



همایش مادران قهرمان پرور
در بیرجند برگزار شد
۵ صفحه

بیمه سلامت رایگان
برای ۳۹۰ هزار نفر
در خراسان جنوبی



امروز خراسان جنوبی

روزنامه کثیرالانتشار

سال بیست و یکم شماره ۵۴۸۵ چهارشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۳ ۷ رجب ۱۴۴۶ ۸ زانویه ۲۰۲۵ قیمت: ۵۰۰۰ تومان

ثبت هزار زمین لرزه در خراسان جنوبی طی یک سال

خواب نا آرام بر دوش گسل‌ها

۴ صفحه



پس از لرزه‌های جلسه شبانه در تهران، بیرجند را لرزاند

به نام خدا
هم استانی‌های عزیز سلام؛
از ابتدای ورود به مجلس و حتی قبل‌تر از
این همواره در تلاش بودم جمع مدیران
ارشد ملی استان خراسان جنوبی را برای
هم‌اندیشی دور یک میز جمع کنم.
توفیق حاصل شد و با پیگیری‌هایی که
انجام شد توانستیم این اتفاق را به نفع
استان عزیزمان رقم بزنیم
و دوشنبه شب اولین مجمع هم‌اندیشی
مدیران ارشد ملی بومی خراسان جنوبی
در تهران برگزار شد.
این مجمع متشکل از ۴۰ مدیر ارشد ملی
اهل خراسان جنوبی به دعوت مجمع
نمایندگان استان و پژوهشکده مجمع
تشخیص مصلحت نظام حدود ۴ ساعت
برای توسعه‌ی استان عزیزمان بایکدیگر
همفکری کردند.
این مسیر همچنان ادامه دارد...

سید حسن هاشمی

نماینده مردم شریف بیرجند، درمیان و
خوسف و رئیس مجمع نمایندگان استان
خراسان جنوبی در مجلس شورای اسلامی

۱۷ دی ۱۴۰۳

ضرب الاجل دادستان برای
ترمیم جاده ای به نهبندان
۳ صفحه

آمار معتکفان بیرجند
۲ برابر قبل شد
۳ صفحه

زمین لرزه ۳/۹ ریشتر
در بیرجند
۴ صفحه

افزایش ۲۹ درصدی امانت کتاب
در استان
۷ صفحه

جام رسانه‌ای امید برگزار می‌شود
۷ صفحه

تعداد دانشجویان برتر بیرجند
۳/۵ برابر شد
۷ صفحه

شوق همساز

آیین نکوداشت و تجلیل از مؤسسات
خیریه و تشکل‌های مردمی
استان خراسان جنوبی

۱۹ دی ۱۴۰۳ | ساعت ۸:۳۰ صبح

مجتمع فرهنگی رفاهی غدیر، سالن همایش امام علی (ع)



شرق خمدل

آیین نکوداشت و تجلیل از
سازمان خیریه و تشکل‌های مردمی

جناب آقای دکتر محمود گنجی فرد



انتصاب جنابعالی به سمت ریاست دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
که نشانه لیاقت و شایستگی شماس تبری یک عرض می نمایم ، امیدست با تکیه بر سوانق
علمی و اجرایی و استفاده از خرد جمعی موفق و سر بلند باشید.
رئیس هیات مدیره خیره قیام توانا (دکتر محمد حسین جامی) و اعضای هیئت مدیره

جناب آقای دکتر محمود گنجی فرد



ریاست دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
انتصاب بیجا و شایسته جنابعالی را که بیاتگر تعهد، کارآمدی ، لیاقت و
شایستگی شما می باشد؛ صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده ؛ توفیقات
روز افزون شما را از درگاه ایزدمنان خواستارم.
ریاست مجمع خیرین سلامت شهرستان در میان
(دکتر محمد حسین جامی) و اعضای هیئت مدیره

سمینار علمی

تغذیه سالم مبتنی بر شواهد

Evidence Based Healthy Nutrition گروه هدف:

متخصصان قلب، داخلی، جراح، اطفال، طب اورژانس، تغذیه، پزشک اجتماعی،
طب سنتی، داروکاران، پزشکان عموم و کارشناسان تغذیه

دارای امتیاز آموزشی | سالن همایش های استاد دکتر فروزانفر
پنجشنبه ۲۰ دی - ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۳۰

واحد توسعه تحقیقات بالینی بیمارستان رازی با همکاری مرکز تحقیقات بیماریهای قلب و عروق،
معاونت های درمان و تحقیقات و فناوری



آب و روغن های سالم

با حضور دکتر مجید غیور مبرهن
استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ثبت نام: ircme.ir

سرمقاله

مهاجرت، تخلیه کشور از نخبگان

امروز خراسان جنوبی - محمدرای فرید
مهاجرت را باید یکی از خطرناک‌ترین دانست که در سطح جامعه و نگاه مسئولان از جایگاه ویژه و خاصی برخوردار نیست. چرا که به دلیل موج آرام اش زیاد به چشم نمی آید. مانند مایحتاج روزانه مردم نیست که گرانی آن را هر روز با پوست و استخوان خود حس کنند؛ امری است آرام اما مداوم. دلایل فراوانی را می توان برای مهاجرت ردیف کرد. گاه برای آینده سازی فرزندان، گاه به لحاظ سیاسی، گاه عدم اعتماد به آینده، گاه حتی در حد فرار از کشور و گاه ... واقعیت مهاجرت آنقدر تلخ و گزنده است که باید بر آن به سختی گریست. آنانی که ثروتی اندوخته اند سرمایه مالی را به کشورهای مهاجرت پذیر تریقی می کنند و آنانی که علمی سرشار و سبقت نخبگانی دارند؛ آمار میگوید سالانه بین ۱۵۰ تا ۱۸۰ هزار نفر از نخبگان این کشور بروج مهاجرت سوار می شوند که بنا به دلایل زیر مجبور به مهاجرت می شوند: ۱- تخصیص منابع به دلیل روابط ونه شایستگی. ۲- فساد. ۳- تضاد منافع. ۴- کارگرفتن خویشاوندان در مناصب و ناترازی شدید بین عرضه و تقاضا. دستمزد پروفیسور در کشورمان ۸۷۵ دلار و یک استادیار ۳۷۵ دلار است. درحالی که این دستمزد در سایر کشورها هزاران دلار است. با توجه به واقعیات موجود چنین به نظر میرسد که کشور در سالهای آینده از نخبگان تخلیه و کار به دست افراد کم سواد و درجه چندم خواهد افتاد که فاجعه بزرگتری را باید به انتظار نشست. ظاهراً آن قدر تصور سیاست شعله ور و داغ است که کسی اصولاً به فکر راه حلی برای این اصل حیاتی و تظلیه نخبگانی نیست. اوج این اتفاق تلخ زمانی رخ می نماید که قرار است چرخ توسعه شروع به چرخش کند. آنگاه درخواهیم یافت که چه منابع ارزشمندی را از دست دادیم تا کشورهای توسعه یافته از آن ذخایر طلا گونه برای توسعه یافتگی خود استفاده های بهینه کنند. آن زمان است که در خواهیم یافت که سیاست بازان ما چگونه با جنگ های زرگری چوب حراج بر ثروت واقعی مملکت زدند.

خوانندگان عزیز می توانند نظرات و پیشنهادات خود را در مورد مطالب این صفحه با ذکر تیرت مطلب به شماره ۰۹۹۹۶۰۰۹۹۹۶ پیامک یا به شماره ۰۹۰۱۲۳۰۵۸۱۲ در پیامرسان سروش و اینا ارسال نمایند.
آدرس کانال روزنامه: @emroozkhj

نشست ۳ ساعته استاندار با مؤثرترین ها در تهران

امروز خراسان جنوبی- صالحی
استاندار گفت: نشست سه ساعته با مؤثرترین ها در تهران برگزار شد و در این نشست موضوعات خوبی از جمله راه آهن، جذب سرمایه گذار خارجی، گردشگری و بازرگانی بازرچهها مورد بررسی قرار گرفت.



از نظر هاشمی در مجموع این نشست برای استان امیدبخش بود. او در نشست شورای برنامه ریزی و توسعه خراسان جنوبی با اشاره به وجود تعداد زیاد پروژه های نیمه تمام و نبود اعتبارات کافی استانی برای اتمام این طرحها، افزود: نباید برای اتمام طرحها تنها به اعتبارات تملک و دارایی های سرمایه ای استان تکیه شود بلکه مدیران نهایت تلاش خود را برای جذب اعتبارات ملی به کار گیرند. هاشمی تأکید کرد: مدیران رضایت مردم را در اولویت تکمیل طرح های عمرانی استان قرار دهند تا مردم امیدآفرینی و اطمینان بخشی را مشاهده کنند، در همین راستا فرمانداران و بخشداران در خط مقدم مراجعات مردم قرار دارند پس اخصای طرح های نیمه تمام باید با هماهنگی فرمانداران باشد. او بر جذب اعتبارات ملی تأکید بسیار و حتی آن را شاخصی برای ارزیابی مدیران عنوان کرد و ادامه داد: به دستگاهی در استان بیشترین اعتبار تخصیص خواهد یافت که بیشترین درصد جذب اعتبارات ملی را داشته باشد. او گفت: مدیران دستگاهها وظیفه

دارند سهم استان را از محل اعتبارات ملی جذب کنند، به عنوان مثال مدیرکل راه و شهرسازی خراسان جنوبی از مدیران موفق استان در جذب راه آهن، جذب سرمایه گذار خارجی، گردشگری و بازرگانی بازرچهها مورد بررسی قرار گرفت. از نظر هاشمی در مجموع این نشست برای استان امیدبخش بود. او در نشست شورای برنامه ریزی و توسعه خراسان جنوبی با اشاره به وجود تعداد زیاد پروژه های نیمه تمام و نبود اعتبارات کافی استانی برای اتمام این طرحها، افزود: نباید برای اتمام طرحها تنها به اعتبارات تملک و دارایی های سرمایه ای استان تکیه شود بلکه مدیران نهایت تلاش خود را برای جذب اعتبارات ملی به کار گیرند. هاشمی تأکید کرد: مدیران رضایت مردم را در اولویت تکمیل طرح های عمرانی استان قرار دهند تا مردم امیدآفرینی و اطمینان بخشی را مشاهده کنند، در همین راستا فرمانداران و بخشداران در خط مقدم مراجعات مردم قرار دارند پس اخصای طرح های نیمه تمام باید با هماهنگی فرمانداران باشد. او بر جذب اعتبارات ملی تأکید بسیار و حتی آن را شاخصی برای ارزیابی مدیران عنوان کرد و ادامه داد: به دستگاهی در استان بیشترین اعتبار تخصیص خواهد یافت که بیشترین درصد جذب اعتبارات ملی را داشته باشد. او گفت: مدیران دستگاهها وظیفه

اخبار شهرستان ها

کیفیت هوا در سرایان ناسالم است

مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان جنوبی گفت: کیفیت هوای شهرستان سرایان دیروز برای گروه های حساس ناسالم بود. حاتمی افزود: بر اساس داده های سامانه پایش کیفی هوا شاخص لحظه ای کیفیت هوا در شهرستان سرایان ساعت ۹ صبح دیروز با عدد ۱۲۸ به رنگ نارنجی درآمد که ناسالم برای گروه های حساس است. وی عنوان کرد: کیفیت هوا در شهرستان های زیرکوه، طیس و بیرجند با شاخص های ۳۸۰، ۴۱ و ۲۰ و وضعیت پاک بود. مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان جنوبی گفت: هنگام آلودگی هوا همه افراد جامعه به ویژه سالمندان، کودکان و افراد دارای بیماری های قلبی و تنفسی از تردد غیر ضروری در فضای باز خودداری کنند. وی ادامه داد: ۶ ایستگاه پایش کیفی هوا در استان خراسان جنوبی وجود دارد که ۲ ایستگاه در بیرجند و مابقی در شهرستان های نهبندان، طیس، سرایان و زیرکوه مستقر است. حاتمی بیان کرد: قرار داشتن شاخص کلی کیفیت هوا تا ۵۰ ای کیو، آبی به معنای وضعیت پاک و بین ۵۱ تا ۱۰۰ نشانگر وضعیت قابل قبول است. وی افزود: همچنین قرار گرفتن شاخص کیفیت هوا بین ۱۰۱ تا ۱۵۰ به معنای هوای ناسالم برای گروه های حساس و بین ۱۵۱ تا ۲۰۰ ناسالم برای همه سنین محسوب می شود. مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان جنوبی گفت: شاخص ۲۰۱ تا ۳۰۰ بسیار ناسالم و ۳۰۱ تا ۵۰۰ خطرناک است که در وضعیت خطرناک افراد باید از فعالیت های خارج منزل خودداری کنند.

