



ملت ایران قوی‌تر از ۴۰ سال قبل  
ودشمنان آن ضعیف‌تر شده‌اند



از ایستادگی دکتر ظریف  
تشکر می‌کنم



استغفای ظریف‌قبول  
شده و قطعی است



ظریف مدت‌هاست که با  
روحانی اختلاف دارد

سر مقاله

هرم پور

سهم مردم خسته از بهار!

صدای پای بهار می آید. صدای پای  
عبد صدای پای نوروز. امسال البته با  
کمی طمأنینه و خستگی و روزگاری که  
به مدد برخی بی‌تنبیری‌ها و ناملدیریتی  
های عمدی یا سهوی در حوزه اقتصاد  
کشور، چندان خوش و خرم نیست. واقعاَ  
مردم خسته‌اند! بعضی‌ها درآمده‌اند! و  
بعضی‌ها وامانده و چامانده! بعضی‌ها  
ملول از سازنبودن کوک‌زندگی‌هایشان،  
و بعضی‌ها رنجور از کفاف نکردن  
حقوق‌ها و دستمزدها و حق الزحمه  
هایشان! بعضی‌ها چشم به راه یک  
اتفاق خوبند و بعضی‌ها مترصد خبری  
که شاید کمی ... (مشروح در صفحه ۲)

امیر سرتیپ دوم ستاد ارسلان پرویز

فرماندهی محترم منطقه پدافند هوایی شرق  
و فرماندهی منطقه پدافند هوایی شرق

ترتیب درجه و دریافت لوح پر افتخار امیری را که با عنایت  
فرماندهی معظم کل قوا (مدظله‌العالی) به آن مفتخر شده‌اید  
تبریک عرض نموده، طول عمر با عزت، سلامتی و سربلندی  
روز افزون جناب عالی را از ایزد منان خواستاریم.

فرماندهی پایگاه شکاری شهید حسینی

چهارشنبه ۸ اسفند ۱۳۹۷ \* ۲۱ جمادی الثانی ۱۴۴۰ \* ۲۷ فوریه ۲۰۱۹

امروز و طبق روال هر سال ؛

محبت مردم شهر  
برای نشان دادن لبخندی  
بر لب کودکان محروم  
گلریزان می‌شود

امروز طبق روال همه ساله جشن گلریزان ساعت ۱۹ در سالن مخابرات  
بیرجند برگزار می‌شود و شاهد خلق زیباترین صحنه‌ها خواهیم بود.  
گلریزان به معنای رایج اجتماعی آن زاینده فرهنگ فوت و پهلوانی مبتنی  
بر الگوهای همچون "پوریا ولی" است که با تعمیم ریختن گل بر سر  
پهلوانان به گردآوری کمک برای افراد گرفتار ... (مشروح در صفحه ۵)

گام چهارم اتاق بازرگانی بیرجند برای رونق و توسعه

پایش مشکلات حوزه تجارت خارجی در  
آینده نزدیک و بازگشایی بازارچه مرزی

رئیس اتاق بازرگانی بیرجند در گفتگو با آوا با اشاره به فعالیت ۱۲ ساله  
اتاق بازرگانی بیرجند اظهار کرد: اتاق بازرگانی ... (مشروح در صفحه ۲)

آعلام خراسان جنوبی

دغدغه مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی از تعداد کم قهرمانان، باشگاه‌ها و سهم استان در سطح ملی

سهم اندک خراسان جنوبی در ورزش ملی

معاون حقوقی، امور مجلس و هماهنگی امور استان های وزیر ورزش و جوانان : خدمت مسئولان به دلیل چالش‌ها به خوبی دیده نمی‌شود

تقدیر از ۱۲ اثر برگزیده در جشنواره منطقه‌ای شعر ابن‌حسام

۱۱ برنده خوش شانس همراه اول معرفی شدند

استقرار شرکت های دانش بنیان در دل دانشگاه ها

ضمن تشکر از تمامی عزیزانی که در مراسم تشییع و ترحیم

مرحومه زینب جهاندیده

«همسر مرتضی سورگی»

شرکت نمودند به اطلاع می‌رساند: مراسم **چهلمین روز** در گذشت آن عزیز سفر کرده  
**روز پنجشنبه ۹۷/۱۲/۹ از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل مسجد توحید**  
برگزار می‌گردد، تشریف فرمایید شما سروران گرامی مزید امتنان می‌باشد.

خانواده‌های: جهاندیده و سورگی

دوست عزیز و گرانمایه جناب آقای مهندس مهدی افتخاری

خبر درگذشت اخوی تان

مهندس محمد حسین افتخاری

موجب تأثر و تألم شد. تسلیت ما را بپذیرید، خانواده آن مرحوم و جناب عالی ما را  
در غم خود شریک بدانید.

محمود رفیعی – مهدی رفیعی

شرکت لبنیات بگاه به یک ویزیتور تلفنی خانم ترجیحا دارای سابقه و حداقل دیپلم  
نیاز مند می‌باشد. متقاضیان به آدرس بلوار شهدای عبادی، نرسیده به میدان  
ابن‌حسام، جنب آهن آلات ملایمی مراجعه نمایند. ۰۹۱۵۸۹۲۲۰۳۲

ضمن تشکر از تمامی سرورانی

که در مراسم تشییع و ترحیم مرحوم مغفور

شادروان مهران میهن دوست

شرکت نمودند به اطلاع می‌رساند:

مراسم **چهلمین روز** در گذشت آن عزیز سفر کرده  
**امروز چهارشنبه ۹۷/۱۲/۸ از ساعت ۱۴ الی ۱۵**  
در محل هیئت محترم ابوالفضل (مصلی)  
برگزار می‌گردد، تشریف فرمایید سروران گرامی  
مزید امتنان می‌باشد.

خانواده‌های: میهن دوست، آرمند و سایر بستگان

باغ یا محوطه دیوار کشی شده اطراف بیرجند یا در شهرک  
صنعتی دارای حداقل ۳۰ متر فضای مسقف و ۳۰۰ متر فضای باز  
دارای امتیازات آب و برق جهت اجاره نیاز مندیم.

۰۹۰۱۸۳۷۴۸۰۰

ضمن تشکر از تمامی سرورانی که در

مراسم تشییع و تدفین و ترحیم مرحوم مغفور

شادروان حاج غلامرضا خزاعی اسفزار

(دبیر بازنشسته آموزش و پرورش و عضو شورای

حل اختلاف بیرجند)

شرکت نمودند به اطلاع می‌رساند: مراسم **چهلمین روز**  
در گذشت آن عزیز روز پنجشنبه ۹۷/۱۲/۹ از ساعت ۱۴ الی  
۱۵ در محل هیئت حسینی (واقع در خیابان انقلاب) برگزار  
می‌گردد، تشریف فرمایید سروران گرامی مزید امتنان خواهد بود

خانواده‌های: خزاعی، یراتی و سایر بستگان

به یک نفر نیروی آقا مسلط به سیستم دوربین مدار بسته و آشنا به کامپیوتر نیاز مندیم ۳۲۴۵۵۱۰۰

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای – نوبت دوم

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی (مناقصه گنار به نشانی بیرجند – بلوار صنعت و معدن – سایت اداری تلفن: ۰۹۲-۳۲۴۰۰۳۹۰ در نظر دارد: اجرای  
پروژه های عمرانی ذیل را براساس قانون برگزاری مناقصات به پیمانکاران دارای صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل رتبه و پایه ۵) واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجد  
شرایط متقاضی با در نظر گرفتن رشته، پایه و ظرفیت آزاد می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوطه حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۳۹۷/۱۲/۱۱ به سامانه تدارکات به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)  
مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمایند. ضمناً این آگهی در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی <http://iets.mporg.ir> نیز منتشر شده است.

| پروژه                                                | محل اجرا                 | موضوع                              | رشته                    | نوع پیمان                                          | مدت پیمان | برآورد براساس<br>فهارس بها ۱۳۹۷ ریال | تضمین ارجاع<br>ریال کار | تاریخ تحویل<br>و بازگذاری<br>اسناد در سامانه<br>تدارکات | تاریخ بازگشایی           | شماره فراخوان    |
|------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
| تکمیل<br>استثنایی مهر<br>آفرین                       | اسدیبه<br>درمیان         | ساختمان<br>آموزشی<br>نیمه تمام     | ساختمان<br>و ابنیه      | سرجمع به شماره<br>۹۶/۱۲۹۹۱۸۸<br>مورخ<br>۱۳۹۶/۰۵/۰۴ | ۴ ماه     | ۶/۶۲۵/۰۲۸/۶۳۹                        | ۳۳۲/۰۰۰/۰۰۰             | حداکثر پایان<br>وقت اداری مورخ<br>۱۳۹۷/۱۲/۲۱            | ساعت ۹ صبح<br>۱۳۹۷/۱۲/۲۲ | ۲۰۹۷۰۰۳۷۴۸۰۰۰۰۴۳ |
| استانداردسازی<br>سامانه گرمایش<br>تعدادی از<br>مدارس | سطح<br>شهرستان<br>زیرکوه | استانداردسازی<br>سامانه<br>گرمایشی | تاسیسات<br>و<br>تجهیزات |                                                    | ۴ ماه     | ۱۶/۹۵۲/۸۳۱/۶۳۴                       | ۸۴۸/۰۰۰/۰۰۰             | حداکثر پایان<br>وقت اداری مورخ<br>۱۳۹۷/۱۲/۲۱            | ساعت ۹ صبح<br>۱۳۹۷/۱۲/۲۲ | ۲۰۹۷۰۰۳۷۴۸۰۰۰۰۴۴ |

