

جناب آقای دکتر علیرضا رفیعی پور

رئیس محترم سازمان دامپزشکی کشور

جناب آقای دکتر محمد اصغر زاده

سرپرست محترم اداره کل دامپزشکی خراسان جنوبی

حسن انتصاب شما بزرگواران را که موید خدمات صادقانه و درخشان تان در سنگر بهداشت بوده، تبریک عرض نموده موفقیت روز افزون تان را از خداوند متعال خواستاریم.

اتحادیه صنف فروشندگان مواد پروتئینی شهرستان بیرجند

روزنامه صبح استان یکشنبه ۱۶ مهر ۱۳۹۶ ۱۷ محرم ۱۴۳۹ ۸ اکتبر ۲۰۱۷ سال بیستم شماره ۳۹۰۱

# آکادمی خبری جنوبی

جناب آقای مهندس سید محمود هاشمی

انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان

مدیر عامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی

تبریک عرض نموده، برای شما موفقیت روز افزون و توفیق خدمتگزاری مستمر را از درگاه ایزد منان مسئلت می نمایم.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی



حشمت ا. فلاح پیشه:  
به نظر می رسد دولت به دنبال افراد قوی نیست



اسحاق جهانگیری:  
بیشتر از بقیه می دانم فساد به کجا کشیده است



سیدجلالی:  
نگاه انقلاب حفظ وضع موجود نیست



حسن روحانی:  
یک جناح جایزه می گیرد و یک جناح دیگر تنبیه می شود! این می شود اعتماد عمومی؟

معرفی تیم های برتر در مسابقات لیگ سبک های آزاد کاراته بانوان استان / کماندار نوجوان ایران المپیک شد / بهترین تکنوکار ایران در رده بندی جهانی، معرفی شد / خستگی و خواب آلودگی منجر به مرگ راننده کامیون شد / نذر حضرت ابوالفضل (ع) جوانی را از قصاص نجات داد / انگیزه قتل جوان مهابادی ناموسی است



مدیر کل فرهنگ ارشاد اسلامی استان

بیش از ۴۰ هزار کتاب

در نمایشگاه کتاب ارائه می شود

کودکان کار در بیرجند

از آرزوهایشان می گویند

مدیر کل هواشناسی

پاییز امسال مشابه پارسال

ایجاد ۱۱ پارک ترافیک سیار

در خراسان جنوبی

دو هفته دیگر تا انتخاب

شهر داربیرجند

حسینی- صبح دیروز اولین جلسه علنی شورای شهر با حضور خبرنگاران برگزار شد. ابراهیم تقی زاده رئیس شورا، (شهر خبر صفحه ۲)

## آرزوهای کودکان کار در بیرجند



اجرای قانون باید با عطف و مهر بانی باشد

### سر مقاله

زعفران؛ آیا امیدی به احیا هست؟

امین جم

زعفران که اروپاییان به عنوان زعفران از آن نام می برند، گیاهی از تیره زنبقیان است که حدود دو قرن از کاشت آن در استان ما می گذرد. زعفران اساساً ضدآفسردگی و نشاط آور بوده و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. تسهیل در هضم غذا، تسهیل گردش خون و خون سازی از فواید دیگر آن است همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی و نتیجتاً ضد سرطانی نیز دارد این گیاه علاوه بر این موارد خاصیت ضد آفسردگی دارد زعفران از دیرباز جزو کالاهای گران قیمت محسوب شده است. زعفران علاوه بر طعم دهنده بودن و ویژگی های درمانی و ارزشهای اقتصادی برای اهالی خراسان جنوبی دارای ارزشهای فرهنگی نیز بوده که این ارزشها در آیینهای برداشت این محصول نمودار بوده است. آیین برداشت زعفران به تنهایی می تواند بهانه ای برای برگزاری تورهای گردشگری بزرگ داخلی و خارجی باشد. در گذشته پاک کردن گل زعفران یکی از ابزارهایی بود که باعث می شد مردم در شبهای سرد و نسبتاً طولانی پاییز گرد هم آیند...

ادامه در صفحه ۲

**جناب آقای دکتر رفیعی پور**  
رئیس محترم سازمان دامپزشکی کشور  
**جناب آقای دکتر اصغر زاده**  
سرپرست محترم اداره کل دامپزشکی خراسان جنوبی  
**با تبریک ۱۴ مهر ماه روز ملی دامپزشکی**

انتصاب شایسته شما را که نشان از توانمندی، کارآمدی، اخلاص و سابقه خدمت درخشان می باشد، تبریک عرض نموده، موفقیت روز افزون و مستمر شما عزیزان را از درگاه ایزد منان خواستاریم و از زحمات بی شائبه شما سروران گرامی کمال تشکر و قدردانی را داریم.

**شرکت فروزان بیرجند - شرکت دان و علوفه خوشینه**

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت  
**حاجیه طوبی صفاریون پور**  
(فرهنگی بازنشسته) همسر مرحوم محمدحسین صفاریون  
را به اطلاع همشهریان عزیز می رساند: مراسم **تشیع و تدفین** آن عزیز امروز یکشنبه ۹۶/۷/۱۶ ساعت ۳ بعدازظهر از محل غسلخانه برگزار می گردد.

**خانواده های: صفاریون، ملایی، صفاریان، گرامیان، خزاعی و مخملباف**

**آگهی استخدام**

یک واحد تولیدی معتبر واقع در شهرک صنعتی بیرجند جهت تکمیل کادر اداری و اجرایی خود سه نفر نیرو با مشخصات ذیل استخدام می نماید. متقاضیان محترم، مدارک لازم شامل مشخصات فردی، رزومه تحصیلی و شغلی، دوره های آموزشی مرتبط، آدرس و تلفن تماس خود را به نشانی اینترنتی info@dos-co.com تا تاریخ ۹۶/۰۷/۲۰ ارسال نمایند.

به مراجعات حضوری پاسخ داده نخواهد شد

ردیف	عنوان شغل	مدرك و رشته تحصیلی	مهارت لازم	تعداد
۱	کارشناس واحد بازرگانی	لیسانس و فوق لیسانس (مدیریت بازرگانی، حسابداری، حقوق، مدیریت صنعتی)	آشنایی کامل با نرم افزارهای Office، روابط عمومی بالا، آشنایی با نرم افزارهای حسابداری	۱ نفر مرد
۲	کارشناس فروش محصولات	لیسانس و فوق لیسانس (علوم دامی، مدیریت بازرگانی، بازاریابی)	روابط عمومی بالا، آشنایی با فنون بازاریابی، بازارهای فروش محصولات دامی	۱ نفر مرد
۳	حسابدار	لیسانس و فوق لیسانس (حسابداری)	مسلط به نرم افزارهای حسابداری	۱ نفر مرد

**جناب آقای مهندس هاشمی**  
انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان  
**مدیر عامل شرکت گاز خراسان جنوبی**

تبریک عرض نموده، توفیق خدمتگزاری روز افزون شما را از خداوند متعال مسئلت می نمایم، همچنین از خدمات و تلاش های ارزنده **جناب آقای مهندس دشتی** در دوران مسئولیت تشکر و قدردانی می گردد.

**شرکت سیمان باقران**

**جناب آقای علی محمودی**  
**مشاور و مدیر کل محترم دفتر استاندار خراسان جنوبی**

انتصاب ارزشمند جناب عالی را تبریک گفته، امیدوارم مدیریت اثر بخش و توأم با تجارب برجسته تان موجبات ارتقای آن مجموعه را فراهم خواهد نمود از خداوند توفیق روز افزون برای شما مسئلت می نمایم.

**مهدی شاکری**

**هفته نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران**

بر حماسه آفرینان عرصه عشق و ایثار و مرزبانان غیور، حافظان نظم و امنیت و خانواده محترم آنان به خصوص نیروهای انتظامی خراسان جنوبی مبارک باد

**موسسه خدمات حفاظتی و مراقبتی نظام گستر خراسان جنوبی**

**جناب آقای علی سالاری**  
درگذشت پدر گرامی تان

**شادروان سرهنگ محمد سالاری**

را حضور شما صمیمانه تسلیت عرض نموده، از خداوند منان رحمت واسعه الهی برای آن مرحوم و صبر و شکیبایی بازماندگان را مسئلت می نمایم.

**مدیریت و کارکنان رستوران سنتی شمس العماره**

**مهرنگ رفیعی**

تشکر و سپاس  
حمد و سپاس خدا را که بر ما منت نهاد ماموریتی به ما واگذار کرد تا آزمایش مان کند. در حد توان در انجام این ماموریت کوشیدیم و در تربیت فرزندی که به ما داده بود نهایت سعی و تلاش مان را انجام دادیم. پایان این ماموریت ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه ۹۶/۶/۲۲ بود که امانت خود

**مهرنگ رفیعی**

را به نحوی که خودش مصلحت می دانست از ما گرفت، حال ما چقدر در این آزمون موفق بودیم (...! اعلم)

اما دل مان به این گرم است (عزیزانی که در این مهم با ما بودند و در فقدان این عزیز سفر کرده با ما احساس همدلی فرموده، متأثر شدند و درخواست صبر برای ما از درگاه احدیت داشته و دعوت به صبرمان کردند) به زعم خود شاید در انجام این ماموریت تا حدی موفق بوده و شرمند نباشیم. به همین سبب از کلیه عزیزانی که در شب و روزهای سخت همراه ما بوده و تنهای مان نگذاشتند از جمله مدیریت و کارکنان محترم: شرکت کویرتایر، آموزش و پرورش خراسان جنوبی، آموزش و پرورش شهرستان های بیرجند و قاین، اداره محیط زیست، شرکت دان و علوفه شرق، شرکت تعاونی مرغداران وحدت سریشه، هنرستان های سهام خيام و ام البنین، سپیده کاشانی، موسسه ابن حسام خوسف، موسسه فرهنگی آموزشی فاتح کرمان، کانون هنرمندان، شرکت های فروزان و خوشینه، نمایندگی کرمان موتور، شرکت توزیع نیروی برق و خصوصاً خصوصاً خصوصاً: مردم عزیز و شریف که با حضور خود و به انحاء مختلف ما را مورد مرحمت و عنایت خود قرار دادند، کمال تشکر و قدردانی را نموده و از اینکه در این شرایط خاص امکان تشکر حضوری را مجال نشد، عذرخواهی می کنیم. اجرکم عندا...

**خانواده های: رفیعی، دلیری نیا، خزاعی و سایر بستگان**



درآمد ۱۹۰ میلیارد تومانی عشایر با تولیدات دامی

گروه خبر- عشایر خراسان جنوبی در نیمه نخست اسمال، با تولید فرآورده دامی ۱۹۰ میلیارد تومان درآمد کسب کردند.مدیرکل امور عشایر استان گفت: عشایر استان در این مدت ۱۴ هزار و ۸۵۰ تن انواع فرآورده دامی تولید کردند.قوسی افزود: از این مقدار ۱۰ هزار تن شیر و فرآورده های لبنی، ۴هزار و ۵۰۰ تن گوشت قرمز و ۲۵۰ تن کرک مو و پشم است. وی گفت: تولیدات عشایر خراسان جنوبی به استانهای تهران، خراسان رضوی و اصفهان ارسال می شود.

**نسرین کاری**– کودکان، برکت زندگی و سرمایه های آینده جامعه به شمار می آیند. آنان برای رشد و بالندگی خود، نیازها و در مفهوم دقیق تر حقوقی دارند که باید به درستی به آن پرداخت. با توجه به نقش بی بدیل خانواده در بالندگی شخصیت کودک، پیش از همه، خانواده و سپس جامعه باید این حقوق را به خوبی بشناسند و خود را مکلف به پاس داشت آن بدانند.روز جهانی کودک بهانه ای برای ورود به جهان کودکان است؛ برای ورود به این جهان باید آگاهی های خود را فراموش کنیم و با ناآگاهی های کودکانمان همراه شویم.

**نامگذاری روز جهانی کودک**

در سال ۱۹۴۶بمذاز جنگ جهانی دوم در اروپا،مجمع عمومی سازمان ملل بهمنظور حمایت از کودکان، سازمانی به نام یونیسف را ایجاد کرد که نخست «بنجمن بین‌المللی ویژه کودکان سازمان ملل» نام گرفت. در سال ۱۹۵۳، یونیسف یکی از بخش‌های دائمی در سازمان ملل متحد گردید و روز ۸ اکتبر روز جهانی کودک نام‌گذاری شد. به بهانه روز جهانی کودک به محله های پایین شهر بیرجند رفتم. تا از آرزوها و حرف دل‌های این کودکان بشنوم:

**آرزو دارم بازی تیم ملی را از نزدیک ببینم**

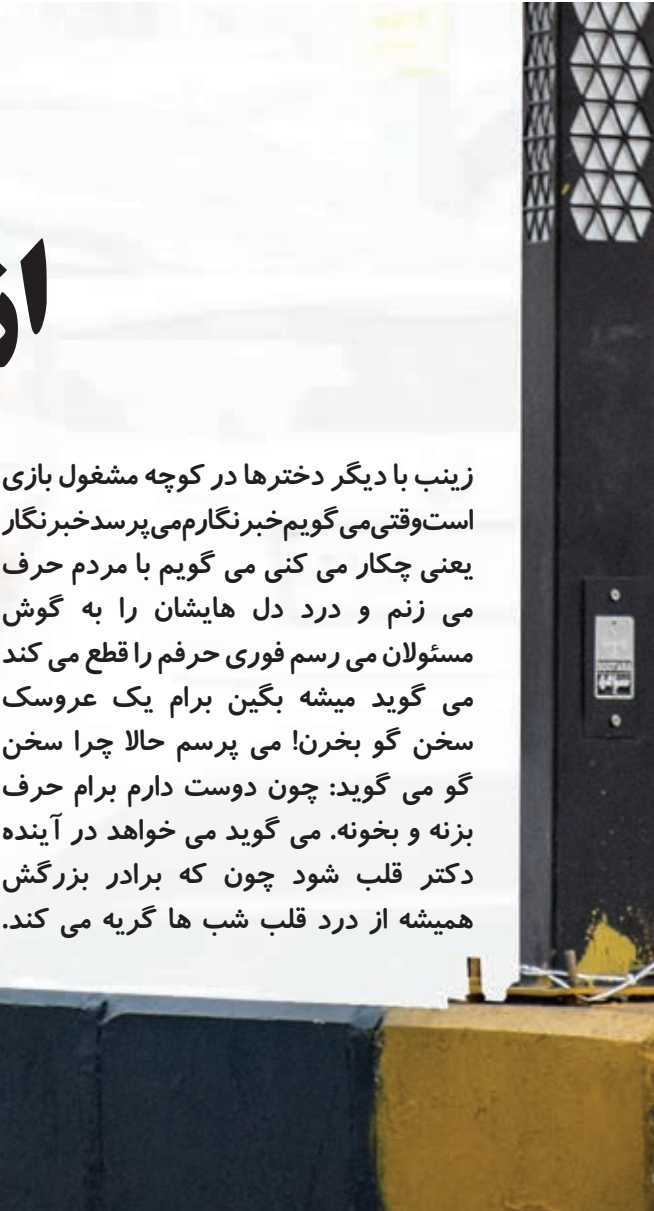
محله های پایین شهر و مردمانش ویژگی های خاص خودشان را دارند. انگار صبرشان بیشتر از دیگران است و توقعشان کمتر. در یک کلام در کلبه هایشان نور اگر نیست صفا هست. برای گوش دادن به آرزوی کودکان به محله پایین شهر و قلعه می روم با چند تا از کودکان که وضع مالی نه چندان متناسبی ندارند به گفتگو می نشینم؛هادی با دین من لبخندی روی چهره ظریف و سبزه اش نقش می بندد. صبح ها به مدرسه می رود و عصرها در مغازه حاج رضا شاگردی می کند حرکات او مانند یک فرد باتجربه است اما او فقط ۱۱ سال دارد! هادی عاشق مارش است و دوست دارد روزی درآمد ماهانه اش آن قدر باشد که دیگر مادرش مجبور به کارگری در خانه های مردم نشود.هادی آرزو دارد که فوتبالیست شود روزی بتواند یک روز از نزدیک بازی تیم ملی را ببیند و با خنده می گوید من یک استثنای دو آتشه هستم. او همچنین آرزوی داشتن دوچرخه ای از پدر دارد که هر روز مجبور نباشد برای رسیدن به محل کارش مسیر طولانی را پیاده طی کندمی گویم خانه نان کجاست و پدرت چه کاره است به خانه کوچکی اشاره می کند و می گوید پدرم کار است و مادرم هم بی سواد و خانه دار. ۴ تا خواهر و برادر دارم.

**ساندویچ ارزان قیمت تفریح علی و احمد**

علی و احمد هم ۲ برادری هستند آن دو طوری کلمات را ادا می کنند که گویا در حال آواز خواندن و تفریح اند؛علی و احمد ۱۱ و ۱۳ ساله خوشحال هستند که گاهی می توانند ساندویچ ارزان قیمتی را برای ناهار بخزند، آنها صبح به مدرسه می رود و بعدازظهرها هم در کوچه های باریک پشت قبرستان بیرجند با دوستانشان بازی می‌کنند.از آنها در مورد آرزوهایشان می پرسم با خنده می گویند دوست دارند یک ماشین شاسی بلند بخرند و مثل بچه پول دارها در خیابانهای شهر چرخ بزنند

**علیرضا استعداد خوبی در فوتبال دارد**

علیرضا کلاس ششم است و می گوید پدرش کارگر است و او در تعطیلات مدرسه درخیابان های شهر کار می کند.روزی ۷تا۱۵هزار تومان درآمد دارد که آنها را جمع می کند برای پرداخت قسط یکی از وام هایی که گرفته اند کنار می گذارد می گوید استعداد خوبی در فوتبال نیز دارد و دوست دارد کسی راهنمایی و حمایتش کند تا در این رشته ورزشی رشد کند.چهره ای خاکی و آفتاب خورده همچون آدماس هایش دارد اما در همان حال می توان مصمصوبیت کودکانه ای را دید که همراه با کمی ترس است و وقتی مورد عتاب یکی از عابران قرار می گیرد راهش را می گیرد و می رود سراغ یکی دیگر.



