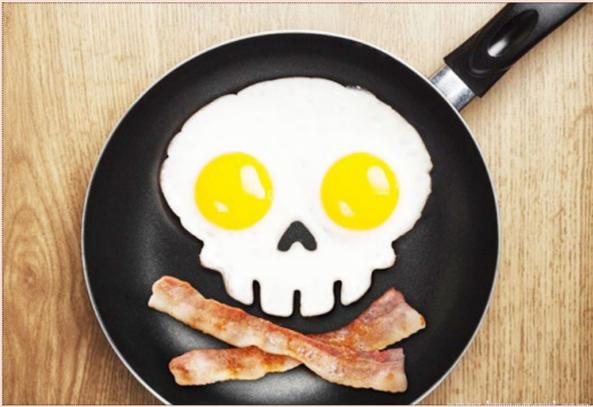
\* به نسبت بیست و چهار ساعت اخیر خیلی زنده بوده ایم. نسبت شش هزار سال اخیر کمی تا اندکی زنده بوده ایم. ویل دورانت

\* معمولاً وقتی من به گذشته نگاه می کنم می بینم که انواع مختلفی از یک احمق بودم و از این یا آن نوع احمق بودن خوشحال بودم!

کارل سندبرگ

\* بعضی ها هر جا که می روند موجب شادی می شوند؛ دیگران هر وقت که می روند. اسکار وایلد

# فرق نیمرو درست کردن خانومها با آقایون



**خانمها چطور نیمرو درست میکنند؟**

- ۱- ماهیتابه را میذارن رو گاز
  - ۲- توی ماهیتابه روغن میریزن
  - ۳- اجاق گاز زیر ماهیتابه رو روشن میکنند
  - ۴- تخم مرغها رو میشکنن و همراه نمک توی ماهیتابه میریزن
  - ۵- چند دقیقه بعد نیمروی آماده رو نوش جان میکنند
- آقایون چطور نیمرو درست میکنند؟**
- ۱- توی کابینت های بالایی آشپزخونه دنبال ماهیتابه میکنند
  - ۲- توی کابینت های پایینی دنبال ماهیتابه میکنند و بالاخره پیداش میکنند
  - ۳- ماهیتابه رو روی اجاق گاز میذارن
  - ۴- توی ماهیتابه روغن میریزن
  - ۵- توی یخچال دنبال تخم مرغ میکنند
  - ۶- یه دونه تخم مرغ پیدا میکنند
  - ۷- چند تا فحش میدن
  - ۸- دنبال کبریت میکنند
  - ۹- با فندک اجاق گاز رو روشن میکنند و بوی سرکه همراه دود آشپزخونه رو بر میداره
  - ۱۰- ماهیتابه رو میشورن (بگو چرا روغنش بوی ترشی میداد!)
  - ۱۱- ماهیتابه رو رو روی اجاق گاز میذارن و توش روغن واقعی میریزن
  - ۱۲- تخم مرغی که از روی کابینت سر خورده و

- ۲۰- دنبال کیسه نمک میکنند و بالاخره پیداش میکنند
- ۱۳- چند تا فحش میدن و لباس میپوشن
- ۱۴- میرن سراغ بقالی سر کوچه و ۲۰ تا تخم مرغ میخرن و برمیگردن
- ۱۵- تلویزیون رو روشن میکنند و صداش رو بلند میکنند
- ۲۲- صدای گزارشگر فوتبال رو میشنون و میدونن
- ۲۳- نمکدون رو روی میز میذارن و محو تماشای فوتبال میشن
- ۲۴- بوی سوختگی رو استشمام میکنند و میدونن توی آشپزخونه
- ۲۵- چند تا فحش میدن و تخم مرغهای سوخته رو توی سطل میریزن
- ۲۶- توی ماهیتابه روغن و تخم مرغ میریزن
- ۲۷- با چنگال فلزی تخم مرغها رو هم میزنن

## تفاوت های من و رئیس



وقتی رئیس اشتباه کنه، او مانند دیگران یک انسان است. وقتی من در محل کارم باشم، من در گشت زدن هستم. وقتی رئیس در دفترش نباشه، او مشغول انجام امور سازمان است. وقتی یک روز مرخصی استعلاجی داشته باشم، من همیشه مرخص هستم. وقتی رئیس در مرخصی استعلاجی باشه، او حتماً خیلی بیمار است. وقتی من مرخصی بخوام، باید یک جلسه دلیل و توجیه بیاورم. وقتی رئیس به مرخصی برود، باید می رفت چون خیلی کار کرده است. وقتی من کار خوبی انجام می دم، رئیس هرگز به خاطر نمی آورد. وقتی من کار اشتباهی انجام بدم، رئیس هرگز فراموش نمی کند.

وقتی من یک کاری را دیر تمام می کنم، من کند هستم. وقتی رئیس کار را طول بدهد، او دقیق و کامل است. وقتی من کاری را انجام ندم، من تنبل هستم. وقتی رئیس کاری را انجام ندهد، او مشغول است. وقتی کاری را بدون اینکه از من خواسته شود انجام بدم، من قصد دارم خودم را زرتنگ جلوه بدم. وقتی رئیس این کار را کنه، او ابتکار عمل به خرج داده است. وقتی من سعی در جلب رضایت رئیس داشته باشم، من چاپلوسم. وقتی رئیس، رئیسش را راضی نگاه داره، او همکاری می کند. وقتی من اشتباهی کنم، من ناکان هستم.

# زندگی من از ۹ ماهگی تا ۹۰ سالگی!



پس از ۹ ماه ورجه وورجه متولد شدم!  
**یک سالگی:** در حالیکه عمومیه من را بالا و پایین می انداخت و هی می گفت گوگوری مگوری، پیو لباس خیس شد!  
**چهارسالگی:** در حین بازی با پدرم مشت محکم بر دماغش زدم و در حالیکه او گریه می کرد، من می خندیدم! نمی دانم چرا؟!  
**هفت سالگی:** پا به کلاس اول گذاشتم و در آنجا نوشتن جملاتی از قبیل آن مرد آمد، آن مرد با BMW آمد!!! را یاد گرفتم!  
**نه سالگی:** در حین فوتبال توی کوچه شیشه همسایه را شکستم ولی انداختم پای!!! پسر همسایه دیگرمان! بنده خدا سر شب یک کتک مفصل از باباش خورد تا دیگر او باشد که شیشه همسایه را نشکند و بعدش هم دروغکی اصرار کند که من نبودم پسر همسایه بود که الکی انداخت پای من!!!  
**دوازده سالگی:** به دوره راهنمایی و یک مدرسه جدید وارد شدم در حالی که من هنوز به اخلاق ناظم آنجا آشنا نشده بودم ولی ناظم آنجا کاملاً به اخلاق من آشنا شده بود و به همین خاطر چندین و چند منفی انضباط گرفتم!

البته به محض اینکه به اخلاق ایشان آشنا شدم چند پلاستیک یکفک در لوله آگروز ماشینش فرو کردم!  
**هجده سالگی:** در این سال من هیچ درسی برای کنکور نخواندم ولی در رشته ی میخ کج کنی واحد بوقمقنچ آباد ( البته یکی از شعب توابع روستاهای بوقمقنچ آباد ) قبول شدم !!!  
**بیست و چهار سالگی:** در این سال دانشگاه به اصرار مدرک کاردانی ام را که هنوز نمی از واحدایش مانده بود تا پاس شود، به من داد!!!!

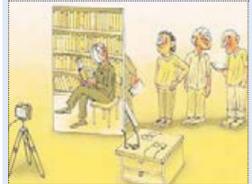
می خواست بره کلاس اول، دوتا پاشو کرده بود تو یه کشش که لوازم التحریر دارا و سارا می خوام بردمش لوازم التحریری تا انتخاب کنه!  
**شصت و شش سالگی:** تمام دندانهایم را کشیده بودم و حالا باید دندان مصنوعی می خریدم. به علت اینکه حقوق بازنشستگی ما اجازه خریدن دندان مصنوعی صفر کیلوستر!!! را نمی داد، دندان مصنوعی پدربزرگ همکلاسی سابقم رو که تازه به رحمت خدا رفته بود!!! برای حداکثر بیست سال اجاره کردم. معلوم بود که این دندان مصنوعی ها یک بار هم مسواک نخورده ولی خوبیش این بود که حداقل شب ها یک لیوان آب یخ بالای سرم بود!  
**هفتاد و هشت سالگی:** به علت سن بالای من و همسر، پسرانمان ( بخوانید عروسهایمان ) ما را به خانه هایشان راه نمی دادند.  
**هشتاد و پنج سالگی:** بلافاصله بعد از خوردن یک کله پاچه ی درست و حسابی دندان مصنوعی ها را به ورته دادم تا دندانهایش را بین خودشان تقسیم کنند!  
**نود سالگی:** قاضیل در مورد اینکه من این همه عمر کرده بودم، زیادی حرف می زدند و فردای همین حرفهای زیادی بود که به طور ناپهنگامی خدا بیاورم شدم!!!  
**تصویر زندگی**

**داستان طنز**



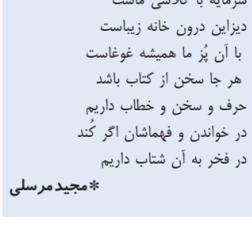
روزی ملا با دوستش خورش بادمجان می خورد، ملا از او پرسید خورش بادمجان چه جور غذایی است؟ دوست ملا گفت: غذای خیلی خوبی است و راجع به منافع آن سخن گفت. بعد از اینکه غذایشان را خوردند و سیر شدند بادمجان دلشان را زد به همین جهت ملا شروع کرد به بدگویی از بادمجان و از دوستش پرسید: خورش بادمجان چگونه غذایی است؟! دوست ملا گفت: من دوست توام نه دوست بادمجان به همین جهت هر آنچه را که تو دوست داری برای من گویم!

