

فرهیخته گرامی و همکار ارجمند

جناب آقای دکتر سید علیرضا ذوالفقاری

ضمن تبریک حسن انتخاب حضرت عالی در سمت

سپرست پارک علم و فناوری خراسان جنوی

اطمینان داریم شاهد افزایش فعالیت‌های ارزنده این مجموعه با تکیه بر تجارب کاری، ایده‌های نوآورانه و برنامه‌های خلاقانه جناب عالی خواهیم بود. همچنین از تلاش‌های

خالصانه جناب آقاي دكتور مجیدي در سالهای گذشته دردانی و تشكير مکرر نمایند  
اساتيد، كارشناسان و همكاران شما در گروه همکاری دانشگاه بير جند

روزنامه صبح استان \* سال بیست و هشتم \* شماره ۵۸۷

در صورتی که این کمبود فضای آموزشی جبران نشود،  
کیفیت آموزش تحت الشعاع قرار می‌گیرد.

# وضعیت نامطلوب سرانه آموزشی در مرکز استان

همچنان مدارس کانکسی در شهرستان بیرجند وجود دارد /  
یک مدرسه چهار کلاسه در روستای شمس آباد، سه مدرسه  
در دستگرد و در روستای رکات خرم یک مدرسه کانکسی است

رئیس اداره آموزش و پرورش شهرستان بیرجند گفت: در سال تحصیلی جدید ۹۲ مدرسه ابتدایی شهرستان به صورت ۲ نوبته مدیریت می شود که نشان می دهد ۴۶ فضای آموزشی برای تک نوبته شدن این مقطع نیاز است. مجید بهدانی در گفت و گو با ایرنا افزوز: سرانه آموزشی در شهرستان بیرجند ۴/۵، در کشور ۵/۵ و در استان ۵/۴ بوده که پایین ترین سرانه مربوط به بیرجند است. وی با اشاره به اینکه در متوسطه اول چهار مدرسه ۲ نوبته داریم ... ادامه در صفحه ۵

فشار بالای خون در خراسان جنوبی

تعاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت ایران با بیان این که تغییر سبک زندگی در برنامه های پیشگیری از بیماری های غیرواگیردار مهم است، گفت: دیابت، فشارخون و شیوع چاقی، نشان دهنده همیت پیشگیری است و خراسان جنوبی از استان های با شیوع بالای فشارخون است. عابدی ادامه داد: درصد هزینه خواره ها در کشور صرف درمان دیابت می شود. وی با اشاره به این که عدم توجه به فعالیت بدنی از مهم ترین عوامل شیوع بیماری های غیرواگیردار است، اضافه کرد: تا پنج سال آینده شاهد افزایش جمعیت سالمانی باشیم، دارست فشارخون، خمده... و بد که این راه را ثابت کرد، این بحث را توجه شد و مشهد ۲۰۱۴، فرج

وزیر کشور: وزیر امور خارجه، شهربانی و ترقیات اسلامی  
بنادریم، شهربانی و ترقیات اسلامی  
مردم انتخاب شوند

صفحه ۶

فرمانده کل سپاه به اسرائیل:  
هرچه شلیک کنید چند برابر  
به سمت شما شلیک می‌شود

صفحه ۶

معاون اجرایی رئیس جمهور:  
نباید تفکرات کمونیستی را  
در کشور رواج دهیم

صفحه ۶

مقالات سرمه

بیشگیری، علاج اعتیاد در استان

چند سال پیش و در دوران دانشجویی، زمانی که خودم را معرفی می‌کردم، بسیاری از همکلاسی هایم از اعتیاد و قاچاق و نالانی در مناطق شرقی کشور سخن می‌گفتند و تصویر غیرواقعی از برجند در ذهن شان خطور می‌کرد. کلی زمان صرف کرد تا به آنها بفهمانم که چنین موضوعی صحت ندارد و دچار سوء برداشت هستند. چند روز پیش که معاؤن سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار در جلسه توسعه مشارکت های مردمی در راستای پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر گفت که "سرمنشأ ۸۰ درصد آسیب های اجتماعی، اعتیاد به مواد مخدر است و اغلب سارقین و متکدیان مبتلا به اعتیاد هستند"، این خاطره برایم زنده شد. اینکه سرمنشأ ۸۰ درصد آسیب های اجتماعی، اعتیاد است اصل اباً مناق کسی خوش نمی‌آید. برای خراسان جنوبی که به فرهنگی بودن، شهراه آفاق است، این موضوع برازنده نیست، ولی باید پذیریم که آسیب اجتماعی اعتیاد بر کسی پوشیده نیست. اعتیاد در جامعه پیامدهای مخرب بسیار دارد که می‌توان به اختصار به آن اشاره کرد. اعتیاد: ابتدا به شکل یک آسیب اجتماعی... ادامه در صفحه ۲



**جناب آقای**  
**مهندس سید محمد حسین زینلی**  
**مدیر عامل محترم شرکت دانش بنیان کویر تایر**

کسب عنوان واحد نمونه کیفی در سطح ملی

را که حاصل سال ها تلاش و تجربه جناب عالی و پرستل توانمند و پر تلاش مجموعه عظیم کویر تایر می باشد، تبریک می گوییم. از خداوند متعال توفیقات روزافزون تان و همکاران محترم رادر عرصه های مختلف از درگاه حق تعالی خواستاریم.