**زینب با دیگر دخترها در کوچه مشغول بازی است.وقتی می گویم خبرنگار می پرسد خبرنگار یعنی چکار می کنی می گویم با مردم حرف می زنم و درد دل هایشان را به گوش مسئولان می رسم فوری حرفم را قطع می کند می گوید میشه بگین برام یک عروسک سخن گو بخرن! می پرسم حالا چرا سخن گو می گوید: چون دوست دارم برام حرف بزنه و بخونه. می گوید می خواهد در آینده دکتر قلب شود چون که برادر بزرگش همیشه از درد قلب شب ها گریه می کند.**

قدر مطلق نمی‌توان گفت همه کودکان مبتلایه سوءتغذیه از خانواده‌های فقیر هستند و اتفاقاً گاهی خانواده‌های متمول نیز دقیقاً نمی‌دانند کدام دسته از مواد غذایی برای رشد و سلامت کودکان ضروری است. اما گروهی همان کودکان مناطق محروم هستند که به دلیل شرایط اقتصادی بد خانواده‌هایشان از تغذیه مفید محروم‌اند و خراسان جنوبی نیز در این‌چنین وضعی قرار دارد.

**۳۵۰۰ کودک دچار سوءتغذیه**

**از کمیته امداد خدمات می گیرند**

معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد امام خمینی خراسان جنوبی عنوان می کند: کودکان دچار سوء تغذیه در استان از طریق مرکز بهداشت به این نهاد معرفی می شوند و پس از بررسی تحت حمایت کمیته امداد قرار می گیرند.علی اکبر نخعی، بابیان اینکه از ابتدای سال جاری ۳ هزار و ۵۰۰ کودک دچار سوءتغذیه به این اداره معرفی‌شده‌اند می افزاید: در حدود ۲ هزار و ۵۰۰ کودک نیازند هنوز در پشت نوبت قرار دارند. علی‌اکبر نخعی ادامه داد: از ابتدای سال جاری تاکنون نه میلیارد و ۱۹۱ میلیون ریال اعتبار برای تأمین سبد غذایی این کودکان هزینه شده است.وی بابیان اینکه از ابتدای سال جاری سبد کالا به ارزش ۷۵ هزار تومان در بین کودکان توزیع‌شده است، خاطر نشان می کند: این سبدها شامل اقلامی مانند موالد پروتئینی، لبنیات، ریزمغذی‌ها و غیره است. نخعی از بهبود هزار و ۵۰۴ کودک در طرح تغذیه در سال گذشته خبر داد و گفت: سال گذشته سه هزار و ۵۰۰ کودک دچار سوءتغذیه از این طرح برخوردار بوده‌اند.

**تنها ۹ درصد کودکان مبتلایه سوءتغذیه تحت پوشش کمیته امداد هستند**
معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد امام خمینی خراسان جنوبی بابیان این که بروز این پدیده در روستاها بیشتر از مناطق شهری است، ادامه می دهد: فقط ۹ درصد کودکان دچار سوءتغذیه تحت حمایت کمیته امداد بوده و ۹۱ درصد تحت حمایت امداد نیستند.نخعی خواستار توجه والدین به کودکان شد و افزود:توجه به تغذیه

# کودکان کار در بیرجند

# از آرزوهایشان می گویند



محله های پایین شهر

و ایمنی غذا در کودکان ازجمله مسائل مهمی است که خانواده‌ها باید به آن توجه داشته باشند.
**کودک یعنی صداقت، راستی و درستی**
روانشناس و مشاور خانواده و درمانگر تخصصی مشکلات و اختلالات روانی و رفتاری کودکان و نوجوانان هم در تعریف کودک می گوید: کودک یعنی صداقت، راستی و درستی، کودکان باکترین موجوداتی هستند که زمین به خود دیده و ستون بسیاری از نیکی ها از دوران کودکی پایه ریزی و بنا نهاده می شود و کودکی یعنی شروع یک انسان، انسانی که می تواند بزرگترین و مقدس ترین مخلوق نزد خداوند سبحان باشد.زاهد زرگر درباره بهترین برخورد با کودکان در حوزه های مختلف آسیب های اجتماعی عنوان می کند: با علاقه و مهربانی و ارتباط مستمر با کودکان این حوزه بهترین برخورد استفاده از قدرت جاذبه است

یک کودک تا جذب نشود امکان تربیتش فراهم نخواهد شد و با زور، تنبیه و منع کردن هیچ گاه کودکان در معرض آسیب از آسیب ها خصوصا آسیب های اجتماعی رها نشده بلکه امکان گرایش به این آسیب‌ها بیشتر و بیشتر خواهد شد.
**لقمه تربیتی کودکان هم خوشمزه و هم مطابق ذائقه آنان باشد**
وی با بیان اینکه لقمه های تربیتی برای کودکانمان زمانی جواب گو خواهند بود که هم خوشمزه و هم مطابق ذائقه آنان باشد می افزاید: این وظیفه متولیان تربیت است که در گام نخست والدین، گام دوم اولیا و معلمان و در گام های بعدی جزء وظایف مهم و اساسی اجتماع و دولت است. زرگر تأکید می کند: با توجه به سبک زندگی فعلی مراقبت،حمایت،تربیت درست و بهنگام و نظارت از مولفه های مهم تربیتی خواهند بود.عضوانجمن روانشناسی بابینی کودک نوجوان ایران ادامه می دهد:مهمترین مشخصه آسیب کودکان ۱۲ تا۱۷ سال با به اصطلاح کودکی دوم، همراهی نکردن با سیستم خانواده و پرورش و پیدایش نظام فرزند سالاری می باشدکه تمات متعدد و مختلفی برای خانواده و جامعه به همراه باطلع آن جدایی والدین ودوری کودک از آنها

و بی توجهی به کودکان و گاها اعتیاد کودکان و اعمال خشونت به آنها هم در استان به چشم می خورد. وی درباره حمایت های بهزیستی از کودکان درحوزه معاونت امور اجتماعی عنوان می کند: دفتر امور کودکان و نوجوانان با اجرای برنامه یک وعده غذایی گرم درروستا مهدها و مهدهای حاشیه کمک به رفع سوء تغذیه کودکان

**تک فرزندی**

**معضلی جدید برای کودکان استان**

به گفته وی آسیب جدی دیگر که در مراجعات به مراکز مشاوره بیشتر به چشم می خورد افزایش کودکان طلاق هست که متأسفانه با انجام این رویداد تلخ آینده بسیاری از این کودکان در هاله ای از ابهام می باشد.درمانگر تخصصی مشکلات و اختلالات روانی و رفتاری کودکان و نوجوانان با اشاره به اینکه خوشبختانه با رویکرد فرهنگی و مذهبی که بر استان ما حاکم است بسیاری از آسیب های موجود قدرت ظهور و بروز ندارد ادامه می دهد: اما کودکان ما در حوزه های مختلف دچار کمبود هایی هستند که می بایست توجه جدی به این موضوع بشودبه گفته زرگر از جمله آسیب های کودکان می توان به کمبود امکانات تخصصی برای کودکان با نیازهای ویژه، کمبود امکانات رفاهی تفریحی در استان، کمبود مراکز تخصصی مشاوره کودکان و نوجوانان اشاره کرد.

**آگاهی نداشتن از حقوق کودکان**

**و محرومیت و فقر از مهمترین مشکلات کودکان استان**

مدیر کل بهزیستی استان با اشاره به شعار هفته ملی کودک «هر کودک نشانی‌خدا» برنامه‌اجرای دراین هفته را تشریح کرد. به گفته وی بیشترین آرزو و خواسته کودکان در خراسان جنوبی داشتن فضاهای بازی استاندارد شادومفرح برای کودکان در شهرستان ها است. علی عرب نژاد با اشاره به مشکلات کودکان در استان بیان می کند: آگاهی نداشتن خانواده ها به حقوق کودکان و محرومیت منطقه و فقر فرهنگی ومالی خانواده ها و وجود نداشتن امکانات و فضاهای تفریحی وآموزشی مناسب کودکان مهمترین مشکلات کودکان برشمردوی همچنین تأکید کرد: اعتیاد والدین و باطلع آن جدایی والدین ودوری کودک از آنها دیده خدمات می دهد.

مشاوره، طراحی و اجرای سیستم های صوت

سالن های اجتماعات - مساجد - حسینیه ها و هیئات

فروش انواع باند های اکتیو ، پسیو - میکروفن های بی سیم ، با سیم - آمپلی فایر ، میکسر

# پیام گستر شرق

آدرس : بین غفاری ۹ و ۱۱ تلفن : ۵ - ۳۲۲۲۹۲۲۴ سورگی

WWW.PGOSTAR.IR @PayamGostarShargh

**پیام شما**

تلفن : ۳۲۲۲۴۵۸۲ - شماره : ۳۲۲۳۴۵۸۳ سامانه پیام کوتاه : ۲۰۰۰۲۷۲۴۴۴

سلام سرمقاله اوا امروز را خواندم دو کلمه با آقای استاندار حرف دارم و امیدوارم ایشان جوابی داشته باشند همین وزارت ورزشی که مدیر کل جدید را معرفی نمود سال گذشته از تغییرات بیش از حد مدیران کل ورزش و جوانان در استان عذر خواهی کرد و قول عدم تکرار آن را داد مدیران وزارتخانه هم ایقاشده اند پس وزارتخانه قصد تغییر را نداشته. می ماند شما یا نمایندگان، نمایندگان هم که علیرغم اینکه شنیده ایم بدون هماهنگی شما مستقیما به وزیر ورزش نامه نوشته و حتی یک فرد غیر بومی را هم معرفی کردند اما می گویند انتصابات دخالت نمی کنند و علی القاعده تا نظر شما را نداشته باشند امکان تغییر وجود ندارد فقط این توب تغییرات می ماند در میدان شما لطفا برای مردم توضیح دهید که پس از یک هفته از حضورتان آیا به این تشخیص رسیده اید که این مدیر ناکارآمد است که باید تغییر کند ؟ ( که اگر اینطور است باید همینجا از استاندار قبلی که هم خط و گرایش شما نیز هست پرسید که چرا با انتصاب این گزینه استان را معطل خود نموده است و کم کاری ایشان به مردم اعلام شود ) و یا هم این واقعیت را بپذیریم که شما بدون اطلاع و اشراف کامل متأسفانه توسط فضا سازی های عده ای قلیل و برخی افراد که در سایه مدیریت استان را مدیریت می کنند مدیریت می شوید . بسیار جالب است که به روز دو کانال یا سایت یک حرف معلوم نیست راست یا دروغ را طرح می کنند و مقام عالی استان نیز به سادگی در میدانشان بازی می کند . آقای استاندار اینجا استانی بیش از حد سیاسی است اگر می خواهید موفق باشید کار صحیح را انجام دهید نه سفارش دوستان اصلاح طلب و اصولگرایتان را . منتظر پاسختان می مانم با چند تا کشته و مجروح دست به کاری شوید؟؟؟ یک از اهالی امیرآباد

۱۵۲...۹۱۵

سلام آقای عزیزی که بیشتر از حد معین در بلوار پیامبراعظم ص-سرعت داشته ای ، رعایت قانون در هر موضوعی باعث حفظ سلامت جامعه است این همه زخمی وکشته درحوادث رانندگی جز اثر خلاف قانون نیست، بیایم درهمه ی امور به قانون احترام بگذاریم.

۷۰۹...۹۳۶

یک نفر در این شهر پیدا شود و به کارواش ها سری بزند یا خود اوااگر بتواند گزارش تهیه کند خیلی عالی میشود زیرا که آب هدررفت در کارواش های شهر را حدودی حساب بفرمایید؟؟؟؟ عدد عجبییی می شود! اینها را باید منع ای و با از جایی دیگر تغذیه شوند نه با آب شرب شهری آخر اینجا تهران نیست که با هم به غلط استخر را با آب شرب پر می کنند آب آب عبرتی خواهد بود که فرزندانمان رویای استفاده اینترنتی از آن را خواهند داشت

۱۰۱...۹۱۵

برای مرکز استان این خیلی زشت است که پایانه مسافر بری به این شکل باشد وارد پایانه شدم ۳ نفر آدم قوی هیکل کنار منو خواندم همش داد میزدند و دور ما را گرفته بودند یک نفر هم از پشت جاده داد میزد یک لحظه خیلی عصبانی شدم زیرا که اینقدر درک ندارند که خانواده و باشد این رفتار صورت گیرد نیازی به تلاش زیاد ندارد یکی از مسئولان ترمینال یکی از آشنایان خودتان را پرسیدند تا وضع را برایتان کامل شرح دهند در سه نوبت روز مخصوصا شب ها

۳۷۷...۹۱۰

سلام راهنمای رانندگی بیرجند خیلی علاقه به جریمه کردن داره توقف ماشین به جرم دود آگوزر جریمه در بلوار پیامبر اعظم با سرعت ۷۰گالیه

۴۶...۹۱۵

با یکی از آشنایان که از پایتخت مهمان ما بود چند روزی در ادارات بیرجند پیگیر موضوع شخصی بودم ایشان به من گفتند بیرجند با توجه به این که شهر کوچکی است و کار آتچنانی کارمندان ندارند چرا پاسخگویی به ارباب رجوع در بیرجند اینقدر ضعیف است.اصلا توجهی به سوالات یا درخواست ما نکرد. بعضا اصلا توجهی هم ننیستند.اگر قرار باشد این طور برخورد شود واقعا جای فکر اساسی دارد لطفا پرسنل را آموزش دهیم و یاد دهیم برخورد با ارباب رجوع را

۲...۹۳۶

واقعا جای تشکر دارد از مرزبانان خوب ما که امنیت استان را دارند به نحو احسن تأمین می کنند خدا قوت به شما ممنونیم زیرا که تلاش های شبانه روزی شما در مرز است که با این فاصله ما امن ترین استان های کشور هستیم

۲۵۰...۹۳۵

از پلیس راهور تقاضا دارم که موتور هایی که چراغ خاموش تردد می کنند برخورد جدی کنند آخر موتوری که با زن و بچه کوچک به صورت چراغ خاموش در حال حرکت هستی به فکر جان و اون بچه پاک معصوم باش ...

۳۷۱...۹۱۵

شرکت اتوبوس رانی بازدیدی از اتوبوس های خود به صورت دوره ای داشته باشید نظافت و مخصوصا دود خارج شده اصلا پشت چراغ قرمز آدم با خانواده و با شیشه بالا نمی تواند نفس کند!!فیلتر هوایی یا موتور ها تعمیر اساسی فرمایید

ارسالی به تلگرام اوا





معرفی تیم های برتر

در مسابقات لیگ سبک های آزاد کاراته بانوان استان

حسینی- رئیس هیات کارته استان با بیان این که مسابقات لیگ سبک های آزاد کاراته بانوان خراسان جنوبی در با معرفی تیم های برتر به پایان رسید عنوان کرد: این دوره از مسابقات اولین دوره لیگ کاراته آزاد بانوان استان بوده که با حضور ۱۲ تیم از شهرستان های قاین، بیرجند و طیس و ۱۰۰۰ فایتر در ۵ دوره به مدت ۶ ماه به پایان رسید. احمدی پیمان به نتایج نهایی لیگ اشاره و ادامه داد: در رده نونهالان تیم «الف» قاین با مربی گری خانم بنایی اول، تیم «ب» بیرجند نیز با مربی گری بنایی دوم و تیم «الف» طیس با مربی گری ایلخانی مقام سوم را کسب کردند. وی خاطر نشان کرد: در رده بزرگسالان تیم «ب» بیرجند مقام اول، تیم «الف» قاین مقام دوم و تیم «الف» ایلخانی مقام سوم را به دست آورد. احمدی پیمان با اشاره به این که تیم اول تا سوم لیگ ۱۰ آیان به مسابقات بین المللی در یزد اعزام خواهند شد، اضافه کرد: مراسم اختتامیه پس از به پایان رسیدن مسابقات آقایان، در ۱۵ آذر در مرکز استان برگزار می شود.

کماندار نوجوان ایران المپیکي شد

ایرنا- کماندار نوجوان ایران در رشته ریکو با قرار گرفتن میان ۱۶ کماندار برتر رقابت های جهانی آرژانتین نخستین سهمیه المپیک تیراندازی با کمان را کسب کرد. در مسابقات جهانی و انتخابی المپیک نوجوانان ۲۰۱۸ در آرژانتین امیر رضا صفایی پور با کسب سه پیروزی و قرار گرفتن در جمع ۱۶ نفر اول به طور مستقیم راهی المپیک نوجوانان شد. وی برای کسب این سهمیه ابتدا کمانداری از بلژیک را ۶ بر ۲ شکست داد، سپس مقابل ورزشکار قزاقستان ۶ بر ۴ به پیروزی رسید و در مرحله بعد مقابل کماندار رومانی نیز ۶ بر ۴ به برتری دست یافت و با صعود به مرحله یک هشتم نهایی سهمیه المپیک را برای کشورمان کسب کرد. صفایی پور در مسابقه بعدی خود ۲ بر ۷ مقابل کماندار ایتالیایی بازی را واگذار نمود.

بهترین توکوندو کار ایران در رده بندی جهانی، معرفی شد

جدیدترین رده بندی فدراسیون جهانی توکوندو اعلام شد و بر اساس آن «ارمین هادی پور» با ایستادن در رتبه دوم وزن منهای ۵۴ کیلوگرم بهترین جایگاه را در بین نمایندگان ایران دارد. به گزارش ایرنا، این رده بندی بر اساس مسابقات سپتامبر ۲۰۱۷ لحاظ شده است. مهدی اسحاقی دیگر نماینده کشورمان در این وزن با کسب ۲۰ امتیاز بازی های آسیایی داخل سالن و هنرهای رزمی در رده هفدهم قرار گرفت.