**ما وقوق بی صاحب داریم!**



ما سی قفسه کتاب داریم یک مشت کتاب ناب داریم در مورد اکثر مسائل در این قفسه جواب داریم در حوزه مبحث سیاسی ما ریشه انقلاب داریم در بخش امور ماورائی تعبیرنگار خواب داریم یا اینکه برای خواب راحت طراحی رخت خواب داریم یک دفتر شعر طنز جالب از شخص "ابوخراب" داریم در علم مهندسی رساله از خالق فاضلاب داریم صد جلد کتاب با مسمی در پختن این کباب داریم یک جلد کتاب زیر خاکی با برگه ضد آب داریم از کل کتاب های "صادق" ما "وق وق بی صاحب" داریم در حیطه جانور شناسی آناتومی عقاب داریم هر چند که مطلقاً نخوانیم در بحث کتاب هم ندانیم با این همه این کتابخانه حالا شده چلچراغ خانه پیش فک و فاضیل و رفیقان یا پیش تمامی رفیقان سرمایه با کلاسی ماست دیزاین درون خانه زیباست با آن پُر ما همیشه غوغاست هر جا سخن از کتاب باشد حرف و سخن و خطاب داریم در خواندن و فهماشان اگر کند در فخر به آن شتاب داریم

**زن ذلیل**



خدایا به مردان در خانه ات به آن زن دلیلان فرزانه ات به آنان که از بیخ و بن زری ذیند شب و روز با امر زن می زیند به آنان که مرعوب مادر زنند ز اخلاق نیکوش دم می زنند به آنان که در بچه داری تکند یلان عوض کردن پوشکند به آنان که با ذوق و شوق تمام به مادر زن خود بگویند مام به آنان که دامن رفو می کنند ز بعد رفویش اتو می کنند به آنان که در گرگر سوزن نخند گرفتار پخت و پز مطبخند به تن های مردان که از لنگه کفش چو جیغ عیالشان شد بنفش که ما را بر این عهد کن استوار از این زن ذلیلی مکن برکنار

\* سعید سلیمان پور

**قاب عکس** **بیکانی با بار لوله - سید محمد سیاح**

خبرها حاکی از آن است که شی ناشناس یا شباهت به سیاره زحل در یکی از جاذبه های کشور رویت شده است.

**چطوری درد دندان را از بین ببریم؟**

یک حبه سیر له شده را با کمی نمک ترکیب کنید و حالا برای ۳۰ دقیقه روی دندان بگذارید. این ترفند فوق العاده موثر است.  
**داده نما، اوای خراسان جنوبی**

**افزایش قیمت بلیط هواپیما - رضا باقری کاریکاتور**

جست‌و‌جای جان مسافران! تهیه بلیط از رخ قطب همراه با نو ضامن معتبر و سفر مطمئن



### برگزاری پنجمین جشنواره ورزشی کارکنان اورژانس خراسان جنوبی

مدیر مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: پنجمین جشنواره ورزشی کارکنان اورژانس خراسان جنوبی همزمان با دومین روز هفته سلامت و با هدف ایجاد روحیه نشاط و شادابی و ارتقاء آمادگی جسمانی کارکنان اورژانس در ۷ رشته ورزشی آغاز شد. دکتر علی دلخوشان افزود: این دوره از جشنواره با همکاری معاونت درمان، معاونت توسعه مدیریت و منابع، معاونت دانشجویی فرهنگی، کمیته ورزش کارکنان و مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه و با حضور ۲۵۰ نفر از کارکنان اورژانس های پیش بیمارستانی و بیمارستانی و در رشته های فوتسال، والی بال، ششانه، میدانی، بیینگ پنگ، بارفیکس و دارت برگزار می گردد.

#### بیرجند میزبان رقابت های چهار جانبه شرق کشور

مسابقات چهار جانبه شرق کشور از فردا چهارم اردیبهشت ماه جاری به میزبانی بیرجند برگزار خواهد شد. مدلی رئیس هیئت والیبالی خراسان جنوبی گفت: رقابت های والیبالی ۴ جانبه شرق کشور با حضور نمایندگان خراسان رضوی، سیستان و بلوچستان، منتخب خراسان جنوبی و شهرستان قاینات برگزار می شود. وی افزود: در سال جاری برگزاری لیگ های منطقه ای در رده های مختلف سنی و همچنین برگزاری رقابت های لیگ نوجوانان شرق کشور برگزار خواهد شد.

#### کسب کردن آویز برنز توسط دو و میدانی کار استان

احمد عامل موفق به کسب مدال برنز در مسابقات دو و میدانی نوجوانان کشور شد. چاچی رئیس هیئت دو و میدانی خراسان جنوبی گفت: احمد عامل دهنده نوجوان استان در رقابت های قهرمانی نوجوانان کشور و انتخابی تیم ملی در ماده ۱۵۰۰ متر توانست عنوان سوم را کسب کند. وی افزود: تیم استان با سرپرستی صابر صادقی و پنج دهنده در این رقابت ها که در تهران برگزار شد شرکت کرد.

#### از بازی های کشورهای اسلامی مدال می گیریم

ایرنا - نجمه خدمتی درباره آخرین وضعیت خود برای اعزام به بازی های کشورهای اسلامی در جمهوری آذربایجان گفت: در وضعیت خوبی قرار دارم و حدود یک ماه در تمرینات تیم ملی حضور دارم. وی اظهار داشت: تیم به لحاظ تجهیزات مشکلی ندارد و امیدواریم با دست پر به ایران بازگردیم. چهارمین دوره بازی های کشورهای اسلامی از ۱۲ اردیبهشت ماه در جمهوری آذربایجان آغاز و تا یکم خرداد ماه ادامه خواهد داشت.

#### ۵ فایده «نعنا»

ایسنا- از فواید برگ نعنا می توان به موارد ذیل اشاره کرد- هضم غذا: برگ نعنا سرشار از آنتی اکسیدان و مواد مغذی است که به هضم غذا کمک می کند- تسکین سردرد و میگرن: در برگ و ساقه این گیاه، مواد تسکین دهنده طبیعی وجود دارد و التهاب را کاهش و درجه حرارت را افزایش می دهد.



- بهبود سلامت دهان و دندان: برگ نعنا برای سلامت دهان و دندان مفید است. - درمان سرفه و سرماخوردگی: این گیاه برای رفع التهاب دستگاه تنفسی مفید است- مفید برای پوست: از دیگر خواص برگ نعنا، تاثیر در پوست های مستعد آکنه است.

#### دلیل بزرگ شدن غدد لنفاوی ران

غدد لنفاوی مشترک در گردن، زیر بغل، کشاله ران و همچنین در مناطق متعدد دیگر بدن یافت می شوند. دو نوع از غدد لنفاوی کشاله ران وجود دارد. غدد سطحی و غدد عمیق. این غدد غالباً به دلیل عفونت و یا سرطان که باعث خروج مایع لنفاوی می شوند، متورم خواهند شد. به همین دلیل، بزرگ شدن غدد لنفاوی مشترک در گردن، زیر بغل، کشاله ران و همچنین در مناطق متعدد دیگر بدن یافت می شوند. دو نوع از غدد لنفاوی کشاله ران وجود دارد. غدد سطحی و غدد عمیق. این غدد غالباً به دلیل عفونت و یا سرطان که باعث خروج مایع لنفاوی می شوند، متورم خواهند شد. به همین دلیل، بزرگ شدن غدد لنفاوی مشترک در گردن، زیر بغل، کشاله ران و همچنین در مناطق متعدد دیگر بدن یافت می شوند.



شدن غدد لنفاوی کشاله ران نشانه مهم بالینی در داخل دیواره شکم، پاهای کشاله ران، باسن، مقعد، پرنه و دستگاه تناسلی خارجی می باشد. عوامل متعددی موجب بزرگ شدن غدد لنفاوی کشاله ران می شوند: عفونت- سرطان و تومورها- برخی داروها و واکسن ها و بیماری های سیستمیک

#### چه سردردهایی اورژانسی اند؟

تیبان- سردردها تهدید کننده حیات انسان به شمار نمی آیند. با این حال سردردهای مزمن می توانند هشدار دهنده و علامتی از بروز مشکلات جدی نظیر سکتة مغزی، آنوریسم و مننژیت باشند که نیازمند خدمات اورژانسی هستند. درد گردن و تبسفت شدن گردن و تب کردن می تواند از نشانه های بروز مننژیت باشد که به سرعت می تواند به حالت بحرانی و تهدیدکننده تبدیل گردد. تهوع، داشتن حالت تهوع شدید و یا استفراغ و یا برخی از مشکلات عصبی مانند اشکال در صحبت کردن یا راه رفتن، همگی می توانند نشانه هایی از بروز یک سکتة مغزی باشد.



می تواند از نشانه های بروز مننژیت باشد که به سرعت می تواند به حالت بحرانی و تهدیدکننده تبدیل گردد. تهوع، داشتن حالت تهوع شدید و یا استفراغ و یا برخی از مشکلات عصبی مانند اشکال در صحبت کردن یا راه رفتن، همگی می توانند نشانه هایی از بروز یک سکتة مغزی باشد.

#### در هوای گرم جای ترش بنویسد

جام جم- هوا که گرم می شود نیاز بدن به مایعات افزایش پیدا می کند. در این میان انتخاب نوشیدنی سالم می تواند هم عطش تان را از بین ببرد و هم ویتامین ها و املاح بدن تان را تامین کند. اگر به دنبال قلبی سالم هستید مصرف روزانه جای ترش را فراموش نکنید. این نوشیدنی قرمز منبعی



از آهن است و حتی می تواند آهن را به جای سیاه مصرف کنید. از آنجا که این جای میزبان تعریق بدن را بالا برده و موجب می شود تا دمای بدن کاهش پیدا کند انتخاب خوبی برای تابستان محسوب می شود. اگر دچار نوسان فشار هستید حتماً روزانه یک لیوان جای ترش میل کنید.

#### شیوه جدید درمان دیابت با «شکربرگ»

مهر- محققان در مطالعه ای جدید دریافته اند «شکربرگ» می تواند با کمک به کنترل انسولین، درمان جدیدی برای دیابت باشد. شکربرگ یا «استویا» یک شیرین کننده ۱۰۰ درصد طبیعی است که می تواند با تحریک پروتئین تنظیم کننده انسولین، جایگزین مناسبی برای قند باشد. انسولین ماده ای



ضروری برای حفظ میزان گلوکز در سطح سالم است. همچنین از گلوکز اضافی برای تولید انرژی استفاده کرده و برای پیشگیری از قندخون بالا و ابتلا به دیابت نوع ۲ لازم است. استویا به تعادل قند خون کمک می کند. به همین دلیل مصرف این گیاه و عصاره آن به عنوان یک داروی واقعی استفاده می شود

#### تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی

یا ورزش که ورزشی جسمی و بدنی، تندرستی و سلامت افراد را افزایش داده و یا حفظ کند، گفته می شود. تحرک بدنی شامل فعالیت های حرفه ای در برخی از ورزش ها، تفریحی مانند پیاده روی و طناب زنی و همچنین شامل فعالیت های شغلی و خانگی است. مرکز اطلاع رسانی اداره غذا، معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

استفاده از تلفن همراه، تبلت و فضای مجازی زمینه کم تحرکی بیشتر افراد را فراهم آورده است و شاهد کاهش بیشتر تحرک بدنی مردم بر اثر استفاده از این ابزارها هستیم و وقت زیادی از برخی مردم صرف این ابزارها می شود. رسانه ها در تغییر این روند نقش مهمی دارند و می توانند با اطلاع رسانی به موقع زمینه استفاده از این ابزارها را کاهش دهند. فعالیت یا تحرک بدنی به هر نوع حرکت بدنی، نرمش و

آنان شود. جاقی زمینه ابتلا به برخی از بیماری ها مانند قلبی و عروقی، سرطان، کلسترول، کبد چرب و دیابت را فراهم می کند. تغذیه نامناسب مانند مصرف فست فود یکی از دلایل چاقی یا اضافه وزن در کشور ما است. تحرک بدنی سبب نشاط و شادابی در افراد هم می شود. ورزش به خصوص به صورت گروهی و تیمی علاوه بر افزایش شادابی به کاهش افسردگی هم کمک موثر می کند.