شکارچی خوشی از چکاوک ها هم نگذشت

امروز خراسان جنوبی- زهرا علیمقدم
لاشه چهار قطعه چکاوک از متخلف شکار و صید در شهرستان خوسف کشف شد. رییس نمایندگی حفاظت محیط زیست شهرستان خوسف گفت: مأموران اجرایی یگان حفاظت محیط زیست شهرستان حسین عملیات گشت و کنترل در یکی از مناطق آزاد شهرستان موفق به شناسایی و دستگیری یک نفر متخلف شکار و صید شدند. دادی افزود: از متخلف دستگیر شده لاشه چهار قطعه چکاوک به همراه یک قبضه سلاح pcp کشف و ضبط شد. وی گفت پرونده متخلف برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شهرستان شد.

شستشوی ۲۸۷ کیلومتر شبکه فاضلاب بیرجند

مدیر امور آب و فاضلاب شهرستان بیرجند از اجرای عملیات شستشوی ۲۸۷ کیلومتر از شبکه های فاضلاب در شهر بیرجند در ۹ ماه گذشته خبر داد. خسروی بیژانم با اشاره به اهمیت آمادگی زیر ساخت های شبکه فاضلاب پیش از آغاز فصل بارندگی، گفت: برای پیشگیری احتمالی در شبکه های فاضلاب و برای حفظ و ارتقای سطح خدمات رسانی به شهروندان، عملیات شستشوی حدود ۲۸۷ کیلومتر از شبکه فاضلاب در شهر بیرجند انجام شده است. خسروی بیژانم افزود: در کنار عملیات شستشوی شبکه، در ۹ ماه گذشته، سم پاشی ۱۰۰ درصدی شبکه فاضلاب شهر بیرجند نیز برای کنترل و کاهش مشکلات بهداشتی انجام شده است.

ارائه تولید محتوای دفاع مقدس استان در تهران



این نمایشگاه قرار داده است. وی تصریح کرد: نرم افزار کاربردی سنکر دفاع، بهشت گمشده بازی و چالش های آن یکی از تولیدات این اداره کل است که در این نمایشگاه ارائه شده است. رحیم آبادی خاطرنشان کرد: در مرحله اول ۱۴ یادمان شهدای گمنام استان در این نرم افزار قرار گرفته که کودکان و نوجوانان با ورود به آن در قالب چند آیتم با یادمان های شهدای گمنام مورد نظر در قالب بازی بیشتر آشنا می شوند.

۳۷ کیلومتر راه روستایی استان ساخته شد



مدیران فنی و راه های روستایی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده های خراسان جنوبی گفت: از ابتدای سال جاری ۳۷ کیلومتر راه روستایی با اعتبار ۴۲۷ میلیارد ریال در استان ساخته شد. حمید سهرابی افزود: با ساخت این مقدار راه، هزار و ۵۱ نفر در ۱۲ روستای خراسان جنوبی از مزایای آن برخوردار شدند. وی عنوان کرد: هدف گذاری شده که میزان زیرسازی و آماده آسفالت راه های روستایی استان تا پایان سال جاری به طول ۷۸ کیلومتر انجام شود. معاون فنی و راه های روستایی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده های خراسان جنوبی با اشاره به وجود ۹۱۸ روستای بالای ۲۰ خانوار در خراسان جنوبی، گفت: راه ۶۴ روستای بالای ۲۰ خانوار استان باقی مانده که براساس درصد تخصیص اعتبارات در اولویت قرار می گیرد. سهرابی اظهار کرد: با توجه به حذف

معاون فنی و راه های روستایی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده های خراسان جنوبی گفت: از ابتدای سال جاری ۳۷ کیلومتر راه روستایی با اعتبار ۴۲۷ میلیارد ریال در استان ساخته شد. حمید سهرابی افزود: با ساخت این مقدار راه، هزار و ۵۱ نفر در ۱۲ روستای خراسان جنوبی از مزایای آن برخوردار شدند. وی عنوان کرد: هدف گذاری شده که میزان زیرسازی و آماده آسفالت راه های روستایی استان تا پایان سال جاری به طول ۷۸ کیلومتر انجام شود. معاون فنی و راه های روستایی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده های خراسان جنوبی با اشاره به وجود ۹۱۸ روستای بالای ۲۰ خانوار در خراسان جنوبی، گفت: راه ۶۴ روستای بالای ۲۰ خانوار استان باقی مانده که براساس درصد تخصیص اعتبارات در اولویت قرار می گیرد. سهرابی اظهار کرد: با توجه به حذف

رستوران هدائن
رایگان (ورودی مجالس، هزینه پذیرایی، پیک)
طعمی لذیذ ولی متفاوت
بلوار شهید محلاتی - نیش ۲۲ بهمن
۰۹۱۵۱۶۰۰۱۵۸ - ۳۲۰۴۴۱۱۳ - ۳۲۰۴۴۴۰۰ (ابوالفضل خزیمه نژاد)

ایزوگام هریوندی
آدرس: بیست متری دوم شرقی مدرس - نرسیده به فلکه قدس
۰۹۱۵۱۶۳۲۱۵

غذای آماده تعاون
ارائه انواع غذاهای ایرانی آماده عقد قرارداد با ادارات و شرکت ها
بین معلم ۴۸ و ۵۰ (براتی)
۰۹۱۵۹۳۵۱۰۹۷ - ۳۲۰۴۹۰۵۲

مرکز پخش و فروش لوازم آرایشی و بهداشتی در خراسان جنوبی
کل بندر
برای خرید ابتدا از ما استعلام بگیرید
www.golebandar.ir
۰۹۱۵۷۷۱۵۰۱۹ - ۳۲۲۳۸۸۳۱
golebandar_ @

چسب سهیل
فروش انواع عایق استخری، آبیست کفپوش های قوی، آبیست پاسپری و ...
فروش انواع چسب های ساختمانی، عمومی، صنعتی و ...
بیرجند میدان قدس ۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

آجر سفال مئین
بلوار شهید فایده - جنب مجتمع کوثر
۰۹۱۵۱۶۰۸۱۰۶ (موسوی) ۰۹۱۵۱۶۰۴۸۲۷ (صبحی)

آجر نسوز آذر خراسان
تولید کننده انواع آجر نسوز نما و صنعتی
در طرح های مختلف نمای هفت سانت، شاموتی
پر تقالی، سفید، قهوه ای قرمز انگلیسی و ...
۰۹۱۵۶۰۰۸۰۰۵
بیرجند - بیست متری اول غربی مدرس - بین سعیدی ۳ و ۵

صنایع چوب زارعی
کمد و کابینت - دکوراسیون داخلی و ...
اصط ۹ ماهه بدون سورد
۰۹۱۵۵۶۶۹۰۱۲ - ۰۹۱۵۳۶۶۰۱۴۲
آدرس: سایت اداری - خیابان شهید کاربدیه
بالای از مسجد حضرت ابوالفضل و پایین تر از راهنمایی رانندگی

فروشگاه چسب شبنام
ارائه دهنده انواع چسب های صنعتی، ساختمانی، تخصصی و تحریر
انواع اسپریجات خودرویی و عایق های نانو
آدرس: ۱۵ خرداد به سمت میدان نیک اختر جنب خیابان حجاب
۰۹۳۷۰۴۱۲۸۶۵

حکمت‌های نهج البلاغه

گذشت و دادگری

امام علی (ع) در جز است که با دانش آنها وزن نمی شود؛ گذشت و دادگری.

بسم الله الرحمن الرحیم

سازگار شهادت نهاد آن شعور بروض، عهد رحمتی حسن بود، فلاطی نورانی، محمدرضا (ع) را که غایت حسن فرجامند عبادت جو، مصلحت پرور زاده اشکند، محمدحسن فرزند با...

یادداشت اجتماعی

کر بلائی؛ پدافند از ایران امروز با تبیین حماسه دیروز

امروز خراسان جنوبی، رضوانی

با گنج، ریخ می زباید و امروز و فردا و فرداهای خود را تا همین می کنند. نگه ما به جنگ که به دفاع مقدس ارتقا دلچسب از این جنس است. از جنس گنج و خنک ای که ذخیره راهبردی فرداها نیز هست. این ذخیره با قطره قطره خون هائی شکل گرفته است که با ۱۴ قرن فاصله خود را با «مار» تعریف کردند. جبهه برای ما شعبه ای از کر بلا بود. رزمندگان ما هم هرکدام خود را هفتاد و سومین نفر می دانستند که در کر بلائی مکرر وارد معرکه می شدند. این هم هرگز به معنای چشم پوشیدن بر ملیت و عرق ملی نیست که داد و ستد و هم افزایی عرق ملی و غیرت دینی بود که ما را در برابر ارتش که شرق و غرب را پشت خود داشت ایستادیم و پشتش را به خاک مالیدیم. همه عملیات هائی ما با این هندسه تعریف شده بود. کر بلائی ۵ در این میان هم ادامه همان نهج روشن و خط سرخ بود و هم به خاطر گستردگی عملیات متمایز ما در کر بلائی ۵، هم دشمن را غافلگیر کردیم و هم حساب کر بلائی ۴ را چنان تسویه کردیم که حساب دست همه آمد. ضربه مثل «زخم کاری» بر پیکر دشمن نشست. جوری که صدم دست به جنابیت هائی جنگی گوناگون زد تا از تحقیر خود بکاهد. تیرباران نظامیان شکست خورده عراقی و بمباران شیمیایی جبهه ما و بمباران بسیاری از شهرهای نیمه غربی ایران از جمله تهران، اصفهان، تبریز و قم و... بدینیم که باعث شهادت حدود ۳۰۰۰ غیرنظامی از جمله دانش آموزان شرقی شد. همین گزارش کافی است تا عمق، گستره و تأثیر این عملیات را بفهمیم. کاری که اگر در هر کشوری بود به عنوان حماسه ای مانا، ثبت و تاریخ سازی و مستند نگاری می شد. هرچا بود آن جا با استفاده از ظرفیت این عملیات، آوازه توان و حماسه آفرینی خود را جهانی می کردند. فیلم ها ساخته می شد. کتاب ها نگارش می یافت. مستند ها تولید می گردید و حق مطلب ادا می شد اما در دنیا که ما در برابر کر بلائی ۵، نامهربانی کرده ایم. کم گذاشته ایم. بدینیم که پرداختن به دفاع مقدس و به ویژه کر بلائی ۵، ماندن در گذشته و هزینه بی رهاورد نیست. اگر دقیق نگاه کنیم سرمایه گذاری برای دفاع و پدافند امروز در برابر دشمن است. اگر ویژه بان بودایم، به چشم هائی چپ و شور و دل هائی بیمار و دندان هائی تیز شده خواهد فهماند که ایران را از همه کشورها باید متفاوت دید. همه دنیا هم که پشت به پشت هم بدهند. چنان که چنین کردند. ما کم نمی آوریم. می فهمند که ایرانی را نباید جز به عظمت دید و در حساب آورد. می فهمند که تهدید ایرانی، عقوبتی سخت دارد. این قوی ترین پدافند و فراگیرترین قدرت بازدارنده است.