تغییر زمان دیدار سپاهان و سیاه جامگان

به نقل از سایت رسمی سازمان لیگ فوتبال، باتوجه به درخواست باشگاه سپاهان و موافقت باشگاه سیاهجامگان، دیدار این دو تیم در هفته نهم مسابقات لیگ برتر به جای روز پنجشنبه ۲۰ مهر ۱۳۹۶، در روز جمعه ۲۱ مهر ۱۳۹۶ رأس ساعت ۱۶ در ورزشگاه نقش جهان اصفهان برگزار می شود.

۶ دلیل برای نوشیدن آب گرم

روزتان را با یک لیوان آب داغ (یا ولرم) آغاز کنید و بعد از مدتی مزایای فوق العاده این کار را ببینید. حتما بارها شنیده اید که نوشیدن آب سرد مضراتی دارد اما این بار شما را با مزایای نوشیدن آب گرم آشنا می کنیم: ۱. کمک به کاهش وزن (با مقداری لیمو) ۲. تمیز کردن سینوس ها



(عقونوت خیلی سریع تر از طریق بینی خارج می شود) ۳. مناسب برای دندان (باعث استحکام دندان) ۴. هضم بهتر غذا ۵. دفع سموم (نوشیدن آب گرم دمای بدن را بالا می برد و در نتیجه بدن بیشتر عرق می کند و باعث می شود سموم بیشتری از بدن خارج شوند) ۶ کاهش درد (نوشیدن آب گرم یا داغ با روان کردن خون در بدن باعث می شود ماهیچه ها ریلکس تر شوند)

بیماری هایی که فست فود خور ها را تهدید می کند!

در سال های اخیر مصرف فست فود در کشور افزایش یافته است. این سبک زندگی خطرات متعدد را به دنبال دارد. هم اکنون شاهد افزایش بستری افراد جوان در بخش مراقبت های قلبی و ریوی هستیم، در حالی که در گذشته افراد



بالای ۵۰ سال به بیماری های قلب و عروق مبتلا می شدند. بر اساس بررسی های انجام شده از هر صد نفر سونوگرافی کننده ۷۰ نفر به کبد چرب مبتلا هستند. بنابراین مصرف فست فود می تواند زمینه ساز بروز انواع بیماری ها باشد. مانند: بیماری های انگلی و میکروبی و بیماری های غیر عفونی چون تنگی عروق، کبد چرب، بیماری های قلب و عروق، فشار خون و دیابت.

بهترین غذا برای فرد سرما خورده

یک متخصص طب سنتی گفت: با سرد شدن هوا شاهد افزایش بیماری سرما خوردگی در میان افراد هستیم. بابک حق شناس با اشاره به بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی افزود: خوردن مواد حاوی انواع ویتامین همچنین مصرف میوه در



فصل پاییز و زمستان برای جلوگیری از ابتلا به سرما خوردگی تاکید می شود. وی مصرف شربت غسل را از جمله بهترین راهکارها برای جلوگیری از ابتلا به سرما خوردگی دانست و می تواند زمینه ساز بروز انواع بیماری ها باشد. مانند: بیماری های انگلی و میکروبی و بیماری های غیر عفونی چون تنگی عروق، کبد چرب، بیماری های قلب و عروق، فشار خون و دیابت. داغ حاوی پیاز، سیر و مقداری فلفل می باشد.

با خوردن روزانه این دو میوه مرگ دیرتر به سراغتان می آید!

خوردن روزانه یک عدد موز و آووکادو از سفت شدن عروق خونی که می تواند منجر به بیماری قلبی و مرگ شود، پیشگیری می کند. مطالعه انجام شده بر روی موش ها نشان داد موز و آووکادو که سرشار از پتاسیم هستند، موجب



کاهش سفت شدگی شریان ها، عارضه شایع در بیماری قلبی و کلیوی، می شود. سفت شدن عروق زمانی روی می دهد که کلسیم در بافت بدن، عروق خونی یا اعصاب تشکیل می شود. تشکیل این کلسیم موجب سخت شدن و اختلال در فرآیندهای عادی بدن می شود. رژیم غذایی سرشار از پتاسیم هم موجب کاهش خطر سفتی آنورت، فاکتور پرخطر قلبی-عروقی، می شود.

خوشمزه ترین ضد آفتاب پوست را بشناسید!

مصرف شکلات که از دانه کاکائو به دست می آید، علاوه بر زیبایی و سلامت بدن از پوست نیز در مقابل اشعه های مضر نور خورشید محافظت می کند. دانشمندان دریافته اند از این خوراکی مفید می توان برای محافظت در مقابل



اشعه های مضر خورشیدی نیز استفاده کرد. شکلات حاوی میزان فراوانی از آنتی اکسیدان ها از جمله فلاونولین است که نقش موثری در سلامت روده ها، کاهش سطح کلسترول بد خون، جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و افزایش سلامت سلول های مغزی دارد. برخلاف تصور، نباید فقط در فصل های گرم سال از پوست در مقابل خورشید مراقبت کرد.

این سبزیجات پر خاصیت، قلبتان را از خطر سگته محفوظ نگه می دارد!

کلم برگ، کلم کالی، جعفری، کلم بروکلی، اسفناج و گل کلم موجود است و مصرف آنها از دوران کودکی و نوجوانی می تواند در بهبود عملکرد قلب بسیار موثر باشد. بطن چپ بخش اصلی پمپاژ کننده خون در قلب است و آسیب دیدن آن در سلامت قلب و خون رسانی به اندام ها تاثیر گذار است.

افزون بر این، ویتامین K نقش کلیدی در انعقاد خون و سلامت استخوان دارد. کمبود ویتامین K خطر بروز خونریزی، پوکی استخوان و شکستگی استخوان را افزایش می دهد. ویتامین K در رژیم غذایی با عنوان فلیکوئینون یا ویتامین K-۱ شناخته شده است. این ویتامین در سبزیجات برگ سبز مانند

محققان در تحقیقات جدید خود دریافته اند که مصرف یک ویتامین خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سگته را کاهش می دهد. تحقیقات جدید نشان می دهد که سطح تا کافی ویتامین K ممکن است بر ساختار قلب تاثیر منفی بگذارد و منجر به یک بیماری به نام هیپرتروفیک بطن چپ (LVH) شود.



روز گذشته، واژگونی یک دستگاه کامیون در محور سریشه - بیرجند، یک کشته بر جای گذاشت.

نذر حضرت ابوالفضل (ع) جوانی را از قصاص نجات داد

جام جم آنلاین - شاکرد کبابی که در جریان سرقت پول ها صاحب مغازه را به قتل رسانده بود به قصاص محکوم شد و در پای چوبه دار از اولیای دم خواست که از قصاص صرف نظر کنند. شاکرد قاتل به پسر کوچک خانواده مقتول که روی اجرای حکم مصر بود، گفت: ۱۸ سال است که حکم قصاص من اجرا نشده، حالا تنها ۹ روز تا محرم باقی مانده و تا تسوعا، ۱۸ روز، می خواهم از شما خواهش کنم اگر امکان دارد علاوه بر این ۱۸ سال، ۱۸ روز دیگر هم به من فرصت بدهید. من سال هاست که سهمیه قند هر سالم را جمع می کنم و روز تسوعا به نیت حضرت عباس (ع)، شربت نذری به زندانی های عزادار می دهم. امسال هم سهمیه قندم را جمع کرده ام، اگر بگذارید من شربت امسال را هم به نیت حضرت ابوالفضل (ع) بدهم، هیچ خواسته دیگری ندارم. یک عضو شورای حل اختلاف شعبه زندان رجایی شهر می گوید: حرف او که تمام شد فضا عوض شد. یکدفعه دیدم پسر کوچک مقتول منقلب شد، رویش را برگرداند و با بغض گفت: من با ابوالفضل (ع) در نمی افتم؛ من قصاص نمی کنم. برادرها و خواهرهای دیگرش هم یا چشمان اشکیار به یکدیگر نگاه کردند و هیچ کس حاضر به اجرای حکم قصاص نشد. می گویند شاکرد جوان در طول مدتی که در زندان به سر می برده است بقدری تغییر کرده بوده که همه زندانی ها قلباً دوستش داشته اند.

خستگی و خواب آلودگی

منجر به مرگ راننده کامیون شد

برخورد رخ به رخ یک دستگاه کامیون با یک دستگاه تریلر در کیلومتر ۷ محور خور به خوسف، ۱ کشته برجای گذاشت. سرهنگ رضایی رئیس پلیس راه خراسان جنوبی در تشریح این خبر گفت: ساعت ۲۲:۳۰ دقیقه جمعه شب، در اثر برخورد رخ به رخ یک دستگاه کامیون با تریلر ۱ نفر مصدوم شد. وی افزود: مصدوم به بیمارستان امام رضا (ع) شهرستان بیرجند منتقل شد که بر اثر صدمات شدید وارده علی رغم تلاش کادر پزشکی، فوت کرد. سرهنگ رضایی علت حادثه را انحراف به چپ راننده بر اثر خستگی و خواب آلودگی اعلام کرد.

انگیزه قتل جوان مهابادی ناموسی است

میزان - رئیس کل دادگستری آذربایجان غربی با بیان این که تحقیقات برای پی بردن به ابعاد مختلف این جنایت ادامه دارد، گفت: یکی از متهمان در تحقیقات ابتدایی بازپرسی، به قتل با انگیزه مسائل ناموسی اعتراف کرده است. همچنین تحقیقات پیرامون زوایای دیگر این اتفاق ناگوار ادامه دارد و بازپرس پرونده به بررسی های تکمیلی ادامه خواهد داد. توکل حیدری با اشاره به رسیدگی فوق العاده و سریع به پرونده، افزود: با توجه به ابعاد گسترده ای که این پرونده پیدا کرده است، رسیدگی سریع و عادلانه در دستور کار خواهد بود. صادق، پسری ۱۹ ساله است که ۳۱ شهریور امسال همراه چهار نفر از دوستان صمیمی اش برای تفریح به اطراف مهاباد رفت اما توسط آنها با ضربه های ساطور و چاقو به قتل رسید و جسدش با بنزین به آتش کشیده شد.

روابط عمومی سازمان مهندسی ساختمان خراسان جنوبی

ساختمان را مهندسی بسازیم.



**تالار کوثر**  
وابسته به مجتمع فرهنگی مذهبی محبان الزهراء (س)

محیطی زیبا و آرام، تجهیزات کامل، ۷۰۰ نفر ظرفیت  
برگزار کننده کلیه مجالس ازدواج، میهمانی ها، سمینارها، همایشها، ولیمه سفرهای زیارتی و ...  
آدرس: بیرجند، میدان شهداء    تلفنهای تماس: ۳۲۲۱۴۵۷۰ - ۰۹۱۵۱۶۳۴۴۱۸

تالیثوئی و سبلیثوئی    نفیس    Naftis Carpet cleaning «زیرک»  
مجهز به دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب  
صاف و تمیز همچو روز اول

قالیشوئی و مبلیثوئی    پاک و صاف مثل روز اول    کاور شده    بدون هرگونه چروک    ۳۱۱۰۴    ۳۲۲۵ ۵۵ ۵۶ - ۷    تلفن: ۰۹۱۵۱۶۳۴۴۱۸

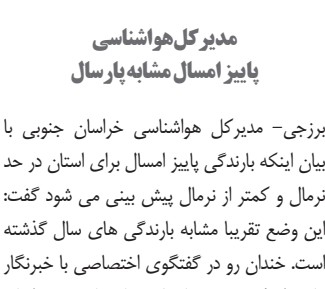
اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آبگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا  
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان  
صاف صاف    تخته تخت    بدون چین و چروک    پشرو در صنعت قالیشوئی استان    ۳۲ ۴۴ ۰۰۰ ۱ - ۳    درجه یک / کاور شده

**هوای خراسان جنوبی گرم‌تر می شود**

برزجی– رئیس گروه پیش بینی هواشناسی استان گفت: از شنبه تا اواسط هفته جاری روند افزایشی دمای هوا پیش بینی می شود.رضا برهانی در گفتگویی اختصاصی عنوان کرد: پدیده قابل ذکر در این مدت گاهی وزش باد است که در نوار شرقی استان می تواند به صورت محدود باعث ایجاد گردوخاک شود. وی افزود: تا ۴۸ ساعت آینده نهبندان خوسف و بشرویه با ۳۳ درجه گرم‌ترین هوا و سریشه نیز سردترین شهر خواهد بود. برهانی خاطر نشان کرد: در ۴۸ ساعت گذشته نیز قاین با کمینه دمای ۲۰ درجه و نهبندان و خوسف با بیشینه دمای۲۹ درجه به ترتیب خنک ترین و گرمترین شهرهای استان بوده‌اند.

## اجرای قانون باید با عطفوت و مهر بانی باشد

قاسمی– نماینده ولی فقیه در استان با بیان اینکه شغل نیروی انتظامی نوعی عبادت است.اظهار کرد: اجرای قانون باید با اخلاق، دلسوزی، مهربانی و احترام همراه باشد و خوش اخلاقی از امتیازات این نیروها است.«حجت الاسلام سید علی‌رضا عبادی»



روز گذشته در مراسم صبحگاه مشترک نیروی انتظامی استان با مسئولان تصریح کرد: نیروی انتظامی در مقابل آن عده شورر که در کشور به دنبال دشمنی و تهاجم هستند باید سخت باشد به دلیل اینکه قانون باید به صورت روانشناسی و جامعه شناسی خاصی انجام شود ولی اجرای قانون، با عطفوت و مهربانی انجام شود چون برخورد نیک پلیس در عدم تخلف مجدد افراد تاثیر دارد. وی عنوان کرد: که افراد نیروی انتظامی پرکار، فداکار و مباحث هستند و این نیروی فداکار در زوایای مختلف به مردم خدمات ارائه می کند.

### مدیرکل هواشناسی پاییز امسال مشابه پار سال

برزجی– مدیرکل هواشناسی خراسان جنوبی با بیان اینکه بارندگی پاییز امسال برای استان در حد نرمال و کمتر از نرمال پیش بینی می شود گفت: این وضع تقریبا مشابه بارندگی های سال گذشته است. خندان رو در گفتگویی اختصاصی با خبرنگار ما عنوان کرد: شروع بارندگی های پاییز در خراسان جنوبی معمولا از ابان ماه پیش بینی می شود و میزان بارندگی نیز تفاوتی چندانی نیست به سال قبل نخواهد داشت. وی با تاکید بر اینکه احتمال سیلاب در بارندگی های پاییزی نیز وجود دارد گفت: با توجه به اینکه گاهی با ۴ میلیمتر بارندگی نیز شاهد روان آب و سیلاب هستیم لذا معمولا از ۴۸ ساعت تا ۹۶ ساعت قبل از شروع بارندگی ها پیش بینی های لازم انجام و اطلاع رسانی خواهد شد. خندان رو با بیان اینکه بارندگی های امسال چندان چشمگیر نخواهد بود افزود: بیشتر بارندگی سال گذشته در شهرستان های قاینات و زیرکوه و کمترین بارندگی در شهرستان طبس بود.

ایرنا – مدیرکل راه و شهرسازی خراسان جنوبی گفت: بر اساس برنامه ریزی ها، دهه فجر امسال ۱۳۰ کیلومتر راه روستایی استان به بهره برداری می رسد.مدهدی جعفری افزود: در هفته روستایی در استان افتتاح شد که در شهرهای بیرجند، بشرویه، خوسف، درمیان، طبس، قاین و سریشه قرار دارند.مدیرکل راه و شهرسازی خراسان جنوبی افزود: طول راه های روستایی استان ۱۱ هزار و ۳۷۵ کیلومتر که تاکنون پنج هزار و ۶۱۸ کیلومتر آن آسفالت شده است.

ایسنا–مدیرکل پست خراسان جنوبی گفت: برای توسعه بازار کسب و کار در استان مشاغل باید به بازار الکترونیکی ورود پیدا کنند. حمید صابریان اظهار کرد: اتحادیه جهانی پست دومین سازمان با قدمت است که ایران نیز از یابانگاران اتحادیه جهانی پست بوده و در حال حاضر ۱۹۲ کشور عضو این اتحادیه هستند.وی افزود: با توجه افزایش روز افزون دنیای الکترونیک و فضای رسانهای مناسبات ارتباطی در حال تغییر بوده و به همین دلیل پست نیز در حال تغییر است.وی افزود: در شش ماهه ابتدایی سال خرید اینترنتی وارده به استان ۲۰ هزار و ۳۲۷ فقره بوده که مرسولات خارج شده از استان ۸۸۰ فقره با اختلاف ۲۰ برابری بوده است. مدیرکل پست خراسان‌جنوبی با اشاره به اینکه عمده محصولات وارده به استان موجود در بازار است،تاکید کرد: مشاغل و کسب و کار استان باید به بازار الکترونیک ورود پیدا کنند. وی عنوان کرد: از ابتدای امسال یک میلیون و ۴۷۹ هزار و ۴۶ مرسوله صادره از استان به سایر استان‌ها و خارج کشور ارسال شده است.

### اصلاحیه

پیرو خبری که روز گذشته در خصوص نهر اسفدن در همین صفحه به چاپ رسید،در خصوص حق آب‌اهالی اسفدن واقین به استحضار می‌رساند که اسفدن دارای یک نهر جاری است که شامل دو رودخانه می‌شود، رود شور کاملا متعلق به اسفدن و رود مشهور به رود زهانی( خوشبخت) به ۶ قسمت تقسیم می‌شود که حق آبِ یک ششم آن متعلق به اهالی اقین و پنج ششم آن متعلق به اهالی اسفدن می‌باشد.