۱- تضمین شرکت در مناقصه (ارجاع کار): ضمانت نامه های معتبر مورد اشاره در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ در مورخ ۹۴/۹/۲۲ و مورد قبول  
کارفرما به مدت سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر یا واریز نقدی به حساب شماره ۰۹۰۰۸۰۰۶۲۰۰۱ نزد بانک ملی شعبه مرکزی بیرجند در وجه اداره کل  
نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان جنوبی. ۲- محل تحویل اسناد: سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) و محل گشایش پیشنهادها اتاق جلسات این اداره کل واقع در بیرجند - بلوار  
صنعت و معدن - سایت اداری. ۳- اعتبار پروژه (برابر شرایط مناقصه) به صورت نقدی و اوراق خزانه اسلامی می باشد.

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

نیازمندی های  
سرکز توانبخشی

حضرت علی اکبر (ع)  
بیچند

کل مبلغ هزینه های جاری موسسه در طول یک سال ۴ میلیارد و ۷۶۰ میلیون تومان

هزینه های مصرفی داروی موسسه در طول یک سال ۱۰۳ میلیون تومان

هزینه های مصرف لوازم بهداشتی و پزشکی در طول یک سال ۷۴ میلیون تومان

|                   |            |           |           |           |                     |                 |       |
|-------------------|------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------------|-------|
| مصرفی             | ماست       | ۷۲۰۰ کیلو | لوییچیتی  | ۲۰۶۴ کیلو | شکر                 | ۴ تن            |       |
| مواد غذایی سالانه | تخم مرغ    | ۳۱۲۰ کیلو | هویج      | ۲۱۶۰ کیلو | قند                 | ۱ تن و ۵۰۰ کیلو |       |
| برنج              | پنبیر      | ۲۴۰۰ کیلو | جو        | ۱۴۴۰ کیلو | حبوبات (عدس، لوبیا، | ۵۰۰ کیلو        |       |
| روغن              | سیب زمینی  | ۷۲۰۰ کیلو | آرد برنج  | ۱۴۴۰ کیلو | نخود و ...)         | ۷ تن            |       |
| گوشت قرمز         | ۱۳ تن      | پیاز      | ۷۲۰۰ کیلو | مرغ       | ۲۶۵۰ کیلو           | میوه            | ۲۰ تن |
| شیر               | ۱۳۴۴۰ کیلو | نان       | ۲۴۰۰۰ قرص | ماهی      | ۱۱۰۰ کیلو           |                 |       |

|                  |                              |                             |               |          |
|------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------|----------|
| مصرفی            | کفش زنانه                    | ۱۲۰۰ جفت                    | لباس ورزشی    | ۱۸۰۰ دست |
| پوشاک سالانه     | البسه مردانه (سایزهای مختلف) | ۲۴۰۰ دست                    | حوله دستی     | ۳۶۰۰ عدد |
| پارچه متقال      | ۶۰ توپ                       | ۲۴۰۰ دست                    | حوله حمام     | ۳۶۰۰ عدد |
| پارچه ملحفه سفید | ۷۲ توپ                       | البسه زنانه (سایزهای مختلف) | شیشه و سرشیشه | ۱۲۰۰ عدد |
| کفش مردانه       | ۲۴۰۰ جفت                     | ۱۲۰۰ دست                    | پتو و روتختی  | ۴۰۰ عدد  |
|                  | لباس بچه گانه                | ۱۸۰۰ دست                    |               |          |

|                     |               |               |                         |          |
|---------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------|
| مصرفی               | شامپو بچه     | ۵۰۴ کیلوگرم   | تشک بیمارستان           | ۲۵ عدد   |
| مواد بهداشتی سالانه | شامپو بزرگسال | ۵۰۴ کیلوگرم   | ماده گندزدا (پیراناسید) | ۱۶۵ کیلو |
| مایع دستشویی        | ۶۹۶ کیلوگرم   | ابری لایف     | ۱۰۰۸ بسته               |          |
| مایع ظرفشویی        | ۶۹۶ کیلوگرم   | پوشک بچه گانه | ۱۰۰۸ بسته               |          |

در حال حاضر مؤسسه بیشترین نیاز را به مواد غذایی و مواد بهداشتی دارد.

شماره کارت بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۳۳۵۵  
شماره تماس مشارکت ها: ۰۵۶۳۲۲۵۲۰۵۰ داخلی ۲۲۲  
[www.tavanialiakbar.ir](http://www.tavanialiakbar.ir)  
معصومیه، بلوار صنعت و معدن  
خیابان شهید شهاب





روزی مردی خطاب به زیگلار (از سخنرانان برجسته ایجاد انگیزه) گفت: «شما سخنرانان مردم را تهییج می کنید، اما با رفتن شما، انگیزه هم در آنها از بین می رود. این هیجان و انگیزه، دائمی نیست و فرد باید دوباره آن را در خود ایجاد کند.» زیگل در پاسخ به آن مرد گفت: «استحمام هم همین طور است! یعنی اگر بخواهیم تمیز و پاکیزه باشیم، بهتر است هر روز دوش بگیریم.»

درست است که انگیزه دائمی نیست و ما باید هر روز آن را در خود احیا کنیم، اما این هیچ اشکالی ندارد! فقط کافی است بدانیم که اگر بخواهیم در دراز مدت انگیزه را در خود زنده نگه داریم، باید هر روز آن را در خودمان ایجاد کنیم.

وقتی به میانه راه رسیدید، ثابت قدم بمانید

وقتی برنامه‌ریزی می کنید که به هدفی معین دست پیدا کنید، معمولاً اول راه حفظ انگیزه و حرکت رو به جلو کار سادهای است. در ابتدای راه، وقتی به نتایج نهایی کار فکر می کنید و شور و شوق و افکار مثبت به ذهن تان می آیند، در انتهای راه هم حفظ انگیزه کار بسیار آسانی است. وقتی به انتهای راه نزدیک می شوید، دیدن نقطه پایان شما را هیجان زده می کند و باعث حرکت رو به جلو می گردد. میانه راه سخت ترین قسمت راه است. در میانه راه، اگرچه هیجان اولیه از بین رفته است، اما هنوز برای رسیدن به هدف نهایی راه زیادی باید رفت. تازه در میانه راه است که شما می فهمید برای اتمام راه چقدر زحمت و زمان نیاز دارید. در این وضعیت، ناامید می شوید و گاه و بی گاه برای خارج شدن از ناحیه آسودگی و حرکت رو به جلو به مشکل برمی خورید. در میانه راه، به این فکر کنید که از اول اصلاً چرا وارد این راه شدید؟ علل شخصی، منطقی و مهمی که باعث شدند بخواهید به این هدف برسید چه بودند؟ اغلب به یاد آوردن همین «چراها» به ما کمک می کنند وقتی دچار رخوت می شویم بار دیگر انگیزه پیدا کنیم.

در این حال، به این حرف کنفسیوس، فیلسوف برجسته فکر کنید: «همیشه نسبت چقدر کند حرکت می کنید، مهم این است که از حرکت کردن باز نایستید.» وقتی به میانه راه رسیدید به حرکت رو به جلو ادامه دهید. خودتان را متعهد کنید که برای رسیدن به هدف تان کاری، هرچند کوچک، انجام دهید. هر آرزو و رویایی که در سرتان دارید حتماً فرد موفقیتی بیش از شما به آن دست یافته است. پس برای انگیزه گرفتن آن فرد موفق را الگو و سرلوحه خود قرار دهید.



#### بعد از پایان علائم مسمومیت غذایی به بدن آب رسانی کنید

مصرف مایعات برای کمک به بدن در مقابله با مسمومیت غذایی ضروری است. اسهال و استفراغ می تواند باعث کم آب شدن بدن شود، بنابراین نوشیدن جرعه های کوچک آب می تواند یک شروع خوب باشد. نوشیدنی هایی که حاوی الکترولیت هستند، بهترین راه برای پیشگیری از کم آبی بدن در این حین است. مایعات پیشنهادی عبارتند از: نوشابه بدون رنگ ، چای بدون کافئین.