ثبت هزار زمین لرزه در خراسان جنوبی طی یک سال

خواب نا آرام بر دوش گسل ها

همگان قرار داده می شود.

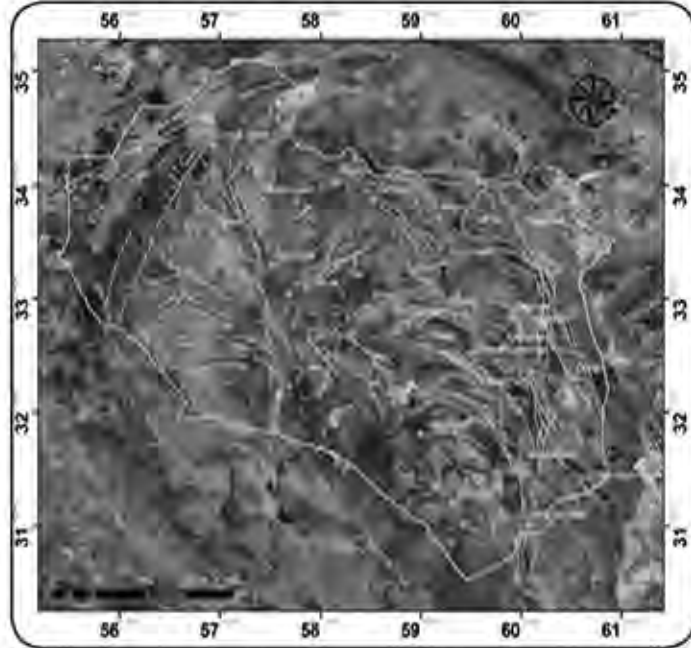
داد: از مهمترین آنها می توان به زلزله ۴/۱ ریشتری دهک در سوم بهمن ۱۴۰۲، ۴/۲ ریشتری بشرویه در ۹ بهمن ۱۴۰۲ و ۴/۴ ریشتری گزیک در ۳۱ تیر ۱۴۰۲، ۴/۱ ریشتری خوسف در ۳۰ شهریور ۱۴۰۲ و ۴/۳ ریشتری گزیک در اول دی ۱۴۰۲ اشاره کرد.

وی یادآور شد: بیشترین فعالیت لرزه ای یک سال اخیر در مناطق گزیک و ریاط پشت بادام ثبت شده که ناشی از گسل های آواز، گزیک و امتداد گسل ناپینی به سمت ریاط پشت بادام بوده است.

دشت بیاض، ۵۷ طیس، ۵۸ کولی قاین و ۷۶ زیرکوه زلزله های بزرگی است که در نیم قرن اخیر رخ داده اند. ضمن اینکه طولانی ترین گسیختگی سطحی ایجاد شده در کل تاریخ ایران مربوط به زلزله زیرکوه با طول ۱۲۵ کیلومتر است.

ثبت هزار زمین لرزه در یک سال

مسئول شبکه لرزه نگاری بیرجند با اشاره به عمق زلزله ها در خراسان جنوبی گفت: با وجود اینکه بروز زلزله های مخرب در استان



مطالعات دقیق در جهت شناخت لایه های پوسته و عمق لایه لرزه زا به عمل نیامده است ولی با توجه به تعیین محل و عمق زلزله ها توسط شبکه لرزه نگاری بیرجند، زلزله ها در این استان غالباً در عمق کم رخ داده اند که همین امر سبب بروز خسارات شدید مالی و جانی شده است.

وی یادآور شد: وقوع زلزله ها در عمق کم سبب تخریب بیشتر شده و در پاره ای اوقات که زلزله ها در نواحی بافت فرسوده و قدیمی رخ داده ۱۰۰ درصد ساختمان ها تخریب شده است که نمونه آن زلزله ۷/۳ ریشتری طیس گلشن بوده و خسارات بسیار شدیدی در این شهر به بار آورده است.

در بین تمام پدیده های طبیعی مثل ماه و خورشید گرفتگی تا سیل و آتشفشان ها، دانشمندان به طور دقیق محل، ساعت، دقیقه و ثانیه آن را پیش بینی می کنند اما در خصوص زلزله هنوز هیچ تحقیق و منطق علمی نتوانسته آن را پیش بینی کند لذا این پدیده همچنان برای بشر نگران کننده و خسارت زا است.

فعالیت ۵۰ گسل در استان

بر اساس داده های شبکه لرزه نگاری بیرجند در شرق ایران گسل های دارای روند شمالی-جنوبی به طور عمده شامل ۲ سیستم گسلی شرق و غرب لوت است که هر یک با طول تقریبی ۷۰۰ کیلومتر و مکانیسم راستگرد بخشی هائی از خراسان جنوبی را فرا گرفته اند. در شرق لوت پنج قطعه گسل به نام های نصرت آباد، زاهدان، آسائی، نهبندان و گزیک-آبیز و در غرب لوت ۲ قطعه گوک و ناپیند معرفی شده است.

از این گسل های بزرگ شاخه های گسلی کوچکتر منشعب می شود که بررسی خورده لرزه ها فعال بودن آنها را نشان می دهد. مسئول شبکه لرزه نگاری بیرجند بر اساس آخرین داده اعلام کرد که حدود ۵۰ گسل فعال در خراسان جنوبی وجود دارد و بیشتر شهرها و روستاهای استان در مجاورت آنها قرار دارند.

وقوع چهار زلزله بزرگتر از هفت ریشتر در ۵۵ سال اخیر پتانسیل لرزه های بالای خراسان جنوبی را نشان می دهد که این تعداد در هیچ یک از استان های دیگر کشور مشاهده نشده است.

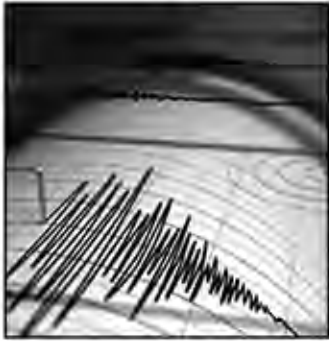
حمید معینی با بیان اینکه شناسایی محدوده های خطر و رعایت حریم گسل ها از ضروریات ساخت و سازهای شهری و روستایی است ادامه داد: وقوع چهار زلزله بزرگتر از هفت ریشتر در ۵۵ سال اخیر پتانسیل لرزه های بالای خراسان جنوبی را نشان می دهد که این تعداد در هیچ یک از استان های دیگر کشور مشاهده نشده است. وی یادآور شد: زلزله سال ۴۷ در خضری

خسارت زلزله ۷/۳ ریشتری ۱۳۵۷

وی از ثبت هزار و ۲۱۴ زمین لرزه در یک سال اخیر از طریق شبکه لرزه نگاری بیرجند خبر داد و گفت: از این تعداد ۳۲۷ زمین لرزه در داخل استان تعیین مکان شده است. معینی با بیان اینکه در سال ۲۰۲۴ تعداد ۳۱ زمین لرزه با بزرگی سه به بالا در استان خراسان جنوبی به ثبت رسیده است ادامه

حوادث

زمین لرزه ۳/۹ ریشتر در بیرجند



زمین لرزه ای به بزرگی ۳/۹ ریشتر حوالی بیرجند را لرزاند. این زمین لرزه ساعت ۶ و ۴۰ صبح دیروز در عمق ۱۳ کیلومتری زمین به وقوع پیوست. مدیرکل مدیریت بحران خراسان جنوبی گفت: تیم های ارزیاب برای ارزیابی خسارت به منطقه اعزام شدند. آخوندی با بیان اینکه تا کنون خسارتی از این زمین لرزه گزارش نشده است، افزود: کانون این زلزله کوه های باقران و منطقه عیسی بوده و بررسی ها همچنان ادامه دارد. او گفت: براساس بررسی اولیه تاکنون گزارشی از خسارت مالی و جانی توسط تیم های ارزیاب ارائه نشده است. وی ادامه داد: کل تیم های ارزیاب، خانه های هلال، دهیاران و بخشداران در منطقه حضور دارند. استاد زمین شناسی دانشگاه بیرجند هم گفت: وقوع زمین لرزه ۳/۹ ریشتری صبح دیروز در بیرجند، پس لرزه هائی دارد که قطعاً شدت و ریشتر آن کمتر از این زمین لرزه خواهد بود لذا مردم نگران نباشند. محمد مهدی خطیب افزود: این زمین لرزه به دلیل وجود گسل ها فعال در گستره خراسان جنوبی و منطقه رخ داد. وی ادامه داد: این گسل ها در یک بازه زمانی فعال می شوند و البته فعالیت این گسل از چند روز قبل شروع شده بود ولی ریز لرزه هائی داشت که به تدریج موجب وقوع زمین لرزه دیروز با شدت بیشتر شد. استاد زمین شناسی دانشگاه بیرجند با اشاره به اینکه زمین لرزه ۳/۹ ریشتری در بیرجند به عنوان زمین لرزه اصلی بود و مردم نگران نباشند، گفت: اما از طرفی تعداد زیادی گسل فعال در خراسان جنوبی وجود دارد لذا همیشه مردم و مسئولان باید هوشیار باشند. خطیب افزود: همه باید بدانیم که ما در یک استان زلزله خیز زندگی می کنیم و باید با این پدیده کنار بیاییم و رعایت نکات ایمنی از همه لحاظ همیشه در دستور کار باشد.

خراسان جنوبی نیازمند خط اعتباری

مدیرکل مدیریت بحران استانداری خراسان جنوبی هم با اشاره به سابقه وقوع بیش از ۲۰ نوع بلای طبیعی و غیرطبیعی در استان گفت: زلزله، خشکسالی، سیل، توفان و سرمازدگی بیشترین فراوانی را به ثبت رسانده، از همین رو مدیریت بحران استان در بخش های پیشگیری و آمادگی نیاز به اعتبارات ویژه دارد.

