

# آعلام فرزین جنوبی

«مهالباقی»

با نهایت تأسف درگذشت مرحوم مغفور

## مسعود عباس آبادی

را به اطلاع دوستان و آشنایان می رساند. مراسم تشییع و خاکسپاری آن مرحوم امروز شنبه ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ ساعت ۱۳ الی ۱۴ از محل سالن بهشت متقین (غسالخانه) انجام می شود. ضمناً مراسم ترحیم روز دوشنبه ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ از ساعت ۱۴ الی ۱۵ در محل هیئت ابوالفضل (مصلی) برگزار می گردد.

خانواده های عباس آبادی و سایر فامیل وابسته

روزنامه صبح استان \* سال بیست و ششم \* شماره ۵۳۷۳

### پیام استاندار خراسان جنوبی به مناسبت روز ثبت احوال

به نام حی دادگر، «تقن اسناد هویتی مردم ایران، بسیار با اهمیت است» مقام معظم رهبری، حضرت آیت‌الله العظمی امام خامنه‌ای (مدظله العالی) سازمان ثبت احوال کشور به دلیل در اختیار داشتن اسناد هویتی، ملزک تابعیت فردی و آمارهای حیاتی، از ابزار اصلی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در امور حاکمیتی به شمار می رود و ارائه اطلاعات ویژه جمعیتی به حوزه های متولی برنامه ریزی از ویژگی های اختصاصی و انحصاری این نهاد می باشد، بنابراین به واسطه همین خدمات خاص و ویژه است که کارکنان ثبت احوال را مرزداران هویتی کشور می نامند. سازمان ثبت احوال با در اختیار داشتن پایگاه اطلاعات جمعیتی کشور و ثبت بی وقته آمار وقایع چهارگانه ولادت، وفات، ازدواج و طلاق، رصد مستمر تحولات جمعیتی را که در بند ۱۴ سیاست های کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری (حفظه ل) بر آن تأکید شده، تسهیل می نماید. لذا نهادهای روزآمد جهت حفظ هویت ایرانیان است که با در اختیار داشتن آمارهای مهم، مؤلفه ای کلیدی در تصمیم گیری های سیاست گذاران کشور در هر سطح و رده ای محسوب می شود و در شرایط فعلی، پایه اصلی برنامه ریزی ها در تحقق سیاست های کلان دولت سیزدهم در زمینه فرزند آوری، تعالی جمعیت توسعه شهری و روستایی و ... می باشد. اینجانب ضمن تبریک یکصد و چهارمین سال فعالیت سازمان ثبت احوال کشور، به کلیه کارکنان این سازمان در سطح استان خراسان جنوبی، امید آن دارم که سال پیش رو را که با شعار «سازمان ثبت احوال کشور؛ امین مردم، پاسدار هویت ملی» آغاز شده، سالی سراسر دقت در ثبت وقایع و امانتداری در نگهداشت اطلاعات برای کلیه کارکنان این حوزه باشد تا در تحقق برنامه ریزی ها و سیاست گذاری های برای توسعه خراسان جنوبی بر اساس اطلاعات این حوزه، کوچکترین خلل، خدشه و خطوری وارد نشود. ان شاء الله.

جواد قناعت استاندار و رئیس شورای هماهنگی ثبت احوال استان خراسان جنوبی

### پیام مدیر کل ثبت احوال خراسان جنوبی به مناسبت روز ملی ثبت احوال

خدمت رسانی به مردم در دین مبین اسلام از بارزترین مصادیق عبادت بوده و این فرهنگ والا در مجموعه های اداری که با مردم بیشتر در ارتباط هستند، نمود پررنگ تری نیز دارد. برک افتخار سازمان ثبت احوال کشور به عنوان یکی از پرمراجه کنندترین دستگاه های اجرایی، همواره مردم مداری و گام نهادن بر صراط تکریم ارباب رجوع بوده و در کنار خدمت بی منت در سنوات اخیر در مسیر توسعه الکترونیک این خدمات گام برداشته و توفیقات بزرگی نیز حاصل کرده است. یقیناً تمامی این تلاش ها در طریق رضایت مردم عزیز ایران اسلامی بوده و اداره کل ثبت احوال خراسان جنوبی نیز با بهره مندی از توانمندی نیروهای جهادی و خوم خود توانسته همگام با سراسر کشور در این مسیر حرکت نموده و خدماتی نوین بر بستر دولت الکترونیک به مردم فراهم خراسان جنوبی ارائه نماید. اینجانب نیز فرصت را مغتنم شمرده تا ضمن گرامیباشت سوم دی ماه سالروز تأسیس ثبت احوال که امسال مژین به شعار (سازمان ثبت احوال؛ امین مردم، پاسدار هویت ملی) می باشد، از خدمات تمامی همکاران سخت کوش ثبت احوال استان، ثبت یاران و تمامی یاری گران این عرصه قدردانی کرده، تعالی بیش از پیش نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران را از درگاه ایزد منان مسئلت دارم.