#### جای "سیر" یک آنتی بیوتیک طبیعی است

سیر یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود. این ماده غذایی حاوی آنتی اکسیدان هایی است که سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت کرده و عفونت را از بین می برد. برای تهیه چای سیر می توانید به روش زیر عمل کنید: مقداری سیر تازه را به اندازه متوسط برش زده و آنها را در یک لیوان بریزید. آب جوش را به لیوان اضافه کنید. اندکی صبر کرده و در شرایطی که آب همچنان داغ است، تکه های سیر را خارج کنید. افزودن یک چای کیسه ای مانند چای سبز به آب داغ موجب بهبود مزه و بوی آن می شود.



#### خارش بدن نشانه ای از مشکل کبد است

کبدی که بیمار است می تواند موجب شکل گیری احساس خارش در سراسر بدن شود. دلیل دقیق این مساله همچنان نامشخص بوده، اما به نظر می رسد این احساس خارش با نمک صفرآ مرتبط است. صفرآ یک ماده گوارشی است که توسط کبد تولید می شود، اما در افراد مبتلا به سیروز صفراوی اولیه (یک بیماری خود ایمنی کبد که موجب تخریب مجرای صفراوی می شود)، تجمع صفرآ موجب شکل گیری نشانه های مشهودی مانند خارش می شود.



#### رفع بوی بد دهان

بوی بد دهان ممکن است از کمبود ویتامین B3 ناشی شود، به ویژه اگر خوب مسواک می زنید و نخ دندان استفاده می کنید و به طور کلی در رعایت بهداشت دهان و دندان کوشا هستید. کمبود ویتامین B3 به ضعیف شدن عملکرد کبد می انجامد. کبد روی عملکرد صحیح معده و روده‌ها تأثیر می گذارد و به همین دلیل اختلال در عملکرد آن به مشکلات گوارشی و در نهایت بوی بد دهان منجر خواهد شد. این کمبود در افراد الکلی موجب کاهش سطح انرژی می شود. برای جلوگیری از ابتلا به کمبود ویتامین B3، مصرف ماهی های چرب، دانه آفتابگردان و سبزیجاتی مثل فلفلدر توصیه شده است. به طور کلی، کمبود ویتامین چیزی نیست که تشخیص آن از سوی خود افراد به سادگی امکان پذیر باشد. چنانچه احساس می کنید علائمی دارید که شاید به کمبود ویتامین مربوط باشند، حتماً با یک پزشک مشورت کنید و از مصرف خودسرانه قرص ها و مکمل های ویتامین بپرهیزید.



#### فروش نهال عنب

زرشک، انار و ... ۱۲۵ ۱۲۰۵ ۰۹۰۱

#### نقاشی ساختمان

اجرای انواع رنگ های روغنی ، پلاستیک، کتاف، اکرولیک، دکور اتیو با استفاده از بهترین رنگ های موجود در بازار – نظافت پایان کار جعفری نسب ۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸

## لاستیک فrazی

**شعبه دیگری ندارد**
**نقدی تخفیف ویژه ویژه**
خدمات تاير در همان مكان انجام می شود
۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱
بالانس تضمینی، گاز نیتروژن
با دستگاه های تمام اتوماتیک ایتالیایی
۳۲۲۱۱۶۸۴

نیش جمهوری ۲۸ و ۳۰ به سمت مزار شهدا (قلعه)

سازنده انواع کابینت MDF کلاسیک و ممبران انواع کمد دیواری، سرویس خواب، میز اداری و کنفرانس

۰۷۱۰۵۵۰۳۶۳۰۹
مدیریت: توانا جمهوری ۳۰، سمت مزار شهدا، قلعه

## ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۳۲۲۲۵۴۹۴ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳
صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

**لوله باز کنی با فنر برقی**
به صورت شبانه روزی
سرویس دهی
به سراسر استان
**کار خوب اتفاقی نیست با تجربه تضمینی**
عقد قرارداد با کارخانه ها و شرکت ها
تشخیص ترکیدگی و رفع بوی نامطبوع / ترمیم کف
آشپزخانه و سرویس / لوله کشی و پیمانکاری ساختمان
با مصالح و بدون مصالح
۱۰۰ درصد تضمینی
۰۹۱۵۱۱۰۴۰۸۶ - ۰۹۱۵۸۹۹۴۰۸۶
آدرس: مهرشهر - ولی عصر (عج) ۱۸
رسولی

## لوله باز کنی

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو / شبانه روزی

۳۲۴۳۵۸۶ - ۰۳۲۴۳۵۸۶
۰۱۴۰۹۳۶۵۲۳۷۰ - ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰۰
خسروی (مدرن برتر)

#### سخن روز

یک حقیقت عظیم وجود دارد تو هر که باشی و کارت هرچه باشد وقتی واقعا چیزی را می خواهی ، دلپاش این است که آن تمایل از روح کائنات سرچشمه می گیرد و اصلا تو برای همین مأموریت در زمین هستی.

## چگونه خوش اخلاق و خوش بر خور د باشیم؟

خودتان و دیگران احساس کنید.
آن ها کینه توز نیستند: این افراد کینه ای از دیگران به دل نمی گیرند. در عوض آن ها اشخاصی هستند که کوچکترین کار خوب شما را تلافی می کنند. آن ها افراد رنجوری نیستند و مهربان هستند. در عوض این که بخواهند شرایط را بدتر کنند و یا به دیگران لطمه بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر کردن شرایط هستند.
آن ها با ملاحظه هستند: این افراد نسبت به کاری که می کنند و یا حرفی که می زنند با دقت و وسواس هستند. این افراد دروغگو نیستند و برای ناراحت کردن طرف مقابل شان دنبال یک

#### اگر جرم گوش پوسته پوسته است نشانه اگزما است

اگر جرم گوش و کانال گوش شما پوسته پوسته و خشک است، می تواند در حقیقت نشانه ای از اگزما باشد، اما درمان آن بسیار آسان تر است. این شرایط جرم گوش که احتمالاً با درد همراه است، می تواند نشانه ای از ابتلا به سوربازیس نیز باشد. بیماران به طور معمول از ابتلا به این بیماری آگاه هستند، زیرا خارش های پوستی را در نقاط دیگر بدن مشاهده خواهند کرد، اما به طور قطع مواجه با جرم گوش پوسته پوسته باید بررسی بیشتری شود.



#### اگر تپش قلب دارید این مطلب را بخوانید

اگر تپش قلب به همراه احساس اضطراب و استرس شکل می گیرد، احتمال تجربه یک حمله هراس وجود دارد. از دیگر نشانه های این شرایط می توان به تعریق بیش از حد، حال تهوع و لرزش بدن اشاره کرد. این حملات زندگی فرد را در معرض تهدید قرار نمی دهند و در برخی موارد دریافت کمک روانی به همراه دارو می تواند در غلبه بر حملات هراس به شما کمک کند. تپش قلب می تواند عارضه جانبی مصرف برخی داروها از جمله آسم، و اختلالات تیروئید هم باشد.



#### دیابت: بیماری قند خون بالا

دیابت بیماری مهمی است که امروزه ۱۰ درصد مردم به آن مبتلا هستند. نکات تغذیه ای برای پیشگیری و درمان کمکی دیابت، اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین (مانند نوشابه های گازدار، انواع مربا، عسل، نوشابه های انرژی زه، آبمیوه های صنعتی، بیسکویت، کیک ها و...)، استفاده از روش آب پز کردن، بخارپز کردن و کباب کردن به جای سرخ کردن غلذ، محدود کردن مصرف میوه های شیرین (مانند خربزه، هندوانه، انگور، خرما، کشمش، موز و...)، در برنامه غذایی، کاهش مصرف سفت فود (مانند سوسیس، کالباس و...)، کاهش مصرف روغن های جامد، کره حیوانی و مارگارین، استفاده بیش تر از سبزیجات، اجتناب از مصرف بیش از حد مواد غذایی کنسروی، گوشت گوساله، بادمجان، حلیم، قارچ، کله پاچه و افزایش مصرف غلات سبوس دار (مانند جو دو سر، نان سبوس دار، جو کامل، کندم کامل و...)، مرکز اطلاع رسانی مدیریت غذا – معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



به کارشناس خانم در رشته های معماری، سازه، برق و مکانیک مسلط به نرم افزار AutoCAD - Revit - Carrier - 3DSMax نرم افزارهای مربوطه و ترسیم نقشه های فاز ۲ جهت کار در دفتر فنی و مهندسی نیازمندیم.
۰۹۳۸۲۳۳۰۷۹۸