ورزش سبب کاهش برخی از بیماری ها مانند فشارخون و کلسترول می شود و همچنین از طریق تحرک بدنی، وزن بدن هم متعادل می شود. تمرین ها و حرکات ورزشی با شدت متوسط مانند پیاده روی هم می تواند بسیاری از بیماری های غیر واگیر را کنترل کند. زنان به دلیل فعالیت های هورمونی در معرض پوکی استخوان قرار دارند و تحرک بدنی می تواند سبب پیشگیری از پوکی استخوان در



#### دستگیری سارق منازل در حال ساخت با ۱۲ فقره سرقت

فرمانده انتظامی شهرستان بیرجند از دستگیری سارق منازل در حال ساخت با ۱۲ فقره سرقت در این شهرستان خبر داد. سرهنگ علیرضا امیرآبادی زاده گفت: با وقوع چندین فقره سرقت از منازل در حال ساخت بررسی موضوع به طور ویژه در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت. فرمانده انتظامی شهرستان بیرجند ادامه داد: تیم ویژه ای از مأموران انتظامی شهرستان بیرجند برای بررسی موضوع تعیین شد که با تلاش شبانه روزی و اقدامات پلیسی- اطلاعاتی، سارق و مالخر شناسایی و با هماهنگی مقام محترم قضایی در عملیاتی غافلگیرانه دستگیر شدند. سرهنگ امیرآبادی زاده افزود: سارق دستگیر شده به ۱۲ فقره سرقت اعتراف کرد و با توجه به اعترافات مالخر نیز انبار ضایعاتی متعلق به وی توسط مأموران بازرسی شده که تعداد زیادی از اموال سرقتی کشف شد و پس از شناسایی به مالکان تحویل شد.

#### دستگیری سارقان احشام در بشرویه

فرمانده انتظامی شهرستان بشرویه از دستگیری سه سارق احشام توسط پلیس آگاهی در این شهرستان خبر داد. سرهنگ محمود علیپور گفت: با سرقت ۱۴ رأس گوسفند در تعطیلات نوروزی از روستاهای شهرستان بشرویه، دستگیری سارقان در دستور کار مأموران پلیس آگاهی قرار گرفت. وی افزود: در تحقیقات اولیه مشخص شد سارقان با دو دستگاه پیکان وانت اقدام به سرقت احشام کرده اند که در ادامه با انجام اقدامات فنی و تخصصی طی چندین شبانه روز تلاش بی وقفه دو نفر از سارقان احشام در مشهد مقدس و یک نفر در شهرستان بشرویه شناسایی و در عملیاتی غافلگیرانه دستگیر شدند. سرهنگ علیپور بیان داشت در بازجویی های اولیه، سارقان به سرقت ۱۴ رأس گوسفند و یک فقره سرقت منزل اعتراف کردند.

#### سبقت از تریلی حادثه آفرید

راننده یک دستگاه سواری پراید که قصد داشت از تریلی در جاده قاین به بیرجند سبقت بگیرد بر اثر عدم کنترل خودرو واژگون شد و سرنشین خودرو را روانه بیمارستان کرد. سرهنگ حسین رضایی رئیس پلیس راه خراسان جنوبی گفت: عصر دو روز گذشته با اعلام مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر واژگونی منجر به جرح یک دستگاه پراید نرسیده به سه راهی روم بلافاصله تیم گشت پلیس راه و نیروهای امدادی به محل حادثه اعزام شدند. وی گفت: مأموران مشاهده کردند یک دستگاه سواری پراید با سه سرنشین که از سمت قاین به آریین شهر در حرکت بوده است هنگام سبقت از تریلی با این خودرو برخورد و سپس واژگون شده است. وی افزود: در این حادثه یکی از سرنشینان خودرو مصدوم و به بیمارستان اعزام شد و علت حادثه تخلف حادثه ساز و عدم کنترل وسیله نقلیه گزارش شده است.

## با توجه به استقبال شهروندان و محدودیت پذیرش؛ پیش ثبت نام ترم تابستان ۹۶ کالج زبان های خارجی جهاد دانشگاهی در رده های سنی بزرگسالان و کودکان (۷-۱۲) آغاز شد

آدرس: تقاطع ۱۵ خرداد و خیابان معلم، چهارراه کالج به سمت میدان هفت تیر، پلاک ۱۹ ۳۲ ۴۴ ۴۲ ۲۴

نوع غذا	مبلغ (ریال)
۱ چلو کباب کوبیده مخصوص	۱۰۰,۰۰۰
۲ چلو مرغ سرخ شده مخصوص	۱۰۰,۰۰۰
۳ چلو جوجه کباب مخصوص	۱۲۰,۰۰۰
۴ چلو جوجه میکس مخصوص	۱۵۰,۰۰۰
۵ چلو گوشت سرخ شده مخصوص	۲۳۰,۰۰۰
۶ چلو ماهیچه سرخ شده مخصوص	۳۰۰,۰۰۰
۷ چلو جوجه کباب با استخوان (پاچین)	۱۲۰,۰۰۰
۸ چلو ماهی قزل آلا مخصوص	۱۵۰,۰۰۰

**قابل توجه مشتریان محترم**  
خدمتی دیگر از **رستوران درویش** برای رفاه حال مشتریان منوی جدید غذاهای روزانه بیرون بر را با تخفیف ویژه عرضه می دارد.  
(دو کشت علیزاده بابل)  
کلیه غذاهای فوق با برنج ممتاز ایرانی و گوشت تازه گوسفندی نرینه پخت می گردد.  
تلفن سفارشات: ۳۲۲۲۴۴۴ آدرس: خیابان محلاتی تقاطع استقلال، اول سپیده

**حمل بار و اثاثیه منزل با ایسوزو چادر دار و کارگر ماهر**  
کاهش سرویس های بار با یک سرویس ایسوزو  
همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱ ۱۱۲۰ خراسادی  
داخل و خارج شهر

**خرید خدمات موسسه خیریه مودت و مهرورزی سرپیشه**  
این موسسه در نظر دارد نسبت به ارائه خدمات مراکز اورژانس اجتماعی از افراد واجد شرایط با مدرک مرتبط تحصیلی اقدام نماید. شایان ذکر است متقاضیان می بایست مدارک مربوطه را از تاریخ درج آگهی لغایت ۹۶/۲/۷ به آدرس: بیرجند - خیابان مطهری - حدفاصل مطهری ۸ و ۱۰ مقابل مسجد آیت ا... آیتی دفتر خدمات زیارتی کوبران تحویل نمایند.  
تلفن های تماس: ۰۹۱۵۳۴۰۳۱۷۳ - ۰۹۱۵۳۶۳۹۴۳۵  
ضمناً به درخواست های بعد از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد. جهت کسب اطلاعات بیشتر از طریق تلگرام به شماره ۰۹۳۹۱۶۳۶۶۸۱ مراجعه نمایید

به اطلاع هم استانی های گرامی می رساند: انجمن ام اس استان در نظر دارد به همت خیرین عزیز با تامین سبد غذایی برای خانواده نیازمندان ام اس شادی را به آنها هدیه نماید. منتظر یاری سبزتان هستیم  
**شماره کارت بانک کشاورزی: ۶۰۳۷۷۰۷۰۰۰۰۲۴۱۱۱**  
**شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۸۸۱۹۳۶**  
**شماره کارت بانک قرض الحسنه مهر ایران: ۶۰۶۳۷۳۷۰۰۰۰۰۷۵۴۰**  
**هیئت مدیره انجمن بیماران ام اس خراسان جنوبی**

**قالیشویی و مبل شویندگی ترنج**  
کاور شده  بدون هرگونه چروک  ۳۱۱۰۴ **تلفن: ۰۷۰ - ۳۲۲۵ ۵۵ ۵۶**

**قالیشویی یاتریس**  
اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملاً مجزا  
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان  
صاف صاف تخت تخت بدون چین و چروک پیشرو در صنعت قالیشویی استان  
درجه یک / کاور شده



## تکذیب حکم حکومتی برای احمدی نژاد

یک منبع نزدیک به آیتا... هاشمی شاهرودی شایعات منتشر شده مبنی بر درخواست ایشان برای صدور حکم حکومتی درباره احراز صلاحیت محمود احمدی نژاد برای انتخابات پیش رو را تکذیب و آن را از اساس «جملی» توصیف کرد.

## تلاش برای تفرقه میان رئیس و قالیباف

جهان نیز نوشت: با مسجل شدن ترکیب نهایی رقابای انتخابات ریاست جمهوری، رقابت اصلی میان دو ضلع جهانگیری - روحانی و قالیباف- رئیس خواهد بود اما از همان روزهای نخست ثبت نام قالیباف و رئیس، جریان حامی دولت به صورت خزنده قصد دارد تا با ایجاد تفرقه و اختلاف میان پایگاه رای مشترک این دو نامزد، شکست را پیش از رای گیری به آنها تحمیل سازد.

## احمدی نژاد تصور می کند با کارهایش می تواند حیات سیاسی داشته باشد

رئیس جبهه پیروان خط امام و رهبری اعتقاد دارد که حضور احمدی نژاد در انتخابات ۹۶ به مسالحت نبود. محمد رضا باهنر گفت: آینده سیاسی او کاملاً به رفتار خودش بستگی دارد. احمدی نژاد تصور می کند که با کارهای غیر معمول می تواند حیات سیاسی داشته باشد اما باید کارهای خود را مدیریت کند. او با همین ثبت نامش طیف وسیعی از طرفداران خود را از دست داد.

## «دهقان» رئیس ستاد قالیباف شد

نماینده محمداقرب قالیباف در کمیته بررسی تبلیغات انتخابات ریاست جمهوری گفت: محمد دهقان نماینده مجلس شورای اسلامی به عنوان رئیس ستاد انتخابات دکتر قالیباف انتخاب شد.

## باهر خوب است به کار خودش بپردازد

کاندیدای دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری درباره این که باهنر گفته میرسلیم کنار می کشد، گفت: باهنر خوب است به کارهای خودش بپردازد. تصمیمات ما باید از زبان من و حزب گفته شود شخص دیگری حق ندارد از قول ما حرفی بزند. ما تا آخر ایستاده ایم. میرسلیم تصریح کرد: ما با جناح اختلاف سلیقه داریم و این انتخاب را به عهده مردم گذاشته ایم که کدام سلیقه را انتخاب می کنند.

## جهانگیری به نفع روحانی کنار می رود

عبدا... ناصری عضو شورای مشورتی اصلاح طلبان می گوید در شرایط فعلی باید از روحانی حمایت کرد و معتقد است که جهانگیری تا قبل از رای گیری به نفع روحانی کنار خواهد رفت. او تغییرات در رئیس را مثبت ارزیابی می کند اما حضورش را در انتخابات جدی نمی داند.