علیرضا مهرآور - مدیر کل ثبت احوال استان خراسان جنوبی

**خانواده محترم و معزز فرزین**  
خبر درگذشت انسان وارسته، مومن و متواضع، خدمتگزار مخلص خیر و نیک اندیش ارزشمند **شادروان حاج غلامحسین فرزین** (عضو هیئت امنای مجمع خیرین سلامت استان خراسان جنوبی) باعث اندوه و تأسف فراوان شد. این مصیبت بزرگ را خدمت خانواده شریف ایشان و جامعه خیرین تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند کریم برای آن فقید سعید رحمت و غفران و برای بازماندگان صبر و اجر مسئلت می نمایم. مساعی ارزشمند این خیر نیک اندیش در عرصه های مختلف در استان، بدون شک در کارنامه اعمال نیک شان محسوب و مأجور خواهد بود.

مجمع خیرین سلامت خراسان جنوبی

شنبه ۳ دی ۱۴۰۱ \* ۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۴ \* ۲۴ دسامبر ۲۰۲۲

عکس: سیر کلاش



## دغدغه پروکراسی سدر راه کسب و کارهای کوچک

عکس: سیر کلاش

### سرمقاله

\* هرم پور

### سرنوشت استان در آینه ی مخاطره های مهم آینده

چند روز قبل به محبت و لطف یکی از دوستان به جلسه ای دعوت شدم که در آن تعدادی از صاحب نظران دانشگاهی و یکی جو نفر از اصحاب رسانه حضور داشتند و در دو ساعت مفید و پر بار و فشرده، هر کدام درباره ی مخاطرات آینده ی استان صحبتی چند دقیقه ای انجام دادیم. بعضی از عزیزان نسبت به نوع نگاه دولت ها در سال های اخیر به استان، انتقادهای خوب و سازنده ای داشتند و برخی هم پیشنهادها مناسب تری در همین زمینه من اما دو تا تأکید مهم داشتیم؛ اول اینکه نقش دولت ها و نوع نگاه آنها به ویژه در مقوله ی انتصاب مدیران توانمند و باز کردن شیر فلکه های اعتبار و بودجه های مناسب و به موقع به سمت استان، انصافاً مهم است. باین وجود اگر همه ی دولت ها و همه ی دولت مردان، نگاه ویژه ای به استان ما داشته باشند و بهترین و به موقع ترین اعتبار و بودجه ها را تخصیص بدهند، اما خود مردم استان اراده توسعه و پیشرفت استان شان را نداشته باشند ما یک قدم هم به جلو .. ادامه در صفحه ۲

اعلام آخرین مهلت دومین جشنواره کتابخوانی اختران هدایت دانشگاه آزاد اسلامی

مناقضه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی فشرده احداث دیوار اراضی ارتش



مخبر سید  
حضرت آیت الله دکتر مری  
ریاست محترم و محبوب جمهوری اسلامی ایران

حضور کرم بمرت نخش و یاری خضر تعالی در مجتمع عظیم صنعتی

دش بنیان کویر تیر و تفقدان نسبت به تلاش سربازان جبهه اقتصادی بمنولیت ما را در سیر استقلال کشور

دخی سازی و قطع وابستگی کسما سراسر لوحه تلاش خنیش قرار دادیم بش از بر زمان سکین تر نموده است.

با استعانت از حضرت حق و به استی مضاعف تو استیم با کا در سازی و به سمل فزانی متخصان بومی زمین تولید

قدرت در درو راجیا و شعار ما می تو استیم ابلور سیم.