اعتبارات مدیریت بحران دقمی نیست بلکه موردی بوده که تخصیص آن به فوریت نبوده است لذا اگر این اعتبارات مستمر در همه بخش ها باشد می توان در اختیار فرمانداری ها و دستگاه های اجرایی قرار داد تا برای اقدامات پیشگیرانه از آن استفاده کنند. محمد علی آخوندی وجود یک خط اعتباری مستمر در حوزه مدیریت بحران را ضروری خواند و افزود: اعتبارات مدیریت بحران دقمی نیست بلکه موردی بوده که تخصیص آن به فوریت نبوده است لذا اگر این اعتبارات مستمر در همه بخش ها باشد می توان در اختیار فرمانداری ها و دستگاه های اجرایی قرار داد تا برای اقدامات پیشگیرانه از آن استفاده کنند. وی افزود: افزایش توان آمادگی، بازسازی ماشین آلات و تأمین تجهیزات نیاز به اعتبار مستمر در حوزه مدیریت بحران دارد لذا اکنون این ظرفیت در اختیار نیست و بارها مورد اعتراض استان ها از جمله خراسان جنوبی بوده است. مدیرکل مدیریت بحران استانداری خراسان جنوبی همچنین ضمن تأکید بر لزوم مقاوم سازی منازل مسکونی در شهرها و روستاها ادامه داد: باید همواره زلزله را تهدیدی برای خود تلقی کنیم و بحث مقاوم سازی جدی گرفته شود.

سابق آخرین آمار بنیاد مسکن انقلاب اسلامی بیش از ۳۴ هزار واحد مسکن روستایی در استان کم دوام یا بی دوام است که فاصله ۴۰ درصدی تا استاندارد مطلوب دارد و به نظر می رسد مردم در این زمینه باید با آگاه شدن از خطرات واحدهای فاقد استحکام در بلایای طبیعی از اهمیت مقاوم سازی اطلاع پیدا کنند. آنطور که مسئولان آمار می دهند شهرستان زیرکوه به خاطر زلزله دهه ۷۰ و بازسازی مجدد تا حدودی از سطح مناسب مقاوم سازی برخوردار بوده اما در برخی شهرستان ها از جمله درمیان، سربیشه، فردوس و بشرویه درصد مقاوم سازی واحدهای مسکونی از متوسط استان و کشور پایین تر است. گرچه به این آمار باید هزار و ۷۳ هکتار بافت فرسوده استان در ۹ شهر را اضافه کرد که ۳۳٪ درصد جمعیت شهری خراسان جنوبی را در بر می گیرد.

فوم بتن عباسی مجری سبک نوین کف سازی ساختمان

- صرفه جویی اقتصادی
- کاهش بار مرده ساختمان
- عایق سازی ساختمان
- صرفه جویی در زمان



تلفن تماس: ۰۹۱۵۳۶۱۸۹۴۹ (عباسی)

نماز، ملوک قبول اعمال

امام جعفر صادق (ع):

نخستین چیزی که از بنده حسابرسی می شود نماز است، پس اگر نماز پذیرفته شد اعمال دیگرش نیز پذیرفته می شود، چنانچه نمازش رد شود بقیه اعمال او هم قبول نخواهد شد.

وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۲



موردی از ابتلا به ویروس HMPV

در ایران مشاهده نشده است



رئیس مرکز اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه کیت های تشخیصی ویروس اچ ام پی وی (HMPV) در کشور موجود است، تأکید کرد: بر اساس رصد روزانه در سراسر کشور از موارد مشکوک ابتلا به این ویروس، هنوز مورد مثبتی گزارش نشده است. حسین کرمانپور عصر سه شنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: ویروس اچ ام پی وی که از کشور چین شایع شده شبه آنفلوآنزا بوده و علائم آن شبیه سرماخوردگی شدید و آنفلوآنزا است و در واقع این ویروس جدید ناشناخته نیست.

وی اظهار داشت: یکی از مشکلات وزارت بهداشت در دوران همه گیری کرونا، کمبود کیت های تشخیصی برای شناسایی این بیماری بود، که اکنون به میزان کافی این کیت ها در کشور موجود است و بر اساس رصد روزانه مبتلایان به آنفلوآنزا و کرونا هنوز مورد مثبت ابتلا به ویروس اچ ام پی وی شناسایی نشده است. کرمانپور با دعوت مردم به حفظ خونسردی خود درباره این ویروس، تصریح کرد: ویروس اچ پی وی همه گیر نیست، افراد در اماکن عمومی مانند مترو بهتر است ماسک بزنند و اصول بهداشتی ایمنی مانند شستن دستها را فراموش نکنند.

به گزارش ایرنا، اچ ام پی وی یک ویروس تنفسی است که برای اولین بار در سال ۲۰۰۱ میلادی شناسایی شد. این ویروس عمدتاً مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی را هدف قرار می دهد و می تواند نشانه هایی از ناراحتی خفیف و شبیه آنفلوآنزا گرفته تا عوارضی شدید مانند ذات الریه ایجاد کند. افراد آسیب پذیر، مانند کودکان خردسال، افراد مسن و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، به صورت ویژه در معرض خطر هستند. شباهت میان اچ ام پی وی و کووید ۱۹ چشمگیر است و تب، سرفه، گرفتگی بینی، تنگی نفس، انتقال از راه قطرات تنفسی و سطوح آلوده از موارد مشترک این بیماری ها است.

همایش مادران قهرمان پرور در بیرجند برگزار شد



امروز خراسان جنوبی - گروه خبر همایش "مادران قهرمان پرور" به مناسبت هفته مقاومت در بیرجند برگزار شد. فرمانده سپاه انصارالرضا علیه السلام استان در این همایش با گرامیداشت یاد شهدا، گفت: این مراسم با هدف تجلیل از مادران بزرگوار شهدا در سطح استان همزمان با هفته مقاومت برگزار شده و می شود. سردار مهدوی با بیان اینکه مادران شهدا قله های رفیع معنویت، بصیرت و اخلاص هستند، گفت: هر آنچه چه امروز داریم مدیون این مادران هستیم که در دامن پاک خود قهرمانانی را پرورش و تحویل جامعه دادند که امروز امنیت ما مدیون تلاش ها و زحمات فرزندان این عزیزان است و به روح بلند شهدا درود می فرستیم. وی اظهار داشت: نکوداشت مقام شهدا، رسالتی بزرگ پرورش همه ما است:

کشوری که این پایداری و روحیه مقاومت را نداشت به آسانی تسلیم دشمن شد. سردار مهدوی افزود: این روحیه شهدا بود که دشمن نتوانست به انقلاب و نظام ما ضربه وارد کند که باید قردان این مهم باشیم و اگر در دنیا بدنبال عزت، خودپاوری و استقلال هستیم باید مسیر شهدا را ادامه دهیم. وی با بیان اینکه ما از نظر اعتقادی با کشورهای غربی فاصله داریم، بیان کرد: این موضوع با مذاکره و توافق قابل حل نیست و باید در برابر دشمنان ایستادگی کنیم، همگان شاهدیم استکبار جهانی به بهانه مذاکره امروز چه بر سر کشورهایی همچون سوریه آورده است. وی تصریح کرد: هرچه درگیری ما با دشمنان و کشورهای دفاع از مظلوم، مردمداری و مردم شهدا توطئه های دشمنان همگی کردیم و شهدا با مقاومت خود

خشم کاربران فضای مجازی از طرح جنجالی فیلترینگ، #نه-به-اینترنت-طبقاتی!



کاربران به نقض حقوق بنیادین دسترسی به اطلاعات اشاره کرده اند و این طرح را یک نوع آپارتاید دیجیتال می خوانند. بسیاری از کاربران اینترنت طبقاتی را محکوم کرده و آن را روشی برای سرکوب دیجیتال و کاهش مطالبه گری در جامعه می دانند. آنها بر این باورند که این طرح باعث می شود عده ای به دسترسی های بیشتری نسبت به دیگران دست یابند که این امر به نابرابری های موجود دسترسی به اینترنت بر اساس معیارهایی مانند شغل، سن، و جایگاه اجتماعی است، به عنوان یک اقدام تبعیض آمیز و ناقض حقوق شهروندی دیده می شود. کاربران به نقض حقوق بنیادین

می کنند. این موضوع می تواند به شکاف آموزشی و اقتصادی بیشتری بین اقشار مختلف جامعه منجر شود. ثانیاً، اینترنت طبقاتی می تواند به عنوان ابزاری برای کنترل اطلاعات و محدود کردن آزادی بیان استفاده شود. به عنوان مثال، در حالی که اساتید دانشگاه و دانشجویان به اینترنت دسترسی دارند، دانشجویان به اینترنت دسترسی ندارند. عموم مردم همچنان با فیلترینگ مواجه هستند.

واکنش کاربران فضای مجازی به طرح اینترنت طبقاتی

واکنش کاربران فضای مجازی و مخصوصاً ایکس (توییتر) به طرح اینترنت طبقاتی در ایران عمدتاً منفی بوده و نشانگر نگرانی و مخالفت گسترده ای است که در میان جامعه آنلاین وجود دارد. این طرح که به معنای تقسیم بندی دسترسی به اینترنت بر اساس معیارهایی مانند شغل، سن، و جایگاه اجتماعی است، به عنوان یک اقدام تبعیض آمیز و ناقض حقوق شهروندی دیده می شود. کاربران به نقض حقوق بنیادین

چالش های اینترنت طبقاتی

اینترنت طبقاتی با چالش های جدی اخلاقی و اجتماعی مواجه است. اولاً، این رویکرد نابرابری دیجیتال را تشدید می کند و دسترسی به اطلاعات را به یک امتیاز برای گروه های خاص تبدیل

اقدامات مقابله ای در خراسان جنوبی

مانع از شیوع تب رفکی شد

استاندار خراسان جنوبی گفت: اقدامات خوبی برای مقابله با تب رفکی در استان انجام شده است لذا از شیوع به دیگر استان ها جلوگیری شد. سید محمد رضا هاشمی در دیدار با رئیس سازمان نظام دامپزشکی کشور اظهار کرد: امنیت غذایی موضوع بسیار مهمی بوده و در این راستا مراقبت از دام های سبک و سنگین و شیلات از اهمیت بسیاری برخوردار است این مسئله حساسیت کار نظام دامپزشکی را نشان می دهد. وی عنوان کرد: خراسان جنوبی به دلیل این که در مسیر حمل دام از افغانستان قرار دارد و همچنین از آن جایی که فعالیت بسیاری در استان در حوزه طيور انجام می شود، باید در بحث های پیشگیری توجه بیشتری داشت. استاندار خراسان با تأکید بر سرمایه گذاری و آموزش در این خصوص گفت: وظایف دستگاه های مختلف در این خصوص به خوبی برای مردم تبیین نشده است که تلاش بیشتری می طلبد. وی یادآور شد: برای بهره برداری از ساختمان در حال ساخت سازمان نظام دامپزشکی استان هم همکاری می کنیم. رئیس سازمان نظام دامپزشکی کشور هم گفت: خراسان جنوبی یکی از قطب های بزرگ طيور کشور است. حامد زارعی با اشاره به غیردولتی بودن سازمان نظام دامپزشکی افزود: حدود ۸۳ هزار مجوز بهداشتی در سال گذشته توسط این سازمان در کشور صادر شده است، وی به فعالیت هشت هزار مرکز خصوصی فعال در کشور اشاره کرد و گفت: بیش از ۵۰ هزار نفر در مراکز با رویکرد پیشگیرانه به مردم خدمت ارائه می کنند. رئیس سازمان نظام دامپزشکی کشور عنوان کرد: اقدامات این سازمان از نظام سلامت درمان محوری به سوی پیشگیر محور در حال ارائه است. وی با اشاره به پروژه در حال ساخت ساختمان نظام دامپزشکی خراسان جنوبی ادامه داد: امیدواریم با همکاری استانداری این ساختمان تا ماه های آینده به بهره برداری برسد.