محمد رضا عارف در اولین نطق خود در صحن علنی مجلس عنوان کرد:

## پرهیز از معرفی برجام به عنوان نسخه شفابخش

نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی، گفت: برجام موفقیت بزرگ تمام ارکان نظام است از تخریب آن و همچنین از معرفی آن به عنوان تنها نسخه شفابخش باید پرهیز شود و با تدابیر خردمندانه مورد رصد و مدیریت قرار گیرد. محمدرضا عارف در نطق میان دستور خود در جلسه علنی مجلس افزود: مردم، نخبگان و فعالان اقتصادی کشورمان خواستار توافق هسته ای بودند تا بتوانند در امنیت، صلح و آرامش به رشد و رونق اقتصادی دست یابند و اکنون در آستانه انتخابات ریاست جمهوری این مهم نباید به پنهان کشمکش های انتخاباتی مورد



در قوه مجریه توسط رئیس جمهور در دولت یازدهم قابل تقدیر است و دستاوردهای دولت یازدهم از جمله رشد اقتصادی، مهار تورم و طرح تحول سلامت نیز قابل تقدیر است.

## اصولگرایان به دنبال تکرار انتخابات سال ۸۴ هستند

اگر ایرانیان زیادی پای صندوق بیایند، روحانی پیروز میدان است

خبرگزاری آنا توی نوشت: کمتر از یک ماه مانده به انتخابات ریاست جمهوری ایران، اصولگرایان هنوز برای یافتن کاندیدای مناسب دچار مشکلند. گزارش ها حاکی از تشتت آرای شدید در این جریان سیاسی است. درست مانند سایر انتخابات های ریاست جمهوری به نظر می رسد اصولگرایان با چند کاندیدا وارد رقابت شوند، از سوی دیگر علی رغم شایعات درباره اینکه شاید اصلاح طلبان از کاندیدای خودشان به جای حمایت از روحانی حمایت کنند، به نظر می رسد با رای ۲۰ میلیونی رئیس جمهور ایران شد. در انتخابات مجدد در سال ۲۰۰۱ او ۲۱ میلیون رای

با این وجود علی رغم اتحاد بین اعتدال گرایان و اصلاح طلبان از یک سو و تشتت آرا در جریان اصولگرا از سوی دیگر روحانی به دلیل چالش های جدی پیش رو انتخابات راحتی نخواهد داشت. روحانی باید امیدوار باشد که مشارکت مردم بالا باشد. مشارکت پایین قطعا به ضرر او خواهد بود. به عبارت دیگر پیروزی روحانی منوط به توانایی او برای آوردن مردم پای صندوق رای است. رئیس دولت اصلاحات مثال خوبی برای این شرایط است. او در سال ۱۹۹۷ با رای ۲۰ میلیونی رئیس جمهور ایران شد. در انتخابات مجدد در سال ۲۰۰۱ او ۲۱ میلیون رای

کثونی بیاستند.

## رئیس، جلیلی را در دولتش به کار می گیرد

ایطیحی نماینده اصولگرا در مجلس دهم در مورد این احتمال که سعید جلیلی ممکن است برای سمت معاون اول رئیس انتخاب شود، گفته آقایی رئیس فرموده که از تمام نیروهای اصولگرای انقلابی ولایتمدار و دارای اندیشه استفاده می کند و خود را منتسب به سلیقه سیاسی خاصی نمی داند بنابراین این امکان وجود دارد که آقایی رئیس وجود و ظرفیت جلیلی در بدنه دولتی که تشکیل بدهد را به کار گیرد.



عکس: ایرنا

## غرویان: حذف یک جریان خاص خوب بود

استاد حوزه علمیه قم گفت: خوشحالم که شورای نگهبان بالاخره به توصیه های هاشمی عمل و طیف رئیس سیاسی دولت نهم و دهم را حذف کرد؛ این اقدام شورای نگهبان خوب بود. غرویان افزود: تفکر ما در انتخابات باقی است و روحانی آن را نمایندگی می کند. ترکیب نامزدهای تایید صلاحیت شده، خوب است و خط اعتدال یک طرف و جناح اصولگرا در سوی دیگر قرار گرفته است.



عکس: شبستان

## رئیس: هرگز جناحی عمل نکرده ام

داعطلب ریاست جمهوری گفت: در طول مدیریتم هرگز جناحی عمل نکردم و الان نیز در ستاد انتخاباتی ما همه سلیقه های سیاسی حضور دارند. رئیس افزود: به عنوان یکی از دلسوزان و دغدغه مندان کشور فکر می کنم، وضع فعلی نه تنها مطلوب نیست بلکه برای مردم قابل تحمل نیست، وی گفت: برای یک بار هم که شده کشور، مردم و اقتصاد را خارج از نگاه های بسته حزبی و جناحی و گروهی ببینیم.



عکس: زکر



عکس: زکر



عکس: شبستان



عکس: ایرنا

## میرزاده از ریاست دانشگاه آزاد رفت

اعضای هیئت امنای دانشگاه آزاد در جلسه خود پس از رای گیری و بنا به تصمیم اکثریت اعضا مقرر شد حمید میرزاده رئیس فعلی این دانشگاه طی یک هفته از ریاست استعفا دهد در غیر این صورت او خود به خود برکنار خواهد شد. وزرای علوم و بهداشت، به عنوان دو تن از اعضای حقوقی هیئت امنای دانشگاه آزاد پس از اظهار نظرات خود در این جلسه برای شرکت در جلسه هیئت دولت از جلسه خارج شدند اما با این حال جلسه با حضور هفت نفر ادامه یافت. بنا به تصمیم هیئت امنای دانشگاه آزاد علی محمد نوریان به عنوان «سرپرست موقت» دانشگاه آزاد منصوب می شود.

## سکوت احمدی نژاد شکست

احمدی نژاد و بقایای پس از رد صلاحیت توسط شورای نگهبان با انتشار اطلاعیه ای مشترک اعلام کردند در انتخابات پیش رو از هیچ فردی حمایت نمی کنند. در این بیانیه آمده است: ما همواره خود را خادم کوچک ملت و سرباز انقلاب می شماریم و این را افتخاری ابدی برای خود می دانیم و به صراحت اعلام می داریم که در انتخابات پیش رو از هیچ فردی حمایت نکرده و نخواهیم کرد.

## میرلوحی: اصولگرایان تنها در «فه» گفتن به روحانی وحدت دارند

سید محمود میرلوحی، عضو شورای عالی سیاست گذاری اصلاح طلبان با بیان این که تمام هم و غم جریان اصولگرایی «فه» به روحانی است، گفت: اصولگرایان هیچ برنامه و وعده ای که بتواند جذاب باشد، ندارند و چهره های اصولگرایی که در حال حاضر در انتخابات هستند تنها در گفتن «فه» به روحانی مشترک هستند و تاکنون هیچ نظری درباره مسایل کشور ندارند حتی اگر نظر هم داشته باشند برنامه ای برای آن نظرات ندارند.

## کاندیداهای «جبهه مردمی» پوششی نیستند که ساقدوش داماد شوند

سختگوی جبهه مردمی نیروهای انقلاب اسلامی گفت: این جبهه تنها جریانی بود که فقط پایتخت نشین ها تصمیم گیر نبودند. وحید دستجردی ادامه داد: رقابت کاندیداهای ما جدی است و هیچ یک پوششی نیستند که به عنوان ساقدوش داماد به میدان آمده باشند.

## روزگار گشت

برنامه پروازی فرودگاه بین المللی بیرجند  
(از تاریخ ۴ / ۲ / ۹۶ تا اطلاع ثانوی)

روز	تهران به	تهران به	تهران به	تهران به	تهران به	تهران به	تهران به
شنبه	۰۶:۲۰	۱۲:۲۵	۱۶:۴۵	۱۹:۰۰	۰۸:۳۰	۱۰:۴۰	بیرجند به
یکشنبه	۰۶:۰۰	۰۸:۱۰	--	--	--	--	بیرجند به
دوشنبه	۰۶:۳۰	۰۸:۴۵	۱۶:۴۵	۱۹:۰۰	--	--	بیرجند به
سه شنبه	۰۶:۱۵	۰۸:۲۵	--	--	--	--	بیرجند به
چهارشنبه	۱۵:۳۵	۱۲:۴۵	--	--	۱۷:۵۰	۱۱:۰۰	بیرجند به
پنجشنبه	۱۵:۲۵	۱۷:۳۰	۱۶:۴۵	۱۹:۰۰	--	--	بیرجند به
جمعه	۱۵:۲۵	۱۷:۵۰	۱۶:۴۵	۱۹:۰۰	--	--	بیرجند به

روژان گشت سفر فوبی را برای شما آرزومند است

نیش شهدای ۵ - ساختمان آذر - طبقه اول - تلفکس: ۳۲۲۱۳۵۵۳ - ۳۲۲۱۴۱۲۲ (۰۵۶) - لطفی

## تجمع اولیا و مربیان هنرستان فنی ابوبکر بیرجند

رئیس هیئت مدیره هنرستان فنی و حرفه ای کشور به شما و خانواده محترم  
ناباورده و بخارنار کرامی و معاونین معزز هنرستان فنی ابوبکر تبریک عرض می نمایم و از زحمات تکامل شکر را در ابریم.

تجمع اولیا و مربیان هنرستان فنی ابوبکر بیرجند

## انما بعثت لاتم مکارم الاخلاق

### بعث نبوی سر آغاز بارش آیه های رحمانی مبارک باد

مجتمع مذهبی، فرهنگی مسجد حضرت محمد رسول... (ص) برگزار می نماید: **جشن بزرگ مبعث سخنران: حجت الاسلام رضایی مدیر کل محترم سازمان تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی مولود خوانی: برادر حاج حسین نارمنجی** زمان: دوشنبه ۹۶/۲/۴ بعد از نماز مغرب و عشا مکان: خیابان غفاری، بیست متری جر جانی، مجتمع مذهبی فرهنگی مسجد حضرت محمد رسول... (ص)

## ثبت نام کربلا به صورت محدود

اعزام زمینی مورخ ۱۳۹۶/۲/۱۸  
اعزام هوایی مورخ ۱۳۹۶/۲/۱۴  
میلاد حضرت ولی عصر (عج)  
و حضرت علی اکبر (ع) در سرزمین مقدس نجف اشرف و کربلا معلی  
شرکت خدمات زیارتی بیرجند تعمیم  
آدرس: خیابان جمهوری اسلامی ۲۱  
جنب بانک رسالت ۳۲۲۲۲۶۵ - ۳۲۲۲۶۴۹

## خشکشویی و سفیدشویی برجیس

- شستشوی انواع البسه، کیف، کفش، روکش صندلی، لباس عروس و ...
- شستشوی پرده (باز و نصب رایگان)
- شستشوی پتو (به صورت مجزا)
- رنگریزی و لکه گیری

یک رایگان (متی برای یک لباس)

آدرس: خیابان غفاری، نیش غفاری ۳۰  
تلفن تماس: ۳۲۴۲۳۲۶۵ (قریبانی)

## ثبت نام کربلا - هوایی

تاریخ اعزام: ۹۶/۲/۲۸  
دفتر خدمات مسافرتی، جهانگردی و زیارتی  
عماد بیرجند  
میدان شهدا، جنب بانک صادرات، ساختمان آوا  
تلفن: ۳۲۲۲۴۱۱۳

هر که داوره هوس کوربلا بسم الله



# ویژه نامه، هفته سلامت

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی دوشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۰۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان  
معاونت بهداشتی

## چگونه با مهارت نگرش مثبت به زندگی موفق برسیم؟



رسیدن به زندگی همراه با شادی، آرامش و سلامت کاری خیلی دشوار نیست. با کمی کاهش آرزوها و بلند پروازی نکردن، با ساده کردن امور زندگی، باز بین بردن بعضی از عادات و الگوهای مصرفی، با کم کردن از هزینه های بی مورد، با مطالعه و یاد خالق هستی، می توانیم زندگی زیبا، شاد و سرشار از خوبی ها برای خودمان بسازیم.

