









چهارمین نمایشگاه معرفی مشاغل با مشارکت هنرجویان ۱۲۰ هنرستان خراسان جنوبی در بیرجند گشایش یافت،در این نمایشگاه بیش از هزار اثر تولیدی هنرجویان ۳۰ رشته در هنرستان های کوثر و امام خمینی(ره) بیرجند به نمایش گذاشته شده است. مهم ترین آثار به نمایش گذاشته مربوط به هنر فرش، طراحی دوخت، صنایع دستی، مواد غذایی و محتوای آموزشی است.

حسینی- “کارآفرینی” یکی از اصلی ترین راه های توسعه در هر جامعه ای محسوب می شود و مدتی است که این اصل مهم در کشور ما نیز به شکل قابل توجهی رشد و نمود پیدا کرده است. مهم ترین شاخص در این موضوع نیروی انسانی است و تا زمانی که فردی آموزش های لازم در زمینه کارآفرینی را فراگرفته و مهارت هایش به خوبی پرورش نیافته باشد، این امر نیز محقق

با اشاره به این که سعی می شود علاوه بر ایجاد فضا و انگیزه لازم در دانشجویان برای حرکت به سمت کارآفرینی و پرورش ایده ها، آموزش لازم برای جذب سرمایه گذار نیز ارائه شود، خاطرنشان کرد: برگزیدگان استارت آپ ویکنده، علاوه بر دریافت جوایز نقدی، جوایز قابل توجهی نیز در طول دوره استقرار در مرکز نوآوری دانشگاه برای راه اندازی کسب و کار خود خواهند گرفت

برگزار شود تا دانشجویان و نیروهای جدید جذب شوند و پذیرش شرکت‌ها را از این نوع رویدادها شروع کنیم. وی خاطرنشان کرد: برخی از دانشجویان نمی‌دانند ایده‌ای که دارند را می توانند به مرحله تجاری‌سازی برسانند و استارت‌آپ ویکندهایی لازم است تا این باور را در آنها تقویت کن‌داین مقام مسئول اعلام کرد: افراد برتر در استارت‌آپ ویکنده و دیگر رویدادها در صورت تمایل و

است چند پیش رویداد برگزار شودوی با اشاره به این که قرار است شرکت کنندگان با فرآیندهای ایده پردازی ، مدل کسب و کار و نحوه ارائه آشنا شوند، ادامه داد: در این پیش رویداد ۲۸ ایده در حوزه های مختلف از جمله فناوری اطلاعات، گیاهان دارویی، آب، سلامت، صادرات ، محصولات استراتژیک و کشاورزی داده شد. شورشسانی ایده های ارائه شده در این پیش رویداد را دارای ۳



و مورد حمایت های مادی و معنوی دانشگاه قرار می گیرند. ولی پور مطلق یادآور شد: اولین گام پس از این استارت آپ ویکنده، شرکت تیم های برتر در استارت آپ ویکنده منطقه ای است و پس از آن گام های بعدی را نیز خواهیم برداشت. وی با ابراز رضایت از میزان مشارکت دانشجویان در این رویداد ها ، بیان کرد: به طور معمول تعداد شرکت کنندگان در هر حوزه ای به غیر از جشن ها، تقریبا ۲۰ نفر است ، اما شرکت ۲۰۰ نفر در اولین پیش

نمی شود. این جاست که رویدادهایی مانند استارت‌آپ ویکنده ها ( رویدادی آموزشی و تجربی در سراسر دنیاست که در ۳ روز متوالی در انتهای هفته برگزار می‌شود) ، به میان آمده و فضای لازم برای آموزش دیدن، کسب تجربه و محک مهارت ها را فراهم می کنند. استان خراسان جنوبی در زمینه برگزاری این رویدادها یکی از موفق ترین استان های کشور است به طوریکه دومین استارت‌آپ ویکنده پس از تهران در این استان برگزار شد و اکنون پنجمین استارت‌آپ ویکنده در ۱۲، ۱۳ و ۱۴ اردیبهشت به همت دانشگاه بیرجند، پارک علم و فناوری، اداره کل فناوری اطلاعات و مرکز تسهیل گری کسب و کارهای نوپا فاوا(واحد خراسان جنوبی) برگزار خواهد شد.قبل از برگزاری هر استارت آپ ویکنده، پیش رویدادهایی برای آماده سازی افراد دارای ایده برگزار می شود که تحت عنوان هایی از جمله بوت کمپ، ایده شو، میتاپس و ... شناخته می شود. صبح روز جمعه چهارمین پیش رویداد استارت آپ ویکنده استان خراسان جنوبی ، در محل سالن فجر دانشگاه بیرجند با حضور ۵۰ شرکت کننده و ۲۸ ایده برگزار شد.