بیمه سلامت رایگان برای

۳۹۰ هزار نفر در خراسان جنوبی

به گفته مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی حدود ۳۹۰ هزار نفر در سطح استان بیمه سلامت رایگان دریافت کرده اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: علی اربابی گفت: قریب به ۳۹۰ هزار نفر در سطح استان بیمه سلامت رایگان دریافت کرده اند که ۸۰ درصد جمعیت تحت پوشش این اداره کل را شامل می شوند و از این تعداد حدود ۳۴۵ هزار نفر بیمه شده روستایی هستند. او افزود: جمعیت تحت پوشش بیمه سلامت در استان حدود ۴۹۰ هزار نفر است که ۶۴ درصد جمعیت کل استان را شامل می شود. اربابی در ادامه به صندوق بیماران خاص و صعب العلاج اشاره کرد و ادامه داد: از ابتدا اجرای این طرح و با تشکیل صندوق مربوطه، برای حدود ۱۵ هزار نفر نشان فعال ثبت شده است که این نشان ها مربوط به ۶۱ نوع بیماری خاص و صعب العلاج می باشد. مدیرکل بیمه سلامت خراسان جنوبی تصریح کرد: طبق آمارها در استان خراسان جنوبی بیشترین نشان ثبت شده مربوط به سه بیماری پرفشاری خون با تعداد ۴ هزار و ۹۰ نشان، دیابت نوع دو با نیاز به دریافت انسولین با تعداد ۳ هزار و ۷۲۳ نشان و سرطان با تعداد ۲ هزار و ۶۸۱ نشان می باشد.

شادی و جشن به سلامت خود نزدیک شوید. *سختی های رسیدن به پذیرش خود: در راه رسیدن به پذیرش خود ممکن است با سختی هایی مواجه شوید. چنانچه با هر یک از موارد زیر مواجه هستید مسلماً راه رسیدن به خود برای شما بسیار مشکل است.

*پروورش خودآگاهی: درون نگری فرایند تأمل در مورد اینکه چگونه در جهان ظاهر می شوید، از آنچه که شما را به انجام دادن انگیزه می دهد، آنچه به شما انگیزه می دهد تا قلب خود را باز کنید و چگونه با تغییر کنار می آیید.

توسعه این نوع خودآگاهی می تواند به شما بینشی در مورد نحوه عملکردتان بدهد و به شما کمک کند تا از عمق و پیچیدگی تجربه خود قردانی کنید.

*ایجاد حس قوی نسبت به خود: انعکاس این چینی می تواند منجر به احساس قوی از خود شود، که برای پرورش اعتماد به تصمیمات، نیازها و خواسته های خود ضروری است.

*غلبه بر انتقاد از خود: هنگامی که انتقاد از خود مطرح می شود، همانطور که احتمالاً اتفاق می افتد، می توانید به خود یادآوری کنید که این انتقاد بر اساس واقعیت نیست. حتی وقتی هم هست، بخش نقد فقط تا حدی سازنده است. می توانید از آن یاد بگیرید، سپس ادامه دهید.

*یاد گرفتن رها کردن: در نهایت، رها کردن شما را نه تنها از گذشته، بلکه از داستان هایی درباره خودتان که شما را از تجربه بهروزی در حال بازی دارید، رها می کند. این ممکن است شامل داستان هایی در مورد اینکه چگونه یاد سالم تر باشید، بیشتر ورزش کنید یا خوردن یک غذای خاص را متوقف کنید، باشد. در عوض، رها کردن این داستان ها به شما امکان می دهد از مکانی بدون چمدان

سلامتی را با پذیرش خودت در آغوش بگیر



برسد. آن گل خودش را سرزنش نمی کند که به اندازه کافی زرد نیست، به اندازه کافی خوشبو نیست، یا شبیه گل رز همسایه نیست. این به سادگی آشکار می شود. به جای مقاومت در برابر کاستی های درک شده خود و تلاش برای رفع آنها، می توانیم به سادگی یاد بگیریم که به با آنها باشیم. از این فضا، هر قدمی که در جهت پرورش، بازیابی یا حفظ سلامتی خود برداریم، می تواند بدون توشه های سنگین ذهنیت «من باید اصلاح شوم» انجام شود. اینگونه است که مراقبت از خود به عشق به خود تبدیل می شود.

چگونه خودپذیری را توسعه دهیم

در حالی که هیچ راه مطمئنی برای توسعه خودپذیری وجود ندارد، چند روش برای رسیدن به خودپذیری وجود دارد. این موارد عبارتند از:

حال خوب به چه معنا است؟! برخی حال خوب را در گردش و تفریح، برخی در جیب پر پول و برخی دیگر در تناسب اندام می دانند، اما به راستی حال آدمی چه زمانی خوب است؟ حال خوب به این معنی است که تمام آنچه را که هستید، همانطور که هستید در آغوش بگیرید. حال خوب یعنی پذیرش خود همانطور که هستید و باور خود همانگونه که می توانید باشید.

به گزارش ایرنا، پذیرش خود به این معنا است که شما همانی هستید که هستید یا همه نقص ها و همه زشتی ها، پذیرش خود ممکن است ساده به نظر برسد، اما گفتن آن آسان تر از انجام دادن آن است و شاید بتوان گفت کار بسیار دشواری است.

پذیرش خود یعنی چه؟

پذیرش خود با عزت نفس یا اعتماد به نفس یکی نیست. در حالی که عزت نفس شما ممکن است بر اساس روشی که ارزش خود را درک می کنید افزایش یا کاهش یابد، پذیرش خود بدون توجه به اینکه چگونه به خود نگاه می کنید ثابت می ماند. پذیرش خود زمانی است که تمام جنبه های مثبت و منفی خود را بپذیرید. این لزوماً به این معنی نیست که شما در برابر رشد مقاومت می کنید، بلکه به جای مبارزه با بخش هایی از شخصیت خود که دوست ندارید، خود را می پذیرید.

نشانه های خودپذیری می تواند شامل موارد زیر باشد:

- *پذیرش خود حتی در شرایط سخت
- *پذیرش خود با وجود دیدن عیب ها و ضعف های خود
- *شما احساس راحتی می کنید که خود واقعی خود هستید.

سالم بودن به چه معناست؟

گاهی افراد فکر می کنند، سلامتی مربوط به ورودی ها و خروجی هایی است که در نهایت با نوعی فرمول کامل برابری می کند، برای همین از برخی مواد غذایی سالم مانند اسفناج، کاهو و... استفاده می کنند و میزان کالری های مصرفی خود را هر روز می سنجند و سعی دارند تعادل را میان میزان کالری و کالری سوزی خود در طول روز انجام دهند. این افراد پس از مدتی رعایت، فرمولی بدست می آورند که گمان می برند به سلامت واقعی دست یافته اند اما این ذهنیت در دنیای سلامتی طعمه ای بیش نیست. سال ها طول می کشد تا افراد متوجه شوند، حتی برخی پس از جستجوی مادام العمر نیز متوجه این موضوع نمی شوند که از این ایده معادله «کامل» که به سلامتی برتر و دست نخورده منتهی می شود، رها شوند. وقتی سلامتی یک جشن است که یک

گفته می‌شود

گفته می‌شود: بعد از لفاظی‌های مقامات رسانه‌ای ترکیه مبنی بر اذیت کردن ایران با راه‌اندازی تی‌آرتی فارسی و رونمایی از نسخه دیجیتالی آن در هفته‌های گذشته، به نظر می‌رسد این اولین واکنش صداوسیما ایران به اقدامات اخیر ترکیه است که معاون پروم‌مرزی صداوسیما با نقل قول کردن توییت قبلی خود که خطاب به رئیس تی‌آرتی منتشر کرده بود، با استفاده از ادبیات «زاهد سوابچی» ابراز داشت که هرکس بخواهد ایران را اذیت کند، اذیت خواهیم کرد. او بدون نام بردن از ترکیه پیامی روشن به همتایان ترک خود فرستاده است.

گفته می‌شود: جعفر قادری، نماینده مجلس در جریان بررسی وضعیت محیط زیست و پسماند در صحن علنی گفته محیط زیست رو بیاریم زیر مجموعه جهاد قرار بدیم که حداقل به وزیر پاسخگو باشد. متأسفانه محیط زیست به حیاط خلوت دولت‌ها تبدیل شده؛ برای اینکه مانور بکنند بگن به خانم‌ها پست دادیم.

گفته می‌شود: ابوالفضل ابوترابی، نماینده مجلس گفته وزارت کشور تعداد اتباع را ۶ میلیون اعلام کرده است. فقط پارانیه این ۱ قلم نان سالانه میشود ۸۰ هزار میلیارد تومان یعنی معادل ۱ میلیارد دلار. با این ۱ میلیارد دلار میتونیم خیلی از مشکلاتمون رو حل کنیم؛ این کارت‌ها که به اتباع اجازه داده میشه ظاهرشون ایرانیه اما در واقع اتباع اونا رو اجازه کردن و با آن نان میخورند؛ البته بعضی از اتباع مجاز هم فعلاً موفق به دریافت کارت نشده اند.

گفته می‌شود: کمال حسین‌پور، نماینده مجلس خطاب به آقای پزشکیان و ظفرقندی نوشته افزایش سرسام آور قیمت دارو صدای مردم را به آسمان بلند کرده، قیمت دارو روز به روز افزایش می‌یابد و کسی پاسخگو نیست؛ بیمه‌ها هم خود را کنار کشیده‌اند، مگر قرار نبود جز رنج بیماری، بیمار درد دیگری نداشته باشد؟ به رئیس جمهور و وزیر بهداشت هشدار می‌دهم بازار دارو را مدیریت و کنترل کنند.

نیروی انتظامی باید مورد حمایت قرار گیرد

محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور در دیدار با فرماندهی کل انتظامی و معاونانش گفت: مجهز بودن نیروی انتظامی به تجهیزات، دانش و فناوری‌های روز بسیار حائز اهمیت است. نیروی انتظامی باید مورد حمایت قرار گیرد. در این راستا دولت برای حمایت از زیرساخت‌های مهم برای توسعه همه جانبه نیروی انتظامی آمادگی کامل دارد.

معلمان مدارس غیردولتی را کارگر نینیم

علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش گفت: معلم مدرسه غیردولتی را کارگر نینیم و یک معلم بی‌تیم. زمان ساعت کار معلمان مدارس غیردولتی را از ۴۴ ساعت به ۳۰ ساعت برسانیم. معلمان این مدارس باید از گزینش‌های استاندارد و صلاحیت‌های حرفه‌ای برخوردار باشند. باید نگاهمان به معلمان غیردولتی حمایتی باشد، نه رقابتی.