توصیه هایی لازم نگرش مثبت، ایجاد شادی و نشاط و رسیدن به زندگی سالم:

۱. سعی کنید صبح زودتر از خواب برخیزیم و تا آنجایی که امکان دارد صبحانه را همه افراد خانواده در کنار هم میل کنیم.
۲. پیاده روی روزانه را جزء برنامه های زندگی خود قرار دهیم ( حداقل بیست دقیقه مناسب است).
۳. به امور دینی توجه بیشتری داشته باشیم . سعی شود در تقویم زندگی ایام خاص و معینی را به امور عبادی اختصاص دهیم .
۴. تنوع غذایی برای خود ایجاد کنیم و به جای استفاده از مواد مصرفی مصنوعی به سوی مواد طبیعی برویم.
۵. از ایام تعطیل خوب استفاده کنیم، گاه رفتن به تفریح و میل غذا در بیرون آرامش دهنده است.
۶. سعی شود هر از چند گاه تغییری کوچک در زندگی خود ایجاد کنیم.
۷. همواره هر چه بیشتر شکر گزار الهی باشیم.
۸. برنامه مطالعاتی داشته باشیم، کتاب بخوانیم ، هر چند یک بار به کتابخانه عمومی مراجعه کنیم.
۹. در زندگی علاقه مند به هدیه دادن و هدیه گرفتن باشیم، اما شرط آن ساده بودن است .
۱۰. مهارت نه گفتن به خواسته های غلط دیگران را یاد بگیریم.

۱۱. با تمرین و ممارست می توان عاداتی سالم را در خود پروراند و از عاداتی ناسالم دوری جست.

۱۲. برای انجام هر کار بر جسته و موفقیت آمیز آرامش خیال، آشتی با خویش، اعتماد به نفس و انعطاف پذیری لازم است. پس در این جهت تلاش و کوشش کنیم.

۱۳- مهمترین عامل تعیین کننده موفقیت آمیز و شادمانی در زندگی اعتقادی است که به خویشتن داریم، پس بگوئیم که برای خود زندگی موفق و شادی را فراهم کنیم.

**«شادی چیزی نیست که در زندگی بدست آورید، شادی چیزی است که شما به زندگی می آورید» وین دایر**

**پنج قاعده برای ارتباطی سازنده موثر:**

۱. افکار و احساسات خود را با استفاده از ضمیر من بیان کنید.
۲. درباره ی ویژگی فرد دیگری، کلی گویی نکنید. مثلا شما بی ملاحظه هستید یا شما تنبل هستید.
۳. از مطلق جلوه دادن امور با استفاده از کلماتی مانند هرگز و همیشه بپرهیزید. مثلاً نگوئید شما همیشه بی نظم هستید.
۴. استفاده از وقت مناسب، سعی کنید بی درنگ نسبت به رفتار شخص واکنش نشان دهید، اگر نشد آن را به وقت مناسب انجام دهید.
۵. سعی کنید سازنده و راهگشا باشید وقتی می گوید از بعضی چیزها خوششان نمی آید، این را هم بگوئید که از چه چیزی خوششان می آید.
- نکته ای دیگر که در مهارت ارتباط، مهم این است که اگر ما بخواهیم در ایجاد ارتباط موفق باشیم باید توانایی چشم پوشی کردن از کارهای ناخوشایند طرف مقابل را داشته باشیم.



**let's talk** افسردگی: بیاحرف بزنییم « است که در ایران نیز هم راستا با این شعار، هفته ملی سلامت ایران از یکم لغایت هفتم اردیبهشت ماه با شعار زندگی سالم با نشاط و امید برگزار می شود. افسردگی یک اختلال شایع در تمام سنین است که امروزه بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا گردیده اند این اختلال می تواند آثار مخربی بر روابط بین فردی، روابط خانوادگی و عملکرد فرد گذاشته و حتی در موارد شدید منجر به خودکشی گردد. لذا نظر به اهمیت ترویج شادی و نشاط در پیشگیری از افسردگی مناسب است و شعار هفته ملی سلامت در ایران «زندگی سالم، با نشاط و امید» انتخاب گردیده است.

## مقدمه:

همه ساله سازمان جهانی بهداشت در روز ۷ آوریل ( ۱۸ فروردین ماه) که مصادف با سالگرد تاسیس سازمان جهانی بهداشت است، یکی از اولویت های مربوط به سلامت عمومی جهان را به عنوان شعار روز جهانی بهداشت انتخاب می نماید. این روز فرصت ممتنمی است که نسبت به حساس سازی در مورد موضوعات بهداشتی ویژه ای که باعث نگرانی مردم در سراسر جهان است اقداماتی صورت پذیرد. شعار امسال سازمان جهانی بهداشت در روز جهانی بهداشت « **depression:**»

## هفته سلامت یکم تا هفتم اردیبهشت ماه بر تمامی تلاشگران عرصه سلامت گرامی باد

### روز شمار هفته سلامت:

**جمعه ۱ اردیبهشت: تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی**

**شنبه ۲ اردیبهشت: غذای سالم، جامعه سالم**

**یکشنبه ۳ اردیبهشت: سفیران سلامت، نهادهای اجتماعی**

**دوشنبه ۴ اردیبهشت: طرح تحول سلامت، ارتقاء کیفیت زندگی**

**سه شنبه ۵ اردیبهشت: سلامت روان، نیاز همه و همیشه**

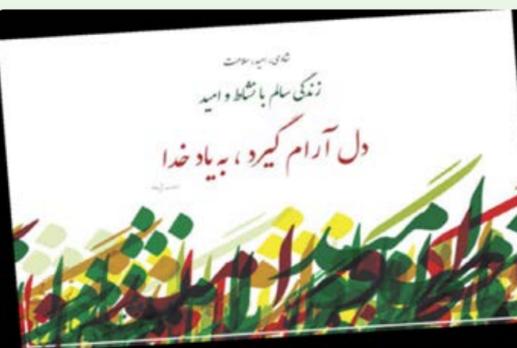
**چهارشنبه ۶ اردیبهشت: هنر و رسانه، سواد سلامت**

**پنج شنبه ۷ اردیبهشت: نهاد خانواده و مسئولیت اجتماعی**



آرزوی تو گسترده می شود/ و به قدر ایمان تو کارگشا می شود/ و به قدر نغ پیروزان دوزنده، باریک می شود/ و به قدر دل امیدواران، گرم می شود/ یتیمان را پدر می شود و مادر/ بی برداران را برادر می شود/ بی همسر ماندگان را همسر می شود/ عقیمان را فرزند می شود/ نامیدان را امید می شود/ گم گشتگان را راه می شود/ در تاریکی ماندگان را نور می شود/ زمندگان را شمشیر می شود/ پیران را عصا می شود/ و محتاجان به عشق را عشق می شود/ خداوند همه چیز می شود همه کس را/ به شرط اعتقاد/ به شرط پاکی دل/ به شرط طهارت روح/ به شرط پرهیز از معامله با ابلیس/ بشوید قلبهائتان را از هر احساس ناروا/ و مغزهایتان را از هر اندیشه خلاف/ و زبانهایتان را از هر گفتار ناپاک/ و دست هایتان را از هر آلودگی در بازار/ و بپرهیزید از ناجوانمردی ها/ ناراستی ها و نامردمی ها/ و چنین کنید تا ببینید که خداوند/ چگونه بر سر سفره شما/ با کاسه ای خوراک و تکه ای نان می نشیند/ و بر بند تاب با کودکان شما تاز می خورد/ و در دکان شما کفه های ترازوینتان را میزان می کند/ و در کوچه های خلوت شب با شما آواز می خواند/ مگر از زندگی چه می خواهید/ که در خدایی خدا یافت نمی شود/ و به شیطان پناه می برید؟/ که در عشق یافت نمی شود/ و به نفرت پناه می برید؟/ که در سلامت یافت نمی شود/ و به خلاف پناه می برید؟/ و مگر حکمت زیستن را از یاد برده اید/ که انسانیت را پاس نمی دارید؟..

## دل آرام گیرد به یاد خدا



بایمان حتی در سخت ترین شرایط هم زندگی را سخت نمی گیرد، چرا که آموزه های دینی به او می آموزد که موفقیت ها و مواهب زندگی را نشانه لطف الهی بدانند و شکست ها و مصیبتها را فرصتی برای صبوری در آزمایش الهی و گام برداشتن به سوی رشد معنوی.

تصویری که انسان معنوی از پروردگارش دارد، می تواند به او آرامش، امید و نشاط درونی ببخشد و به او کمک کند که هرگز در سختی های زندگی، خودش را نیازد و تسلیم نشود.

در پایان قطعه ادبی زیبایی از ملاصدرا شیرازی که به زیبایی خالق هستی رابه تصویر کشیده است تقدیم شما می گردد:

خداوند بینهایت است و لامکان و لا زمان/ اما به قدر فهم تو کوچک می شود/ و به قدر

«همانا دل ها به یاد خدا آرام می گیرد. سوره رعد، آیه ۲۸» این واقعیت را تحقیقات متعددی در سراسر جهان و در فرهنگهای مختلف نشان داده اند که آن دسته از افراد که باورهای دینی و معنوی قویتری دارند، معمولاً از سطح سلامت بالاتری برخوردارند. اندیشه های معنوی و باورهای دینی می توانند با ایجاد آرامش و امید در زندگی افراد زمینه ساز ارتقای سطح سلامت روانی و معنوی و در نتیجه، ارتقای کلی سطح سلامت شوند. آیا تا به حال به این مساله فکر کرده اید که چرا افرادی که از معنویت بیشتری بهره مندند، نگاه امیدوارانه تری به مسایل و مشکلات زندگی دارند و از آرامش و نشاط بیشتری برخوردارند؟

از آنجا که انسان معنوی برای خداوند و نیروی باریتعالی ارزش قائل است، برای خودش نیز ارزش و احترام قائل است، زیر انسان را مخلوقی می داند که روح خداوند در او دمیده شده و به همین دلیل، ذات ارزشمندی دارد که باید به آن احترام گذاشته شود. فردی که برای خودش احترام و ارزش قائل باشد، از خودش آنچنان مواظبت و مراقبت می کند که گویی از یک موجود گرانبها و ارزشمند مراقبت می کند. یک انسان معنوی به خاطر باورهای عمیقش به خود احترام می گذارد.