در این سیر محرومیت دولت مردمی توجه ویژه جناب عالی موجب دلگرمی و ره توش ما خواهد بود.

مزید توفیقات خاوسین انصاف سلامی ارزو مییم.

مدیران و کارکنان شرکت کویر تیر



### جناب آقای مهندس حامد حسن نژاد

انتصاب شایسته و مدبرانه جناب عالی را به سمت **سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت استان خراسان جنوبی** که نماد بارزی از توانایی های ارزشمند و تلاش خستگی ناپذیرتان می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و مزید توفیقات تان را از درگاه خداوند متعال در جهت رشد و شکوفایی و پیشبرد اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران تمنا داریم.

شرکت فراز دانه آوند - شرکت کشاورزی فلات شرقی کویر



### جناب آقای مهندس حامد حسن نژاد

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان **سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت استان خراسان جنوبی** که بیانگر تعهد، کارآمدی، شایستگی و تجارب برجسته شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، ضمن آرزوی توفیق برای شما بزرگوار، از تلاش ها و خدمات ارزنده **جناب آقای مهندس عباس جرجانی** در مدت تصدی ایشان صمیمانه سپاسگزاریم.

اتحادیه مواد پروتئینی بیرجند



### جناب آقای مهندس حامد حسن نژاد

انتصاب شایسته و مدبرانه جناب عالی را به سمت **سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت استان خراسان جنوبی** که نماد بارزی از توانایی های ارزشمند و تلاش خستگی ناپذیرتان می باشد، صمیمانه تبریک عرض نموده و از درگاه ایزد منان عزت، سربلندی و توفیق روزافزون تان را مسئلت می نمایم.

کاشی و سرامیک ایفا



### جناب سروان مزگی نژاد

رئیس محترم نمایندگی اینار گران نزا جا در استان خراسان جنوبی

از تلاش های شبانه روزی شما و همکاران تان در جهت

رفع و رجوع و پیگیری امور اینار گران خراسان جنوبی بی نهایت سپاسگزارم.

سرهنگ باز نسنه ابراهیم غفاری



### جناب آقای

### مهندس حامد حسن نژاد

باکمال مسرت انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت

**عالی ترین مقام سازمان صنعت، معدن**

**و تجارت خراسان جنوبی**

که نشان از شایستگی و توانمندی تان می باشد،

صمیمانه تبریک عرض نموده و از تلاش های

ارزنده **جناب آقای مهندس جرجانی**

در دوران تصدی شان سپاسگزاریم. توفیق و

سربلندی روز افزون شما را از درگاه خداوند

متعال آرزو مییم.

**هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت سیمان**

باقران (سهامی عام)

### خانواده های محترم فرزین، خیریه و لطفی

تسلیم و همدردی صمیمانه ما را جهت عروج ناگهانی

**حاج غلامحسین فرزین** پذیرا باشید. غفران و رحمت الهی برای آن عزیز

از دست رفته و سلامتی و طول عمر با عزت برای شما و سایر بازماندگان

محترم از پروردگار متعال خواهانیم.

خانواده شوپکلو



### خانواده های محترم فرزین، خیریه و لطفی

با قلبی مالامال از اندوه درگذشت **حاج غلامحسین فرزین** را صمیمانه

تسلیم عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت و غفران الهی

و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.

زنجیره یکپارچه تولید گوشت مرغ فروزان

شرکت دان و علوفه خوشینه - فروزانفر





کتاب موبک آمستردام

کتاب موبک آمستردام نوشته بهزاد دانشگر و ترجمه هادی پورز عفرانی است. انتشارات عهد ما این کتاب را روانه بازار کرده است. این اثر روایتگر پیادهروی