#### یادگیری نکات لازم برای ورود به بازارهای فروش

مدیر گروه کار آفرینی و ارتباط با صنعت دانشگاه بیرجند در این باره بیان کرد: این رویداد یکپدیه ای از رویداد استارت آپ ویکنده نهایی است تا شرکت کنندگان مختصر تجربه ای در این زمینه پیدا کنند. ناصر ولی پور مطلق با بیان این که سعی کردیم اطلاع رسانی به نحو مناسبی انجام شود؛ ادامه داد: پیش بینی می کنیم برای استارت آپ ویکنده نهایی تعداد خیلی بیشتری شرکت کنند. از طرفی قول می دهیم با موافقت ریاست دانشگاه، تخفیفی در هزینه ورودی استارت‌آپ ویکنده نهایی بدهیم. به گفته وی در این پیش رویداد، داوران ۱۰ ایده برتر را انتخاب می کنند و افراد با ایده های منتخب تیم های خوشان را از میان شرکت کنندگان تشکیل می دهند، تیم ها توسط مربیان آموزش می بینند و نکته های لازم را برای نزدیک شدن به بازارهای فروش فرا می گیرند. انتهای روز تیم ها کار خود را ارائه می دهند و از این بین سه تیم برتر انتخاب می شوند.

#### حمایت های مادی و معنوی دانشگاه از افراد با ایده های برتر

مدیر گروه کار آفرینی و ارتباط با صنعت دانشگاه بیرجند،

# کار آفرینی با ایده‌های جوانان

#### چهارمین پیش رویداد استار تاپ ویکنده استان بر گزار شد:



یکشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۷ شماره ۴۰۴۹

فصلی کسب و کار هستیم؛ اضافه کرد: خراسان جنوبی دومین استارت‌آپ ویکنده را بعد از تهران برگزار کرد.به گفته وی سطح استان در مقایسه با استان های همجوار به لحاظ زیرساخت و با حمایت های پارک علم و فناوری، دانشگاه بیرجند و انجمن های کارآفرینی نسبتا خوب بوده ولی جای کار خیلی زیاد است.

#### تعمیم قوانین حمایت از شرکت های دانش بنیان به خارج از پارک ها

وی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به این که قوانین حمایت از شرکت های دانش بنیان باید به خارج از پارک های علم و فناوری نیز تعمیم پیدا کنند، بیان کرد: این گونه در پارک ها جا برای ایده ها، آدم ها و شرکت های جدید نیز باز می شود. شورشسانی همچنین با تاکید بر این که نباید در ورود ایده ها سخت گیری باشد، خاطرنشان کرد: اگر ایده ای به مرحله پختگی رسیده بود باید سریعا وارد فاز اجرایی شود. در ایده پردازی هیچ وقت کمال نداریم. این بین پارک باید بازوی کاری شود و راه پرواز کردن را یاد بدهد.

#### غالب مدیران اجرایی از مفاهیم کار آفرینی آگاهی ندارند

وی عنوان کرد: غالب مدیران اجرایی از مفاهیم کارآفرینی آگاهی ندارند و چندین سال است که موضوع اقتصاد مقاومتی و پشتکار و تلاش مطرح است و این موضوع در بستر کارآفرینی به راحتی قابل اجراست. این بین وظیفه رسانه ها و پارک علم و فناوری برای شناساندن کارآفرینی به جامعه بسیار اهمیت دارد.به گفته وی اگر قرار است در جامعه ای نشاط و شادابی ایجاد شود، باید تفکر ها را به سمت کارآفرینی سوق داد و هیچ جامعه ای به توسعه نمی رسد مگر این که در این حوزه و روی منابع انسانی خود سرمایه گذاری کند.مریی پیش رویداد استارت آپ ویکنده با بیان این که سیستم آموزش باید افراد با مهارت کافی را تربیت کند تا شرکت های استارتابی از آن ها بهره مند شوند، ادامه داد: یادگیری باید توام با افزایش مهارت در یک حوزه و تخصصی خاص باشد.

#### نقش موثر سرمایه‌گذار در استار تاپ ویکنده

ویژگی متمایز نسبت به رویداد های قبلی عنوان کرد و افزود: تنوع وسیع اولین ویژگی بود که نشان داد ایده ها در تمام حوزه هایی که جامعه امروز در آن دچار مشکل است مطرح شده اند. طرح کلی و راه حل های نسبتا خوب دیگر ویژگی این ایده ها بود. همچنین غالب ایده ها کاربردی بودند و به راحتی می توان آن ها را تبدیل به استارت‌آپ با کسب و کار نوپا کرد. ایده ها در تمام حوز وسیع اولین ویژگی بود که نشان داد: پارک علم و فناوری استان مجوز این مرکز را گرفته ولی به دلیل کمبود زیرساخت‌ها و اینکه مکانی برای اسکان نداشتیم با دانشگاه بیرجند گفت‌وگو کردیم و آنها محل اسکان این مرکز را در دانشگاه در اختیار ما قرار دادند که از این پس شرکت‌های دانشجویی می‌توانند در آن مکان کارهای خود را انجام دهند.