**شیوه مواجهه انسانهای معنوی با چالش های زندگی**

انسان های معنوی در شرایط نامساعد و سختیهای زندگی از روش های متفاوتی استفاده می کنند. به همین دلیل، زمانی که خیلی های دیگر به

**من یک سفیر سلامت شما چطور؟**

زندگی سالم با نشاط و امید

برای ثبت نام در طرح سفیران سلامت به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای سلامت و خانه های بهداشت در نزدیکی محل زندگی خود مراجعه نمایید.

# حفظ سلامت روان در ۷ حرکت

اگر بخواهیم افرادی را که با نشاط و امید زندگی می کنند در یک کلمه توصیف کنیم، شاید «هوشیار» مناسب ترین واژه باشد. هوشیار بودن یعنی مراقب بودن، گوش به زنگ بودن، زندگی کردن در لحظه حال، مراقبت از گوهر وجودی خود، حفظ و ارتقای سلامت، سرعت در درک وضعیتهای مختلف و واکنش به موقع... افراد هوشیار معمولاً چالش ها و مشکلات زندگی را سریع تر از دیگران درک و مدیریت می کنند و اجازه نمی دهند دشواری های زندگی بر آرامش درونی آنها چیره شود و شادی و نشاط شان را منخوش کنند.

## چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

ما برای انجام فعالیت های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می کند با دوستان و خانواده خود رابطه سالم و اثربخشی برقرار کنیم، در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت های مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم. برای حفظ و ارتقای سلامت روان، پایداری و ثباتهای متعددی را باید مد نظر قرار داد اما ۷ توصیه عملگرانه که می تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان شما منجر شود و زندگی شما را زنده تر و هوشیارتر کند، از این قرارند:

ورزش کنید؛

مهارتی تازه بیاموزید؛

خوب و آسوده بخوابید؛

از سختی های زندگی تفریح کنید؛

از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید؛

روابط اجتماعی خود را تقویت کنید؛ و

استر سهای خود را مدیریت کنید

## ورزش کنید

ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می شود. بنابراین برای برخورداری از سلامت روان بهتر است فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهید. ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می شود و با بهبود جریان خون باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد. این امر به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با استرس منجر می شود.

## مهارتی تازه بیاموزید

برای هوشیار سازی ذهن خود بهتر است ذهن تان را به فراگیری مهارت های تازه مشغول کنید. این چالش می تواند به رشد و تکامل ذهنی کمک کند. فعالیت ذهنی باعث می شود ارتباطات جدیدی بین سلول های عصبی موجود در مغز تان شکل بگیرد.

**ایده های زیر می توانند به شما کمک کنند ذهن خود را به چالش بکشید و فعالیت تر کنید:**

- یک زبان خارجی بیاموزید
- نحوه نواختن یک ساز را آموزش ببینید و تمرین کنید
- شغل تان را عوض کنید یا مشغولیتی جدیدی برای خودتان دست و پا کنید
- تفریح یا سرگرمی جدیدی مثل یوگا، نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید
- برای کمک به دیگران داوطلب شوید
- در کلاس دلخواه تان نام نویسی کنید.

## خوب و آسوده بخوابید

به تمام اعضای بدنتان، به ویژه به مغز تان، اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می پردازد و تجدید قوا می کند. کمبود خواب می تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه کم کردن استراحت در روز، عدم مصرف نوشیدنیهای کافئین دار، دوش آب گرم، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام سازی ذهن ( با انجام برخی فعالیتها ) قبل از خواب کمک کننده خواهد بود.

## از سختی های زندگی تفریح کنید

یکی از جنبه های مهم سلامت، سالم ماندن در شرایطی است که زندگی سخت می شود. برخی از مردم توان رویارویی با مشکلات را ندارند و قادر نیستند از پس مشکلات زندگی برآیند. چنین افرادی ممکن است در شرایط سخت زندگی، به رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر روی آورند و کم کم به دام اعتیاد بیافتند.

## از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید

مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی باعث افت توان ذهنی می شود و توانایی های ادراکی و قضاوتی را کاهش می دهد. الکل بر بخشهای مختلف مغز تأثیر گذاشته و حافظه، تمرکز، خواب، هماهنگی و قضاوت را مختل می نماید. سیگار نیز سطح اکسیژن مورد نیاز مغز را کاهش می دهد؛ این در حالی است که اکسیژن کافی برای سلامت و فعالیت مطلوب مغز ضرورت دارد. دانشمندان توصیه می کنند که برای حفظ سلامت روان و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، باید از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر دوری کرد

## روابط اجتماعی خود را تقویت کنید

در میان بزرگسالان، آنهایی که زندگی اجتماعی فعالتری دارند، کمتر دچار آلزایمر شده و معمولاً سالمتر، امیدوارتر و شاداب ترند. اجتناب از روابط اجتماعی و دوری گزیدن از دوستان و انزوایی را می توان از نشانه های ابتلا به افسردگی نیز به حساب آورد. روان شناسان، اجتماعی شدن را ابزار مهمی برای کاهش افسرده خویی و پیشگیری از افسردگی می دانند. آنها به همین دلیل، افزایش مشارکت در روابط و فعالیت های اجتماعی را به افراد مبتلا به افسردگی توصیه می کنند.

## استر س های خود را مدیریت کنید

وقتی دچار استرس می شوید، مغز شما هورمون هایی ترشح می کند که اگر بدن تان چند روز در معرض آن هورمون نپا باشد، مغز تان آسیب خواهد دید.

## مهارت های مدیریت استرس

بهره گیری از راهکارهای مدیریت استرس می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند: **مهارت تصمیم گیری:** از مهارت های تصمیم گیری مسوولانه استفاده کنید. استفاده از این مهارت تها در شرایط سخت باعث می شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع و مشکلات زندگی تان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. **خواب کافی:** به قدر کافی بخوابید و خوب استراحت کنید. بدون استراحت و خواب کافی، کاهش سطح استرس دشوار خواهد بود.

**ورزش و فعالیت بدنی:** از فعالیت های جسمانی و ورزش های گروهی غافل نشوید. ورزش و فعالیت را می توان جزو مهمترین منابع مدیریت استرس دانست. **مدیریت زمان:** اصول مدیریت زمان را فرا بگیرید. اگر هر روز کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، یک تقویم روزانه برای خودتان دست و پا کنید. کارهای هر روزتان را اولویت بندی کنید. گاهی بهتر است کارهای دشوارتر را زودتر به سرانجام برسانید.

**نوشتن:** بنویسید، نوشتن، راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می تواند به شما کمک کند آسان تر از پس استرس هایتان برآید.

**رفاقت:** دوستی هایتان را بیشتر و گسترده تر کنید. وقتی با دوستان خود هستید،

به آسانی می توانید احساسات و استرس هایتان را با خیال راحت و بدون ترس از قضاوت شدن، به اشتراک بگذارید.

**مشورت:** با والدین، معلمان یا یکی از بزرگترهای مورد اطمینان خود صحبت کنید. آنها می توانند به حرفها و استرسهای شما گوش بدهند و با توجه به تجربیاتی که دارند، توصیه های سودمندی به شما ارائه کنند.

**کمک:** به دیگران کمک کنید. کمک به دیگران می تواند نگرش متفاوتی به شما بدهد که تحمل و تدبیر شرایط پرتنش برایتان آسان تر شود.

**ایزاز احساسات:** احساسات و عواطف خود را به شیوه های مناسب ابراز کنید. ابراز احساسات به شیوه های سالم و مناسب می تواند احساس آرامش خاطر به وجود آورد و از سطح استرس تان بکاهد.

**مراقبت از گل و گیاه:** از گل و گیاه مراقبت کنید. این کار می تواند شادی آور و رضایتبخش باشد و میزان استرس هایتان را کاهش دهد.

**اصلاح نگرشها:** دیدگاه خود را تغییر دهید و به موانع و مشکلات زندگی به چشم چالشهایی نگاه کنید که باید با آنها بجنگید و از آنها عبور کنید

**شوخ طبیعی:** شوخ طبع باشید. خنده ای که از ته دل باشد، می تواند شما را آرامتر کند و به کاهش ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلانی تان منجر شود.

**نفس عمیق:** از تکنیک های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می تواند به آرام سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند.

**۱۰ نکته برای خواب بهتر**

- ۱- برنامه ریزی داشته باشید و سر ساعت های مشخصی بخوابید
- ۲- در ساعات پایانی روز از مصرف چای و قهوه خودداری کنید.
- ۳- در ساعات پایانی روز، تلویزیون و رایانه را خاموش کنید.
- ۴- با معده پر (خوبی سیر) نخوابید.
- ۵- با معده خالی (خوبی گرسنه) نخوابید.
- ۶- هر روز مدت زمانی را به ورزش و تحرک اختصاص دهید.
- ۷- قبل از خواب، معده و مثانه خود را خالی کنید
- ۸- اتاق خوابتان را تاریک و ساکت کنید
- ۹- از تخت، تشک، ملحفه و بالش راحت استفاده کنید
- ۱۰- بیولوژیک خود احترام بگذارید!

**شهروندان گرامی:** با توجه به شیوع بیماری های غیرواگیر و در راستای اجرای طرح تحول سلامت برنامه خطرسنجی چهار بیماری قلبی عروقی، دیابت، سرطان (گوارش، رحم و پستان) و بیماری های مزمن تنفسی در سطح مراکز ارائه خدمات سلامت اجرا می گردد. لذا برای خطرسنجی رایگان سکتته های قلبی و مغزی در ۱۰ جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت نزدیک محل زندگی خود مراجعه کنید.