حسابرسی ۹۲۵ هزار اظهارنامه مالیات بر درآمد مستغلات اجاری بدون بررسی مأموران مالیاتی

عبدالناصر همتی، وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: در سالهای قبل بخش عمده‌ای از اظهارنامه‌های مالیات بر درآمد مستغلات اجاری اشخاص حقیقی در قالب حسابرسی اداری و میدانی توسط مأموران مالیاتی حسابرسی می‌شد، اما در حال حاضر کلیه اظهارنامه‌های مالیات بر درآمد مستغلات اجاری اشخاص حقیقی به تعداد ۹۲۵ هزار و ۱۳۶ به صورت سیستمی و بدون بررسی مأموران مالیاتی حسابرسی شده است.

دیپلماسی به اتکای قدرت میدان جلو می‌رود

سیدعباس عراقچی، وزیر امور خارجه گفت: میدان دیپلماسی همدیگر را کامل می‌کنند، دیپلماسی به اتکای قدرت میدان جلو می‌رود و میدان با قدرت خود برای دیپلماسی راهگشایی می‌کند تا عزت ملی را تأمین کند. دشمنان نمی‌فهمند که خون شهدا باعث مستترش این جریان مقاومت می‌شود. مکتب مقاومت با خون شهید رشد می‌کند و به اهداف خودش می‌رسد. شهادت خودش یک مکتب و مقوله‌ای در داخل این است. اتفاقاً رهبران مکتب مقاومت هستند که شهید می‌شوند و با خون خود جریان را جلو می‌برند. حل موضوع پول‌های بلوکه شده ایران در دیگر کشورها به صورت مستمر در دستور کار وزارت خارجه و دیگر نهادهای مربوطه است. این تلاش‌ها منجر شده که مقداری از این پول‌ها آزاد شود و مقدار دیگری وجود دارد که پیگیری آنها در دستور کار ما است و ما همیشه آن را دنبال کرده‌ایم.



قوه عاقله کشور اجازه تضعیف دولت را نمی‌دهد

محمد مهاجری، فعال رسانه‌ای اصولگرا در مورد طرح استیضاح زودهنگام برخی وزرای اقتصادی دولت چهاردهم، گفت:

قوه عاقله کشور اجازه نخواهد داد دولتی که کمتر از ۴ ماه از آغاز فعالیت آن نگذشته است، به این سرعت تضعیف شود.



تزریق آب مقطر به جای دارو به بیمار، جنایت است

رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی گفت: اینکه داروی بیمار سرطانی گرفته شده و به جای آن آب مقطر تزریق شود، جنایت است. برخورد قضایی سخت با عاملان این جنایت صورت گیرد. جامعه پزشکی و کادر بهداشت نیز از عاملان چنین حوادثی اعلام برائت می‌کنند.

روشن شدن وضع قاچاق سوخت یک مطالبه عمومی است

پاک نژاد، وزیر نفت گفت: وضعیت قاچاق سوخت در کشور یک مطالبه عمومی است و شخص رئیس‌جمهور هم پیگیر این موضوع می‌باشد. در حال حاضر بخشی از قاچاق سوخت به هوشمندسازی سامانه، فرایند انتقال سوخت و حوزه مصرف بر می‌گردد. در آینده نزدیک به نتیجه مطلوبی در زمینه جلوگیری از قاچاق سوخت در کشور خواهیم رسید.

بانک‌های مپولشویی نمی‌کنند

فاطمه مهاجرانی، سخنگوی دولت گفت: بانکهای ما پولشویی نمی‌کنند. تلاش داریم با پیوستن به FATF دست سرمایه‌گذاران در جذب اسپانسر را باز کنیم. انتقال پایتخت به مکران در حال بررسی است. در مورد قانون حجاب و عفاف نکته مهم نظر نهادها از نظر شخصی افراد اولی است. دو بار این قانون در نهادها به تصویب افتاده است. قانونمند کردن موضوعات مهم است، اما پندهایی از این قانون می‌توانست تبعات اجتماعی داشته باشد. زن‌های ایران هم از گذشته تا به امروز غنی بوده‌اند. فعلاً هم در مورد قانون حجاب چیزی در دستور کار نیست.

برنج آلوده وارد کشور نشده است

عباسی، عضو کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی گفت: مردم نسبت به سلامت برنج‌های وارداتی اطمینان داشته باشند. موضوعی که وجود دارد و آن را به اشتباه آلودگی معرفی می‌کنند، اختلاط برنج‌های وارداتی با درجات کیفی متفاوت در مبادا است.

باید مصمم‌تر از گذشته در طرح‌های نیروگاهی پیش روییم

محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی اتمی گفت: جو سنگینی که علیه انرژی اتمی ایران است حقایقی در درون خود دارد که منتشر نمی‌شود. در ۵۰ سال گذشته به عنوان ایران و نه جمهوری اسلامی به خاطر پتانسیل کشور نیاز داشتیم وارد حوزه‌های هسته‌ای شویم. باید مصمم‌تر از گذشته در طرح‌های نیروگاهی پیش روییم. در سازمان در بخش پرتوها تقریباً تعداد زیادی از سامانه‌های مولد پرتو را انجام دادیم.

ترکیه آماده مداخله برای جلوگیری از تجزیه سوریه است

رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه گفت: ما نمی‌توانیم تحت هیچ بهانه‌ای تقسیم سوریه را بپذیریم. اگر کوچک‌ترین خطری را مشاهده کنیم، اقدامات لازم را انجام خواهیم داد. هیچ جایی برای «ترور» در سوریه وجود ندارد. اگر این خطر رخ دهد، می‌توانیم در یک شب مداخله کنیم.

توییت روز

محمود اکبری کیا | mahmoodakbarikia @Mahmoodkia
رئیس #صداوسیما ۲۴ هزار میلیارد تومان #بودجه در سال ۱۴۰۳، امروز اعلام کرد بعد از ۱۲ سال شیب نزولی مخاطبان صداوسیما افقی شده! اعتراف تلخ که نشان می‌دهد هر ساله میلیاردها تومان از بودجه کشور هزینه رسانه‌ای می‌شود که خودشان می‌گویند مخاطب نداریم. #ناترازی_رسانه‌ای

Mhranbaran | @mhranbaran @irannews
در رابطه با بد اخلاقی هایی که یکی دو روز است افرادی علیه وزیر امور خارجه و خانواده ایشان شروع کرده اند، با اطلاعی که بنده دارم خانم آرزو احمدوند همسر دوم آقای عراقچی پس از جدایی از همسر قبلی ایشان است. این ازدواج بیش از شش سال قبل صورت گرفته و ثمره آن یک دختر سه سال و نیمه است. ضمناً هیچ کدام از اعضای خانواده وزیر خارجه صفحه ای در فضای مجازی ندارند. خانم احمدوند خانه دار است و در هیچ کجا شاغل نیست. انتشار عکس و صفحات ساختگی یا با نام‌های مشابه کاری غیرشرعی و غیراخلاقی است. ان‌الله یدافع عن الذین امنوا...

علی مطهری | @ali_motahari_ir
#مداح نادانی که به نمازگزاران اهل سنت زاهدان و مسجد آنها و یکی از علمای آن سامان توهین کرد و سنگ جان‌نثاری برای علی علیه السلام را به سینه می‌زد باید بداند که بر خلاف سیره آن حضرت و در راستای خواسته نتانیاهو عمل کرده است. مجازات او باید به اطلاع مردم برسد.



جزئیات جدید ترور سید حسن نصر... و افشای مکان دقیق او

یار نزدیکی که نفوذی اسرائیل بود

گرفته شد که ردپای نصر... دنبال شود و زمانی که وقتش رسید، موضوع مورد بحث قرار بگیرد. به گزارش العربیه، چند روز قبل از ترور نصر...، یک افسر اطلاعات نظامی اسرائیل به دنبال یافتن مکان نصر... و جمع آوری اطلاعاتی



... از جمله سایت‌های مخفی که تنها تعداد کمی از موقعیت آنها اطلاع داشتند، اجرایی کرد. سایت والا: نصر... آزادانه در لبنان حرکت می‌کرد و برخلاف تصورات روی زمین بود چرا که انتظار نداشت ترور شود به دلیل آنکه اسرائیل به گونه‌ای اقدام به بمباران مواضع حزب ا... می‌کرد که او را گمراه می‌کرد امیر یاموت، خبرنگار نظامی وب سایت اسرائیلی

درباره آن بود. به همین خاطر، شلومو پیندر، رئیس «امان» اقدام به جمع کردن روسای ادارات کرد و از آنها خواست تا درباره ترور نصر... نظر بدهند. با اتفاق آرا حمایت شد. نزد هرتزی هالیوی، رئیس ستاد کل اسرائیل رفت و او نیز عملیات را تأیید کرد و شخصاً این طرح را به نزد نتانیاهو برد که نخست وزیر اسرائیل نیز با اشتیاق آن را تأیید کرد. قرار بر این شد که ابتدا پرونده

والا، مدعی است که نصر... نشانه‌های آن حملات شدید و پی در پی را درک نکرد و به پیوند میان لبنان و غزه متعهد ماند. وی همچنین گفت که نصر... آزادانه در لبنان حرکت می‌کرد و برخلاف تصورات روی زمین بود چرا که انتظار نداشت ترور شود به دلیل آنکه اسرائیل به گونه‌ای اقدام به بمباران مواضع حزب ا... می‌کرد که او را گمراه می‌کرد و این اعتقاد را در نصر... تقویت کردند که او هدف این حملات نیست. چند روز قبل از اجرای عملیات ترور، اسرائیل محل دقیق نصر... را نه زیر زمین، بلکه در حرکت روی زمین، پیدا کرد. آنها انتظار داشتند که وی به مقر واقع در عمق زیر زمین یک مجتمع مسکونی که شامل ۲۰ ساختمان عظیم متصل به یکدیگر در محله‌ای مجلل در حومه جنوبی بیروت بود، وارد شود و تصمیم نهایی را گرفتند چرا که این فرصت نادری برای آنها بود که دیگر تکرار نمی‌شد. طی ۴ روز زمان باقی مانده تا زمان ترور، تحرکات نصر... در بالاترین سطوح زیر نظر گرفته شد. رهبران اسرائیل از هرتزی هالیوی گرفته تا فرمانده نیروی هوایی در این عملیات مشارکت داشتند. آخرین جلسه بررسی و تحقیق با حضور نتانیاهو برگزار شد، یک اسکادران از هواپیما آماده شد و ۱۴ فروند هواپیمای جنگی شامل اسلحه و ذخیره نیز به آن اضافه شدند که ۸۳ بمب به وزن ۸۰ تن را حمل می‌کردند. زمان اجرای عملیات نیز نماز مغرب ساعت ۱۸ و ۲۱ دقیقه تعیین شد. در عرض ۱۰ ثانیه عملیات به پایان رسید. ساختمان‌ها فروریختند و چاله عمیقی در محل حفر شد. خروجی‌های احتمالی برای جلوگیری از فرار افراد باقیمانده بمباران شدند. بمباران تا چندین روز متوقف نشد که مانع از فعالیت نیروهای امداد و نجات لبنان شد. منابع صهیونیستی در انتهای این گزارش تأکید کرده‌اند تصمیم این بود: هیچ یک از آنها نباید زنده بیرون بیایند! پیش از این نیز، وبسایت «واللا» تصریح کرد که «اهارون هالیوا» رئیس مستعفی بخش اطلاعات نظامی (امان) گزینه ترور سید حسن نصر... را در ۱۱ اکتبر گذشته به مقامات این رژیم پیشنهاد داد. این وبسایت به نقل از مقامات امنیتی این رژیم، که نامی از آنها نبرده است، تصریح کرد که «شرایط سیاسی، اطلاعاتی و عملیاتی برای ترور نصر... در روز چهارشنبه آماده بود»، و بخش اطلاعات نظامی یک بار دیگر پیشنهاد خود را مطرح کرد و محافل سیاسی بعد از اطلاع از جزئیات حساس درباره ترور، با این پیشنهاد موافقت کرد. پیشتر نیز روزنامه «نیویورک تایمز» گزارش داد که رهبران اسرائیلی از ماه‌ها پیش از محل حضور سیدحسن نصر... اطلاع داشتند ولی هفته پیش از بیم اینکه او به مکان دیگری منتقل شود، تصمیم ترورش گرفته شد.