این نمایشگاه تلاش شده است که نشرانی که نمایندگی نشر در استان دارند، برای جلوگیری از امتناع ناشران از چاپ کتاب، با حضور دکتر کاراندیش مروستی معاون وزیر فرهنگ و ارشاد افتتاح می‌شود. محبی بیان کرد: هدف از این نمایشگاه حمایت از نشر کشور، تلاش برای وارد کردن کتاب به سید خانوار، صرفه جویی در وقت خرید کتاب و ارائه جدیدترین کتب چاپ شده کشور به مخاطبان است. وی یادآور شد: در مراسم افتتاحیه نمایشگاه از «عمو مهربان» که به وسیله انوتیوس کتاب را به نقاط مختلف شهری و روستایی استان می‌رساند، قدردانی می‌شود.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خاطر نشان کرد:ثبت نام از ناشران از ۲۵ شهریور تا ۳ مهر از طریق سامانه متمرکز انجام شده است و در

## مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی: بیش از ۴۰ هزار کتاب در نمایشگاه کتاب ارائه می شود



از متضرر شدن ناشران استانی، حضور پیدا نکنندوی با اشاره به اینکه در این مدت ۲۸۶ ناشر به صورت مستقل، ۱۹۵ ناشر به صورت

تقی زاده با تاکید بر این که از حداکثر فرصت قانونی برای انتخاب و بررسی دقیق تر استفاده خواهیم کرد ادامه داد: اگر طی چند روز آینده فرد شاخص، با تجربه و روزمه قوی تر معرفی شود تصمیم منطقی این است که شورا از فرصت خود استفاده کند. وی با اعتقاد بر این که نمی خواهیم برای انتخاب شهردار با رویکرد جناحی و سیاسی عمل کنیم، تصریح کرد: هرچند امور شهری نیز تا کنون متوقف نشده و اختیارات سرپرست را محدود نکرده ایم.

## ۵گزینه روی میز شورا دو هفته دیگر تا انتخاب شهردار بیرجند

تقی زاده با تاکید بر این که از حداکثر فرصت قانونی برای انتخاب و بررسی دقیق تر استفاده خواهیم کرد ادامه داد: اگر طی چند روز آینده فرد شاخص، با تجربه و روزمه قوی تر معرفی شود تصمیم منطقی این است که شورا از فرصت خود استفاده کند. وی با اعتقاد بر این که نمی خواهیم برای انتخاب شهردار با رویکرد جناحی و سیاسی عمل کنیم، تصریح کرد: هرچند امور شهری نیز تا کنون متوقف نشده و اختیارات سرپرست را محدود نکرده ایم. رئیس شورای شهر بیرجند انتخاب نشدن شهردار تاکنون را به معنای قانع کننده نبودن برنامه های گزینه ها ندانست و افزود: اختلاف نظر محسوسی بین اعضا شورا برای انتخاب شهردار وجود ندارد. تقی زاده در مورد دلیل دعوت نشدن خبرنگاران به جلسات بررسی برنامه های کاندیدها بیان کرد: با توجه به سبب تخریبی که وجود دارد برای تکریم اشخاص تصمیم گرفته شد جلسات بدون حضور خبرنگاران باشد. وی همچنین با بیان این که در معاونت های شهرداری نظرات مختلف و پراکنده است گفت: بر همین اساس و به دلیل نبود اجماع در نظرات از آنان نیز برای حضور در جلسات دعوت نکردیم.



این نمایشگاه تلاش شده است که نشرانی که نمایندگی نشر در استان دارند، برای جلوگیری از امتناع ناشران از چاپ کتاب، با حضور دکتر کاراندیش مروستی معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی استان نیز در این جلسه بیان کرد: هدف از این نمایشگاه حمایت از نشر کشور، تلاش برای وارد کردن کتاب به سید خانوار، صرفه جویی در وقت خرید کتاب و ارائه جدیدترین کتب چاپ شده کشور به مخاطبان است. وی یادآور شد: در مراسم افتتاحیه نمایشگاه از «عمو مهربان» که به وسیله انوتیوس کتاب را به نقاط مختلف شهری و روستایی استان می‌رساند، قدردانی می‌شود.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خاطر نشان کرد:ثبت نام از ناشران از ۲۵ شهریور تا ۳ مهر از طریق سامانه متمرکز انجام شده است و در

## مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان جنوبی: بیش از ۴۰ هزار کتاب در نمایشگاه کتاب ارائه می شود

این نمایشگاه را در مجموع ۴۱ هزار و ۱۲۵ عنوان کتاب ذکر کرد. ۳۰ درصد تخفیف در خرید کتاب نمایشگاه‌امسال وی با اشاره به در نمایشگاه امسال برای هر نفر ۳۰ درصد تخفیف در خرید کتاب در نظر گرفته شده است افزود: از این میزان ۱۰درصد تخفیف از سوی ناشران و ۲۰ درصد تخفیف از سوی وزارت ارشاد است. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی ادامه داد: در نمایشگاه امسال، ۴ میلیارد رتال بن کارت و ۸۰۰ میلیون رتال یارانه به‌واجدین شرایط اعطا خواهد شد. محبی تاکید کرد:نمایشگاه تنها در شیفت عصر برای مردم استان باز است، و اما برای دانشگاه ها و مدارس که درخواست بازدید گروهی دارند، نمایشگاه در نوبت صبح نیز باز است.

تقی زاده با تاکید بر این که از حداکثر فرصت قانونی برای انتخاب و بررسی دقیق تر استفاده خواهیم کرد ادامه داد: اگر طی چند روز آینده فرد شاخص، با تجربه و روزمه قوی تر معرفی شود تصمیم منطقی این است که شورا از فرصت خود استفاده کند. وی با اعتقاد بر این که نمی خواهیم برای انتخاب شهردار با رویکرد جناحی و سیاسی عمل کنیم، تصریح کرد: هرچند امور شهری نیز تا کنون متوقف نشده و اختیارات سرپرست را محدود نکرده ایم.

رئیس شورای شهر بیرجند انتخاب نشدن شهردار تاکنون را به معنای قانع کننده نبودن برنامه های گزینه ها ندانست و افزود: اختلاف نظر محسوسی بین اعضا شورا برای انتخاب شهردار وجود ندارد. تقی زاده در مورد دلیل دعوت نشدن خبرنگاران به جلسات بررسی برنامه های کاندیدها بیان کرد: با توجه به سبب تخریبی که وجود دارد برای تکریم اشخاص تصمیم گرفته شد جلسات بدون حضور خبرنگاران باشد. وی همچنین با بیان این که در معاونت های شهرداری نظرات مختلف و پراکنده است گفت: بر همین اساس و به دلیل نبود اجماع در نظرات از آنان نیز برای حضور در جلسات دعوت نکردیم.

تقی زاده با تاکید بر این که از حداکثر فرصت قانونی برای انتخاب و بررسی دقیق تر استفاده خواهیم کرد ادامه داد: اگر طی چند روز آینده فرد شاخص، با تجربه و روزمه قوی تر معرفی شود تصمیم منطقی این است که شورا از فرصت خود استفاده کند. وی با اعتقاد بر این که نمی خواهیم برای انتخاب شهردار با رویکرد جناحی و سیاسی عمل کنیم، تصریح کرد: هرچند امور شهری نیز تا کنون متوقف نشده و اختیارات سرپرست را محدود نکرده ایم.

## قرار نیست وظایف شهرداری معطل بماند

سرپرست شهرداری بیرجند نیز در این جلسه با اشاره به این که قرار نیست در بازه ای که شهردار انتخاب نشده وظایف شهرداری معطل بماند عنوان کرد:بهبسازی میدان آزادی بیرجند به عنوان میلان ورودی شهر را یکی از این کارها است و همچنین برای ایجاد نشاط در بین شهروندان نیز کارهایی انجام شده تا شهروندان احساس کنند شهر زنده است و به فعالیت خود ادامه می دهد.

**طلب شهرداری از ادارات داده نشود، از ۱۷۷ استفاده می کنیم**
سرپرست شهرداری بیرجند از بدهی ۳۱ میلیارد تومانی شهرداری خبر داد و گفت: از این بدهی ها، ۱۱ میلیارد تومان نیز مربوط به موارد تملکی است. خازناد با بیان این که شهرداری بالغ بر هشت میلیارد تومان از ادارات و ارگان های دولتی طلب دارد خاطر نشان کرد: ابتدا این طلب ها را به صورت مکتوب پیگیری می کنیم و در نهایت اگر به نتیجه نرسید، از ماده ۷۷ (اختلافات بین شهرداری و مودی) استفاده می کنیم.وی همچنین میزان بدهی شهروندان به شهرداری را سه میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان

علاکم کرد و یادآور شد: امداوریام تا پایان سال شهروندان بدهی خود را پرداخت کنند زیرا که شهرداری به صورت درآمد هزینه ای اداره می شود. به گفته وی بر اساس برآوردهای آماری، شهرداری بالغ بر سه میلیارد تومان در بخش عوارض خودرویی طلبکار است. **درحاشیه: تأمین کپسول آتش نشانی از اتاق ها**
در ادامه جلسه خانم هلال یکی از اعضای شورا، نامه های کمیسیون ها را قرائت کرد که صدور مجوز برای استقرار اکیپ خدماتی نظافتی شهرداری بیرجند در کاطمین یکی از این نامه ها بود. وی با بیان این که طبق نامه هزینه ها ۲۸ میلیون و ۸۷۰ هزار تومان برآورد شدند ادامه داد: اعلام شده به غیر از کیسه های زباله باقی وسایل بازگشت داده می شوند.موسوی مسئول اکیپ خدماتی شهرداری بیرجند حضور یافت و عنوان کرد: شهرداری تهران، خدمات رسانی در کاطمین را به طور کامل به شهرداری بیرجند واگذار کرده است، لیست ریز هزینه ها نیز برای گمرک آماده شده و همانند سال قبل که وسایل را مانند کپسول آتش نشانی حتی از همین اتاق شورا بردیم امسال

## رئیس پلیس آگاهی:انهدام ۱۴ باند سرقت در خراسان جنوبی

طی این یکسال ۵۰ درصد کاهش داشته است. وی تاکید کرد که در جمل و کلاه برداری نیز شاهد ۸۳ درصد افزایش بوده ایم و متأسفانه اکثر این موارد به دلیل توجه نکردن مردم به اختلاهای پلیس بوده است. به گفته وی طی یکسال اداری ذکر شده در زمینه کالای قاچاق ۵۶ درصد نسبت به مدت مشابه کاهش، در ۲۳ صدم درصد کاهش داشته است. **افزایش ۳۸ درصدی خودکشی ها**
این مقام مسئول اظهار کرد: در بازه زمانی گذشته ۳۸ درصد افزایش خودکشی داشته ایم که نگران کننده است و کارشناسان مربوطه باید در این زمینه دنبال راه حل باشند. «حسینی» خاطر نشان کرد که همچنین ۶ فقره قتل رخ داده است و حریق عمدی نیز رئیس پلیس آگاهی استان از رشد ۲۸۹

مدیر کل گمرکات خراسان جنوبی:

## ۱۱ هزار تن کالا از گمرک مایه‌رود ترانزیت شد

مهر–مدیرکل گمرکات خراسان جنوبی از ترانزیت ۱۱ هزار و ۳۵ تن کالا به کشور افغانستان از گمرک ماهیروود از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد.محمدعلی خاشی اظهار کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون ترداد هشت فقره اظهارنامه وارداتی به ارزش ۴۲۲ هزار و ۴۱۹ دلار و به وزن ۷۳۵ هزار و ۱۶۷ کیلوگرم در گمرکات استان تشکیل شده است. خاشی همچنین از تشکیل ۴۳ فقره اظهارنامه صادراتی امانات پستی طی شش ماهه نخست ابتدای سال جاری خبر داد و افزود: ارزش ریالی این اظهار نامه ها بالغ بر هزار و ۴۵۲ دلار بوده است.وی با اشاره به کاهش ۲۰ درصدی این اظهارنامه ها نسبت به سال گذشته، بیان داشت: همچنین این میزان از نظر ارزش ریالی نسبت به سال گذشته ۴۵ درصد کاهش را نشان می دهد.مدیرکل گمرکات خراسان جنوبی همچنین از ترانزیت ۴۱۳ دستگاه کامیون به وزن ۱۱ هزار و ۳۵ تن به کشور افغانستان از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد و افزود: این کالاها شامل گاز مایع، مرغ منجمد گوشتی، تخم مرغ، ققمات مرغ منجمد، بنزین، هیدروکربن، کودشیمیایی، دی آمونیوم فسفات، مخزن فلزی و تیر آهن بوده است. به گفته وی این میزان ترانزیت از نظر ترداد کامیون ۲۲ درصد و از وزنی نیز ۱۰ درصد نسبت به سال گذشته کاهش داشته است.

### اولویت اصلی دولت، تقویت اشتغال و رونق تولید است

دانشگاه خراسان جنوبی در نشست تخصصی کتابشناسی با حضور دکتر رفیعی پژوهش خادم فرهنگ برگزار می‌شود. شغابی با بیان اینکه سیاست وزارت فرهنگ و ارشاد بر این است که نمایشگاه به‌فروشگاه بزرگ کتاب، تبدیل نشود افزود: هر شب در نمایشگاه کتاب، برنامه باتوق کتاب با محوریت نقد و بررسی کتاب و نشست با نویسندگان داخل و خارج یارانه به‌واجدین شرایط اعطا خواهد شد. محبی تاکید کرد:نمایشگاه تنها در شیفت عصر برای مردم استان باز است، و اما برای دانشگاه ها و مدارس که درخواست بازدید گروهی دارند، نمایشگاه در نوبت صبح نیز باز است.

### ۴۲ روستا سهم خراسان جنوبی در طرح تعاون روستا

گروه خبر–سنجری مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان جنوبی در جلسه ستاد هماهنگی و توسعه تعاون استان اظهار کرد: بخش تعاون نماد همدلی و همراهی است. وی با بیان اینکه در هفته تعاون امسال بالغ بر ۹۲ برنامه متنوع با هدف ترویج و توسعه تعاون و معرفی ظرفیت های این بخش در استان برگزار شد، بیان کرد : طرح روستا تعاون در استان با هدف ظرفیت سازی و توسعه اجتماعی و تحول در حوزه روستاها با محوریت اشتغال، تولید، محرومیت‌زدایی و قدرزایی اجرا می‌شود.سنجری گفت: هدف‌گذاری که در سطح کلان انجام شده این است که در مرحله اول یک هزار تعاونی با یک هزار روستا در کلان کشور تشکیل شود.وی با بیان اینکه سهمیه استان برای اجرای این طرح ۴۲ روستا بوده است، افزود: تا کنون توانستیم با کمک فرمانداران ۳۴ روستا شناسایی و بررسی های اولیه در دست اجرا است. سنجری ادامه داد: در حوزه اجرا باید ثابت کنیم که بخش تعاون هستیم و بازوی یکدیگر در اجرا و پیشبرد امور باشیم. وی با بیان اینکه تعاونی های بوم گردی در اولویت حمایت‌ها گذاشته شده است، عنوان کرد: هرگونه مجوز را آمادگی داریم در قالب این تعاونی‌ها در اختیار افراد قرار دهیم. وی با اشاره تمهد دولت برای ایجاد ۹۷۰ هزار شغل در کشور، بیان کرد: سهم استان ایجاد ۱۰ هزار فرصت شغلی است که تا کنون ۲۵درصد این تعهد محقق شده است.

### کمک خیران تهرانی برای ساخت مرکز جامع سلامت شهری

صدا وسیم–چهار خیر تهرانی برای ساخت دو مرکز جامع سلامت شهری در بیرجند و سریشه، ۶۲۵ میلیون تومان کمک کردند. مدیر عامل مجمع خیران سلامت استان گفت: برای ساخت دو مرکز جامع سلامت در مجموع یک میلیارد و ۲۵۰ میلیون تومان هزینه خواهد شد که ۵۰ درصد هزینه ساخت این دو مرکز را خیران پرداخت می‌کنند. حسینی افزود: مرکز جامع سلامت شهری امام حسن(ع) مهرشهر بیرجند و امام حسین (ع) سریشه هر کدام با زیربنای ۵۰۰ متر مربع ساخته می‌شود.