کانکس ۲x۴ خریداریم.
۰۹۱۵۱۶۳۷۲۳۱

**تزیینات داخلی ساختمان**
اجرای انواع رنگ ها: روغنی، پلاستیک، اکرولیک، مولتی کالر، پلی استر و ...
اجرای طرح های جدید کاغذ دیواری و پتینه با رنگ اجرا و رنگ کتاف
اجرای کاغذ دیواری
۰۹۱۵۷۴۱۱۰۷۱ - باقری

**فروشگاه خوابجوی**
فروش آب شیرین کن خانگی / نصب و فیلتر رایگان
۱۸ ماه گارانتی
آدرس: خیابان فردوسی، نیش حافظ
تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۴۳۸۷۶۰ و ۳۲۴۵۷۰۳۳

**جایجایی اثاثیه با ايسوزو ۵/۵ متر**
**مجهز به پتو و ضربه گیر (داخل و خارج از شهر)**
**(کار گر تنها جهت تخلیه و بار گیری اثاثیه منزل)**
**صدر صد تضمینی**
**جایجایی ساید بای ساید**
**جهیز به و مبلمان**
**اتوبار قاصدک/ ۰۹۱۵۷۵۶۳۸۷۵- سندی**

**ایزوگام سلیـمـانی**
**چهارراه اول توحید**
۰۹۱۵۱۶۰۶۵۲۸ - ۳۲۴۲۵۰۵۴

**حمل بار و اثاثیه منزل باکادری مجرب وماهر**
جایجایی تخصصی اثاثیه منزل با کامیون بزرگ مسقف پتودار
مخصوص حمل اثاثیه منزل، با کارگران مجرب و ماهر
درامر جایجایی اثاثیه، همراه با تضمین جایجایی
۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱ - صالحی شوش

**ایزوگام سلیـمـانی**
**چهارراه اول توحید**
۰۹۱۵۱۶۰۶۵۲۸ - ۳۲۴۲۵۰۵۴

**۵۰ هزار متر مکعب بتن سبک از بیرجند به افغانستان صادر می‌شود**

مدیر کارخانه تولید هبلکس بیرجند و رئیس شورای مشورتی مجتمع کارخانجات هبلکس رضوی گفته: سالانه ۳۰ درصد معادل ۵۰ هزار مترمکعب از هبلکس‌های تولیدی که در واقع بتن‌های سبک هستند به خارج از کشور از جمله افغانستان و عراق صادر می‌شود.عبادی با بیان اینکه سالانه بیش از ۱۶۰ هزار مترمکعب هبلکس با کیفیت بالا در بیرجند تولید می‌شود.اظهار کرد: در سه سال گذشته به صورت متوالی رتبه اول کیفیت این محصول را در کشور از سوی انجمن بتن سبک ایران و مرکز تحقیقات مسکن وزارت راه و شهرسازی کسب کرده است.

#### آغاز طرح نظارت نوروزی تعزیرات

صداوسیما- طرح نظارت نوروزی تعزیرات، از دیروز هم‌زمان با سراسر کشور آغاز شد. این طرح دیروز در سراسر کشور با حضور تیم‌های گشت مشترک تعزیرات و اصنافه آغاز شده است و تا ۱۶ فروردین ۹۸ ادامه دارد.حمایت از مصرف کننده و اقشار ضعیف، کمک به سالم سازی فضای کسب و کار، نظارت و کنترل مفیدو قانونمندبر توزیع ومواجهه قانونی، فاطمه،سرع ودقیق با تخلفات احتمالی از جمله اهداف طرح نظارت نوروز ۹۸ است.مردم،سکایت‌هاو گزارش های خود را می‌توانند به سامانه ۱۲۵ تعزیرات و ۱۲۴ سازمان اصناف اعلام کنند.

#### برگزاری جشن چهل سالگی انقلاب در دانشگاه پیام نور بیرجند

کاری-روز گذشته به همت ستاد بزرگداشت چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران جشن چهل سالگی انقلاب با حضور روسای دانشگاه‌ها، معاونین، با حضور داکتری دانشجویان در دانشگاه پیام نور برگزار شد. در این مراسم که بیش از ۱۵۰۰ دانشجو مشارکت داشتند،برنامه‌های متنوعی چون تئاتر،مسابقه،موسیقی همراه با برش کیک تولد انقلاب برپا شد

#### ۱۹ هزار جهادگر به مناطق محروم اعزام شدند

تسنیم-رئیس بسیج سازندگی با بیان اینکه از ابتدای اسمال ۲۸۰ طرح خدمات رسانی و محرومیت زدایی با هزینه ۱۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان در استان اجرا شد. گفت: اسمال ۱۹ هزار و ۵۱۶ نفر در قالب یکهزار و ۸۴ گروه جهادی به مناطق محروم استان اعزام شدند. هنری در نشست خبری پهرمندهنامی بسیج سازندگی اظهار کرد: گروه‌های خدمت‌رسان محله محور در همه پایگاه‌های بسیج استان برای ۹۸ رانابرداری شده و مجمع خیرین در هر شهرستان برای کمک به گروه‌های جهادی برای سال آینده در دستور کار است.

#### صد در صد جمعیت شهری استان از نعمت گاز طبیعی بهره‌مند شدند

غلامی-مدیرعامل شرکت گاز استان با اشاره به تزریق گاز به شهر دیهوک به عنوان آخرین شهر فاقد گاز در استان گفت: تا تحقق این مهم تمام جمعیت شهری استان از نعمت گاز طبیعی بهره‌مندشدند.غلامی در بازدید از مراحل تکمیل طرح گازرسانی به شهر دیهوک اظهار کرد: با گذارادن شدن شهر دیهوک به عنوان آخرین شهر فاقد گاز خراسان جنوبی برگ‌زینی در تاریخ شرکت گاز استان رقم می‌خورد.وی افزود: با پهرمندی ۳۰ شهر خراسان جنوبی از نعمت گاز طبیعی، جمعیت تحت پوشش شهری استان به صددر درصدرسیده‌است.

#### تمامی دستگاه‌ها در قبال آسیب‌های اجتماعی مسئول هستند

مهر-مدیرکل تبلیغات اسلامی با بیان اینکه تمامی دستگاه ها در قبال آسیب های اجتماعی مسئول هستند.خواستار همت مضاعف برای رفع آسیب های اجتماعی شد.رضایی در یازدهمین جلسه کمیته فرهنگی شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر گفت: اعضای این کارگروه اعضای یک خانواده اند و ما در اینجا کمیته ای هستیم که تک تک ما در حیطه کاری خود مسئول هستیم و باید کار هدیگر را نقد و بررسی کنیم تا بهتر از قبل عمل کنیم. رضایی افزود: هر دستگاهی بایستی زیر مجموعه خود و جامعه هدف خاص خود را حمایت و تقویت کند تا این زیر مجموعه ها با یک تلاش مضاعف و دلسوزانه برای رفع آسیب ها تلاش کنند.

#### خراسان جنوبی ظرفیتهای بسیاری در گردشگری غذا دارد

تسنیم-رئیس کمیسیون گردشگری اتاق بازرگانی بیرجند، گردشگری غذا را یکی از جاذبه‌های گردشگری استان دانست و گفت: مسئولان باید زیرساخت‌های لازم از جهت سخت افزاری، فکری و فرهنگی برای معرفی این جاذبه‌ها فراهم کنند. مجیدی در جشنواره هنر طعم‌های خراسان جنوبی اظهار کرد: در حال حاضر کمیسیون گردشگری، اقتصادوروزش و اقتصاد هنر اتاق بازرگانی بیرجند به همت فعالان این بخش راهاندازی شده که یکی از بخش‌های مورد توجه در این کمیسیون حوزه گردشگری غذا است.وی بیان کرد اگر قرار است سنت‌ها و اداب و رسوم این خطه به جاذبه گردشگری منطقه تبدیل شود باید الزامات کار رعایت شود و این موضوع در جلسات مختلف پیگیری شده است.

#### اتفاق تفاهم‌نامه همکاری بین دانشگاه بیرجند و ورزش و جوانان خراسان جنوبی

ایسنا-تفاهم نامه همکاری بین دانشگاه بیرجند و اداره کل ورزش و جوانان منعقد شداز اهداف این تفاهم‌نامه می‌توان به ارائه خدمات مشاوره‌ای، بهره گیری از توانایی‌های طرفین، طراحی و برگزاری همایش‌ها و نشست‌های علمی، پژوهشی، فرهنگی و ورزشی و تبادل اسناد و داده‌ها نام برد.همچنین بهره گیری از بهرمنندی از امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری طرفین و برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی علمی و تخصصی از دیگر اهداف این تفاهم نامه است.