افرادی که اهل ورزش و تحرک هستند	افرادی که اهل ورزش و تحرک نیستند
<b>کیفیت خواب</b>	<b>کیفیت خواب</b>
۸۳ درصدشان خواب کافی و مطلوب دارند	۵۶ درصدشان خواب کافی و مطلوب دارند
<b>ضربان قلب</b>	<b>ضربان قلب</b>
۶۰ تا ۷۰ ضربان در دقیقه در حال استراحت	۸۰ تا ۹۰ ضربان در دقیقه در حال استراحت
<b>حداکثر جذب اکسیژن</b>	<b>حداکثر جذب اکسیژن</b>
زنان: ۴۶ تا ۵۰ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن * مردان: ۴۸ تا ۵۳ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن	زنان: کمتر از ۲۵ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن * مردان: کمتر از ۳۰ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن
<b>کالری مورد نیاز در شبانه روز</b>	<b>کالری مورد نیاز در شبانه روز</b>
زنان: ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ مردان: ۲۴۰۰ تا ۳۰۰۰	زنان: ۱۶۰۰ تا ۲۰۰۰ مردان: ۲۰۰۰ تا ۲۶۰۰
<b>امید به زندگی</b>	<b>امید به زندگی</b>
میانگین: ۷۴ سال	میانگین: ۷۰ سال
<b>تعریق</b>	<b>تعریق</b>
زودتر شروع به تعریق می کنند	دیرتر شروع به تعریق می کنند

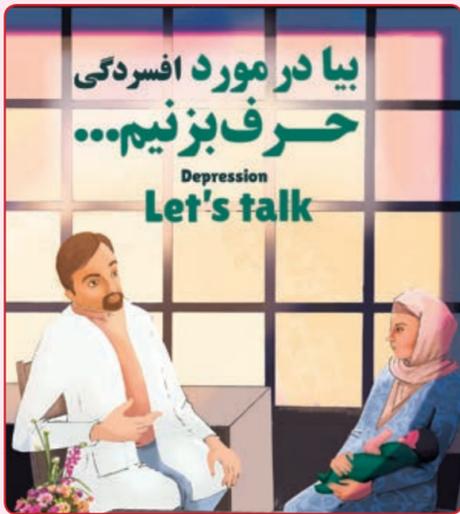
## اطلاع رسانی به عموم شهروندان شهرهای بیرجند، قاین، طبس و فردوس

شهروندان محترم شهرهای بیرجند، قاین، طبس و فردوس می توانند برای دریافت خدمات حوزه های سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد که به صورت رایگان توسط روانشناسان بالینی ارائه می شود به مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه و خدمات ذیل را دریافت نمایند. خدمات مشاوره و روانشناختی ویژه: بیماریهای خفیف روانی (افسردگی، اضطراب، وسواس و...)، شدید روانی، صرع، عقب ماندگی ذهنی، دمانس، اختلالات رفتاری شایع دوران کودکی و نوجوانی، موارد اقدام به خودکشی، کودک آزاری، همسر آزاری، سالمند آزاری، پیشگیری از سوء مصرف مواد و اعتیاد. ضمناً شهروندان محترم سایر شهرستانها نیز می توانند برای دریافت رایگان خدمات مذکور به مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت محل زندگی خود مراجعه فرمایند.

افسردگی اختلال روانی شایعی است که مردم را در تمام سنین و در تمام سطوح اقتصادی تحت تاثیر قرار می دهد. این اختلال زندگی مطلوب و عملکرد مناسب پیش از ۳۵۰ میلیون نفر را در دنیا با مشکل مواجه کرده است

و تا سال ۲۰۳۰ اولین یا دومین علل ناتوانی افراد خواهد بود. افسردگی در زنان تقریباً دو برابر مردان بوده که شایعترین نوع آن در بین زنان افسردگی پس از زایمان است.

## افسردگی پس از زایمان



افسردگی پس از زایمان پس از وضع حمل به دلایل متعدد به ویژه تغییرات هورمونی بروز می کند. در دوران بارداری، ترشح هورمون زنانه شامل استروژن و پروژسترون به طور چشمگیری افزایش می یابد، اما بیست و چهار ساعت پس از تولد نوزاد، میزان ترشح این دو هورمون شدیداً کاهش می یابد و به میزان ترشح این دو هورمون قبل از بارداری بازمی گردد پژوهش ها نشان می دهد این تغییر ناگهانی در میزان ترشح هورمون ها یکی از دلایل اصلی افسردگی پس از زایمان است. لازم به تذکر است که کاهش ترشح این دو هورمون تا پیش از اولین عادت ماهیانه، پس از وضع حمل ادامه دارد. به این ترتیب روان شناسان معتقدند فاصله بین وضع حمل تا اولین عادت ماهیانه پس از زایمان، بحرانی ترین شرایط روانی - عاطفی زنان پس از وضع حمل بوده و احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان در این دوره ۵ برابر است.

روان شناسان علل بروز افسردگی پس از زایمان را به شرح ذیل می دانند:  
- احساس خستگی، پریدن از خواب بابه اصطلاح خواب مقطع واغلب همراه با کابوس  
- احساس بیگانگی با نوزاد به خاطر ترس از ناتوانی در نگهداری مناسب از نوزاد.  
- افسردگی به خاطر تغییر در شرایط کار و امور منزل  
- هیجان ناشی از نگهداری و تربیت فرزند و همچنین رسیدگی به امور منزل و امور شخصی  
- احساس بیهودگی و از دست دادن حس شخصیت و هویت  
- از دست دادن اوقات فراغت و به دنبال آن به هم خوردن تعادل روانی

### لزوم درمان افسردگی

پژوهش ها نشان می دهد افسردگی مادر در دوران بارداری و پس از آن، باعث وزن بسیار پایین نوزاد در دوران جنینی و هنگام تولد، نارس بودن نوزاد، نقص مادرزادی، مشکلات گفتاری چون تأخیر در تکلم، لکنت زبان، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران به ویژه پس از آغاز دوران مدرسه، مشکلات رفتاری، گوشه گیری، شب ادراری، کابوس های شبانه و ... می شود  
بسیاری از زنان مبتلا به افسردگی دوران بارداری و یا پس از آن به دلیل ترس، خجالت و یا ترس از شکست و ناتوانی در زندگی، از بیماری خود صحبتی به میان نمی آورند (علائم را انکار و پنهان می کنند) که این باعث حاد شدن و رسیدن شخص به حالت عدم تعادل روانی می شود. از سوی دیگر ترس از معرفی شدن به عنوان مادری بی صلاحیت آنها را از بیان مسئله بازمی دارد، غافل از این که به این ترتیب به بیماری خود دامن می زند. بنابراین روان شناسان اکیداً توصیه می کنند تا با بروز اولین علائم، سریعاً به پزشک مراجعه کرده و درمان را آغاز کنید.  
**توصیه های روانشناسان در تسریع روند درمان افسردگی پس از زایمان:**  
مدت زمان استراحت تان را افزایش دهید؛ یکی از بهترین شیوه ها، خوابیدن و استراحت کردن همراه نوزاد است. اجباری در انجام همه امور، برنامه ها و کارها نیست؛ کارها به تدریج و با تسلسل بر اعصاب انجام می شوند. استرس و هیجان برای انجام همه کارها باعث فشار بر اعصاب و احساس کلافگی و سردرگمی می شود.

## تغذیه و افسردگی

در دهه های اخیر افزایش چشم گیر و نگران کننده ای در مورد سلامت روان و مشکلات رفتاری پدید آمده است. با توجه به تحقیقات انجام شده میان تغذیه و سلامت روانی و جسمی ارتباط قوی وجود دارد. مغز نیز مانند دیگر ارگان های بدن، نسبت به رژیم غذایی ضعیف حساس است. یک رژیم غذایی نامتعادل حاوی بسیاری مواد ناسالم، یا فاقد مواد مغذی ضروری، دارای عواقب احتمالی بر رشد و عملکرد مغز است. چنین کمبودها و عدم تعادل هایی می توانند در سلامت روان و رفتار فرد منعکس شوند . در واقع تا سال ۲۰۲۰، افسردگی به عنوان دومین علت بار جهانی بیماری های پیش بینی می شود. هزینه این بیماری ها و مراقبت بهداشتی برای خدمات روانپزشکی به طور اجتناب ناپذیری در حال افزایش است. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد و افراد مسن بیشتر در معرض افسردگی هستند. کسانی که دچار افسردگی هستند معمولاً

تغذیه نامناسبی دارند و بنابراین از این جهت در معرض خطر هستند.

### چند توصیه تغذیه ای در پیشگیری و درمان افسردگی

۱- مصرف مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین B12، آهن، ویتامینB6، ویتامین E از مهم ترین علل تغذیه ای در جلوگیری افسردگی است.  
۲- مصرف بیشتر سبزی، میوه، حبوبات و غلات کامل(سوسوس دار)، روغن زیتون، دانه های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن های حیوانی، الگوی غذایی مناسب تری برای پیشگیری و درمان افسردگی می باشند.  
۳- غذاهای غنی از کربوهیدرات پیچیده و پروتئین با کیفیت بالا برای تامین اسیدآمینو تریتوفان که پیش سازهورمون سروتونین است برای افراد افسرده توصیه می شود.  
۴- از آنجایی که بوقلمون، مرغ، ماهی، لوبیا و عدس منابع خوب تریپتوفان هستند و به افزایش سطح

سروتونین مغز کمک می کند  
۵- خاصیت ضد افسردگی جوی دوسر در حد خیلی زیادی است، مصرف آن به شکل فرنی درمان موثری برای رفتارهای افسردگی است.

### ویتامین و افسردگی:

اخیراً نظر محققان به نقش ویتامین D در سلامت ذهنی و روانی و کاهش علائم افسردگی جلب شده است. بهترین راه جذب ویتامین D و رساندن آن به بدن مواجهه با نور خورشید است که منبع غنی این ویتامین است. لازم به ذکر است تنها خارج از خانه بودن نمی تواند باعث تامین ویتامین D مورد نیاز شود. علاوه بر مدت زمانی که در معرض نور خورشید قرار می گیرید، شرایط آب و هوایی و طرز لباس پوشیدن و استفاده از کرم های ضد آفتاب و حتی اینکه چه زمانی از روز این مواجهه صورت بگیرد بر میزان تولید ویتامین D موثر است. نکته بسیار مهم در رابطه با این موضوع این است که بعد از حدود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید و جذب ویتامین D به یک سطح ثابت می رسد. بعد از گذشت این مقدار زمانی قرار گرفتن در معرض نور زیاد، اثری ندارد

## تست افسردگی بک (Beck):

آزمودنی محترم لطفاً جملات مقابل هریک از سوالات تست را با دقت بخوانید و سپس ، فقط آن جمله ای را که بهتر از همه جملات دیگر هر سوال ، طرز احساس کنونی شمارا بیان می کند و بیانگر وضعیت حال حاضر شما می باشد و بیشتر در باره شما درست می باشد انتخاب نمایید . نهایتاً هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید . این تست برای افراد بالای ۱۶ سال قابل اجرا می باشد. تفسیر تست بر عهده روانشناس بالینی است.