علاکم کرد و یادآور شد: امداوریام تا پایان سال شهروندان بدهی خود را پرداخت کنند زیرا که شهرداری به صورت درآمد هزینه ای اداره می شود. به گفته وی بر اساس برآوردهای آماری، شهرداری بالغ بر سه میلیارد تومان در بخش عوارض خودرویی طلبکار است. **درحاشیه: تأمین کپسول آتش نشانی از اتاق ها**
در ادامه جلسه خانم هلال یکی از اعضای شورا، نامه های کمیسیون ها را قرائت کرد که صدور مجوز برای استقرار اکیپ خدماتی نظافتی شهرداری بیرجند در کاطمین یکی از این نامه ها بود. وی با بیان این که طبق نامه هزینه ها ۲۸ میلیون و ۸۷۰ هزار تومان برآورد شدند ادامه داد: اعلام شده به غیر از کیسه های زباله باقی وسایل بازگشت داده می شوند.موسوی مسئول اکیپ خدماتی شهرداری بیرجند حضور یافت و عنوان کرد: شهرداری تهران، خدمات رسانی در کاطمین را به طور کامل به شهرداری بیرجند واگذار کرده است، لیست ریز هزینه ها نیز برای گمرک آماده شده و همانند سال قبل که وسایل را مانند کپسول آتش نشانی حتی از همین اتاق شورا بردیم امسال

علاکم کرد و یادآور شد: امداوریام تا پایان سال شهروندان بدهی خود را پرداخت کنند زیرا که شهرداری به صورت درآمد هزینه ای اداره می شود. به گفته وی بر اساس برآوردهای آماری، شهرداری بالغ بر سه میلیارد تومان در بخش عوارض خودرویی طلبکار است. **درحاشیه: تأمین کپسول آتش نشانی از اتاق ها**
در ادامه جلسه خانم هلال یکی از اعضای شورا، نامه های کمیسیون ها را قرائت کرد که صدور مجوز برای استقرار اکیپ خدماتی نظافتی شهرداری بیرجند در کاطمین یکی از این نامه ها بود. وی با بیان این که طبق نامه هزینه ها ۲۸ میلیون و ۸۷۰ هزار تومان برآورد شدند ادامه داد: اعلام شده به غیر از کیسه های زباله باقی وسایل بازگشت داده می شوند.موسوی مسئول اکیپ خدماتی شهرداری بیرجند حضور یافت و عنوان کرد: شهرداری تهران، خدمات رسانی در کاطمین را به طور کامل به شهرداری بیرجند واگذار کرده است، لیست ریز هزینه ها نیز برای گمرک آماده شده و همانند سال قبل که وسایل را مانند کپسول آتش نشانی حتی از همین اتاق شورا بردیم امسال

علاکم کرد و یادآور شد: امداوریام تا پایان سال شهروندان بدهی خود را پرداخت کنند زیرا که شهرداری به صورت درآمد هزینه ای اداره می شود. به گفته وی بر اساس برآوردهای آماری، شهرداری بالغ بر سه میلیارد تومان در بخش عوارض خودرویی طلبکار است. **درحاشیه: تأمین کپسول آتش نشانی از اتاق ها**
در ادامه جلسه خانم هلال یکی از اعضای شورا، نامه های کمیسیون ها را قرائت کرد که صدور مجوز برای استقرار اکیپ خدماتی نظافتی شهرداری بیرجند در کاطمین یکی از این نامه ها بود. وی با بیان این که طبق نامه هزینه ها ۲۸ میلیون و ۸۷۰ هزار تومان برآورد شدند ادامه داد: اعلام شده به غیر از کیسه های زباله باقی وسایل بازگشت داده می شوند.موسوی مسئول اکیپ خدماتی شهرداری بیرجند حضور یافت و عنوان کرد: شهرداری تهران، خدمات رسانی در کاطمین را به طور کامل به شهرداری بیرجند واگذار کرده است، لیست ریز هزینه ها نیز برای گمرک آماده شده و همانند سال قبل که وسایل را مانند کپسول آتش نشانی حتی از همین اتاق شورا بردیم امسال

## رئیس دولت اصلاحات به ما احترام گذاشت، احمدی نژاد نظر هم نخواست

محمد نبی جیبی گفت: پادم هست وقتی آقای خاتمی رئیس‌جمهور شد از ما خواستند کسانی را که از اعضای مؤتلفه برای کابینه مفید می‌دانستیم معرفی کنیم. من در جلسه شورای مرکزی گفتم پیش‌بینی می‌کنم یک نفر هم از مؤتلفه انتخاب نخواهند کرد اما مع‌هذا ما قاعده حزبی‌مان را رعایت کنیم و برای وزارتخانه‌های مختلف پیشنهادهایی بفرستیم. پیش‌بینی من کاملاً درست از کار درآمد و هیچ‌کس از اعضای مؤتلفه در دولت دوم خرداد قرار نگرفت. آقای خاتمی یک احترامی به ما گذاشت و نظر خواست که عمل نکردن ولی در کابینه آقای احمدی‌نژاد همین نظرخواهی هم انجام نشد، نه در کابینه اول و نه در کابینه دوم از ما نظری نخواستند.

## تصمیمی درباره ائتلاف اصلاح‌طلبان در انتخابات‌های آینده اتخاذ نشده

محمدرضا تالش درباره اظهارات رئیس فراکسیون امید در خصوص عدم ائتلاف با معتدلین در انتخابات آینده اظهار کرد: اظهاراتی که دکتر عارف درباره موضوع ائتلاف داشت، قطع شده و تنها بخشی از آن منعکس شده است. ایشان در واقع ائتلاف را رد نکرده است. هنوز هم این بحث صورت نگرفته که آیا در انتخابات آینده ائتلاف انجام شود یا خیر. وی افزود: به هر حال ائتلاف در بسیاری موارد اثرات خوبی داشته اما در جاهایی هم حوادثی اتفاق افتاده است. از جمله این سوال را ایجاد می‌کند که مؤتلفین ما الان کجا هستند چه می‌کنند و چه موضعی دارند؟

## اکرمی: جناح‌های سیاسی بدجور به هم پیله می‌کنند

سیدرضا اکرمی مشاور عالی وزیر کشور در امور روحانیت و رئیس شورای فرهنگی وزارت کشور گفت: جناح‌های سیاسی همدیگر را نقد کنند اما مثل کینه‌ای های عقده‌ای حرف نزنند جناح‌های سیاسی ما بدجور به هم پیله می‌کنند و تا یکدیگر را از هستی ساقط نکنند، از نامی نشینند.



حجت الاسلام روحانی روز گذشته در مراسم آغاز سال تحصیلی دانشگاهها، مراکز پژوهشی و فناوری کشور گفت: حادثه عاشورا و فرهنگ مکتب امام حسین(ع) یک تابلوی کامل با همه دقتها و ظرافت‌هاست. معمولاً ما به گوشه‌ای از این تابلو بیشتر نظر می‌افکنیم. ادب، اخلاق، صلح‌دوستی، اصلاح جامعه، هدایت مردم، دلسوزی حتی برای دشمنان بخش دیگری از این تابلوست که کمتر به آن توجه می‌کنیم. وی خاطرنشان کرد: امام حسین(ع) قبل از هر چیز اول با حاکم مدینه حرف زد و استئنا کرد حالا اگر بگوییم مذاکره، برخی بدشان می‌آید باید بگوییم ایشان حرف زد و مذاکره نکرد. استئنا کرد و گفت چرا بیعت نمی‌کنی. حاکم مدینه نپذیرفت.

## یک جناح جایزه می‌گیرد و جناح دیگر تنبیه می‌شود؛ این می‌شود اعتماد عمومی؟

امام حسین (ع) همان‌جا می‌توانست جنگ را شروع کند اما نگذاشت این جنگ آغاز شود. رئیس‌جمهور تاکید کرد پس از انتخابات همه باید جایزه بگیرند اما می‌بینیم یک جناح تنبیه می‌شود و جناح دیگر جایزه می‌گیرد. وی خاطر نشان کرد هر کس در انتخابات شرکت کرده است باید تشویق شود اما یک جناح جایزه می‌گیرد و یک جناح دیگر تنبیه می‌شود. این می‌شود اعتماد عمومی؟ شاید بعضی دستگاه‌ها بیکارند، ناچارند یک عده‌ای را دم به ساعت احضار کنند. یک جناحی از اول انقلاب دیوارش کوتاه ساخته شده، اگر

کسی خیلی هم تاثیرگذار باشد مثلا برای تشویق مردم تکرار کند که بیایند پای صندوق. بگذارید یک رقابت آزاد در جامعه باشد روحانی افزود: چندبار باید تجربه کنید؟ یک بار تجربه کردید در ۹۲، دوباره در ۹۴، دوباره در ۹۶ باید از تجربه استفاده کرد. بگذارید یک رقابت آزاد در جامعه باشد. برای نقد و مشارکت همه را تشویق کنید. هر که نقد می‌کند را تشویق کنید. نگذاریم عده‌ای جامعه ما را نسبت به آینده مایوس کنند و کار ارزشمند ملت را زیر سوال ببرند. به ممکن است در یک کشوری

آقای بشود، رئیس‌جمهور و همه دنیا را نگران کند؛ حالا اگر این معضل به ما هم سرایت کرد، چرا یک عده‌ای خوشحال می‌شوند؟ ۱۰ ترامپ هم نمی‌توانند برجام را برگردانند روحانی افزود: ما در توافق برجام به موارد و منافعی رسیدیم که غیرقابل بازگشت است. هیچ کس نمی‌تواند ما بود براساس پی ام دی بود. برخی می‌گفتند ایران مشغول ساخت بمب اتم است. می‌گفتند این موضوع هیچگاه حل نمی‌شود اما ما آن را حل کردیم. وی خاطرنشان کرد: یک کسی می‌گوید ممکن است بعدا علیه ما قطعنامه بدهند، بله ممکن است مثل اینکه بگویند در جنگ پیروز شدیم ولی باز ممکن است علیه ما جنگ راه بینانند؛ بله ولی ما باز پیروز می‌شویم.

## جلیلی: نگاه انقلاب حفظ وضع موجود نیست

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: نگاه انقلاب حفظ وضع موجود نیست، پیشرفت و رسیدن به قله هاست. ما معتقدیم مصداق کار سیاسی صحیح و سالم، همین مدل اقدامات آتش به اختیار است و حضرت علی (ع) نیز درباره حرکت سیاسی صحیح می‌فرمایند: حرکت سیاسی نباید برای افزونی ثروت و قدرت بلکه برای اصلاح امور و کمک به مظلومان و محرومان باشد.

## بیشتر از بقیه می‌دانم فساد به کجا کشیده است

معاون اول رئیس‌جمهور با بیان اینکه بخش خصوصی خواهان مبارزه با فساد است، گفت: فساد در کشور رخنه کرده و من بیش از همه می‌دانم وضعیت فساد به کجا کشیده است. اسحاق جهانگیری افزود: هیچ خط قرمزی برای مبارزه با فساد نباید داشته باشیم اما در عین حال نباید کسی به بهانه مبارزه با فساد تسویه حساب سیاسی کند.

## به نظر می‌رسد دولت به دنبال افراد قوی نیست

حشمتا فلاح‌تپیشه گفت: دولت به شدت تمرکزگرا است و به مدیریت استانی چندان توجهی ندارد. در نتیجه همین امر باعث شد تنها تعدادی از مدیران در دولت دوازدهم به نسبت دولت یازدهم جایجا شوند. یکسری افراد جزو محافل مدیریتی هستند و دغدغه این است که این افراد مناصب خود را از دست نهند فلاح‌تپیشه افزود: به نظر می‌رسد دولت به دنبال افراد قوی نیست.

## پیام توییتری بعدی نژاد برای دخالت‌های آمریکا

حمید بعیدی نژاد یکی از اعضای تیم مذاکرات هسته‌ای در پیامی در صفحه توییتر خود نوشت: اگر بخواهیم قانونی صحبت کنیم دولت آمریکا نهادی نیست که بایستی ایران را به برجام تایید کند، تنها یک مرجع قضاوت وجود دارد و آن هم آژانس بین‌المللی انرژی اتمی است.

## استراوا: خروج ترامپ از برجام، خطر ناک و غیر قابل توجیه است

جک استراوا وزیر خارجه پیشین انگلیس خروج احتمالی آمریکا از برجام را اقدامی خطرناک و غیرمسئولانه خواند در پاسخ به این سؤال که خروج آمریکا از برجام، چه پیام‌هایی را در پی خواهد داشت، گفت: هنوز مشخص نیست و آمریکا هیچ توجیهی برای چنین کاری ندارد؛ تمام شواهد نشان می‌دهد که ایران به تعهدات خود پایبند بوده است.

## نیویورک تایمز: ترامپ از توافق هسته‌ای خارج نشود

روزنامه آمریکایی در سرمقاله خود خطاب به ترامپ نوشت: یک رهبر سیاسی باش و به مقامات امنیتی و اطلاعاتی گوش کن و امنیت آمریکا و متحدانش را در اولویت خودبندی قرار مده. نیویورک تایمز با توصیه به دونالد ترامپ با توجه به نظر مقامات اطلاعاتی و نظامی این کشور که از توافق هسته‌ای خارج نشود، نوشت: اگر ترامپ در ماه جاری از تایید پایبندی ایران به توافق هسته‌ای خودداری کند، ضعیف‌ترین تصمیم سیاست خارجی اش را خواهد گرفت.



بازدید فرماندار بیرجند از پروژه‌های عمرانی روستاهای حاشیه شهر \* عکس: کمالی



ایجاد ۱۱ پارک ترافیک‌سیار در استان \* عکس: قاسمی



نگارخانه سروباغ آکبریه بیرجند - نمایشگاه نقاشی آبرنگ \* عکس: کفایی



نگارخانه سروباغ آکبریه بیرجند - نمایشگاه نقاشی آبرنگ \* عکس: کفایی

**کانون آتقی و تبلیغات**  
**رویاپردازان**  
مجری انحصاری تبلیغات فرودگاه بین‌المللی بیرجند  
مجری تبلیغات محیطی در سراسر کشور  
تولید و ویژه کننده انواع هدایای تبلیغاتی  
آدرس: بیرجند - طوارمطم - حاشیه خیابان فردوسی - طبقه فوقانی کافی نت دانشجو  
۰۹۱۵ ۱۶۱ ۳۶۸۰ - ۳۲۴ ۲۰ ۳۰ ۱

**تشکر و سپاس**  
«من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق»  
بدین وسیله بر خود لازم می‌دانیم از کلیه عزاداران، روحانیت معزز، خیرین محترم، مسئولان محترم مجتمع، مداحان، علمدارها، موزعین غذا، کادر آشپزخانه و آبدارخانه، اهداکنندگان گوسفند، کشتارگاه، آزمایشگاه شفا، سازمان تبلیغات اسلامی، اداره اوقاف و امور خیریه، سازمان اتوبوسرانی، روزنامه آوای خراسان جنوبی و سایرین که ما را در هر چه با شکوه تر برگزار کردن جلسات سید الشهداء (ع) دهه اول محرم کمک نمودند بی‌نهایت سپاسگزاری نماییم. ان شاء الله... مورد رضای خداوند قرار گیرد اجر کم عندا...  
**مجتمع فرهنگی مذهبی**  
**مسجد حضرت محمد رسول الله (ص) - خیابان غفاری**  
**محرم الحرام ۱۴۳۹ - مهرماه ۱۳۹۶**

**مسابقه عکاسی**  
**محرم**  
**از درجه دوربین شما**  
با موضوع به تصویر کشیدن آیین عزاداری محرم در استان  
آخرین مهلت ارسال آثار: ۲۵ آبان سال ۹۹  
جوایز مسابقه:  
نفر اول: دو میلیون ریال وجه نقد  
نفر دوم: یک میلیون و پانصد هزار ریال وجه نقد  
نفر سوم: یک میلیون ریال وجه نقد  
نفر چهارم: پانصد هزار ریال وجه نقد  
شماره تلگرام برای دریافت عکس: ۰۹۱۵۶۴۸۳۱۱۱۶

**(فراخوان)**  
اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی در نظر دارد: فعالیت‌های آموزشی حوزه معاونت سوادآموزی را به صورت سرانه‌ای در سال ۱۳۹۶ و منوط به بیمه نمودن آموزش دهندگان با قیمت تمام شده واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه موسسات و شرکت‌های خرید خدمات آموزشی واجد شرایط و دارای مجوز دعوت به عمل می‌آید از تاریخ درج آگهی ظرف مدت ۱۰ روز با همراه داشتن پروانه فعالیت و درخواست کتبی جهت تکمیل فرم مربوطه به معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی واقع در خیابان معلم، بین معلم ۱۷ و ۱۹ ساختمان شهید راشدی مراجعه نمایند.  
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۵۶-۳۲۴۴۵۹۰۳ تماس حاصل فرمایید. (انتخاب نهایی موسسه/ شرکت پس از بررسی شرایط توسط اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی انجام خواهد شد)  
نرخ مصوب دوره‌های سوادآموزی در سال ۱۳۹۶ (به ریال)  
نوع فعالیت مبلغ سرانه به ازای هر نفر قبولی به ریال  
دوره سوادآموزی: ۷/۶۰۰/۰۰۰  
دوره انتقال: ۸/۴۰۰/۰۰۰  
دوره تحکیم: ۱/۳۰۰/۰۰۰  
سوادآموزی اتباع خارجی: ۵/۰۰۰/۰۰۰  
**شرایط شرکت در فراخوان:**  
۱- صلاحیت انجام فعالیت در امور خدمات آموزشی ۲- داشتن نیروی انسانی توانمند در راستای فعالیت تخصصی سوادآموزی ۳- پوشش بیمه تامین اجتماعی تمامی آموزش دهندگان ۴- ارائه تضمین قرارداد  
اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی

**استخر نیلوفر (دانشگاه آزاد)**  
**با مدیریت جدید**  
**و کادری مجرب افتتاح گردید**  
با محیطی بسیار بهداشتی و پاکیزه همراه با قرعه کشی و جوایز ارزنده افتتاح حمام مغربی (ماساژ و کیسه کشی سنتی) و نمک درمانی برای اولین بار در استان تفریح، نشاط و سرگرمی را در بزرگترین و مجهزترین استخر استان تجربه کنید همراه با کلاس‌های آموزش خصوصی (صد در صد تضمینی) و نیمه خصوصی با قیمت‌های فوق‌العاده  
**همراه با طرح سکه باران (روزهای چهارشنبه ساعت ۲۰ الی ۲۲)**  
هنگام شنا و تفریح سکه طلا از کف استخر بردارید آماده همکاری و عقد قرارداد با کلیه ارگان‌ها و ...  
آدرس: خیابان آوینی، خیابان نیلوفر، امیرکبیر، استخر نیلوفر / شماره تماس جهت رزرو سانس و هماهنگی ۰۹۳۳۵۶۲۰۶۹۶