علی زین‌الدینی

نماینده ولی فقیه گفته: جایگاه عظیم زن در نظام خلقت و تکوین به واسطه فرهنگ غربی به فراموشی سپرده شده‌است. به گزارش مهر، حجت الاسلام عبادی روز گذشته در دیدار جمعی از بانوان و مشاوران امور خانواده دستگاه های اجرایی استان افزود: در نظام خلقت آنچه خدا به عنوان ناموشی (دین) مطابق نیاز، فطرت و عقل از طریق وحی برای رشد و پرورش انسان داده به بازی گرفته شده است.وی گفت: بشتر به عنوان انسانی لجوج و ناسپاس دین خدا را به بازی گرفته است. همان طور که در سطح بین الملل اسم دین را روی مسائلی

## جایگاه زن در نظام خلقت مغفول مانده است

گذاشته اند که اصلا ربطی به دین ندارد.عبادی گفته: برخی از بزرگان درجه یک اهل سنت وجود مقدس حضرت زهرا (س) را معجزه قرآن می داند یعنی همان چیزی که بارها در مورد نزول سوره مبارکه کوثر شنیده ایم. وی بیان کرد: مناسب‌ترین روز زن و مادر مسائلی نیست که به بحث در آن ورود پیدا کرده و در یک سخنرانی حق این مطلب را ادا کرده باشیم بلکه چنین چیزی ممکن نیست زیرا هر یک از این مناسبت ها بحث مخصوص به خود و یک کتاب حرف دارد.عبادی افزود: آنچه به صورت عوامانه روز زن می نامیم با آنچه از زن به جامعه تناعی می شود مساله نیست بلکه این مساله ای جهان شناسی است و اینکه نظام هستی در عالم تکوین و تشریع نظام احسن است.وی عنوان کرد: فقه‌مپن این مطلب سطحی نیست چون بحث‌های عمیق فلسفی،مطالب علمی و وحیانی دارد که باید عمق این مناسبت و جایگاه زن را پیش استاد در عالم تکوین و خلقت بفهمیم تا متوجه شویم خداچه کرده و در نظام احسن چه موجودی را آفریده است.

باشد و در قالب یک فراخوان عمومی نیز به ۶۰

هزار دانش آموز گروانه‌م فعالیت های پرشکی می دهیم که از این تعداد چند هزار نفر شناسایی می شوند تا این تعداد در یک مکان بحث پرورش استعدادهای استان را شروع کنند. وی تصریح



علی زین‌الدینی

کرد.بعد از شناسایی استعدادهای برتر، مربیان را به کار می گیریم، استعدادهای شناسایی شده با محویت مربیان بوده و هر ۲ ماه دانش آنها در مرکز سنجش قوای جسمانی استان به روز می شوند تا فرایند شناسایی و پرورش استعداها به مرحله مسابقات المپیاندرخشان استانی برسد. سرپرست اضافه کرد: خراسان جنوبی به دلیل ضعف در نوع برنامه ریزی نیاز به ادامه این چرخه دارد تا با تداوم این حرکت بتوانیم قهرمانان و باشگاه های خوبی داشته باشیم که به عنوان نماد توسعه خراسان جنوبی بتوانند چرخ استان را

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور گفت: اساس کار در مدیریت بحران و هنگام بروز حوادث، مردم هستند به گزارش صدلسویمانتجار در کارگاه عملیاتی آموزشی سوانح و بلایا در اردوگاه روستای پهلگرد بیرجند افزود: در هنگام بروز حوادث، اولین امدادگران، اعضای خانواده هستند که به همین دلیل هر چه آموزش امداد و مدیریت بحران به مردم بیشتر باشد، کیفیت کار در مواقع بحران بیشتر است.وی در این کارگاه که با حضور ۳۰۰ نفر از فرمانداران، شهرداران، بخشداران و مسئولان دستگاه های اجرایی استان برگزار شد، گفت: فرماندهی عملیات در مواقع بحران باید واحد باشد و فرمانداران باید فرماندهی عملیات را در شهرستان ها به عهده بگیرند و مدیریت روانی حوادث به ویژه مدیریت رسانه و فضای مجازی را به خوبی انجام دهند. وی با تأکید بر اهمیت برگزاری کارگاه ها و مانورهای آموزشی امداد و نجات و مدیریت بحران برای مردم و مسئولان افزود: تجهیزات امدادی باید به طور مستمر کنترل شود تا در مواقع

#### در گردهمایی مسئولان ورزش و جوانان عنوان شد:

# سهم خراسان جنوبی در ورزش ملی اندک است

به حرکت درآورد.

**۹ ماه گزارش پرافتخار از ورزش استان**
مدیرکل ورزش و جوانان بیان کرد:۹ ماه پرافتخار را در کنار یکدیگر تجربه کردیم و امروز با افتخار

استانداری، وزارت ورزش و دستگاه های نظارتی و جامعه هدف- تصویر شفافی نشانشتند که کار را به محویت نیروی انسانی خوب شروع کردیم. سرپرست گفته: امروز با افتخار می گویم که اعتبارات سال ۹۶ و ۹۷ حوزه ورزش و جوانان استان از مرز ۳۵ میلیارد تومان گذشته و ۳۴ پروژه ملی و استانی، ۶۴۰ پروژه خیرساز، ۲۷ پروژه تفاهم نامه چمن مصنوعی محل بنیاد مستضعفان و یک استخر و یک سالن با کیفیت بالا ساخته شده است.وی افزود: از ۱۲۵ مکان ورزشی استان، ۹۷ مکان ورزشی اضافی مقرر نداشت یعنی سالن را تحویل داده بودیم و به هر شکلی که آن را به ما پس می داندند باید قبول می کردیم ، امروز کمیسیون ماده پنج امور باشگاه های استان یکی از باکیفیت ترین کمیسیون های کل کشور است.

وی اظهار کرد: ارتباط با وزارت ورزش وجوانان،

استانداری و دستگاه های اجرایی و رسانه ها

تقویت شد و تصویر خوبی از اداره کل ورزش و جوانان ارائه شده که بیانگر این است این اداره کل

می خواهد به مردم خدمات ارائه کند.

**خدمت مسئولان به دلیل جالش ها به خوبی دیده نمی شود**

معاون حقوقی، امور مجلس و هماهنگی امور استان های وزیر ورزش و جوانان گفت: هر مسئول در هر حبابی که قصد خدمت داشته باشد،



## اساس کار در مدیریت بحران، مردم هستند

بحران در کمترین زمان به جامعه هدف- خدمت رسانی شود ،نجار، ناهماهنگی بین دستگاه های امدادی را مشکل کنونی مدیریت بحران کشور در هنگام بروز حوادث دانست و گفت: باید از ظرفیت همه دستگاه ها در همه شهرستان ها و حتی بخش ها به هنگام حوادث، استفاده شود. وی افزود: اساس کار، پیشگیری است چرا که اگر اقدامات پیشگیرانه همانند مقاوم سازی ساختمان ها را انجام دهیم دیگر نیازی به مقابله با حوادث نخواهد بود.رئیس سازمان هوشناسی کشور نیز با اشاره به اینکه سازمان هوشناسی نقش اطلاع رسانی را به عهده دارد ،گفت: این سازمان در مواقع حوادث و بحران نیز رابطه نتگاتنگی با دیگر دستگاه ها دارد.پرهیز کار افزود: در گذشته اگر حوادثی همچون سیل اتفاق می افتاد بسیاری از مردم کشور جان خود را از دست می دادند اما در ۵ سال اخیر با پیشرفت های سازمان هوشناسی، تلفات جانی حوادث به کمترین تعداد رسیده و با این پیشرفت هه مدیریت بحران به مدیریت رسک تبدیل شده است.

تجهیزات امدادی باید به طور مستمر کنترل شود تا در مواقع

چون چاله ها و مشکلات زیادی وجود دارد که رفع آن نیازمند زمان است آن خدمت مسئول به خوبی دیده نمی شود. امیررضا افزود: واقعیت این است باید برای آیندگان شرایطی را فراهم کنیم که آنها در شرایط حساس کنونی نباشند و تقاضا دارم که سطح توقع جامعه ورزش و جوان را توجه کنیم هرچند یک قهرمان انتظار دارد بعد از قهرمانی به او توجه شود.

خادم ادامه داد: در جلساتی که با مدیران کل استان ها داشتیم، احساس کردم که مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی فردی کاربلد است و امپلوار شرایط داخل استان به شکلی باشد که وی بتواند برای بهبود اوضاع ورزش تلاش کند. وی گفت: اینکه آقای سرپرست پذیرفت تا تهران به این استان بیاید برای ما موجب خوشحالی شد و متاسفم الا آن که اینجا با جان و دل کار می کند مسائل و حرف و حدیث هایی برایش ایجاد کرده اند که این مسائل را به وزیر ورزش وجوانان منتقل کردیم و ایشان به طور قطعی اعلام کردند آقای سرپرست با قدرت به کارش در خراسان جنوبی ادامه دهد. وی گفت: در این ۹ ماه که آقای سرپرست مدیریت ورزش و جوانان این استان را عهده دار است تا اعتبارنامه دیگر برای سازمان های نهاد مزاد گرفته شده و سه اعتبارنامه دیگر هم به زودی می گیرند که این یعنی هر ماه یک سمن به سمن های استان افزوده شده است.