زائرهای اروپایی در اربعین حسینی است. کتاب موبک آمستردام عشق زائران اروپایی به امام حسین (ع) را به تصویر کشیده است. اندیشه نگارش کتاب زمانی به ذهن بهزاد دانشگر رسید که داشت کتاب «پادشاهان پیاده» را می‌نوشت. از آن زمان به گروهی برخورد که از اروپا برای زیارت امام حسین (ع) آمده بودند و با اندکی پرسوجو فهمید که این گروه همین چند روزه تشکیل نشده و گروهی است برای تبلیغ دین اسلام و معرفی رسالت امام حسین (ع) در شهرهای اروپایی. نویسنده در «موبک آمستردام» با خرده روایت‌هایی هر چند کوتاه، از عشق و ارادت افرادی می‌گوید که در پیادهروی اربعین حضور داشته‌اند. «سال قبل و هنگامی که در حال شنیدن روایت‌های پادشاهان پیاده بودیم به گروهی برخوردیم که از اروپا آمده بودند. گروهی شامل هزار زائر زن و مرد با ملیت‌های مختلف که با سختی‌ها و مشکلات اما در عین حال شیرین، خودشان را رسانده بودند به اجتماع زائران اربعین. در فرصت کوتاهی که داشتیم چند روایت کوتاه از بعضی مسافران این گروه شنیدیم و روایت کردیم؛ اما به‌مرور فهمیدیم نسبت این گروه با اربعین فقط در همین چند روز خلاصه نشده و از اساس، مبنای تشکیل این گروه تلاش برای تبلیغ و معرفی زیارت اربعین است و خدمت‌رسانی به مردم مشتاقی که به خاطر حضور در کشورهای اروپایی، با سختی‌هایی مواجهانند برای سفر به کربلا. این شد که نیت کردیم کتاب امسال را فقط اختصاص دهیم به روایت مردان، زنان و مسئولان این گروه و شنیدن روایت فعالیت شان در دل بعضی از شهرهای اسلام‌ستیز اروپایی؛ اما از آنجا که اراده الهی بالاتر و برتر از تمامی اراده‌هاست، امسال سفر این گروه با چالش‌هایی روبرو شدند. مواجه شده بودیم همین مسئله باعث شد برای گفتگو با اعضای گروه با سختی‌های زیادی مواجه شویم و نتوانیم آن گونه که بایدهواید فعالیت اعضای جهادگرش را روایت کنیم و ناچار شدیم به همین روایت‌های کوتاه بسنده کنیم.



خواص باور نگر دنی نخود

آنتی اکسیدان، از تکثیر و گسترش سلول‌های سرطانی در سراسر بدن جلوگیری می‌کند. نخود همچنین حاوی سلنیوم، ماده معدنی است که معمولاً در میوه‌ها و سبزیجات پیدا نمی‌شود. سلنیوم عملکرد آنزیم‌های کبد را بهبود داده و به از بین بردن ترکیبات سمی کمک می‌کند. نخود سرشار از فیبر غذایی است. وقتی با حیوانات دیگر استفاده شده منبع عالی از پروتئین می‌سازد. مقدار بالای فیبر به کاهش مقدار کلی کلسترول در خون کمک می‌کند.



توصیه‌هایی برای پیشگیری از ترک لب

از مصرف غذاهای چرب و شور بپرهیزیم. از قرار گرفتن در معرض نور خورشید بپرهیزیم. کرم آفتاب بزنیم. نوشیدن میزان کافی آب نیز راه‌حلی کمک کننده برای برطرف کردن ترک لب است. هرگز از خشک شدن سلول‌های پوست جلوگیری می‌کند. تا حد امکان در معرض هوای خشک قرار نگیریم. کمبود ویتامین‌ها و عفونت‌های قارچی را بررسی کنیم. اگر ترک لب در مدت سه هفته درمان نشد باید حتماً به پزشک متخصص پوست مراجعه شود.



پیامدهای چاقی در کودکان

امروزه مشکل اضافه وزن و چاقی به صورت یک معضل جهانی در همه گروه‌های سنی مطرح می‌شود. چاقی کودکان در سنین مدرسه با پیامدهای بلندمدت سلامت از جمله، افزایش خطرهای بیماری قلبی و عروقی و سرطان‌ها در سنین بالاتر مرتبط است که همین موضوع لزوم ضرورت اجرای دقیق و صحیح برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان را حائز اهمیت بیشتری می‌کند. امید است نمره تلاش‌ها و خدمات کارشناسان تغذیه در مراکز تحت پوشش و تعامل و همکاری هر چه بیشتر ادارات موجب پرورش نسلی سالم، شاد و پویا شود. رژیم‌های غذایی ناسالم و سبک زندگی بی‌تحرک از علل اصلی بروز آن است.