#### انتخاب ۳ ایده برتر در بوت کمپ

در اختتامیه این رویداد، از ۱۰ تیم، ۳ تیم برنده شدند. ایده اول به نام “تجربت” توسط سهیل صابری ارائه شد که در زمینه به اشتراک گذاشتن تجربه‌های مختلف افراد مجرب در حوزه کسب‌وکارها بود تا افرادی که تازه می‌خواهند کاری انجام دهند از تجربه آن‌ها بهره ببرند.ایده دوم به نام “سیویک سینک” توسط کیما کنتی مطرح و درباره چگونگی تفکیک آب شیمیایی از غیرشیمیایی توسط سینک‌های ظرف‌شویی مخصوص برای تصفیه و بازگشت آب به چرخه مصرف بود. ایده سوم به نام “رزماری” توسط محمدامین رضایی ارائه شد که درمورد کشت وسیع رزماری در کشور بود و اینکه تنها گیاهی است تمام خواص دارویی گیاهان دیگر را هم دارد و در صنعت آرایش و بهداشتی و مواد غذایی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی با وجود موقعیت جغرافیایی خوب ایران برای کشت این کار انجام نشده و از کشورهای دیگر وارد می‌شود.

سلام.
آیا به درستی باید وضع اول بازار سربوش درمجهوری ۱۰ و ۱۲ بخاطر چند بساط میوه فروش آشنا بدین صورت باشد؟
ما که شکایت خود را از این بی توجهی و وظیفه نشناسی مأموران برخورد با سد معبر شهرداری و رؤسای آنها را به درگاه خدولند می بریم.
چقدر تماس و پیامک چاپ شد؟ ولی ظاهرا گوش شنوا و چشم بینا و وجدان بیداری در شهرداری پیدا نمیشود.
انشالله که در آن دنیا هم با وجدان آرام، پاسخگوی عملکردمان باشیم .

۹۰۳...۲۸۵
باسلام و تبریک روز پاسدار خدمت مدیریت راه و شهرسازی استان ازمخضرجنابعالی سوالی داشتم که آیا جاده القور جزء محدوده کاری حضرت عالی می باشد و اگرهست چرا از چند سال گذشته به این جاده توجهی نشده که دوسواری ازکنارهم مشکل دارند، باتقدیم و احترام یک شهروند.

۹۱۵...۹۲۶
با سلام،خدمت شهرداری محترم. حدود یک سال پیش کلی تماس با شهرداری گرفتم ولی نتیجه نداد امیدوارم این پیامک نتیجه بده
پل روی چوب تقاطع کوچه ی پشت کارخانه یخ وخیابان خلیل طهماسبی از عرض کوچه کوچکتر است و هر چند وقت یک بار موتورها و ماشین هایی که آشنایی با مسیر ندارند داخل جوب می افتند وخساراتی به آنها وارد می شود.
قبل از اینکه اتفاق ناگواری بیفتد لطفا مسئولان اقدام لازم را انجام دهند.

۹۱۵...۳۲۹
آوا سلام.
حالا که بحث انتقادات شدید بر سازمان اتوبوسرانی شده واجب شد که به این مطلب هم اشاره کنم که واقعا بعضی از اتوبوس ها از نظر نظافت داخل و بیرون اتوبوس وضعیت افتضاحی دارند.
لااقل اگر ناوگان اتوبوس رانی را نوسازی نمی کنید نسبت به تمیزی و نظافت آن اقدامی کنید مردم چه گناهی کردند که قیمت هارا هم بالا بردید اما خدماتی به آنها نمی دهید.
ارسالی به تلگرام آوا

سلام.
خواستم بگم مسئولان به کم به مسائل فرهنگی شهر هم توجهی کنند بد نیست.
با این که بیرجند یک شهر فرهنگی هست اما اصلا اتفاقات فرهنگی جذابی نمیفته.

ارسالی به تلگرام آوا
میراث فرهنگی محترم چرا به روستای گردشگری ماخونیک توجهی نمی شود این روستا به عنوان سرزمین لیلی پوت های ایران می تواند گردشگران داخلی و خارجی زیادی را جذب کند.
چرا خانه های قدیمی و سنتی روستا بهسازی نمی شود و به محل ریختن زباله ها تبدیل شده؟
با مرمت و بهسازی این خانه ها به گردشگری استان کمک بزرگی می شود.
ارسالی به تلگرام آوا

سلام خدمت استاندار محترم استان، جناب دکتر مروج الشریعه، روستای نوغاب بخش مرکزی شهرستان درمیان جمعیت این روستا از شهرهای شهرستان درمیان هم بیشتر است ولی این روستا نسبت به جمعیت زیرساخت ندارد.
تدبیری بیندیشید و دستورات ویژه به فرمانداری شهرستان درمیان بدهید خواستار پیگیری حضرتعالی را داریم.

۹۱۵...۴۶۸
باسلام لطفا شورای شهر فکری به حال دست فروشان کنار مصلی بکنند مردم این محله ازدست دست فروشان نه امنیت و نه آسایش دارند و اینکه مرکزشهر همچین منظره رشتی به خودگرفته‌است.

۹۱۵...۱۹۳
بیشتر از مراکز تاریخی و گردشگری خبر تهیه کنیم تا بلکه زیر فشارها و انتقادات کار بهینه‌ای در راستای مرمت و بهسازی و تبدیل کردن این مکان ها به جاهای بکر گردشگری و توریستی شود چیزی که برای نشاط جامعه به آن نیاز برم هست شهرداری یا میراث فرهنگی ، استانداری یا فرمانداری هر کسی یک کاری بکند تا شهر از رخوت و افسردگی دربیاد.