به کمتر از ۸ میلیون تومان می رسد که این علاوه بر

کاهش هزینه های تاجران، به نفع شرکت های حمل و نقل برای هم خواهد بود.خاشی با اشاره به اینکه برای رفع محدودیت صادرات ۴ قلم کالا با تجار و مسئولان کشور افغانستان رایزنی هایی شده است، خاطر نشان کرد: در آینده نزدیک شاهد رفع این مشکل خواهیم بود.

دیگر همکاران جهاد دانشگاهی کشور شاهد مصوب شدن کنگره ملی شعر ابن حسام در استان بیرجند نزدیک باشیم چراکه ابن حسام فراتر از



علی زین‌الدینی

منطقه‌ای است. مرادی اظهار کرد: برگزاری این گونه جشنواره ها می‌تواند گام مؤثری در معرفی شخصیت شاعرانی مانند ابن حسام در کشور باشد، چرا که ابن حسام یگانه و بی‌نظیر در روزگار خود بوده و اولین سراینده شعر اتینی در کشور است.

## تربیت، نقش مهمی در سند تحول بنیادین دارد

مدیرکل آموزش و پرورش با بیان اینکه آسایش وامنیت امروز جامعه مرهون تلاش و صبوری مادران شهیداست، گفت: وقتی سند تحول بنیادین را ورق می‌زنیم متوجه می‌شویم تربیت نقش به سزایی در جامعه دارد چراکه خروجی آن انسان کامل و انسان تراز انقلاب است. به گزارش تسنیم، وقتی در همایش ننگین خاتم به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زهرا(س) اظهار کرد: مادر سرشار از عشق و عاطفه است و عظمت و لطف مادر با هیچ مخلوقی برابری نمی‌کند. وی ضمن تبریک روز مادر به همه مادران شهیدافزود: آسایش وامنیت امروز ما مروهون تلاش مادرانی است که فرزندان خود را فنا کردند تا امروز با امنیت کامل در این مملکت زندگی کنیپوی بیان کرد: بخش عمده‌ای از نیروهای شاغل در آموزش و پرورش نیروهای خواهر هستند که نقش مادری

#### خبر ویژه

### امروز ؛ برگزاری جشن گلریزان برای همدلی با کودکان استان

نسرین کاری – امروز طبق روال همه ساله جشن گلریزان ساعت ۱۹ در سالن مخابرات بیرجند برگزار می شود و شاهد خلق زیباترین صحنه ها خواهیم بود.گلریزان به معنای رایج اجتماعی آن زاینده فرهنگ گلریزان به واقع ریختن و ایجاد گل زندگی و امید در چله سره، رنج و سختی و گرفتاری است که با ریختن گلی از شاشاخر زندگی خود باغ با ق و بهار وصل را به خانوادهمای در رنج هدیه می کنند.این مفهوم که تجلی اجرایی دستور دینی “اتفاق” است، ساز و کار حمایتی متناسب با فضای اجتماعی و فرهنگی زندگی گذشته ایرانیان و نهادهای اجتماعی موجود آن دوره بوده است. رئیس هیئت ورزش های پهلوانی و زورخانه‌ای خراسان جنوبی در گفتگو با خبرنگار آوا گفت:سال ۱۳۷۰ با توجه به شناسایی تعدادی دانش آموز نیازمند و بی سرپرست، ورزشکاران باستانی کار اقدام به جمع آوری کمک های مالی کردند و این مراسم در آن زمان با این هدف پایه گذاری شد.مهدی قمری اظهار کرد:ورزش زورخانه‌ای بخشی از فرهنگ ایرانیان است و هدف این ورزش هم توسعه جوانمردی، ایثار و کمک به دیگران است.وی با بیان اینکه هم اکنون جشن گلریزان در بیرجند به باور و فرهنگ عمومی تبدیل شده است، افزود: با پیگیری هایی که با مسئولان استان انجام شد،امیدواریم شاهد برگزاری این مراسم در ۱۰ شهرستان دیگر خراسان جنوبی باشیم.وی با اشاره به اینکه این جشن با هدف تامین پوشاک تعدادی از کودکان و یتیمان با مساعدت زورخانه امیر عرب بیرجند و هیئت ابوالفضل، آموزش و پرورش و کمیته امداد برگزار می شود، خاطر نشان کرد: امسال برای تامین پوشاک و کیف دانش آموزان حومه شهر (حاجی آباد و امیرآباد) صرف خواهد شد. به گفته وی دانش آموزان نیازمند توسط آموزش و پرورش منطقه معرفی می شوند و بعد از اولویت بندی کمک های جشن گلریزان به دست آنها می‌رسد.رئیس هیئت ورزش های زورخانه ای خراسان جنوبی تأکید کرد: استعدا داریم همه مردم خردمندش و نوع دوست هم استانی و بیرجندی در این مراسم حضور پیدا کنند تا با همت والای آنها در آستانه سال شاهد لیختند بر چهره کودکان نیازمند باشیم.قمری افزود:با علی گویان شاهد حرکت عظیم مردم نوع دوست خواهیم بود و امیدواریم شعار امسال گلریزان یعنی “با علی گشتیم و لیختنی شکفت” محقق شود (خوانندگان ارجمند می توانند نظرات خویش را دربارۀ این ستون به حساب کاربری @avasardabir در تلگرام ارسال فرمایند)

#### درب صادراتی قطعه منصفه مرز ماهیرو د بازگشایی شد

تسنیم-مدیرکل گمرکات استان گفت:پس از یک‌سال و ۴مادر بصارتی قطعه منصفه منطقه ویژه اقتصادی ماهیرو د بازگشایی شد. خاشی در بازدید از مرز ماهیرو د اظهار کرد: پیگیری های فراوان استandar پس از یک‌سال و ۴ قطعه منصفه منطقه ویژه اقتصادی پس از یک‌سال و ۴ مایر بازگشایی شد.ویار شدن این درب برای تجارت و بازگان بسیار موثر بود.وی بیان کرد: بازگشایی این درب، هزینه های فعلی ترانزیت در مرز ماهیرو د از ۱۵ میلیون تومان به کمتر از ۸ میلیون تومان می رسد که این علاوه بر کاهش هزینه های تاجران، به نفع شرکت های حمل و نقل برای هم خواهد بود.خاشی با اشاره به اینکه برای رفع محدودیت صادرات ۴ قلم کالا با تجار و مسئولان کشور افغانستان رایزنی هایی شده است، خاطر نشان کرد: در آینده نزدیک شاهد رفع این مشکل خواهیم بود.

#### قطعی ۴ ساعته آب برخی محتر کان بیرجندی، امروز

کاوش –آب برخی محتر کان بیرجندی امروز به مدت ۴ ساعت قطع می شود.به منظور انجام عملیات اصلاح شبکه و ارائه خدمات مطلوبتر به شهروندان امروز چهارشنبه اسفند آب محتر کان خیابان های پونه و کوچه های پونه زوج از ۴ تا ۱۴ و فردا از ۵ تا ۱۵ و کوچه نیلوفر از ۱۰ تا ساعت ۱۴ تا قطعی مواجه خواهد شد.

#### آغاز ساخت مجدد بیمار ستان خوسف از شنبه

صدوسیما-ساخت مجدد بیمارستان خوسف پس از ۵ سال وقفه از روز شنبه ۱۱ اسفند آغاز خواهد شمعاون توسعه مدیریت و منابع دلشگاه علوم پزشکی بیرجند با بیان اینکه مبلغ قرارداد منعقد شده حدود ۱۴ میلیارد تومان است.افزود: اعتباری که امسال برای ساختن بیمارستان اختصاص یافته ۵ میلیارد تومان است که این هزینه ها از محل سازمان برنامه و بودجه کشور پرداخت می شود

#### اخبار کوتاه

•نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی با خانواده شهید کوشه‌ای و وحید جلیلی جاباز ۷۰ درصد دیدار کرد.

•روستای اسفندیار طیس از خراسان جنوبی در جشنواره روستاها و عشایر دویستار کتاب برگزیده شد.

•دومین محموله صادراتی زغال سنگ طیس از ایستگاه مبادله پروده زغال سنگ طیس از طریق شبکه ریلی به چین باگویی شد.

•مرکز تابش و هیئتوریت گیش بینی هوشناسی باحضور رئیس سازمان هوشناسی کشور در بیرجند افتتاح شد.

•۲۲۰ طرح اشتغالزایی از ابتدای سال برای مددجویان کمیته امداد امام خمینی بیرجند اجرا شد.

•خمتی از راهیابی به فینال تفنگ سه وضعیت باتوان جام جهانی هند بازماند.