دیالوگ‌ماندگار

نخستین گام به سوی موفقیت را وقتی برداشته‌اید که ابتدا از اسارت در محیطی که خودتان را در آن می‌یابید، اجتناب کنید. «مارک کین»

چگونه روابط دوستانه خود را حفظ کنیم؟

را سپری کرده، اجازه دهید با درد دل کردن با شما خوش را تخلیه کند. نیازی نیست به او راهکار ارائه دهید یا اینکه نصیحتش کنید. اجازه دهید احساسات و عواطفش را بدون اینکه قضاوتش کنید با شما در میان بگذارد. بوسیله گوش کردن فعالانه صحبت‌های دوست خود یعنی با نشان دادن توجهتان به او، کمکش کنید تا احساسات بیشتری را برایتان بازگو کند. برای حفظ دوستی‌ها و مستحکم‌تر شدن روابط دوستانه باید هدف خودتان را از دوستی برای خودتان مشخص کنید.

پاکسازی کبد با تخمه کدو تنبل

برای پاکسازی کبد با تخمه کدو تنبل باید آن‌ها را به روش خاصی تهیه کنید. آسیاب شده تخمه کدو را با آب جوشیده شده‌ای که خنک شده است ترکیب کنید و اجازه دهید این ترکیب به مدت یک هفته در یک مکان خنک باقی بماند. پس از گذشت یک هفته، با معده خالی قبل از غذا یک قاشق غذاخوری از آن بنوشید. این درمان را حدود یک ماه ادامه دهید. مصرف یک لیوان آب تازه کدو گلوپلی اثر پاک‌کنندگی مشابهی روی کبد دارد.



جلوگیری از دیابت با نور آفتاب

نور یک نشانه محیطی مهم است که ریتم‌های شبانه‌روزی بدن را کنترل می‌کند. زمان قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند بر مدیریت گلوکز و چربی‌ها، مصرف انرژی و حتی تنظیم دما در افراد مقاوم به انسولین تاثیر بگذارد. انسولین هورمونی است که به رساندن گلوکز از خون به سلول‌ها کمک می‌کند. مقاومت به انسولین زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌ها به‌طور موثر به انسولین پاسخ نمی‌دهند. توانایی آن‌ها برای دریافت گلوکز از خون کاهش می‌یابد.



رطوبت پوست خود را در زمستان حفظ کنید

سعی کنید درجه حرارت را روی دمای پایین‌تر و مناسب‌تر، مثل دمای ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید تا پوست سالم‌تری داشته باشید. مدت زمان حمام و درجه حرارت آب را کم کنید. گرفتن دوش طولانی‌مدت با آب داغ و سوسه‌کشیدن پوست با یک حوله ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای با آب ولرم و وضعیت بهتری خواهد داشت. علاوه بر این، مهم است که از سستن دست‌ها با آب داغ اجتناب کنید. پاک‌کننده‌های ملایم و بدون رایحه را انتخاب کنید. یک صابون نامناسب می‌تواند خشکی و خارش پوست را بدتر کند. برای مثال، صابون‌های قالبی معمول ممکن است حاوی مواد تحریک‌کننده و عطری باشد. به جای این صابون‌ها، پوست را با پاک‌کننده یا ژل مرطوب‌کننده بدون عطر بشوید. پس از شست‌وشوی پوست، با استفاده از کرم مرطوب‌کننده، سلامت آن را حفظ کنید.

ایزوگام باران در شرق میدان توحید... ۰۹۱۵۵۶۲۹۰۳۳

ایزوگام و فیبرگلاس... ۰۹۹۱۴۳۹۷۵۶۰

آژانس شبانه روزی سالار... ۰۲۲۴۴۴۰۴۰

جدول کلمات... جدول ۱۵x۱۵

حرف اتمر تیکه مید... ۰۹۱۵۵۶۱۴۸۸۰

گالری مبلمان جهان... ۰۹۱۲۶۲۷۲۷۸۹

تفلون مانده... ۰۵۶۳۲۰۴۷۲۵

آموزشگاه فیزو حرفه‌ای آمله پونا... ۳۳۳۶۷۷۶۲

به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند: ختم کلام... ۰۹۰۳۱۶۱۸۴۸۲

ورزشی... ایپهام در برگزاری مسابقات کشتی فرنگی باشگاه‌های جهان... ۰۹۰۳۱۶۱۸۴۸۲