ارسالی به تلگرام آوا
شهرداری برای تابستان و ایام تعطیلات چه برنامه هایی دارد، لطفا به فکر نشاط جامعه باشید با گلکاری و درختکاری های جدید و رنگ آمیزی و نقاشی های زیبا ، پارکها را بهتر کردن و هر کاری که در جهت اقدام جهادی شهردار برای تغییر چهره شهر باید و باید انجام شود عزیزان آخر سال نتیجه حرفتان را خواهیم دید فقط امیدواریم شرمنده مردم و حرف خودتان نباشیداز همین حالا شروع کنید میادین و بلوارها و همه جای شهر منتظر اقدامات جدی جدی شماس ت خواهشا به فکر زیبایی شهر و روحیه مردم و مسافران باشید.

ارسالی به تلگرام آوا
در سنوات گذشته برخی از بانکها و ادارات در پیشبرد امور اداری و پرداخت وام برای جامعه هدف اینترانگران،تتل و کوتاهی و سنگ اندازی میکردندو اما امسال خود بنیاد شهید در پرداخت وام به اینترانگران از صندوق شاهد،ضوابط جدیدی را وضع نموده است،و در پرداخت وام از صندوق شاهد،مطالبه ضامن منیماید.برن در حالی است که پرداخت وام به اینترانگران از محل کسورات حقوقشان در هر ماه که کسر میگرددوام پرداخت میشودو هر اینترگری سرمایه ای نهفته در صندوق شاهد داردو گرفتن ضامن،کاری ازار دهنده و تشریفاتی می تواند باشد . فلسفه این کار نمیدانیم چیست؟
ارسالی به تلگرام آوا



### از دواج شانس زنده ماندن در بیماران قلبی را افزایش می‌دهد

نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان داده است، وضعیت تأهل با شانس زنده ماندن و بهبود بیماران پس از بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد. ازدواج در کاهش مرگ و میر در اثر حمله قلبی و سکته قلبی



نقش مؤثری دارد. محققان کانادایی دریافتند، افراد متأهل که دچار حمله و سکته قلبی می‌شوند، شانس زنده ماندن بیشتری در اثر این بیماری دارند.

#### بهترین و بدترین برندهای لپ‌تاپ در سال ۲۰۱۸ معرفی شدند

سایت Laptop Mag به رده بندی بهترین و معتبرترین برندهای لپ‌تاپ در سال ۲۰۱۸ پرداخت. در این بررسی که در بین مهم‌ترین برندهای لپ‌تاپ همچون، لنوو، HP، ایسوس، Dell، مایکروسافت، ایسر، اپل، MSI، سامسونگ و Razer صورت گرفته نشان می‌دهد که برای دومین سال پیاپی لنوو را باید به عنوان بهترین برند لپ‌تاپ در دنیا شناسایی کنیم. جایگاه اپل همچنان در حال سقوط است.

#### صف طولانی برای جشن امضای کتاب بازیکنان

رضا ساکی نوشت: صف جشن امضای کتاب شعر شایان مسلح، دفاع چپ پرسپولیس، پله، بازیکنان



شاعرند، شاعران عکاسند، عکاس‌ها مدل هستند، مدل‌ها بازیگرند، بازیگران جامعه‌شناس شده‌اند، جامعه‌شناس‌ها بی‌کار شده‌اند، بی‌کارها مسئول شده‌اند و مسئولان– اینچا هر کس سرش گرم کاری است که بلد نیست.

#### بالگردی استثنایی با قابلیت جابه‌جایی ۱۰ هزار مسافر در روز

کارشناسان اعلام کرده‌اند در حال تحقیق برای تولید بالگردی منحصر به فرد به نام (Volocopter) هستند که از فناوری پیچیده‌ای در ساخت برخوردار است و می‌تواند روزانه تا ۱۰هزار نفر مسافر را جابه



جا کند. سازنده این تاکسی پرنده شگفت انگیز اعتقاد دارند این وسیله در سال ۲۰۲۸ مورد استفاده برای حمل‌ونقل هوایی قرارگیرد. این بالگرد قابلیت حمل یک نفر را دارد و از دسته هواپیماهای فاقد خلبان و با قابلیت هدایت خودکار است.

#### جمع و جور ترین جلیقه نجات دنیا تولید شد

باریکترین جلیقه نجات که در امریکا تولید شده وینگ من نام دارد و می تواند جان افرادی با بیش از ۴۱ کیلوگرم وزن را نجات دهد. تولید این جلیقه با الهام از جلیقه های ضدغوغی دی اکسیدکربن صورت گرفته و البته محفظه دی اکسید کربن این جلیقه نجات در پشت آن قرار گرفته است.



یکشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۷ « شماره ۴۰۴۹

## گفتگوی اختصاصی روزنامه آوا با جانباز جنگ تحمیلی

# برخی فکر می کنند لباس تن ما هم از بنیاد جانبازان است!



مبارکت باشد.این خانم هم ساعت را برداشت. ساعت نویی بود که هنوز حتی پولش را هم نداده بودم!