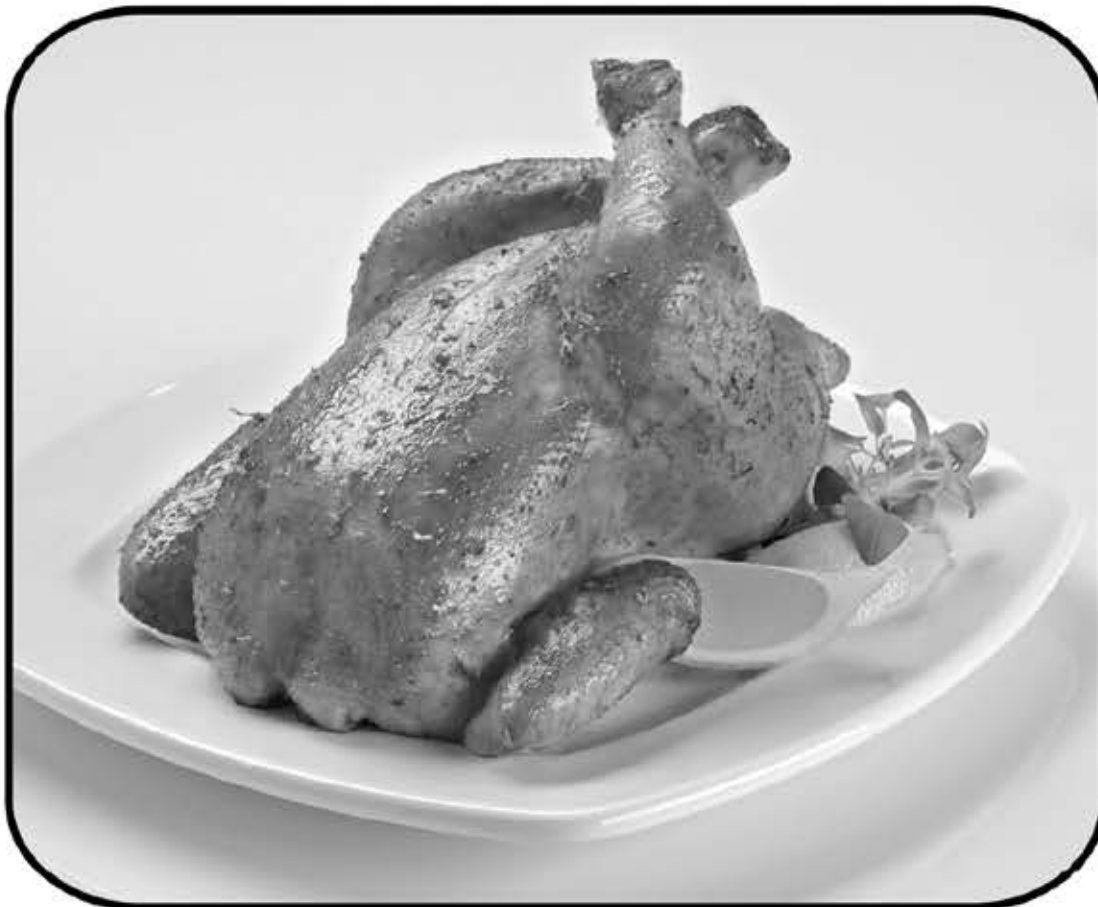
آلمر خربان جونی

نیاز مندیهای

واحدبازرگانی: ۰۹۱۵۶۶۶۹۴۸۲ - ۳۲۲۲۴۵۰۰  
یکشنبه: ۹۶/۷/۱۶ شماره رایگان



# غذای آماده و رستوران همیشه بهار



پیک رایگان

بامدیریت جدید: حیدری

آدرس: بیرجنند، بین نارنج ۷ و ۹

۳۲۳۴۹۳۱۱ - ۳۲۳۴۹۳۱۰ - ۰۹۱۵ ۱۶۱ ۱۲۲۷

# کارگاه صنعتی کاوه

- ✓ درب های اتوماتیک
- ✓ کرکره برقی
- ✓ جک برقی
- ✓ پله پیچ
- ✓ دوپلکس



بلوار شهدای عبادی  
روبروی پارک جنگلی  
۰۹۱۵ ۳۶۲ ۰۱۷۸  
نرشتی



آموزشگاه  
آرایش و پیرایش  
آریانا

آموزش  
دوره های مقدماتی  
و تخصصی  
مراقبت زیبایی  
با ارائه خدمات آرایشی

- خودآرایی
- مقدماتی آرایش و پیرایش
- ابرو و ایلانسیون
- متعادل ساز چهره (گرم)
- شنبون تخصصی
- کاربرد مواد شیمیایی

بیرجند، بین معلم ۱۰، ر. ۱۰، پلاک ۱۰۵  
۰۹۰۱ ۵۸۶ ۰۲۴۸ - ۳۲ ۲۲ ۷۶۵۰

# کاشه و سرامیک نگین (شعبه بیرجند) (تیک آف)

ما مدعی هستیم که از همه ارزان تر می دهیم...

تنها بایک تماس قیمت ها را از ما بخواهید...



گرانیت کالیبره شده نانو ضدلک  
۶۰٪ فقط ۱۴۵۰۰ تومان

آدرس: فلکه نعلبکی - به سمت بلوار سجاد - سمت چپ  
(مابین سجاد ۲۰ و ۱۸ - نیش خیابان میروزا کوچک خان)

تلفن: ۰۹۱۵۹۶۱۲۳۰۰ - ۳۲۴۰۱۰۰۶

فروش با اقساط یک ساله

# آتلیه تخصصی کودک و نوجوان

# برگ ها



بامحیطی شاد و متفاوت

نیش پاسداران ۲۷ - مجتمع مبین  
طبقه ۲، واحد ۴

بامدیوریت: اکبری

۰۹۱۵ ۸۶۵ ۶۶۲۹

۳۲ ۴۲ ۲۰۰۹

# شیر شتر خالص و طبیعی

با قیمت بسیار مناسب



ارسال رایگان

جهت بهبود: دیابت، چربی، زخم معده، هوکی استخوان و آسم

تلفن سفارش: ۰۳۲۴۸۶۲۲۲ - ۰۵۶  
قاسمی ۰۶۱۶ ۰۹۱۵ ۹۶۱ ۰۹۱۵ ۹۶۲ ۵۱۲۸

منطقه سرچاه عماری روستای (فیض آباد)

# پیمانکاری نما

مجری • طراح • مشاور  
(علی حسین پور)



نمای آلومینیوم، چوبی، سنگ، آجر، شیشه و...  
(کلیه نمای خارجی و داخلی)

آدرس: بیرجند، انقلاب ۱۲، پلاک ۱۷ ۰۹۱۵ ۱۶۰ ۶۵۱۵ - ۳۲ ۲۳ ۸۱۸۵

فروش زمین مغازه تجاری ۵۰متر-معصومیه-خیابان تلاش-آینده دار، دوکله ۰۹۱۵۱۶۰۹۳۰۹	فروش زمین مغازه تجاری ۵۰متر-معصومیه-خیابان تلاش-آینده دار، دوکله ۰۹۱۵۱۶۰۹۳۰۹	نیازمندی های روزنامه آوا ۲ سامانه پیامکی روزنامه ۳۰۵۰۰۲۷۲۴۲۴
خریدار زمین بامنزل کلنگی در خیابان صمدی قائم خیرآباد وبافت فرسوده ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷	فروش آپارتمان به مترآز ۷۸متر واقع در پاسداران ۱۴ فاقد آسانسور به قیمت کار شناسی ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۹۵	املاک و مستغلات
فروش بامعاوضه هزاروشصت مترزمین معصومیه پایین، باقیمت مناسب وشرایط ویژه ۰۹۳۷۶۲۵۰۶۶۹	باغ با استخر در تقاب تلفن تماس: ۰۹۳۵۴۴۲۹۰۰۸	۱۳۰زمین حاجی آبادامام صادق ۱۴ جنوبی معاوضه باآپارتمان داخل شهر ۰۹۱۵۸۶۶۸۷۶۷
خریدار منزل ترجیحشمالی محدوده مفتوح، نبوت، توحید سجاد، مطهری، بهشتی تا ۲۷۰م ۰۹۹۰۹۸۱۱۸۰۲	فروشی ۲۲۰مترزمین مزروعی سرچاه زینی فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۴۱۶۳۱	فروش ۶۰مترزمین تجار حاشیه صیادشیرازی فی توافقی ۰۹۱۵۵۶۱۵۰۴۳
منزل ویلایی طالقانی ۴۸۰متر فروشی تلفن تماس ۰۹۱۵۱۶۱۳۳۶۰	منزل ویلایی حسین آباد سادات ۱۶۰متر ۶۰مترزیربنا تکمیل امکانات ۵۵م ۰۹۱۵۵۶۱۶۲۵۶	فروش زمین ۲۸۰متر با آب، بنده دره فقط نقد ۰۹۱۵۷۲۱۶۳۱۶
فروش بامعاوضه ویلایی دو طبقه مستقل ومجزا دو کله حاجی آباد، فی کارشناسی ۰۹۱۵۹۶۵۳۰۶۳	فروشی بامعاوضه باخودرو ۲۵۲مترمسکونی حاشیه خیابان دهنه ۱۴ طول ۱۸متر، امیرآباد ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲	فروش منزل ویلایی مفتوح ۳۷ دونیش زمین ۳۳۰متر دارای ۲۴۰متر بنا وسوئیت ۵۰متر ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸
سوله، شهرک صنعتی، زمین ۴۰۰۰متر، گاز و برق، و سند تک برگ به نام شخص ۰۹۱۵۵۶۱۹۲۵۹	کارخانه تولید مواد غذایی و بالاخص پودر شیر در حال کار به صورت شرايطی واگذار می شود. ۰۹۹۰۲۲۴۲۴۹۲	فروش واحد آپارتمانی طبقه اول معصومیه پایین ۷۸متری فی ۷۵م پیماک ۰۹۲۱۷۱۵۳۹۴۷
خریدار زمین بامنزل کلنگی در خیابان صمدی قائم خیرآباد وبافت فرسوده ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷	فروش منزل ویلایی، امیرآباد، شمالی، ۱۸۰متر، ۱۲۰مترزیربنا، ۲ خواب فی: ۱۲۰م ۰۹۱۵۹۶۱۲۳۷۰	زمین فروشی ورودی خراشاد سندثبتی چشم انداز عالی حاشیه خیابان اصلی فی: ۳۰م ۰۹۳۹۵۶۱۴۲۲۰
فروش یک ساعت آب ۵۵هزار متر زمین جهت احداث باغ ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۳۰	ویلایی، امیرآباد، تمام اسکلت، دو طبقه، یک خواب فی: ۱۲۰م بامعاوضه بامنزل محدوده مدرس معلم و- ۰۹۱۵۸۶۱۱۱۵۲	منزل ویلای شهرک دربند رقوی متر ۱۰۰فی کارشناسی ۰۹۱۵۷۴۰۰۷۸۸
فروش زمین دشت بجد مستثنی متری ۲۵۰۰ تلفن تماس ۰۹۱۵۲۶۲۴۷۲۳	فروش باغی در بهلگرد، حدود ۴۰۰متر با سوئیت و درختان میوه فی: ۱۲۰م ۰۹۱۲۶۳۹۹۰۷۰	فروش ومعاوضه منزل ویلایی مهرشهر دو طبقه مستقل ومجزا دونیش ۰۹۱۵۳۶۲۰۹۲۱
فروش مسکن مهر از قیمت ۲۵ تا ۴۰ میلیون تومان تلفن تماس ۰۹۱۵۶۶۶۹۰۵۰	فروش منزل ویلایی حاجی آباد به مترآز ۱۵۰متر تلفن تماس ۳۲۲۳۸۱۳۸	منزل ویلایی شهرک دربند رقوی ۱۰۰متر فی کارشناسی ۰۹۱۵۱۶۴۸۲۵۰
امتیاز سلحشوران کویر واریزی ۱۱و ۲۰۰فروش به قیمت واریزی ۰۹۱۵۲۲۳۶۱۴۲	فروش بامعاوضه ویلایی دو طبقه، دو کله، با تمام امتیازات مستقل، حاجی آباد فی کارشناسی ۰۹۱۵۹۶۵۳۰۶۳	فروش آپارتمان ۷۵متر بامعاوضه، خمه زیار دو خواب، بالمکانات کامل نقدی ۵۶مقسط پرداختی ۰۹۳۵۸۴۴۰۸۵۹
فروش بامعاوضه خودروی ۴۰۵ مدل ۹۲ بیمه دارد دوگانه کارخانه قیمت مناسب ۰۹۳۷۶۲۵۰۶۶۹	فروش منزل ویلایی خیابان انقلاب ۱۶۰متر دو نیش ۰۹۱۵۱۶۰۷۰۳۰	واحد های مسکونی بنیادمسکن، حاجی آباد طبقه همکف کامل فی ۶۵م وام ندارد ۰۹۱۵۳۶۳۸۲۹۷
مغازه تجاری دایم وسه طبقه ساختمان، غفاری زمین ۶۰متر بنا ۳۰۰متر ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	فروشی ۲۲۰مترزمین مزروعی سرچاه زینی فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۴۱۶۳۱	خریدار ویلایی نوساز اسکلت با ۲۰۰زمین تا ۲۴۰بناتا ۳۵۰م زمین تا ۱۵۰م ۰۹۱۵۵۶۱۶۳۰۹

گروه بازسازی و نوسازی ساختمانهای مسکونی و تجاری

# نه‌بن

مهندس بهلگردی

0915 1600 279

## درب اتوماتیک سید

مجری انواع: (درب های اتوماتیک، جک پارکینگی، کرکره، سکوریت اتومات)

۰۹۳۰ ۳۱۰ ۷۰۰۲  
۰۹۱۵ ۵۶۱ ۴۸۸۰

حسینی (شهرستانک)

خیابان شهید رجایی - نبش شهید رجایی ۱۵

املاک و بازاری صبردار  
نماینده تهیه و توزیع انواع باتری ایوانسی و خارجی در خراسان جنوبی



نقد نخرید

اقساط بخرید

۰۹۱۵ ۳۶۱ ۸۸۰۲  
۳۲۳۱۱۸۱۲

فروش اقساطی ویژه کارکنان دولت و فرهنگیان

فروش اقساطی ویژه خانواده بزرگ نیروهای مسلح با حکمت کارت

شعبه ۱: چهار راه جوادیه، نبش شهید فهمیده ۱

## مرکز فناوری اطلاعات

# کامپیوتر - لپ تاپ

✓ فروش هارداکسترنال با قیمت مناسب

تخفیف ویژه به مناسبت بازگشایی مدارس و دانشگاه ها تا پایان مهرماه



ساعت مراجعه ۱۸ الی ۲۰

آدرس: بین معلم ۷ و ۹

مدیریت: احمدی ۳۲ ۲۳ ۴۵۱۰ - ۰۹۱۵ ۳۶۲ ۴۸۹۵

## املاک و مستغلات

اجاره منزلی در طالقانی  
۴۰۰ متر زیر بنا در دو طبقه  
۲ م رهن و ۱ م اجاره  
۰۹۱۵۶۶۵۱۰۵۱

## جویای کار

فروش یا معاوضه منزلی  
دو طبقه در بیرجند  
(معصومیه) با مشهد  
۰۹۳۵۲۳۵۲۴۵۴

فروش طبقه اول روی پیلت  
مسکن مهر موسیان خوسف  
با پرداخت ۴۸ قسط فی:  
کارشناسی ۰۹۱۵۹۶۴۵۷۸۲

۱۹۰ متر زمین ۲ نبش ۳۰ متر  
بنا، چکند، فی ۸۵ م فروش  
یا معاوضه با بلدوزر  
۰۹۱۵۹۶۳۳۱۷۲

فروش باغی در بهلگرد، حدود  
۴۰۰ متر با سوئیت و درختان  
میوه فی: ۱۲۰ م  
۰۹۱۲۶۳۹۹۰۷۰

خریدار زمین سند دار  
خیابان ۹ دی مهرشهر  
تلفن تماس:  
۰۹۱۵۷۲۱۰۲۱۹

فروشی یا معاوضه با خودرو  
۲۵۲ متر مسکونی حاشیه  
خیابان دهنه ۱۴ طول ۱۸ متر،  
امیرآباد ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲

فروش منزل ویلایی، حاجی  
آباد ۱۳۰ متر، ۱۰۰ متر زیر  
بنا، فی ۸۵ م یا معاوضه در  
سطح شهر ۰۹۱۵۳۶۱۳۷۷۴

۱۹۰ متر زمین ۲ نبش  
۳۰ متر بنا امتیاز چکند  
شمالی فی ۹۵ م فروش  
یا معاوضه ۰۹۱۵۹۶۳۳۱۷۲

فروش واحد تجاری  
سجادشهر، چهار طبقه عرصه  
۵۰ متر، اعیان ۲۱۶ متر فی:  
کارشناسی ۰۹۱۵۳۶۱۳۳۵۰

## رهن و اجاره

راننده تمام وقت جهت  
آژانس خیابان دولت  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۳۶۳۹۹۸۴

به تعدادی راننده جهت کار  
در آژانس نیازمندیم  
تلفن تماس:  
۰۹۱۵۸۳۴۵۶۳۶

نیازمند راننده با ماشین  
جهت آژانس  
ترجیحاً بازنشسته  
۰۹۱۵۵۶۳۱۷۷۶

به یک شاگرد نوجوان  
برای کابینت سازی دائمی  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۶۵۰۰۹۸

تعدادی راننده با ماشین  
تمام وقت و نیمه وقت جهت  
کار در آژانس نیازمندیم  
۰۹۱۵۹۳۶۹۰۷۲

نیاز مندی های روزنامه آوا  
۳  
سامانه پیامکی روزنامه  
۳۵۰۵۰۲۷۲۴۲۴

به یک شاگرد ماهر جهت  
کار در کاروانش نیازمندیم با  
روزی ۲۰ هزار تومان  
۰۹۱۵۵۶۱۵۷۸۶