اخبار

زلزله آسیبی به بناهای تاریخی وارد نکرد

امروز خراسان جنوبی - نقاش مودی
مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان جنوبی گفت: زلزله دیروز آسیبی به بناهای تاریخی استان وارد نکرد. است. هادی شاهوردی گفت: زمین لرزای به بزرگی ۳/۹ ریشتر، بیرجند مرکز خراسان جنوبی را ساعت ۶ و ۴۰ صبح دیروز لرزاند. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان خراسان جنوبی افزود: پس از وقوع زمین لرزه، نیروهای یگان حفاظت به بررسی آثار تاریخی پرداختند که خسارتی تاکنون گزارش نشده است. شاهوردی گفت: بررسی وضعیت آثار و ابنیه تاریخی به‌طور مداوم انجام می‌شود و در صورت وصول گزارش مبنی بر خسارت به این آثار اطلاع‌رسانی می‌شود.

بازدید ۲ میلیون نفر از جاذبه های استان

امروز خراسان جنوبی - مریم حیدری
۲ میلیون و ۱۵۳ هزار و ۷۵۰ مسافر و گردشگر در ۹ ماه گذشته از جاذبه‌های تاریخی، فرهنگی و طبیعی خراسان جنوبی بازدید کردند. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان جنوبی گفت: در این مدت، در ۹ ماه گذشته یک میلیون و ۶۶۳ هزار و ۱۴ نفر در اقامتگاه‌های رسمی، غیررسمی و اضطراری استان اسکان یافتند. هادی شاهوردی افزود: در این مدت میزان اقامت در اقامتگاه‌های رسمی زیرپوشش اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان ۲۷۴ هزار و ۹۵۸ نفر معادل ۲۱/۷۷ درصد ثبت شده است. وی گفت: همچنین میزان اسکان در مجتمع خدمات بین راهی ۵ هزار و ۳۱۸ نفر معادل ۱/۹۳ درصد، اقامتگاه‌های غیررسمی ۹۸۰ هزار و ۱۱۸ نفر معادل ۷۱/۶ درصد و اقامتگاه‌های اضطراری ۷ هزار و ۹۳۸ نفر معادل ۰/۱۳ درصد ثبت شده است. شاهوردی افزود: در این مدت ۲۵۰ مورد بازدید نظارتی از تأسیسات گردشگری استان انجام شده است. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان جنوبی گفت: از مجموع بازدیدهای نظارتی ۵۹ مورد از مراکز اقامتی، ۹۴ مورد دفاتر خدمات مسافرتی و ۱۶ مورد رستوران‌ها و مراکز پذیرایی و بین راهی بود که منجر به ۱۹ مورد تشویق، ۵۸ مورد تذکر و ۴ اخطار کتبی شد. شاهوردی افزود: میزان اقامت گردشگران خارجی در ۹ ماهه ابتدای سال طبق آمار تأسیسات گردشگری ۵۸۰ نفر بوده است. وی گفت: در حال حاضر ۲۴۳ تأسیسات گردشگری در استان فعال است که شامل ۱۰ هتل، ۱۵ مهمان‌پذیر، ۵ مجتمع خدمات رفاهی بین راهی، ۱۳ مجتمع گردشگری، ۴ اردوگاه و محوطه گردشگری، ۲ مجتمع آبدارمانی، ۳۳ واحد پذیرایی منفرد بین راهی، ۴۲ دفتر خدمات مسافرتی، ۲۰ سفر خانه سنتی، ۹۷ اقامتگاه بوم‌گردی و ۲ مؤسسه آموزش تخصصی گردشگری است.

افزایش ۲۹ درصدی امانت کتاب در استان

مدیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی خراسان جنوبی گفت: از ابتدای سال تاکنون ۴۱۹ هزار و ۲۹۸ کتاب در کتابخانه‌های نهادی استان به امانت داده شد که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۹ درصد افزایش یافته است. محمود حاجی افزود: اکنون یک میلیون و ۵۷ هزار و ۳۷۲ نسخه کتاب در کتابخانه‌های عمومی استان وجود دارد. وی با اشاره به عضویت ۶۶ هزار و ۵۲۷ نفر در کتابخانه‌های استان تصریح کرد: از این تعداد ۲۰ هزار عضو مشارکتی و ۴۶ هزار و ۵۲۷ نفر عضو کتابخانه‌های نهادی هستند.



مدیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی خراسان جنوبی با بیان اینکه امسال ۵۵ هزار و ۵۶۲ نسخه کتاب اهدا شده است تصریح کرد: این کتاب‌ها در قالب اجرای طرح‌های مختلف از جمله پویش‌های نذر کتاب، هر کتاب یک وقف و هر شهروند یک واقف به کتابخانه‌های عمومی استان اهدا شد. ۲۲ و ۲۳ هزار نفر نیز عضویت خود را تمدید کردند.

حاجی با اشاره به اجرای پنج هزار و ۴۴۰ برنامه فرهنگی در سراسر استان از ابتدای سال تاکنون یادآور شد: کتابخانه‌های عمومی یکی از منسجم‌ترین شبکه‌های فرهنگی کشور و استان را در اختیار دارد که در نقاط مختلف شهری و روستایی با داشتن یک پایگاه، مستقیم و بدون واسطه به مردم خدمت ارائه می‌کنند. وی با اشاره به وجود ۸۵ کتابخانه در سراسر استان گفت: در زمینه سرانه کتاب در کتابخانه‌ها نسبت به جمعیت رتبه اول کشور را داریم و تمام روستاهای بالای هزار و ۵۰۰ نفر در استان و مراکز بخش‌ها، شهرها و مراکز شهرستان‌ها دارای کتابخانه هستند.

تعداد دانشجویان برتر بیرجند ۳/۵ برابر شد

امروز خراسان جنوبی - باقریان
جذب دانشجویان با رتبه زیر ۵۰۰۰ در سال تحصیلی جاری، در دانشگاه بیرجند ۳/۵ برابر افزایش یافته است. رئیس دانشگاه بیرجند، با بیان اینکه برنامه‌های متعددی برای جذب هدایت و توانمندسازی استعدادهای برتر دانش‌آموزان انجام شده، گفت: در سال تحصیلی جاری، با برنامه‌ریزی و اطلاع‌رسانی به موقع، دانشگاه موفق به جذب ۶۷ دانشجو با رتبه زیر ۵۰۰۰ در آزمون سراسری شد که در مقایسه با سال‌های گذشته، افزایش ۳/۵ برابری را نشان می‌دهد. لامعی افزود: تعداد دانشجویان دارای رتبه زیر ۵۰۰۰، از کمتر از ۲۰ نفر در سه سال اخیر به ۶۷ نفر در سال ۱۴۰۳ افزایش یافته است. وی گفت: بر اساس این آیین‌نامه، داوطلبانی که با رتبه کشوری ۱ تا ۵۰۰۰ در زیرگروه آزمایشی پذیرفته شده‌اند و دانشگاه بیرجند را برای ادامه تحصیل انتخاب می‌کنند، می‌توانند از جوازبزرگ‌تر دکتر گنجی در سه سطح طلایی، نقره‌ای و برنزی بهره‌مند شوند. رئیس دانشگاه بیرجند گفت: در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴، دانشگاه بیرجند توانسته است ۷ نفر با رتبه زیر ۲۷۰،۲۰۰۰ نفر با رتبه زیر ۳۵۰۰ و ۳۳ نفر با رتبه ۵۰۰۰-۳۵۰۰ را جذب کند که نشان‌دهنده ارتقاء قابل توجهی در جذب دانشجویان با رتبه بالا است. لامعی گفت: دانشگاه بیرجند در تلاش است با برنامه‌ریزی مناسب و حمایت از دانشجویان مستعد، زمینه را برای ارتقای کمی و کیفی دانشجویان ورودی فراهم کند؛ همچنین، دانشگاه با اجرای برنامه‌های هدفمند، توانمندی‌های علمی و مهارتی دانشجویان را تقویت کرده و به عنوان نگین آموزش عالی شرق کشور، فرصت‌های بیشتری را برای دانش‌آموزان توانمند استان خراسان جنوبی و استان‌های همجوار ایجاد نماید. وی افزود: اجرای طرح‌های



دکتر گنجی، شکوفا و شهید رئیسی برای جذب دانشجویان کارشناسی استعداد درخشان با رتبه زیر ۵۰۰۰ در آزمون سراسری از برجسته‌ترین برنامه‌های دانشگاه است.

خبر روز

جام رسانه‌های امید برگزار می‌شود

رئیس بسیج رسانه خراسان جنوبی گفت: با یک رقابت سازنده بین اصحاب رسانه جام رسانه‌های امید در خراسان جنوبی برگزار می‌شود. سجاد رضایی با اشاره به برگزاری مرحله استانی دومین رویداد «جام رسانه‌های امید» اظهار داشت: هبیر معظم انقلاب اسلامی بارها مهم‌ترین جنگ ترکیبی دشمن را جنگ رسانه‌های اعلام کردند او تصریح کرد: ایشان در دیدارها و سخنرانی‌های مختلف اعلام فرمودند که رسانه‌ها باید به امیدآفرینی در جامعه کمک کنند و بر همین اساس، سازمان بسیج رسانه در سال گذشته تصمیم به برگزاری اولین رویداد «جام رسانه‌های امید» گرفت. او با بیان اینکه «جام رسانه‌های امید» به دنبال امید آفرینی در جامعه است، اضافه کرد: در مرحله استانی دومین رویداد «جام رسانه‌های امید» میزبان حدود ۱۰۰ نفر از اصحاب رسانه و فعالان فضای مجازی منتخب استان هستیم مسئول سازمان بسیج رسانه خراسان جنوبی عنوان کرد: شرکت‌کنندگان در این رویداد ضمن بازدید از صنایع و شرکت‌های کارآفرین «منطقه ویژه اقتصادی بیرجند» و همچنین نشستن پای روایت نخبگان طرح‌های پژوهشی باقرالعلوم (ع) به عنوان مصداق پیشرفت ۱۲ ساعت مهلت دارند نسبت به تولید محتوا و انتشار آن در قالب‌ها و محورهای اعلامی اقدام کنند. رضایی اضافه کرد: این مراسم در واقع رقابتی بین اهالی رسانه است تا بتوانند به بهبود وضعیت امیدآفرینی، و تولید خبر خوب در جامعه کمک کنند. او با بیان اینکه برگزاری چنین رویدادی را در پیشبرد اهداف تعالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و به‌ویژه مطالبات مقام معظم رهبری بسیار اثرگذار و کاربردی می‌دانیم، تصریح کرد: امروز دشمن راهبرد اصلی خود را ناامیدسازی مردم و کلتگی‌سازی افکار عمومی قرار داده است. استان خراسان جنوبی در مرحله کشوری در اولین رویداد جام رسانه‌های امید که اردیبهشت ماه سال جاری با حضور نخبگان رسانه‌های و فعالان برتر فضای مجازی کشور در تهران برگزار شد، عناوین اول و سوم این رویداد بزرگ رسانه‌ای را از آن خود کرد.