#### برخی فکر می کنند لباس تن ما هم از بنیاد جانبازان است

این جانباز هم استانی می گوید: من در دست برادران بسیجی اسلحه کلاشینکف هست.با شرمندگی گفت متأسفانه ما فشنگ این اسلحه را نداریم (اسلحه سازمانی ارتش ژ ۳ بود) اما بیاید به کاری می کنیم.
این بچه ها انقدر بزرگوار بودن و آنقدر شرح صدر داشتن که شب غذای خودشان را به ما دادند همینطور کیسه خواب ها را می افزودند!دلیل اینکه غذای خودرا به ما دادند این بود که یکی از بچه ها از دیگری است.برخی فکر می کنند لباس من،پیراهن من و ... هم متعلق به بنیاد جانبازان است!این دیدگاه وجود داردمی.
افزاید: باید میزان توجه به جانبازان،شهدا و فرزندان شهدا و ... اصولی باشد.چون توجه صرف عاطفی و هیجانی فایده ای ندارد.

#### وظیفه دانشگاه مدرک پروری نیست

وی در پاسخ به این سوال درخصوص اینکه نسل جوان مارا چگونه می بیند،می گوید:
نسل جدید ، ان شادابی دهه قبل را ندارند.به آن دلیل که دانشگاه های ما آن جاذبه را ندارند،وی اظهار می کند:وظیفه دانشگاه پروراندن مدرک نیست.
باید بچه های خلاق و هنرمند، هنرجو و هنردوست و همچنین محقق و پژوهشگر بپروراند اما الان دراین قسمت ها ضعیف شده ایم.دوم نقص فرهنگی ماست.بچه های ما خیلی

وی سخنان خود را با این جمله پایان می دهد:« امیدواریم عشق به دین و میهن و رهبر و نظام در ما چنان نهادینه شود،تا از اعماق وجود فریاد برآوریم :
چو رهبر،نظام،وطن نباشد،واقعا تن من مباد؛به قول شهید رجایی آبرو و جانمان را در طبق اخلاص بگذاریم.»

## ۲ پیام رسان داخلی جایگزین تلگرام به دانش آموزان معرفی می شود

بطحاتی، وزیر آموزش و پرورش در ارتباط با خروج آموزش و مدارس از شبکه مجازی تلگرام بیان کرد: ما برای ممنوعیت استفاده از بخش های دولتی از تلگرام،بخشنامه هایی را حدود ۲ هفته پیش ارسال کردیم.بخش های دولتی اجازه استفاده از تلگرام را ندارند.احتمالا ظرف ۲ روز آینده با دو رسانه اجتماعی داخلی به نتیجه خواهیم رسید و آنها را معرفی خواهیم کرد.

### سینما و چهره ها

#### رکورد گران‌ترین کنسرت ایران شکسته شد

کیتارو موسیقیدان مطرح ژاپنی برای دومین بار در ایران حضور پیدا کرده و قرار است طی سه شب در تالار بزرگ کشور روی صحنه برود.
بلیت‌های این



کنسرت از کف ۱۵۰ هزار تومان تا سقف ۴۰۰ هزار تومان قیمت‌گذاری شده است.

#### بازیگری تئاتر جیغ زدن روی صحنه نیست

اکبر رزنجانبور بازیگر سینما گفته: بازیگر تئاتر باید نفس داشته باشد. با ظرایف و نکات ریز بازیگری آشنا باشد. بازیگری تئاتر از نقطه الف به نقطه ب رفتن و جیغ زدن روی صحنه یا بالا و پایین پریدن نیست. بازیگری رمز و رازی است که در بازیگری وجود داردو قابل تعریف نیست.

#### فروش ۱۰ میلیونی «فیلشاه» در یک شهرستان فاقد سینما

همزمان با اکران انیمیشن سینمایی «فیلشاه» در سینماهای کشور، به همت فعالان فرهنگی صومعه سرای گیلان، مردم این شهر که فاقد سینما است، طی چند سانس به دیدن این انیمیشن نشستند اینمیشن «فیلشاه» طی ۲ روز و در ۸ سانس در سالن قارایی شهرستان صومعه سرا برای ۲ هزار و ۵۰۰ نفر نمایش داده شد که حاصل آن فروش ۷ میلیون تومانی این انیمیشن سینمایی بود.

### جذابترین ها

#### ایرانی هایین ۱۰ کشور فعال در اینستاگرام

بر اساس رتبه بندی کشورهای دنیا در شبکه اجتماعی اینستاگرام، رتبه ایرانی ها در اینستاگرام ۷ و تعداد کاربران ایرانی فعال در این شبکه اجتماعی ۲۴ میلیون است.
کاربران آمریکایی ها و برزیلی ها در صدر کاربران اینستاگرام هستند

#### سفر برنده نوبل ۲۰۱۵ به نمایشگاه کتاب تهران

قائم مقام انتشارات نیستان از ترجمه کتاب «مان دست دوم» سوتالانا لکسیویچ برنده نوبل ۲۰۱۵ برای عرضه در نمایشگاه کتاب تهران خبر داد.مظفر شجاعی از حضور



این انتشارات با بیش از ۶۰۰ عنوان کلاب در سی و یکمین نمایشگاه کتاب تهران خیرداد.