به تعدادی راننده جهت  
کار در آژانس شبانه روزی  
نیازمندیم  
۰۹۳۳۵۱۱۲۳۷۸

به یک نفر  
با سابقه کار در گل فروشی  
نیاز مند  
۰۹۱۵۷۴۰۰۷۸۸

به یک شاگرد جهت کار در  
تعویض روغن نیازمندیم  
لطفاً پیام بدهید.  
۰۹۱۵۹۶۵۲۱۴۰

به یک شاگرد نوجوان  
برای کابینت سازی دائمی  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۶۵۰۰۹۸

به تعدادی راننده جهت کار  
در آژانس نیازمندیم.  
تلفن تماس:  
۰۹۱۵۸۳۴۵۶۳۶

به یک نفر تعمیر کار  
ماهر موبایل  
با درآمد درصدی نیازمندیم  
۰۹۱۵۱۶۰۶۱۱۴

تعدادی راننده با ماشین  
تمام وقت و نیمه وقت جهت  
کار در آژانس نیازمندیم  
۰۹۱۵۹۳۶۹۰۷۲

شاگرد سنگکار  
نیازمندیم  
تلفن تماس:  
۰۹۱۵۳۶۱۳۷۵۸

به تعدادی راننده با خودرو  
جهت کار در آژانس  
بازنگ خور بالا نیازمندیم  
۰۹۱۵۰۷۰۲۱۷۰

به چند راننده مجرد  
جهت آژانس نیازمندیم  
شیفت کاری: ۱۶ تا ۲۴  
۰۹۳۶۸۷۶۵۴۱۳

فوری فوری نیازمند راننده  
برای کار در آژانس بتوان  
هستیم  
۰۹۱۵۹۶۵۹۷۶۰

به یک نیرو برای شیفت  
عصر از ساعت ۲۰ تا ۱۰ شب  
روزی ۱۲ تومان نیازمندیم.  
۰۹۳۶۸۶۰۴۷۸۳

# میزبانی بی نقص در خانه و محل کار با کترینگ هتل مجلل سپهر

سیرون بر



کیفیتی به یادماندنی

۰۵۶-۳۲۲۲۵۲۴۲

تلفن سفارشات:



منوی مخصوص سر آشپز

<b>شنبه:</b>
ته چین مرغ - رولت گوشت
<b>یکشنبه:</b>
قیمه بادمجان - کشک بادمجان بیرجندی میرزا قاسمی
<b>دوشنبه:</b>
باقلا پلو - کوفته تبریزی - میرزا قاسمی
<b>سه شنبه:</b>
ته چین گوشت و بادمجان - فورش کرفس فورش فسنجان
<b>چهارشنبه:</b>
قیمه بادمجان - استانبولی - کوبیده مرغ
<b>پنجشنبه:</b>
پلو ماهیچه - پلو گوشت - استانبولی

طبخ کلیه غذاها با برنج ایرانی

کشت دوم و گوشت تازه

همراه با پیک در محدوده شهری

پخت انواع غذا طبق سفارش  
و نیاز شما انجام می پذیرد

در تلگرام و اینستاگرام همراه ما باشید

hotel.sepehr

@hotel\_sepehr

پلو فورش قرمه سبزی ۹۰.۰۰۰ ریال	پلو فورش قیمة ۹۰.۰۰۰ ریال
پلو مرغ ربی + سرخ شده ۱۰۵.۰۰۰ ریال	پلو مرغ ربی + سرخ شده ۱۰۵.۰۰۰ ریال
اکبر جوچه مخصوص ۱۳۰.۰۰۰ ریال	پلو کباب کوبیده ۱۳۵.۰۰۰ ریال
پلو کباب لقمه مخصوص ۱۴۰.۰۰۰ ریال	پلو کباب ویژه سپهر ۱۵۰.۰۰۰ ریال
پلو جوچه با استفوان ۱۴۰.۰۰۰ ریال	پلو جوچه مخصوص ۱۳۰.۰۰۰ ریال
پلو پاپون ۱۳۰.۰۰۰ ریال	پلو بزرگ مخصوص ۲۸۰.۰۰۰ ریال
پلو کباب قفقازی ۲۰۰.۰۰۰ ریال	پلو کباب سلطانی ۳۱۰.۰۰۰ ریال
پلو ماهی قزل آلا ۱۷۰.۰۰۰ ریال	پلو کباب بختیاری مخصوص ۲۱۰.۰۰۰ ریال
پلو گوشت ۳۲۰.۰۰۰ ریال	پلو کباب قفقازی ۲۰۰.۰۰۰ ریال
پلو ماهیچه ۴۳۰.۰۰۰ ریال	پلو ماهی قزل آلا ۱۷۰.۰۰۰ ریال

منوی مخصوص سر آشپز:

ته چین مرغ ۱۲۰.۰۰۰ ریال	رولت گوشت ۱۲۰.۰۰۰ ریال
قیمه بادمجان ۱۱۰.۰۰۰ ریال	کشک و بادمجان بیرجندی ۱۰۰.۰۰۰ ریال
میرزا قاسمی ۱۰۰.۰۰۰ ریال	باقلا پلو با گوشت ۱۳۰.۰۰۰ ریال
کوفته تبریزی ۱۲۰.۰۰۰ ریال	ته چین گوشت و بادمجان ۱۴۰.۰۰۰ ریال
فورش کرفس ۱۰۰.۰۰۰ ریال	فسنجان ۱۱۵.۰۰۰ ریال
کوبیده مرغ ۱۰۰.۰۰۰ ریال	استانبولی ۹۰.۰۰۰ ریال

بیرجند - نبش جمهوری اسلامی ۴ - هتل مجلل سپهر

نیاز مندی های روزنامه آوا

۴

سامانه پیامکی روزنامه  
۳۰۰۰۲۷۲۴۲۴

خودرو  
پراید

پراید سفید دوگانه سی ان  
جی مدل ۸۵ بیمه تاج  
۱۲ تخفیف کامل فی: ۸/۵۰۰  
۰۹۱۵۹۶۵۷۲۹۵

پراید هاچک ۷۸ سالم  
فی ۷  
تلفن تماس  
۰۹۳۶۴۵۶۶۹۶۷

پراید ۱۴۱ مدل ۸۵ نقره ای  
بیرنگ بیمه یکسال تخفیف  
دارد لاستیک نو ۹۳۰۰ م  
۰۹۱۵۶۶۵۷۲۷۰۱

خودرو  
پژو

پژو پارس نوک مدادی مدل ۹۳  
۲ درب سمت شاگرد و سقف  
رنگ ندرافی: ۲۳۵۰۰ یا  
معوضه ۰۹۱۵۱۶۳۲۲۸۳

پژو ۴۰۵ دوگانه کارخانه ای  
توکریم گلگیر عقب سمت  
راننده رنگ دار دقیمت  
توافقی ۰۹۳۹۲۸۷۱۸۳۳

پژو ۲۰۶ مدل ۸۹ بی رنگ  
و کم کار فروش فوری  
مناسب مصرف کننده  
۰۹۳۸۰۹۳۶۳۹۹

فروشی یا معاوضه خودروی  
۴۰۵ مدل ۹۲ بیمه دارد  
دوگانه کارخانه قیمت  
مناسب ۰۹۳۷۶۲۵۰۶۶۹

معاوضه ۲۰۶ صندوقدار  
فول ۰ مدل ۹۴  
با پراید ۱۱۱ مدل ۹۰  
۰۹۱۵۵۶۲۳۰۳۷

فروش پارس تندر صفر  
سفید رنگ مانیتور دار  
شرکت پارس خودرو  
۰۹۳۸۰۰۳۲۲۲۴

پژو ۴۰۵ TUF 94  
قیمت ۲۴م تمام رنگ  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۶۷۰۵۷۵۵

خودرو  
متفرقه

فروش آژانس واقع  
در خیابان مدرس  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۸۳۴۵۶۳۶

ضبط ۳ دیسک  
تصویری - جاروشازی  
مولینکس - سه پایه  
دوربین ۰۹۱۵۳۶۲۸۹۶۳

رایانه و  
همراه

لپتاپ یک هفته کار  
دانشجویی فقط ۴۷۰ تومان  
تلفن تماس  
۰۹۱۰۵۰۴۰۳۳۲

نوکیا ۱۰۵ تکسیم  
بدون کارتن اما ضمانتی  
در حدنو ۴۰ تومان  
۰۹۱۵۵۶۴۰۶۴۳

لپتاپ فوق باریک فوق  
سریع با ۳ روز مهلت  
تست فی: ۹۸۰ تومان  
۰۹۱۰۵۰۴۰۳۳۲

لوازم منزل

تلویزیون ۲۱ ال جی  
یاسامسونگ خریداریم  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۷۴۱۵۹۱۳

فروش تلویزیون ال ای  
دی ۴۳ تمیز در حدنو  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۹۶۱۲۹۰۲

فروش یخچال خانگی  
دست دو  
با قیمت مناسب  
۰۹۱۵۱۶۰۰۷۷۲

فروش ۲ دست میل کرم قهوه  
ای کار تهران، در حدنو بدون  
زدگی و پارگی هر دست ۱ م  
۰۹۳۷۹۴۰۸۹۳۵

به یک آبگرمکن دیواری  
شمک دار سالم و تمیز  
کم کار نیاز مندیم.  
۰۹۱۵۸۶۲۹۱۰۹

فروش یخچال فریزر خانگی  
بسیار تمیز و سالم  
تلفن تماس  
۰۹۳۸۹۵۲۰۵۷۹

دیگ و نیچه مسی به  
وزن ۱۵ کیلو فروشی  
آنتیک ۸۵۰ هزار  
۰۹۱۵۱۶۳۱۷۲۸

یک دست میل تمیز ارزان  
بعلت کم جایی به فروش  
می رسد شماره تماس  
۰۹۱۵۱۶۰۴۶۳۵

وانت مزدادو کابین مدل ۹۴  
بدون رنگ تخفیف ۱۱ سال  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۱۶۱۳۷۰۰

معاوضه وانت آریسان  
باسواری  
مدل ۹۵، تمیز بیرنگ  
۰۹۱۵۵۶۲۶۲۰۵

موتور هندا تمیز بیمه دار  
باتخفیف خریداریم  
(ترجیحاً پیشتاز)  
۰۹۱۵۷۴۱۵۹۱۳

وانت مزدا  
مدل ۷۱  
تلفن تماس  
۰۹۳۵۴۴۲۹۰۰۸

فروش H30 کراس مدل  
۹۵ اتومات نوک مدادی  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۱۶۴۰۷۵۰

متفرقه

یک دستگاه موتور جوش  
موزا با روشنایی برق کم کار  
به فروش می رسد  
۰۹۱۵۵۶۱۵۷۸۶

خریدار دستگاه بخت پیلا  
با قیمت مناسب می باشیم  
تلفن تماس:  
۰۹۱۵۵۶۱۲۸۹۲

فروش به علت مهاجرت  
انواع پوشاک بچه گانه به  
قیمت خرید خیابان مقداد  
۰۹۱۵۱۶۳۵۲۰۲

کابینت دسته  
دو ۴ متر و ۵۶ سانتی و سینک  
ورق سفید متری ۷۰  
۰۹۱۵۵۶۵۰۰۹۸

پسته و زرشک تازه  
روی درخت فروشی  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۱۶۳۴۰۵۵

فروش بالابر هیدرولیکی  
کم کار به علت جابجایی  
تلفن تماس  
۰۹۱۵۹۰۵۱۳۷۰

فروش دستگاه سه کاره  
صفحه ۳۰ نجاری  
فی توافقی  
۰۹۳۶۵۴۶۳۸۷۱

فروشی نقد و شرایط  
سوپر مارکت با کلیه امکانات  
ویا معاوضه باماشین  
۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲

مخرن نفتی یا تانکر نفتی  
شما را بصورت توافقی  
خریداریم.  
۰۹۱۵۳۶۳۷۲۰۰



سازمان بهداشتی و آموزش پزشکی ایران



ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی یکشنبه ۹۶/۷/۱۶

# ویژه نامه قلب سالم



## قلب و اعتیاد:



اکثر مواد مخدر تأثیرات منفی شدیدی بر قلب و عروق دارند، از تغییر در ضربان قلب گرفته تا حمله قلبی. تزریق مواد مخدر نیز می تواند...

صفحه ۲

## عوامل خطر قلبی عروقی در کودکان و نوجوانان:



در چند دهه اخیر توجه پژوهشگران به بررسی عوامل خطر در کودکان و نوجوانان جلب شده است. شیوع فزاینده این عوامل خطر در کودکان...

صفحه ۲

## قلب و رژیم غذایی:



علت اصلی گرفتگی رگها، مصرف غذاهای آماده حاوی چربی های اشباع شده، قند، نمک و رژیم غذایی پر کالری است و پیروی از یک رژیم غذایی سالم...

صفحه ۳

## معرفی نرم افزارهای موبایلی قلب



در این نرم افزار موارد زیر را می خوانیم: چرا باید در مورد بیماری های قلبی ناراحت باشید؟ به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟

صفحه ۴

## فشارخون بالا



سرخرگها، خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند. برای آن که خون بتواند در این عروق به جریان درآید نیاز به فشار مناسبی دارد...

صفحه ۴

برای حفظ سلامت قلب با تغییراتی ساده و ماندگار در شیوه زندگی به قلب خود نیرو بخشید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. بیماری قلبی عروقی همچنان اولین عامل هدایت کننده و مهم مرگ و ناتوانی در دنیای امروز است و سالانه بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر به علت بیماری قلبی عروقی دچار مرگ زودرس می شوند و تا سال ۲۰۳۰ انتظار میرود به ۲۳ میلیون نفر برسد. اما خوشبختانه این بیماری با تغییر شیوه زندگی ناسالم، مانند خوردن و آشامیدن سالم، فعالیت بدنی بیشتر و ترک دخانیات قابل پیشگیری است. بیماری های ناشی از قلب، عروق مغز و عروق خونی به عنوان بیماری قلبی عروقی در نظر گرفته می شوند. شایع ترین بیماری های قلبی عروقی شامل بیماری عروق کرونر قلب (مانند حمله های قلبی) و بیماری عروق مغزی (مانند سکته مغزی) هستند. کنترل عوامل خطر کلیدی مهم مانند رژیم غذایی نامناسب، فعالیت بدنی کم، مصرف دخانیات و فشارخون بالا، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.

ادامه در صفحه ۴

## سخن معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



پدیده های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که منجر به تغییرات زیادی در سبک زندگی افراد شده است، در کنار بهبود برخی شاخص های بهداشتی که سبب افزایش امید به زندگی و ارتقای سطح کلی سلامت شده است مهمترین عوامل افزایش بار بیماری های غیرواگیر بوده اند. بیماری های غیرواگیر مسوول بیش از ۵۳ درصد بار بیماری های در جهان هستند و بیش از ۷۶ درصد کل بار بیماری های در ایران به بیماری های غیرواگیر اختصاص دارد. افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر و بویژه بیماری های قلبی - عروقی و ماهیت مزمن، پیشرونده و ناتوان کننده آنها باعث بوجود آمدن مشکلات عدیده ای می شوند و متأسفانه نیروهای مولد جوامع را به طور مستقیم و غیر مستقیم در معرض خطر مرگ و میر، معلولیت و ناتوانی ها قرار می دهند. و هزینه های سرسام آور ناشی از این بیماری ها هر نظام بهداشتی درمانی را با چالش های عدیده ی روبرو می نماید و مهمترین موانع توسعه جامعه بشری هستند به همین دلیل کنترل بیماری های غیرواگیر بویژه بیماری های قلبی و عروقی در قالب برنامه خطر سنجی قلبی - عروقی به عنوان یک اولویت مدنظر است و پیش بینی خطر ۱۰ ساله مرگ ناشی از بیماریهای قلبی - عروقی برای جمعیت استان و اجرای مداخلات مناسب برای رسیدن به هدف اصلی اهداف ۹ گانه جهانی در زمینه بیماری های غیرواگیر یعنی کاهش ۲۵٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵ تعیین شده است که امیدواریم با تلاش همه همکاران ستادی و محیطی به این هدف مهم برسیم و گامی بلند در کاهش مرگ و میر و ارتقای سلامت برداریم.

## معرفی بخش قلب بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند

۴- انجام روش های تشخیصی و درمانی قلب اطفال (بستن PDA و والولاستی دریچه)  
۵- انجام آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی اورژانس در ۲۴ ساعت شبانه روز در ۷ روز هفته برای بیماران مبتلا به سکته حاد قلبی (Primary PCI)  
۶- انجام جراحی های پیشرفته قلب و عروق در بزرگسالان و اطفال (CABG، تعویض دریچه، بیماری های مادرزادی قلب و عروق بزرگ و ...)  
شایان ذکر است که تقریباً تمامی اعمال اورژانس در بیمارهای قلبی عروقی هم اکنون در شهر بیرجند انجام می شود. همچنین این اقدامات مستقیماً توسط متخصصین قلب و یا جراحان قلب انجام شده و ما آمادگی خدمت رسانی به تمام هم استانی های عزیز را داریم که جهت ارائه خدمات به سایر استان ها مراجعه نمایند.  
**دکتر سید علی معزی - مدیر گروه قلب دانشگاه علوم پزشکی بیرجند**

توراسیک اطفال و بزرگسالان و اکوی جنینی خدمات تخصصی را ارائه می نماید.  
\* بخش هولتر فشارخون، هولتر نوار قلب (کنترل ۲۴ ساعته نوار قلب) و تست ورزش نیز با آخرین امکانات مدرن روز خدمات می دهد.  
\* کلینیک پیس میکر (ضربان ساز) که یک روز در هفته به بیماران مورد نظر رسیدگی می نماید.  
**توانمندی ها:**  
۱- پذیرش و مدیریت بیماران دچار عوارض مختلف قلبی و عروقی از شهرستان های اطراف  
۲- تعبیه انواع پیس میکر شامل CRT، CRTD، ICD، PPM  
۳- انجام اقدامات پیشرفته مداخله ای قلب و عروق شامل بالون والولاستی دریچه های میترا و آئورت (بالون دریچه)، آنژیوپلاستی عروق کرونر و استنت گذاری، آنژیوپلاستی عروق محیطی (کاروتید، عروق مغزی، شریان های اندام)

اولین بخش قلب و عروق مستقل در بیرجند در بیمارستان امام رضا(ع) در سال ۱۳۷۲ توسط خانم دکتر فال سلیمان افتتاح گردید و تا زمان تأسیس بیمارستان ولیعصر (عج) که در سال ۱۳۸۱ فعال بود، سپس خدمات قلب و عروق در بیرجند در بیمارستان ولیعصر (عج) متمرکز گردید به طوری که واحد آنژیوگرافی و جراحی قلب بیمارستان نیز در سال ۱۳۸۷ شروع به کار نمود و هم اکنون با هشت عضو هیات علمی و دو عضو درمانی مشغول خدمت رسانی به بیماران می باشد البته بیمارستان های تأمین اجتماعی (حضرت ابوالفضل(ع) و میلاد) نیز از سال ۹۲ خدمات شایانی در بخش قلب و عروق داشته اند. هم اکنون در شهرستان های قاین، فردوس، نهبندان، بشرویه و طبس نیز همکاران متخصص قلب و عروق با امکانات پیشرفته امروزی مشغول فعالیت هستند و تمام اقدامات تخصصی غیرتهاجمی را انجام می دهند. علاوه بر آن پزشکان فوق تخصص قلب اطفال و دو جراح قلب نیز در زمینه درمان بیماری های قلبی در شهر بیرجند فعالیت می کنند.