Advertisement for vitamins B6, C, D, and E. It features illustrations of fish and a person, with text describing the benefits of each vitamin for health and sleep.

Advertisement for a swimming competition. It features a photo of a swimmer and text about the 'SHU' (Shahrooz) swimming competition for young people.

Large advertisement for 'Amrooz' printing services. It features images of industrial printing presses and text in Persian describing their services, including printing, binding, and distribution.

Advertisement for a charitable organization. It features text in Persian about the 'Shahrooz' foundation, its mission, and contact information for donations and inquiries.



روزنامه کثیرالانتشار امروز خراسان جنوبی
www.birjandemrooz.com
birjande.emrooz@yahoo.com
@EKHJ_@
@Emroozkhj

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمود حیدری
زیر نظر شورای سردبیری
آگهی: ۳۲۴۵۹۲۰۶ روابط عمومی: ۳۲۴۵۹۲۰۶
شماره: ۳۲۴۵۹۲۰۵
آدرس: بیرجند - نیش مدرس ۲۲ - پلاک ۲۷۸ صندوق پستی: ۹۷۱۷۵-۷۲۲
لیتوگرافی و چاپ: چاپ و نشر امروز خراسان جنوبی ۳۲۴۵۹۲۲۴

رتبه ۶ نشریات منطبقه ای کشور
عضو شرکت تعاونی مطبوعات

سال بیست و یکم * شماره ۵۴۵
چهارشنبه * ۱۹ دی ۱۴۰۳ * ۷ رجب ۱۴۴۶ * ۸ زائویه ۲۰۲۵

اوقات شرعی
به افق یسرچند
اذان ظهر ۱۱:۴۰
غروب آفتاب ۱۶:۴۳
اذان مغرب ۱۷:۰۳
اوقات شرعی فردا
اذان صبح ۰۵:۱۱
طلوع آفتاب ۰۶:۳۷



حلیت روز
مرد نسبت به عذبه گروهند...
آن گروهی که ما را دوست دارند و گفتار ما را حفظ می کنند و امر ما را اطاعت می نمایند و بر خلاف کردار ما رفتار نمی کنند اینان از ماهیستند و ما از آنان.

چاپ هر برگ A4 رنگی ۱۲۰۰ تومان

انتشارات صبح امروز خراسان جنوبی
بیرجند-خیابان مدرس-نیش مدرس ۲۲
پلاک ۲۷۸ واحد ۲۵
تلفن های تماس: ۳۲۴۵۹۳۰۵ - ۳۲۴۵۹۲۴۴
۳۲۴۵۹۲۴۴

پس لرزه های جلسه شبانه در تهران، بیرجند را لرزاند



حتی نگرانی های دیگری هم بود؛ نگرانی برای آنکه عزم مسافران برای بستن چمدان به این کویر سخاوتمند بیشتر شود طبیعت و چشم اندازهای بکر را در قهستان درمیان و آرک زیبا در دل کویر خوسف ببیند یا تنی گرم کند در آبگرم فردوس و مرتضی علی گوید چشمه سار

سوت اول را یک نفر بلند کرد اما برای آنکه این قطار در مسیر به حرکت درآید همه کمک کردند. البته که این پس لرزه در حد نبی بود و اگر وضوی جانانه برای اقامه نماز نشاند آیات و نشانه های هم نخواهد داشت و آن وقت ما می مانیم و آلبومی دیگر در خاطرات ویرانی مان...

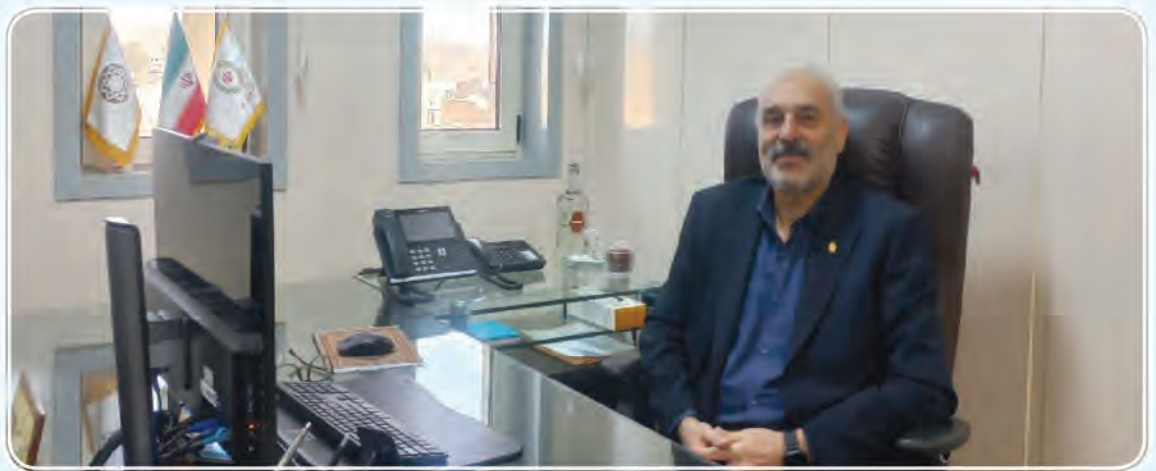
استاندار تهران، اهل خراسان جنوبی نبود اما چون خاطرات خوشی برایمان رقم زده بود و به تلاش هایش اعتماد داشتیم هم معتمد ما بود. ادبیات جلسه حول این جمله گذشت: «ای که دستت می رسد کاری بکن» کاری برای آنکه آتش خاموش و یا کم فروغ جنوب شرق را شعله ور کند.



و حید قاسمی دوشنبه شب برای اولین بار در تاریخ استان خراسان جنوبی ۴۰ نفر از مسئولان بلندپایه اجرایی دستگاه های مختلف کشور که همگی حب وطن داشتند در مکانی دورهم جمع شدند که تاکنون مصالح ملی در آن جا پایه ریزی شده بود؛ هرچند

بانک ها از پشتوانه قوی دولت برخوردارند

مردم نگران نباشند



سیستم بانکی بدون اختلال در خدمت مردم

به ۱۵ همت به اهمیت شبکه بانکی در تامین منابع مالی اشاره کرد و گفت: ۹۳ درصد تامین پروژه های کشور بر عهده بانک ها و الباقی تامین مالی پروژه های کشور از طریق بازارهای موازی مانند بازار سرمایه و جذب سرمایه گذار خارجی است.

افزایش مشتریان بانک مهر ایران به ۲۰ میلیون نفر

زرتنگ همچنین به افزایش تعداد مشتریان بانک ها اشاره کرد و افزود: تعداد مشتریان بانک قرض الحسنه مهر ایران نزدیک به بیست میلیون نفر رسیده است و این بانک جزو بانک های سودده کشور است.

دیپیر کمیسیون هماهنگی بانک های خراسان جنوبی با اشاره به افزایش سرمایه بانک قرض الحسنه مهر ایران از ۸.۴ همت

امروز خراسان جنوبی - گروه خبر
دیپیر کمیسیون بانک های خراسان جنوبی در نشست خبری با اصحاب رسانه به تشریح وضعیت کنونی بانک ها و چالش های پیش روی آن پرداخت و گفت: اخیرا اخبار نادرستی در مورد مشکلات بانکی در فضای مجازی منتشر شده که موجب نگرانی مردم شده است. محمدعلی زرتنگ با بیان اینکه بانک ها از پشتوانه قوی دولت برخوردار هستند، افزود: ۱۰ بانک بزرگ کشور سهامداران بانک قرض الحسنه مهر ایران هستند و مردم نگران دریافت سپرده و منابع خود نباشند.

وی با اشاره به انتقال سیستم های بانکی و مشکلات ناشی از آن افزود: مهاجرت

شیرآلات بهداشتی ساختمانی
atlas
شیرآلات
اطلس

نمایندگی پخش و توزیع شیرآلات اطلس در خراسان جنوبی

طرح تعویض شیرآلات کهنه با نو

آماده همکاری با کلیه نهادهای دولتی و خصوصی با بالاترین تخفیف

۰۹۱۵۹۶۴۴۴۰۹ (قمری)

مجتمع تولیدی سنگ کیمیای بیرجند

تولید کننده انواع سنگ های گرانیت، تراورتن و مرمریت با تکنولوژی سیمک ایتالیا

آدرس کارخانه: بیرجند - شهرک صنعتی - بلوار تولید - نیش تولید ۵
تلفن: ۰۵۶-۳۲۳۵۰۰۹۶-۷

آدرس دفتر و نمایشگاه: بیرجند - بلوار معلم - نیش معلم ۱۲ - پلاک ۱۳۷
تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۰۴۴۴۴، ۳۲۲۰۴۱۹۳-۴
همراه مدیر فروش: ۰۹۱۵۳۴۰۱۳۵۳

www.Kimiagranite.com

فراخوان مزایده عمومی فروش اموال شامل ارقام اداری و کلینیکی فیزیوتراپی

اداره کل بهزیستی به عنوان دستگاه مزایده گزار در نظر دارد طی مزایده عمومی به شماره ۱۰۰۳۰۳۵۴۵۰۰۰۰۵ اموال مازاد و اسقاطی غیر مصرفی و در حکم مصرفی خود را در شهرستانهای بیرجند و طبس از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.co به فروش برساند.

مهلت دریافت اسناد مزایده تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۲ ساعت ۱۹:۰۰، مهلت ارائه پیشنهاد تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۳ ساعت ۸:۰۰ صبح و بازگشایی مزایده ساعت ۹:۰۰ صبح همان روز خواهد بود.

شناسه آگهی: ۱۸۶۲۵۷۵

روابط عمومی اداره کل بهزیستی خراسان جنوبی

بلوک ۱۵ * بلوک ۱۰ * آجر سه سوراخه * آجر ده سوراخه و دو قلو

کارخانه آجر سفال بهاران

واحد نمونه تولید آجر در استان خراسان جنوبی

بیرجند - کیلومتر ۲۵ جاده خوسف واحد فروش شماره تماس: ۰۹۱۵۵۶۱۲۸۷۱ - ۰۹۱۵۵۶۱۲۷۷۱