•مسئول اردویی و راهیان نور سپاه انصار(رضاع) گفت: پیش بینی می‌شودحوزه‌ها و ۵۰نفر از خراسان جنوبی به مناطق عملیاتی جنوب اعزام شوند.

|                              |                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>آواکس خبری</b>            |                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
| <b>آواکس خبری مرکز استان</b> | <b>اذان شهر</b>                                     | <b>حَدیث روز</b>            | روزنامه اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی و اقتصادی<br>مدیرمسول و صاحب امتیاز : غلامرضا جعفرپور مقدم<br>سردبیر : علی جعفرپور مقدم<br>پیرچند، شهدا ۸ ، ساختمان آوا صندوق پستی ۱۳۶ تلفن: ۲۲۲۲۴۵۸۲ تا ۲۲۲۲۴۵۸۳<br>رتبه ۱۵ نشریات استانی – عضو اتحادیه مطبوعات محلی و شرکت تعاونی مطبوعات کشور<br>چاپ: چاپ و نشر گلو – بها: ۵۰۰ تومان (۵۰ درصد تخفیف تک فروشی) | <b>پایامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:</b><br>قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ «أَنْتِ أَجْبَدُ»، لَا يُلْزَمُ مِنْ قَوْلِهَا أَبَدًا<br>این گفته مرد به همسرش که امن تو را دوست دارم هیچ گاه از قلب زن بیرون نمی رود.<br>(وسائل الشیعه:ج:۱۴، ص:۱۰) | <b>۱۱:۴۵</b><br><b>۱۷:۴۵</b><br><b>۲۳:۵۵</b><br><b>۴:۴۳</b><br><b>۶:۵۴</b> |
|                              | اذان مغرب<br>قیمه شب شرعی<br>اذان صبح<br>طلوع آفتاب |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |
|                              | WWW.AVA724.IR                                       | EMAIL:AVA.KHJNEWS@YAHOO.COM | سامانه پیام کوتاه: ۳۵۵۰۲۷۲۴۲۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | آوانیوز 724 @                                                                                                                                                                                                                                         | کاتال تلگرامی: AVANEWS724                                                  |



#### ملت ایران قوی تر از ۴۰ سال قبل و دشمنان آن ضعیف تر شده اند

حضرت آیتا... خامنهای در دیدار جمعی از مداحان کشور فرمودند: در این چهل سال دشمنان با همه توان و امکانات در مقابل انقلاب اسلامی صف آرایی و ضرباتی را هم وارد کردند اما ملت ایران با توکل بر خدا و انجام وظیفه توانست بر این توطئه ها فائق بیاید و اکنون قوی تر از هر دوره ای شده ولی جبهه دشمن ضعیف تر از دوره های گذشته است. ایشان گفتند: امروز صف بندی جبهه حق و باطل همان صف بندی های دوران پیامبران بزرگ الهی و دوران ائمه اطهار علیهم السلام است و همان گونه که در آن زمان جبهه باطل به رغم کثرت نفرات و تجهیزات و تبلیغات نابود شد امروز هم همان سرنوشت در انتظار جبهه مقابل انقلاب اسلامی است و نباید از دشمن ترسید و دچار اشتباه محاسبه شد. **در مقابل برنامه دشمن علیه خانواده هایستید**

رهبر انقلاب اسلامی در ادامه سخنان خود با اشاره به اهمیت و جایگاه موضوع خانواده، خاطرنشان کردند: نظام خانواده، سنت الهی است اما دشمنان بشریت که همان جریان سرمایه داری بین المللی و صهیونیستی است تصمیم به نابودی بنیان خانواده در جهان گرفته اند بنابراین باید برای حفظ و تقویت ارکان نظام خانواده در جامعه، همت گماشته شود

#### رهبر انقلاب: حمایت از سوریه را حمایت از مقاومت می دانیم و به آن افتخار می کنیم

حضرت آیتا... خامنهای در دیدار رئیس جمهور سوریه، رمز پیروزی سوریه و به شکست کشاندن آمریکا و مزدوران منطقه ای آن را استقامت رئیس جمهور و مردم سوریه و یاقشاری آنان بر مقاومت خواندند و با تأکید بر لزوم مراقبت در مقابل توطئه های آینده خاطرنشان کردند: جمهوری اسلامی ایران، کمک به دولت و ملت سوریه را کمک به حرکت و جریان مقاومت می داند و از صمیم قلب به آن افتخار می کند.

#### از ایستادگی دکتر ظریف تشکر می کنم/ دیوار هاباید بر داشته شود

حسن روحانی پس از استعفا ی خبرساز محمدجواد ظریف از وزارت امور خارجه که در اس اخبار رسانه های بزرگ دنیا قرار گرفته ، در پنجاه و هشتمین مجمع عمومی بانک مرکزی به این مسئله واکنش نشان داد و گفت: از ظریف، همتی و زنگنه به خاطر تحمل و مقاومت و فشارها به عنوان کسانی که در خط حمله ایستاده بودند و ایستاده هستند تشکر می کنم، عمدتا فشار بر این سه بخش بوده است و شکر خدا با وجود سختی های بسیاری که به ما وارد بوده آنها را تحمل کردیم و موفقیت های خوبی داشته ایم و باید این دو را در کنار هم قرار دهیم.اگر وزارت خارجه و بانک مرکزی کاری انجام می دهند برای مردم استوی گفت:همه تلاش ما، تلاش برای ملت ایران است و هر کسی در مسئولیت خودش بار سنگینی به دوش دارد. **بشار اسد در دیدار با ما، از وزارت خارجه ایران تشکر کرد**

رئیس جمهور به سفر بشار اسد به کشورمان اشاره کرد و گفت: رئیس جمهور سوریه از دمشق به تهران پرواز کرد و خدمت مقام معظم رهبری رسید با من هم ملاقات داشت و گفت: این سفر صرفاً برای تشکر از ملت و دولت ایران و رهبر معظم انقلاب و اتفاقاً از وزارت امور خارجه است و ضمن بحث هایش به طور صریح گفت از وزارت خارجه به خاطر کارهای بزرگی که امروز در منطقه انجام می دهد تشکر می کنم.

**رهبری چند بار به من گفته اند**  
**با لوايح چهار گانه مخالفتی ندارم**

رئیس جمهور با بیان اینکه نمی شود کشور را به دست ۱۰ تا ۲۰ نفر داد، گفت: صاحب این کشور، این ملت است. واقعیت ها را به مردم نمی گویند: تا مشکل پیش می آید، می گویند مدیریت دولت، ما بودیم یا شما که این مشکل را به وجود آوردید؟ تصمیم گیر در این کشور یا مجلس است یا دولت یا رهبری، رهبری چند بار گفته اند من یا این لوايح مشکلی ندارم. اگر عده ای بخواهند دور کشور دیوار بکشند، کار دولت را سخت می کنند. از همه خواهش می کنم، در هر خطی که هستند، دور دولت دیوار نکنید. وی افزود: اگر رابطه ما با FATF قطع شود، فعالیت بانکی ما با دنیا دچار مشکل می شود. تمام کشورهای دنیا در این گروه شرکت کرده اند؛ یعنی هیچکدام عقل نداشته اند؟

**سال آینده سال مهار تورم است**  
روحانی با بیان اینکه سال آینده سال مهار تورم است و باید رشد تورم را متوقف کنیم، ادامه داد: تحقق این کار با آن چیزی که ما در این چند ماه اخیر دیدیم کاملاً امکان پذیر است، یعنی هم در تورم تولیدکننده هم در توهم مصرف کننده روند کاهش را داشتیم، اما باید تلاش بیشتری صورت بگیرد تا این امر به طور کامل محقق شود چرا که هدف ما مهار تورم است.

#### وزیر اطلاعات: دولت بی عرضه و تبیل نیست

وزیر اطلاعات بیان کرد: دولت روحانی ۵ سال و نیم است که کار را آغاز کرده است و از این سال ها ۴ سال و نیمش را اقدام به ثبات قیمت ها کرده است. حتی نگذاشت دلار از ۴ هزار تومان هم بالا برود. حالا چه شده است که در این یک سال اخیر تحریم ها را نادیده می گیریم و مشکلات کشور را به پای ناکارآمدی اش می نویسیم و می گویم دولت ناکارآمد، تبیل و بی عرضه است در حالی که دولت این چنین نیست، بلکه مشکلات ما ناشی از نتیجه کار ترامپ و آمریکاست. وی افزود: آنها ما را متهم می کنند دولت روحانی مدیریت جهادی ندارد و نمی تواند مشکلات را حل کند.