### بلندترین صدای تاریخ

زمین در اگوست سال ۱۸۸۲ بلندترین صدایی که در طول تاریخ ثبت شده‌است را از خود ایجاد کرد این صدا که از جزیره‌ای به نام کاراکاتوا، مایل جزایر جاوه و سوماترا در اندونزی نشأت گرفته‌بود تا فاصله ۵۰۰۰ کیلومتری قبل شنیدن بود و ساکنان ۵۰ منطقه جنرفاقیایی مختلف در سرتاسر جهان آن راشنیدند

ها همانند زنبور، شیره گیاهان را می مکند و آنها را بصورت هضم نشده در معده خود تا لانه حمل می کند، شکم آنها به اندازه یک دانه انگور یا گilas بزرگ می شود، و بعدا این ذخیره غذایی مورد استفاده خود جاندار، مورچه های دیگر و حتی سایر جانداران و انسان نیز قرار می گیرد. این مورچه ها بعد از ورود به زیر زمین شکار حجم شکم آنها به اندازه یک دانه انگور نیز می روند. مورچه های عسل در بسیاری از مواقع به دلیل ذخیره سازی غذا برای دیگران می میرند چراکه سنگینی میزان عسل موجود در داخل شکم آنها بیش از هشت برابر وزن خود این مورچه ها است. این مورچه ها بیشتر در مناطق خشکی مثل استرالیا، مکزیک، آفریقای جنوبی، آرژوئنا، کرادو، بوتاکالیفرنیا زندگی می کند. این مورچه سال عمر می کنند.

## مورچه هایی که عسل تولید می کنند



یاد می آوریم خالق هستی را بخاطر آفرینشهای پر حکمتش ستایش کنیم مورچه عسل یا مورچه دیگ عسل(به انگلیسی: Honeypot Ant) در صحراهای خشک و بی آب و علف وجود دارند و برای دیگر مورچه ها و برخی از حیوانات صحرایی و حتی

## دختر ایرانی که در قلب مسیحیت چادری است



می کنند من عرب هستم، چون به نوعی حجابیم به آن ها شبیه ام کرده است. وقتی می گویم ایرانی هستم متعجب و خوشحال می شوند، چون آنجا ایرانی ها را به حجاب این جوری نمی شناسند. در این مدت که اینجا هستم نگاهم به دین کمی تفاوت پیدا کرده است، به نوعی

کشور زندگی می کرد، پیشنهاد داد برای کارشناسی به ایتالیا بروم. اینجا برایم جذائیتی ندارد و اصلا اینگونه نیست این جا را برای همیشه تحمل کنم، امده ام که برای موقعیت تلاش کنم و بعد از اتمام تحصیلات قطعا به ایران بر می گردم. باید بگویم اصولا برخورد دیگران با من، برخوردی از سر تعجب و البته بعد از فهمیدن اصل موضوع، بازخوردی خوشحال کننده است. من اصولا از چادر عربی استفاده می کنم که البته برای حمل کوله پشتی دانشگاه، بسیار مناسب است و وقتی نیازی به کوله پشتی نداشته باشم از چادر قجری استفاده می کنم که دامندار و در عین حجاب کامل راحت هم هست. به عنوان مثال وقتی به فروشگاه پاکستانی ها برای خرید می روم فکر از قبولی، یکی از بستگان که خارج از