### امکانات فوق تخصصی متمرکز در بیرجند (به عنوان سطح سوم ارجاع):

- \* بخش قلب و عروق با ۱۹ تخت و بخشهای CCU1 (بخش مراقبت های ویژه قلب) با ۱۱ تخت، CCU2 با ۵ تخت و Post CCU با ۷ تخت فعال می باشد.
- \* بخش آنژیوگرافی و کت لب با امکانات کاتترسیم، آنژیوگرافی و تعبیه ضربان سازهای دائمی و دفیبریلاتور و CRT و آنژیوپلاستی عروق قلبی و مغزی و عروق محیطی شامل شرايين و وریدها، بیوپسی اندومیوکارد (عضلات قلب) و اقدامات قلب کودکان و مداخلات مربوط به آن می باشد.
- \* در این بخش طی حدوداً ۹ سال گذشته حدود ۱۱۰۰۰ بیمار با کمترین عوارض تحت درمان های فوق قرار گرفته اند.
- \* بخش جراحی قلب با ۹ تخت و ICU (بخش مراقبت های ویژه) جراحی قلب با ۵ تخت که جراحی های پیچیده اطفال و بزرگسالان را به انجام می رسانند. حدود ۱۲۰۰ عمل جراحی تاکنون انجام شده است.
- \* درمانگاه قلب در دو شیفت صبح و عصر و در قالب کلینیک ویژه با تعرفه های دولتی، خدمات تخصصی و فوق تخصصی را ارائه می نماید.
- \* بخش اکوکاردیوگرافی با امکان انجام اکوی ترانس



## سخن رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



امروزه بیماری های غیرواگیر، بیکه تاز بیماریهای ناتوان کننده و مهمترین عامل مرگ و میر در تمام دنیا هستند. از این میان بیماری های قلبی عروقی عنوان شایع ترین عامل مرگ و میر در رأس بیماری های غیرواگیر قرار گرفته اند. از آنجایی که یکی از اهداف اصلی دانشگاه های علوم پزشکی آگاه سازی مردم در زمینه عوامل خطر بیماری های شایع و پیشگیری از آنها می باشد لذا روز جهانی قلب فرصت مناسبی است تا به مردم در رابطه با راه های پیشگیری از این بیماری ها آگاهی داده تا بتوانند با انجام تغییراتی در شیوه زندگی خود احتمال بیماری قلبی را به حداقل برسانند.

## سخن رئیس مرکز بیماری های قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



برخود لازم میدانیم از تمام متخصصین قلب، جراحان قلب، فوق تخصص قلب اطفال، پرستاران و سایر پرسنل بخش های قلب و جراحی قلب در بیرجند و سایر شهرستان های استان که تلاش وافر در درمان بیماری های قلبی عروقی دارند تشکر نمایم. امیدواریم که با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه، مرکز تحقیقات بیماری های قلب و عروق، تمامی اساتید و دانشجویان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بتوانیم در زمینه پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی نیز گام های بزرگی برداریم.







# فشارخون بالا



سرخرگ ها، خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند. برای آن که خون بتواند در این عروق به جریان درآید نیاز به فشار مناسبی دارد، این فشار که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ ایجاد می شود، فشارخون نام دارد. هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهد و عروق کوچک نیز باریک تر شوند، فشارخون بالا می رود. فشارخون بالا قاتل خاموش نامیده می شود؛ زیرا تا مراحل انتهایی، اکثر افراد هیچ علامتی ندارند. فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس، فعالیت بدنی، تغییرات روحی روانی، ورزش و استراحت بالا و پایین می رود. فشارخون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه می باشد. اگر در دفعات متعدد (سه نوبت یا بیشتر) اندازه گیری فشارخون عدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را نشان دهد، فرد مبتلا به پرفشاری خون است.

عوامل زمینه ساز فشارخون بالا: ۱- سیگار کشیدن. ۲- چاقی و اضافه وزن. ۳- مصرف الکل ۴- سن بالای ۶۰ سال. ۵- نداشتن فعالیت فیزیکی ۶- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده، روغن جامد و عدم مصرف میوه و سبزی. ۷- عوامل ژنتیکی. ۸- سابقه خانوادگی فشارخون بالا. ۹- بیماری کلیوی مزمن. ۱۰- اختلالات غدد فوق

کلیوی و تیروئید. ۱۱- مصرف قرص های ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی داروهای مهارکننده اشتها. علائم فشارخون بالا: اغلب فشارخون بالا علامتی ندارد. ۱- سردرد (پس سری) که عموماً صبح ها اتفاق می افتد. ۲- گاهی اوقات تنگی نفس و خون ریزی از بینی. ۳- سرگیجه و خواب آلودگی. ۴- مشکلات بینایی. ۵- ضربان قلب نامنظم. ۶- درد قفسه سینه. ۷- بی حسی نیمه بدن. با وجود همه این ها، تنها راه تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری میزان آن است.

## پیشگیری و کنترل فشارخون:

- ۱- با گرفتن رژیم و فعالیت ورزشی مناسب، وزنتان را کنترل کنید. ۲- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز مخصوصاً پیاده روی بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. ۳- مصرف روزانه نمک را کم کنید. ۴- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید و ۵- هر ۶ ماه یکبار فشارخون خود را چک کنید، اگر سابقه خانوادگی فشارخون دارید مرتب فشارخون را چک کنید. اگر باردار هستید یا از قرص ضدبارداری استفاده می کنید، مرتب فشارخون خود را چک کنید. اگر فشارخون بالا زود تشخیص داده شود با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات و الکل باعث پیشگیری از عوارض می شود، در صورتی که با این روش

# همه با هم برای سلامت قلب

ادامه در صفحه ۱

چند تغییر ساده روزانه در زندگی کل کاری است که باید انجام داد تا قلب را قوی کرد و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگار ایجاد کرد. اگر این کار انجام نشود، فرد در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی (شامل بیماری قلب و سکتة مغزی) قرار می گیرد. قلب به کل بدن نیرو می بخشد و این نیرو امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کیفیت تری می دهد. هر فرد باید بداند چگونه میتواند به قلب خود انرژی برساند و به زندگی خود نیرو بخشد. قلب مرکز سلامتی است، پس باید مراقبتی که شایسته آن است برای آن انجام داد. وقتی از قلب خود مراقبت می کنیم - نه تنها سبب سلامتی بیشتر می شود، بلکه سبب ایجاد احساس بهتر نیز میشود و قادر خواهیم بود از زندگی خود بطور کامل لذت ببریم. فقط چند اقدام ساده در زمینه تغذیه خوب و سالم، فعالیت بدنی و ورزش، عدم مصرف یا ترک دخانیات، کنترل وزن، عدم مصرف الکل..... می تواند سلامت قلب و رفاه کلی ما را بهبود بخشد.

بنابراین باید اطمینان یابیم که تمام اقداماتی که برای سلامت قلب بر می داریم، منجر به خاتمه دادن به اختلال در سلامتی ما می شود. قلب خود را دوست داشته باشید. مهربانی با قلب، نیرو بخش زندگی است. دوست داشتن قلب با درک از میزان خطر قلبی عروقی شروع می شود.

در ابتدا باید از میزان خطر قلبی عروقی خود مطلع شویم. پس برای اطلاع از مقادیر عوامل مربوط به سلامتی، لازم است به مراکز خدمات جامع سلامت - پایگاه های بهداشتی یا خانه های بهداشت مراجعه کنیم و از آنها بخواهیم چند آزمایش ساده برای ما انجام دهند و خطر قلبی عروقی را برای ما تعیین کنند و سپس با انتخاب شیوه زندگی سالم به زندگی خود نیرو ببخشیم. دانش لازم به ما قدرت می دهد. بنابراین باید قلب خود را بیشتر به حرکت در آوریم، قلب خود را دوست بداریم. قلب خود انرژی دهیم و زندگی خود را قدرت ببخشیم و این نیرو را به اشتراک بگذاریم. تغذیه سالم به قلب ما انرژی می دهد و سبب زندگی طولانی تر و با کیفیت بیشتری می شود. فعال بودن به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی و احساس خوب بودن کمک می کند. ترک مصرف دخانیات مهم ترین راه برای بهبود سلامت قلب ماست.

روز جهانی قلب امسال در خصوص به اشتراک گذاشتن اقداماتی است که برای نیرو بخشیدن به زندگی با ایجاد چند تغییر ساده روزانه برای حفظ سلامت قلب صورت می گیرد. این روز یک نقش واقعی در تغییر همه این موارد بازی می کند. این روز یک محرک و فرصت جهانی مهم است که می توان برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده، جوامع و حکومت ها در طول سال از آن استفاده کرد و در واقع شروع برنامه و فعالیت هایی است که باید طول سال ادامه یابد. امسال در روز جهانی قلب، هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند به قلب خود انرژی دهند و به زندگی خود نیرو ببخشند. انتظار داریم این مسئله که چگونه به قلبان نیرو می بخشید را با دیگران به اشتراک بگذارید و به میلیون ها نفر در سراسر دنیا الهام بخشید تا سلامت قلب داشته باشند. افراد جامعه و ذینفعان با هم می توانند قدرتی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و کاهش بار بیماری و مرگ های زودرس ناشی از آن، داشته باشند که می تواند به افراد در هر نقطه ای از جهان برای داشتن زندگی طولانی تر و بهتر همراه با سلامت قلب، کمک کند. افراد در هر جایی از دنیا حق دارند انتخاب های بهداشتی آگاهانه داشته باشند. پیاده روی، دویدن، قایق ورزشی، کنسرت ها، گفتگوهای عمومی و غربالگری..... همه انواع فعالیت هایی هستند که افراد میتوانند در آن شرکت کنند. باید مراقبتی از قلب کنیم که شایسته آن است و قدرتمان را به اشتراک بگذاریم. مراقبت از قلب با کنترل عوامل خطر قلبی عروقی صورت می گیرد.

**بعضی از این عوامل قابل اصلاح و بعضی قابل کنترل هستند و عبارتند از:**

- \* فشارخون بالا \* قند خون بالا \* کلسترول خون بالا

**این عوامل با اصلاح عوامل زیر قابل کنترل هستند:**

- \* مصرف دخانیات \* مصرف بی رویه الکل \* رژیم غذایی نا سالم
- \* اضافه وزن \* کم تحرکی

## چرا باید قدرت خود را به اشتراک بگذاریم؟

بیماری قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکتة مغزی، بزرگترین عامل کشنده در جهان است. بیماری قلبی عروقی سبب ۱۷،۵ میلیون مرگ در سال می شود. بیماری قلبی عروقی همراه با بیماری های غیرواگیر، در ایجاد فقر، خصوصاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط، به علت هزینه زیاد و سهم بالای پرداخت از جیب مردم شرکت دارد. در نهایت بیماری قلبی عروقی یک بار سنگینی بر روی اقتصاد کشورهای با درآمد کم و متوسط دارد. بار بیماری قلبی عروقی قابل کاهش است. اما باید همین الان اقدام کنیم. افراد باید کنترل سلامت قلب خود را بدست آورند و این قدرت و توان را با درک از میزان خطر خود و افراد خانواده و اقدام برای بهبود آن، به اشتراک بگذارند. با اشتراک گذاشتن دانش ما می توانیم یکدیگر را الهام بخشیم تا قلب سالمتر داشته باشیم. قدرت برای داشتن قلب سالم در دست افراد است. روز جهانی قلب به افراد اطلاعات لازم برای سلامت و قدرت بخشیدن به قلب می دهد. همه ما با هم قدرتی برای کمک به افراد برای زندگی طولانی تر، بهتر، و قلب سالمتر داریم.

اگر چهار عامل خطر مهم رژیم غذایی نا سالم، کم تحرکی، و مصرف بی رویه الکل، کنترل شوند ۸۰٪ از مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی قابل اجتناب است، تغییرات کوچک در شیوه زندگی می تواند اختلاف قدرتمندی در سلامتی ما ایجاد کند: ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، ترک دخانیات، و رژیم غذایی سالم می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی و سکتة مغزی کمک کند. -توسعه تهیه غذاهای سالم در بوفه مدارس برای کودکان

## نرم افزار خطرسنجی سکتة های قلبی، مغزی و سرطان

در این نرم افزار موبایل ۱۱ محور سلامتی و خود مراقبتی بررسی و اطلاعات آن در اختیار کاربران قرار می گیرد. از آنجا که مخاطب این نرم افزار موبایل عموم افراد جامعه هستند، اطلاعات بالحنی روان و عامیانه در نرم افزار آورده شده است. در این نرم افزار موبایل همچنین میزان ریسک سکتة قلبی بنا به اطلاعات علمی و دقیق اندازه گیری و نتیجه به کاربر اعلام می شود. توصیه های پزشکی و سلامتی در راستای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها بخش عمده ای از محورهای محتوایی این نرم افزار موبایل را تشکیل می دهد.



جهت دانلود نرم افزارها می توانید به سایت آوای سلامت ([iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)) بخش نرم افزارهای موبایلی مراجعه یا از طریق عضویت در کانال تلگرامی @khodmoraghebatی نسبت به دانلود فایل های مذکور و همچنین مجموعه کتب و مطالب آموزشی مفید در موضوعات بهداشتی و سلامت اقدام نمایید.

**راهنمای ارسال سوالات ابتداء:**  
نام و نام خانوادگی - تیر - نام شهر (باسخ های صبح هر گزینه از چپ به راست)  
مثال: حامد محمدی - مهر - بیرجند (۱۴۱۳۴۲۱۴)

**ج: آسم**  
د: همه موارد

**۲- کدام مورد از عوامل قابل اصلاح برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی می باشد؟**  
الف: فشارخون ب: دیابت ج: اضافه وزن د: همه موارد

**۳- کدام گزینه پایین ترین حد فشارخون بالاست؟**  
الف: ۹۰/۱۵۰ ج: ۱۰۰/۱۵۰ ب: ۹۰/۱۴۰ د: ۸۰/۱۴۰

**۴- کدام مورد عامل خطر بیماری های قلبی - عروقی نمی باشد؟**  
الف: کم تحرکی ب: مصرف دخانیات

**ج: رژیم غذایی نامناسب**  
د: طول قد

**۵- عامل اصلی بیماری های قلبی - عروقی؟**  
الف: تصلب شرایین ب: فشارخون ج: افزایش کلسترول خون د: چاقی

**۶- کدام گزینه عوامل بیماری های قلبی - عروقی را کامل تر بیان می کند؟**  
الف: تغذیه نامناسب ب: کم تحرکی ج: دیابت د: همه موارد

**۷- کدام گزینه مواد غذایی مفید برای سلامت قلب را کامل تر بیان می کند؟**  
الف: میوه و سبزی ب: گوشت طیور ج: گوشت ماهی د: همه موارد

**۸- بهترین نوع غذا برای سلامت قلب کدام است؟**  
الف: سرخ کردن ب: آب پز ج: کباب پز د: بخار پز

**قلب شما چه رنگیه؟**

احتمال خطر کمتر از ۱۰٪

احتمال خطر ۱۰ تا ۱۹٪

احتمال خطر ۲۰ تا ۳۹٪

احتمال خطر بیشتر از ۳۰٪

برای خطرسنجی ریسک سکتة های قلبی، مغزی در ۱۱ محور آینده و تشخیص زودرس ۳ سرطان شایع به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه کنید.

منابع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، سایت آوای سلامت ([iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir))

طراحی و صفحه آرایی: ناشر: دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه، معاونت تحقیقات حمیدرضا شاملو، لیلیا خودکار و فناوری، مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه و مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

**اسامی برندگان مسابقه پیامکی ویژه نامه از دواج**

خانم فاطمه ملک آبادی زاده - بیرجند ۸۱۴۰..... ۹۰۲

آقای حمیدرضا باطنی نیا - بیرجند ۷۱۵۶..... ۹۰۲

خانم محدثه هاشم زهی - نهبندان ۱۵۸۰..... ۹۱۵

خانم مریم دلداری - بیرجند ۵۲۱۰..... ۹۱۵

خانم الهام ملکانه - بیرجند ۲۹۷۸..... ۹۳۵

برندگان می توانند جهت دریافت جوایز خود از تاریخ ۹۶/۷/۲۳ به دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی مراجعه نمایند.