# استقرار شرکت های دانش بنیان در دل دانشگاه ها

#### امضای قرارداد واکذاری مکان برای شرکت ها بین دانشگاه صنعتی و پارک علم و فناوری

عکس: قاسمی



زمینه که منتظر شغل کارمندی نباشند فرهنگ سازی می شود. رئیس پارک علم و فناوری با اشاره به این که هدف بلند مدت ، اخذ مجوز مرکز رشد توسط خود دانشگاه صنعتی است، یادآور شد: اکنون بخش اول یعنی زیرساخت فراهم شده و گام بعدی که آوردن شرکت های دانش بنیان و آشنایی دانشجویان با این فعالیت ها است را در پیش داریم. ناصری همچنین تأکید کرد: در این جا بخش خصوصی مستقر خواهد شد و باید مراقب بود یا آن ها همین گونه بر خورد شود و نگهبانی دانشگاه یا سایر بخش ها گریه در کارشان ایجاد نکنند.

#### امیدواریم شرکت هایی مستقر شوند که حرفی برای گفتن داشته باشند

مودی رئیس گروه کارآفرینی و ارتباط با صنعت دانشگاه نیز با بیان این که مدت هاست به دنبال امضای این قرارداد بودیم ، ادامه داد: ۲ سال پیش پیشنهادی از سمت پارک علم و فناوری برای ایجاد مرکز نوآوری داده شد و پس از پیگیری کار سرانجام خرداد امسال از معاونت علم و فناوری کشور برای بازدید به بیرجند آمدند. به گفته وی معاونت علم و فناوری ۲۰۰ میلیون تومان برای تجهیز مرکز تخصیص داده که بخشی از این مبلغ واریز شده است. وی به ۴ فضای داخل این مرکز اشاره کرد و توضیح داد: بخش اول ورودی سالن و میز اطلاعات بوده، پس از آن فضای استارتآپی برای استقرار ۸ تیم استارتآپی مهیا شده است، فضای دیگری نیز برای استقرار ۱۰ شرکت در نظر گرفتیم. همچنین فضای استراحت هم تعبیه شده است. مودی با تأکید بر این که دسترسی دانشجویان به تیم ها و شرکت ها راحت بوده و می توانند با آن ها ارتباط بگیرند، ابراز امیدواری کرد: تیم ها و شرکت هایی در این مکان مستقر شوند که حرفی برای گفتن داشته باشند.



# ۱۱ برنده خوش شانس همراه اول معرفی شدند

عکس: احمد رضا ربوئی



در ابتدای جلسه، به افرادی که نام فاطمه و یا زهرا داشتند جوایزی تقدیم شد.

#### یازده برنده خوش شانس معرفی شدند

یکی از مهمترین بخش های این جشن بزرگ ، اهدای جوایز به ۱۱ نفر از برندگان خوش شانس کمپین های همراه اول بود

که به ازای هر نفر مبلغ ۱۰۰ میلیون اهدا شد.

اسامی برندگان به شرح ذیل است:

- ۱- مهدی براتی
- ۲-نعیمه جهانی
- ۳-اختر حبیبی فر
- ۴-معصومه زارعی
- ۵-محمد حسین سبزیان
- ۶-محمد رضا علیزاده
- ۷-معصومه مالکی
- ۸-علیرضا محمدی چکهکند
- ۹-رجبعلی معینی
- ۱۰-محسن نیک
- ۱۱-مریم یوسفی

#### تأکید بر اهمیت امنیت اطلاعات سیستم ها در فضای مجازی

در ادامه نیز مهندس اختر کارشناس امنیت شبکه مخابرات منطقه ، توضیحاتی درخصوص امنیت اطلاعات و جلوگیری از هک شدن سیستم ها و دزدی های شایع شماره بانکی از طریق فضای مجازی ارائه کرد.در پایان این مراسم نیز یک فیلم سینمایی اکران شد.



#### ظریف: نیاز به دلجویی ندارم

خبرگزاری آریا در گفتگوی اختصاصی با دکتر ظریف، دلیل استعفا را جویا شد که پاسخ ذیل متن پاسخ وزیر امور خارجه کشورمان به این سوال می باشد:«استعفا من صرفا به منظور دفاع از شان و جایگاه وزارت امور خارجه در روابط خارجی بوده که آن را در کنار سایر توانمندی ها برای امنیت ملی ایران حیاتی می دانم. من ناراحتی و دلخوری شخصی ندارم و نیازی به دلجویی ندارم. به عنوان وزیر خارجه وظیفه داشتم به خاطر منافع ملی و اقتدار کشور در برابر رعایت نشدن جایگاه وزارت خارجه واکنش نشان دهم. بقیه گمانه زنی ها صرفا زاییده تخیلات افراد است.»

#### ادعای کریمی قدوسی: استعفا ی ظریف قبول شده و قطعی است؛ رفتن زنگنه هم حتمی است

عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خانه ملت با اشاره به استعفا ی ظریف گفت: از رفتن ظریف نه خوشحال می شوم و نه ناراحت؛ هرچند این خبر برای ما غیرمنتظره نبود و احتمال آن را می دادیم زیرا می دانستیم سرانجام این نوع مذاکره و این نوع توافق به اینجا می رسد. جواد کریمی قدوسی اظهار کرد: استعفا ی ظریف قبول شده و قطعی است؛ رفتن زنگنه هم حتمی است یکی دو وزارتخانه دیگر هم وجود دارد که در شرف استعفا و جایجایی هستند. این نماینده مردم در مجلس دهم ادامه داد: از آنجا که بحث اجرای برجام و تعهدات در هم پیچید، آقای روحانی در جلسات ایشان را مقصر می دانست و ظریف هم آقای روحانی را، وی با بیان اینکه «ظریف دیگر ظریف دولت یازدهم نبود که اطاعت کند»، افزود: ظریف مقابل روحانی ایستاد.

#### فراکسیون ولایی: ظریف باید بماند

فراکسیون نمایندگان ولایی درباره استعفا ی ظریف در بیانیه ای نوشت: فراکسیون ولایی با اطلاع از اختلافاتی که مدتی است بین آقای روحانی و آقای ظریف ایجاد شده معتقد است در شرایطی که امروز به وجود آمده است، فرار کردن از میدان پاسخگویی چه به بهانه اختلاف با رئیس جمهور باشد و چه به بهانه فشار مخالفان باشد از منظر مردم عزت ایجاد نمی کند بلکه آن مسیری که موجب ماندگاری ظریف و عاقبت بخیری ایشان می شود عبرت گرفتن از گذشته و اصلاح اشتباهات و استفاده از تجربیات خود برای روزآمد کردن دستگاه دیپلماسی کشور است و در شرایط سخت فرار کردن از میدان پاسخگویی و تنها گذاشتن روحانی، درست نیست و وی باید بماند.»

#### نماینده مجلس: ظریف مدت هاست که با روحانی اختلاف دارد

محمدمدقن، نماینده مجلس گفت: به نظر می رسد ظریف مدت هاست که با رئیس جمهور دچار اختلاف شده و معتقدم که اشتباهات ظریف نباید منجر به استعفا ی او شود، چرا که هنر یک دیپلمات در این است که اشتباهات خود را جبران کند نه اینکه تا دچار ناامیدی شود خود را از میدان پاسخگویی خارج کرده و مردم و تیم همراه خود را تنها بگذارد لذا این امر مردانگی سیاسی نیست.

#### ذوق زدگی نتانیاهو از استعفا ی ظریف؛ از دستش راحت شدیم

نخست وزیر رژیم صهیونیستی در توییت خود به استعفا ی وزیر امور خارجه کشورمان واکنش نشان داد. بنیامین نتانیاهو در صفحه توییت خود به زبان عربی، نوشت: ظریف رفت، از دستش راحت شدیم. مادامی که من اینجا هستم، رژیم ایران به سلاح هسته ای نخواهد رسید.

#### بازتاب گسترده سفر بشار اسد به ایران در رسانه های عربی

سفر روز دوشنبه رئیس جمهور سوریه به ایران و دیدار با مقام معظم رهبری و رئیس جمهور کشورمان بازتاب گسترده ای در رسانه های عربی داشت. **شبکه الجزیره** با تیتر «به وقت تشکر؛ اسد در محضر آیتا... خامنهای در تهران» به پوشش این سفر پرداخت. **شبکه العربیه** نیز با تلاش برای نشان دادن تفرقه میان مسئولان کشورمان در این دیدار، گفت: دیدار بشار اسد با آیت الله خامنهای در غیاب روحانی و حضور سردار سلیمانی، **شبکه روسیا الیوم** نیز با انتشار ویدئو و تصاویری به بازتاب دیدار مهم بشار اسد با مقام معظم رهبری پرداخت. **روزنامه الیوم السابع** **مصر** نیز تصاویری از دیدار بشار اسد با مقام معظم رهبری و حسن روحانی رئیس جمهور ایران منتشر کرد و به بیان جزئیاتی از این دیدارها پرداخت. **شبکه المیادین** نیز گفت: برای اولین بار پس از آغاز بحران سوریه؛ اسد در تهران و دیدار با آیت الله خامنهای و روحانی.