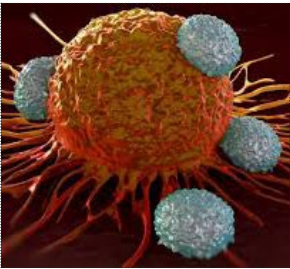
## شدت شفقت پیامبر(ص) بر تمام افراد بشر

✽ دلشاد

پیامبر اکرم(ص) چنان شمع فروزانی برای هدایت و نجات آدمیان است. آن وجود سراسر اخلاق، گل سرخ توحیدی بود که در کویر شرک برآمد و اهتمام ورزید تا در پرتو آن چه بنو وحی می شد و بر مبنای اخلاق نیکه، سبک زیست اخلاقی و راه به سوی گلستان توحید و زندگی ایمانی را بر همگان هموار سازد.ان حضرت بدین منظور مبعوث شد و فرمان یافت تا سر از گریبان برون آرد و برای هدایت و نجات آدمیان با شفقت تمام، مسئولیت خویش پیش بَرَد.ملائی روم گویند:خلوند با آیات سورة مُزَّمِّل، آن معلم زیست اخلاقی و شمع فروزان در شب غفلت و ضلالت و جاهلیت را فرمان داد که ای جامه بر خویشتن فروبپوشیده و گریزان از این خلائق در تباهی فرو رفته‌ا! کلیم خلوت و انزوا بیرون آ و روی خود را میوشان که جهان در سرگردانی و تباهی به سر می بُرد و تو هوش و جان جهانی؛ تو هدایت گر و نجات بخش جهانیانی! برخیز و به هوش باش و رسالتی را که برای آن مبعوث شده ای بی گیر و استوار بمان و از گستاخی جاهلان و زشت گویی و اهانت بی مایگان، دلگیر مشو و روی از هدایت میوشان که دارای شمع فروزان وحی هستی‌ای بزرگ مردا به هوش باش و شب‌هنگام برخیز که شمع در تاریکی شب ایستاده و فروزان است.دو تو آن شمع همیشه بر پا و فروزان روشن کنندهٔ زندگی بشری. بدون روشنی تو، حتی روز روشن نیز شب ظلمانی است؛ بدون پناه تو، حتی شیر بیشه نیز مفهور و اسیر خرگوش است.ای مصطفی، ای برگزیده خدا! تو در این دریای خروشان زندگی، کشتی نجات آنانی هستی که به تو روی می آورند و در کشتی نوح تو از هلاکت رهایی می یابند و به دریای پُر صفاره می یابند.امیر مومنان (ع) پیامبر را به عنوان نمونه‌ای کافی معرفی کرده و فرموده است: «پیروی کردن از رفتار رسول خدا و الگوگیری از پیامبر برای شما کافی است.» از پیامبر پاک و پاکیزه‌ات پیروی کن، زیرا راه و رسمش سرمشقی است برای کسی که بخواهد تاسی جوید و انسانی است عالی برای کسی که بخواهد منتسب گردد و محبوب‌ترین بندگان نزد خداوند کسی است که از پیامبرش سرمشق گیرد و قدم در جای قدم او گذارد.مسلمانان مأمور اقتنای به آن وجود گرامی‌اند و کسی که پا در جای پای او گذارد، محبوب‌ترین بندگان نزد حضرت حق است؛ و این همان بیان کلام خداوند است که فرمود: «قُلْ إِنَّ كُنُتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ.» (آل عمران ۳۷) بگو: اگر خدا را دوست می‌دارید پس مرا پیروی کنید تا خداوند شما را دوست بخارد.پیروی از پیامبر(ص) یعنی شناخت سیرهٔ آن حضرت و دنبال کردن آن؛ و سیره همان اصول کلی عملی ثابت حاکم است مانند اصل اعتدال، اصل عدالت، اصل پایدندی به حریم ها، اصل پایدندی به کیفیت استخدام وسیله، اصل رفق و مدارا، اصل پاداشدت حقوق، برای بار و بر گرفتن، به هر زیر هر درختی نتوان نشست و از هر کسی طلب هدایت نتوان نموده به بیان ملای روم: دلا نزد کسی نشین که او از دل خبردارد به زیر آن درختی رو که او کل‌های تر دارد

#### سرطان خون یا مصرف این ماده غذایی ۹ برابر می شود

هاتداگ از جمله غذاهای محبوب و پرفرقدار در میان افراد در سنین مختلف است و یکی از غذاهایی است که کودکان و نوجوانان بسیار به مصرف آن علاقمند هستند و در بیشتر مواقع مصرف آن را با پنیر و آبهای گازدار ترجیح



می‌دهند و همین امر بر معایب آن می افزاید.بنابر تحقیقی جدید، کودکانی که در هر ماه بیش از دو عدد هاتداگ استفاده کنند ۹ برابر بیشتر از کودکان دیگر امکان دارد که به سرطان خون در دوران کودکی مبتلا شوند. علاوه بر این، مادرانی که در دوران بارداری در هر هفته یک هاتداگ مصرف کنند احتمال دارد نوزادشان در دوران کودکی به سرطان مبتلا شود.

#### از تخم مرغ نترسید!

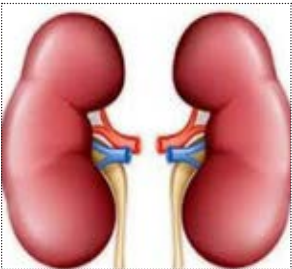
تحقیقات نشان داده اگر به مدت یک هفته تنها ۳ تخم مرغ بخورید اتفاقات جالبی در بدن شما می‌افتد که شما را شگفت‌زده خواهد کرد. بسیاری از افراد بر این باورند که تخم مرغ دارای مقادیر بالای کلسترول است. بسیاری دیگر تخم مرغ را ماده غذایی مفید و سالمی



در نظر می‌گیرند که تأثیرات مثبتی بر سلامتی دارد. اما بسیاری افراد از برخی ویژگی‌های تخم مرغ بی‌خبر هستند که در اینجا ما به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم. تخم مرغ به علت سرشار بودن از پروتئین باعث می‌شود بعد از خوردن آن احساس سیری کنید و تا حدودی اشتهای شما را سرکوب می‌کند و تا چند ساعت از پرخوری شما جلوگیری می‌کند.