سوال	نمرات هر سوال	سنوالات غربالگری و تشخیصی افسردگی	نمره آزمودنی
۱	۰	غمگین نیستم	
	۱	غمگین هستم	
	۲	غم دست بردارم نیست	
۲	۳	تحملم را از دست داده ام	
	۰	به آینده امیدوارم	
	۱	به آینده امیدی ندارم	
۳	۲	احساس می کنم آینده بخشنی در انتظارم نیست	
	۳	کمترین روزنه امیدی ندارم	
	۰	ناکام نیستم	
۴	۱	ناکام تر از دیگرانم	
	۲	به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم هر چه می بینم شکست و ناکامی است	
	۳	ادم کاملاً شکست خورده ای هستم	
۵	۰	مثل گذشته از زندگی ام راضی هستم	
	۱	مثل سابق از زندگی لذت نمی برم	
	۲	از زندگی رضایت واقعی ندارم	
۶	۳	از هر کس و هر چیز که بگویم ناراضی هستم	
	۱	گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم	
	۲	اغلب احساس تقصیر می کنم	
۷	۳	همیشه احساس تقصیر می کنم	
	۰	انتظار مجازات ندارم	
	۱	احساس می کنم ممکن است مجازات شوم	
۸	۲	انتظار مجازات دارم	
	۳	احساس می کنم مجازات می شوم	
	۰	از خود راضی هستم	
۹	۱	از خود ناراضی هستم	
	۲	از خودم بدم می آید	
	۳	از خودم متنفرم	
۱۰	۰	بدتر از سایرین نیستم	
	۱	از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم	
	۲	همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم	
۱۱	۳	برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می کنم	
	۰	هرگز به فکر خودکشی نمی افتم	
	۱	فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده ام	
۱۲	۲	به فکر خودکشی هستم	
	۳	اگر بتوانم خودکشی می کنم	
	۰	بیش از حد معمول گریه نمی کنم	
۱۳	۱	بیش از گذشته گریه می کنم	
	۲	همیشه گریانم	
	۳	قبلاً گریه می کردم اما حالا با آن که دلم می خواهد نمی توانم گریه کنم	
۱۴	۰	کم حوصله تر از گذشته نیستم	
	۱	کم حوصله تر از گذشته هستم	
	۲	اغلب کم حوصله هستم	
۱۵	۳	همیشه کم حوصله هستم	
	۰	مثل همیشه مردم را دوست دارم	
	۱	به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می آید	
۱۶	۲	تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام	
	۳	از مردم قطع امید کرده ام و به آنها علاقه ای ندارم	
	۰	مانند گذشته تصمیم می گیرم	
۱۷	۱	کمتر از گذشته تصمیم می گیرم	
	۲	نسبت به گذشته تصمیم گیری برایم دشوار تر شده است	
	۳	قدرت تصمیم گیری ام از دست داده ام	
۱۸	۰	جذابیت گذشته ها را ندارم	
	۱	نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم	
	۲	احساس می کنم هر روز که می گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می دهم	
۱۹	۳	زشت هستم	
	۰	به خوبی گذشته کار می کنم	
	۱	به خوبی گذشته کار نمی کنم	
۲۰	۲	برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی می آورم	
	۳	دستم به هیچ کاری نمی رود	
	۰	مثل همیشه خوب می خوابم	
۲۱	۱	مثل گذشته خوابم نمی برد	
	۲	یکی دو ساعتی زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و خوابیدن دوباره	
	۳	چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد	
۲۲	۰	بیشتر از گذشته خسته نمی شوم	
	۱	بیش از گذشته خسته می شوم	
	۲	انجام هر کاری خسته ام می کند	
۲۳	۳	از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست	
	۰	اشتهایم تغییری نکرده است	
	۱	اشتهایم به خوبی گذشته نیست	
۲۴	۲	اشتهایم خیلی کم شده است	
	۳	به هیچ چیز اشتها ندارم	
	۰	اخیراً وزن کم نکرده ام	
۲۵	۱	بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده ام	
	۲	بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است	
	۳	بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام	
۲۶	۰	بیش از گذشته بیمار نمی شوم	
	۱	از سردرد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم	
	۲	به شدت نگران سلامتی خود هستم	
۲۷	۳	آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی رود	
	۰	میل جنسی ام تغییری نکرده است	
	۱	میل جنسی ام کمتر شده است	
۲۸	۲	میل جنسی ام خیلی کم شده است	
	۳	کمترین میل جنسی در من نیست	
	۰	مجموع نمرات مکتسبه از آزمون	

نمرات خام	درجات افسردگی
۱-۱۰	طبیعی
۱۱-۱۶	(افسردگی خفیف) نیازمند مشاوره با روانشناس بالینی
۱۷-۲۰	(افسردگی متوسط) نیازمند مشاوره با روانشناس بالینی
۲۱-۴۰	افسردگی شدید (نیازمند مشاوره با پزشک عمومی)
۴۱-۶۳	افسردگی بسیار شدید (نیاز مند مشاوره با روانپزشک)
نتیجه تست آزمودنی	
نمره خام آزمودنی	درجه افسردگی آزمودنی

## مسابقه پیامکی

- کدام مورد جزء علل افسردگی پس از زایمان می باشد؟

- ۱- افسردگی به خاطر تغییر در شرایط کار و امور منزل و از دست دادن اوقات فراغت و به دنبال آن به هم خوردن تعادل روانی
  - ۲- هیجان ناشی از نگهداری و تربیت فرزند و همچنین رسیدگی به امور منزل و امور شخصی
  - ۳- احساس بیهودگی و از دست دادن حس شخصیت و هویت
  - ۴- همه موارد
- ..... می توانند با ایجاد آرامش و امید در زندگی افراد زمینه ساز ارتقای سطح سلامت روانی و معنوی شوند.
- ۱- خانواده
  - ۲- مشغول کردن ذهن به افکار متفاوت
  - ۳- اندیشه های معنوی و باورهای دینی
  - ۴- هیچکدام

### راهنمای ارسال پاسخ سوالات:

نام و نام خانوادگی (پاسخ سوالات به صورت یک عدد ۴ رقمی از چپ به راست)مثال: احمد احمدی - ۱۱۳۳  
به ده نفر از کسانی که پاسخ صحیح سوالات را تا تاریخ ۹۶/۲/۱۵ به سامانه پیامکی ۰۴۸۴۸۳۳/۳۰۰۰ ارسال نمایند جوایزی به قید قرعه اهدا خواهد شد .

## ویژه نامه هفته سلامت بهار ۱۳۹۶

مدیر مسئول: غلامرضا جعفرپورمقدم طراح و صفحه بند: لیلا خودکار

کاری از: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

# منتخبین هفته سلامت در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



دکتر محمدرضا غفرانی  
منتخبین ویژه



دکتر مهدی زنگویی مطلق  
مدیر منتخب حوزه بهداشت



دکتر محمد صادق ناصری  
مدیر منتخب حوزه بهداشت



سیدحمید متولیان سجادی  
مدیر منتخب حوزه بهداشت



مهندس حسین طاهری  
مدیر منتخب حوزه بهداشت



دکتر روح الله کوثری  
منتخبین ویژه



حجت دری  
منتخبین ویژه



حسن عظیمی  
منتخبین ویژه



حسین مهرانپور  
منتخبین ویژه



دکتر جمشید مشایخی جم  
منتخبین ویژه



دکتر سید محمدرضا حسینی  
منتخبین ویژه



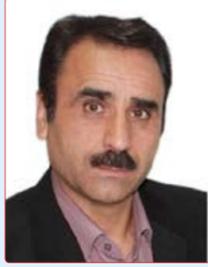
شیر علی یعقوب پور  
منتخبین ویژه



محمدرضا حاجی آبادی  
منتخبین ویژه



مهدی بهاری  
منتخبین ویژه



محمد علی زنگویی  
منتخبین ویژه



علی محمد صادقی  
منتخبین ویژه



دکتر محمد حسین جامی  
منتخبین ویژه



محمود پاک نیت  
مرکز بهداشت استان



زهرآ سورگی  
مرکز بهداشت استان



دکتر مهید شایسته  
مرکز بهداشت استان



دکتر محسن دستجردی  
مرکز بهداشت استان



سیده سمیه اصغری  
مرکز بهداشت استان



علی اسلامی پور  
مرکز بهداشت استان



علی عباسی  
مرکز بهداشت استان



فاطمه کوچی  
مرکز بهداشت استان



زهرآ علی آبادی  
مرکز بهداشت استان



مریم خراشادیزاده  
مرکز بهداشت استان



معصومه عبدلی  
مرکز بهداشت استان



میترا اسکندری  
مرکز بهداشت استان



مهدی وردی  
مرکز بهداشت استان



مهدی کهنسال  
مرکز بهداشت استان



زهرآ سلمانی  
مرکز بهداشت استان



دکتر محمد صدیق فاروقی  
مرکز بهداشت بیرجند



دکتر زیا مصطفوی  
مرکز بهداشت بیرجند



دکتر سعید رستمی  
شبکه بهداشت و درمان طیس



زهرآ قاسمی زاده  
شبکه بهداشت و درمان طیس



خدیجه احراری  
مرکز بهداشت بیرجند



فائزه سادات فاطمی  
مرکز بهداشت بیرجند



محسن علیزاده  
مرکز بهداشت بیرجند



محمد علی صالحی زاده  
مرکز بهداشت بیرجند



آرزوا اکملی  
شبکه بهداشت و درمان قاین



ظرفیه شیریاری  
شبکه بهداشت و درمان قاین



حسن صنعتی  
شبکه بهداشت و درمان فردوس



سید محمد افرازنده  
شبکه بهداشت و درمان فردوس



علی زرین فر  
شبکه بهداشت و درمان فردوس



علیرضا نابعی  
شبکه بهداشت و درمان فردوس



دکتر مسعود فانی نژاد  
شبکه بهداشت و درمان نهبندان



محدثه هاشمی  
شبکه بهداشت و درمان نهبندان



زهرآ نادری پور  
شبکه بهداشت و درمان نهبندان



محمد علی محبی نژاد  
شبکه بهداشت و درمان درمیان



محمد هلالی  
شبکه بهداشت و درمان بشرویه



مرضیه قاسمی زاده  
شبکه بهداشت و درمان بشرویه



سید علی شمس آبادی  
شبکه بهداشت و درمان سراوان



زهره خادمی پور  
شبکه بهداشت و درمان سراوان



هادی عابدینی  
شبکه بهداشت و درمان سریشه



دکتر عطیه قریانی  
شبکه بهداشت و درمان سریشه



اسماعیل شرفی  
شبکه بهداشت و درمان سریشه



محمد یوسف مقدم  
شبکه بهداشت و درمان درمیان



جواد احمدی  
شبکه بهداشت و درمان زیرکوه



دکتر فرزانه لویان  
شبکه بهداشت و درمان زیرکوه



فاطمه خانی  
شبکه بهداشت و درمان زیرکوه



محمد قطبی  
شبکه بهداشت و درمان زیرکوه



حسین علی آبادی  
شبکه بهداشت و درمان خوسف



زهرآ خزاعی نژاد  
شبکه بهداشت و درمان خوسف



سید حمیده هاشمی  
شبکه بهداشت و درمان خوسف



مصطفی محمودی  
شبکه بهداشت و درمان خوسف