#### چند راهکار ساده برای سلامت کلیه‌ها

تحرك کافی داشته باشید:مهمترین اقدام برای حفاظت از کلیه‌ها، فعالیت بدنی و ورزش منظم است. پیاده روی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز عملکرد کلیه و قلب را تنظیم کرده و از بروز فشار خون و پوکی استخوان جلوگیری



می‌کند. بهبود خلق و خو از دیگر مزایای پیاده روی روزانه است. قند خون خود را به طور مرتب کنترل کنید: دیابت مهمترین عامل آسیب به کلیه است. کنترل مرتب قند خون و استفاده از داروهای کاهش دهنده قند تحت نظر پزشک ضروری است. فشار خونتان را در حد نرمال نگه دارید: اکثر افراد بر این باورند که فشار خون بالا فقط به قلب و مغز آسیب می‌زند.

#### چگونه هورمون استرس را کم کنیم؟

کورتیزول یا هیدروکورتیزون هورمونی است که توسط غده فوق کلیوی ترشح می‌شود. این هورمون باعث افزایش قند خون می‌شود، اما در عین حال عوارض دیگری نیز دارد. از جمله اینکه رشد استخوان را کاهش داده و می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌ها و مشکلات متعددی



مانند چاقی و اضافه وزن می‌شود.زمانی که میزان کورتیزول در خون به طور افراطی بالا می‌رود، صحبت از هیپرکورتیزولیسم یا سندرم کوشینگ به میان می‌آید. این بیماری باعث تجمع چربی، افزایش فشار خون و استرس بدنی می‌شود. کاهش مصرف قهوه و افزایش انرژی سوزی به کمک ورزش دو کار ضروری در کنترل میزان کورتیزول می‌باشد.

#### «سیب زمینی» خطر سرطان معده را کم می‌کند

دانشمندان دریافته‌اند، کسانی که مقدار زیادی سبزیجات سفید می‌خورند، یک سوم کمتر در خطر ابتلا به سرطان معده قرار دارند. مطالعات نشان می‌دهد خوردن گل کلم، سیب زمینی و پیاز احتمال ابتلا



به سرطان معده را کم می‌کند ولی نمک و مواد نگهدارنده ای که به غذا زده می‌شود، این خطر را بیش‌تر می‌کند. همچنین کلم، کلم پیچ و کرفس نیز با این بیماری مبارزه می‌کنند. تمام سبزیجاتی که ویتامین سی دارند، به خصوص سیب زمینی، به سلول‌های معده در مقابل استرس کمک می‌کنند و در نتیجه سلامت آن را بالا می‌برند.

### ضد اضطراب های خوشمزه

تسکین دهنده استرس است. مصرف عصاره چای بابونه قبل از خواب با بالا بردن سطح آمینو اسید گلیسین می تواند سبب آرام سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس شود. مصرف چای بابونه همچنین می تواند به تنظیم وضعیت دستگاه گوارش مانند گرفتگی معده و رفع یبوست بپردازد. مرکز اطلاع رسانی اداره غذا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

ماده شیمیایی بتائندروفین در مغز می شود و به این ترتیب باعث رفق استرس می شود. توت، تمشک، توت فرنگی و ذغال اخته با وجود طعم شیرین خود مشهورترین آنتی اکسیدان ها برای جلوگیری از پیری زودرس و مبارزه با استرس هستند. مصرف این خوراکی ها همچنین می تواند اثرات مخرب استرس بر دستگاه گوارش و هضم غذا را کاهش دهد. بابونه یکی دیگر از مواد غذایی

مدیریت استرس برای برخی افراد آسان است اما در برخی دیگر عامل بروز بسیار ناراحتی ها از جمله یبوست، بی اشتهاپی و پراشتهای عصبی می شود.شاید برایتان جالب باشد که بدانید با تغذیه ای ضد استرس می توان تا حدودی عوارض روزانه آن را کم کرد.میوه های ضد استرس از جمله مواد غذایی مفید برای رفع استرس، توت شیرین و شکلات را می توان نام برد که سبب ترشح



### داده نما، آوای خراسان جنوبی



تیم قهرمان والیبال شهرستان بیرجند مسابقات خراسان سال ۱۳۶۰، نشسته از راست:حسین نیک شعار، مهدی حاجی آبادی، سعیدمخبی، سیدمحمد رضوی نژاد، جعفرشفیع پور، هادی فرزایمان- گردآورنده: اصغری

# نمایندگی مجاز فروش و خدمات پس از فروش ناصری



- بیرجند - بلوار مسافر - سایت کار گاهی
- خدمات پس از فروش : ۰۹۰۲۵۶۱۰۹۹۹
- موبایل فروش : ۰۹۰۲۵۶۱۰۸۸۸
- آدرس نمایندشگاه : بیرجند
- خیابان معلم - بین معلم ۹ و ۱۱
- ۰۵۶ - ۳۲۲۲۰۰۳۵ / ۳۲۲۳۵۰۵۱



# قالیشویی ومبل شویی ترنج



# قالیشویی و مبل شویی ایران

صاف صاف لول لول تخت تخت  
۲۰ ۲۳ ۴۲ ۳۲ / ۶۶ ۶۶ ۴۴ ۳۲  
۲- برای اولین بار فرش های خود را اتو کشیده تحویل بگیری



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 تخت تخت بدون چین و چروک  
درجه یک / کا و ر شده  
۳-۱ ۳۲ ۴۴ ۰۰۰  
پیشرو در صنعت قالیشوئی استان