**اتفاق تعاون استان خراسان جنوبی**

## فَاخْمَانْ مِنَاقِصُه

شرکت زمین کاوان زمان در نظر دارد:  
انجام عملیات سرویس، نگهداری و تعمیرات ماشین آلات سبک و  
سنگین تحت تملک خویش در مجتمع صنعتی و معدنی مس کوه خیری  
واقع در استان خراسان جنوبی  
را از طریق برگزاری مناقصه به شرکت ها و یا افراد دارای صلاحیت و تجارت کافی  
دعاوی نموده و همچنان که نمایند

لذا از شرکت ها و افراد ذیصلاح دعوت به عمل می آید برای دریافت استناد مناقصه، نسبت به ارسال سوابق اجرایی، فنی و حسن سابقه در امور پیشین خویش تامورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ به آدرس ایمیل [info@zeman-eo.com](mailto:info@zeman-eo.com) اقدام نمایند.

## آگھے، مناقصہ خ ند سنگ یا؛الت

شرکت تعاونی مسکن مرکز آموزش ۰۴ بیرجند در نظر دارد:  
**سنگ بازالت مورد نیاز به مترأز تقریبی ۹۰۰ مترمربع برای فاز سوم پروژه شهید سپهبد صیاد شیرازی (۷۲۰ واحدی) را از طریق مناقصه تامین مماید. لذا متقاضیان محترم می‌توانند **حداکثر تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۸/۹** با مراجعه نشانی بیرجند - خیابان معلم - خیابان شهید خلیل طهماسبی - مجتمع کوهشنگی رتش - شرکت تعاونی مسکن مرکز آموزش ۰۴ بیرجند و یا با ارسال پیام به واتساب و ایتا شماره ۰۹۱۵۱۶۵۵۰۵۵ اسناد مناقصه را دریافت نمایند و **حداکثر تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۸/۱۰** اسناد مناقصه را به آدرس مذکور تحويل نمایند.**

**جناب آقای  
دکتر سید علیرضا ذوالفقاری**

انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان  
**رئیس پارک علم و فناوری خراسان جنوبي**

که نشان از درایت، لیاقت و توانمندی شما دارد صمیمانه تبریک عرض نموده، از خداوند متعال توفیقات  
روزافزون برایتان مستلت دارم.

**بهدانی - مدیریت ماشین های اداری بهدانی**

نودن هایی هست که بیچ بودنی جبران شان نمی کند  
و آدم هایی هستند که هرگز تکرار نمی شوند  
و تو آن گونه ای مدر پ

در هشتمین سالگرد درگذشت جانسوز پدر عزیزمان

## شاهروان احمد اژدری

یاد و خاطره ایشان را با ذکر فاتحه ای گرامی می داریم.

اژدری، فرقانی

**همکار محترم جناب آقای دکتر عبدالعظیم خروشی**  
**(وکیل پایه یک دادگستری و استاد محترم دانشگاه)**

در گذشت پدر گرامی تان **مرحوم حاج اسحاق خروشی** را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض می نمایم. از درگاه خداوند متعال برای آن عزیز سفر کرده علو درجات همراه با آرامش جاودانی و برای بازماندگان صیر جمیل و اجر جزیل خواهانم.

**سید مهدی حسینی - وکیل**

شرکتی معتبر برای تامین نیروی متخصص تاسیسات (کارشناس مکانیک) به منظور اشتغال در کارخانه هبلکس واقع در بیرجند به یک نفر  
**کارشناس با مدرک تحصیلی حداقل لیسانس مکانیک**  
**حداکثر سن ۳۵ سال و مرد**

The poster features a large stylized number '4' in the center, containing four smaller images: a traditional building, a landscape, a waterfall, and a group of people. The background is a light beige gradient with faint grid lines. At the top, the text 'چهارمین رویداد ملی تجربی و آموزشی' (4th National Experimental and Educational Event) is written in Persian. Below it, 'خانه های ایرانی' (Iranian Ecotourism Houses) is written in large, flowing Persian calligraphy. To the left of the '4' is a logo for 'majestic IRAN' featuring a blue and white globe icon. To the right are two more lines of Persian calligraphy: 'خانه های زیبای ایران' and 'شرق باشند'. The bottom of the poster contains event details: '۱۴۰۳ بهمن ۱۸ الی ۲۰' (November 18 to 20, 1403), 'خراسان جنوبی / شهرستان فردوس' (South Khorasan Province / Ferdows County), 'جهت کسب اطلاعات پیشتر ۰۹۱۷۵ ۳۶۵۷' (For information, call 09175 3657), and several small logos of Iranian government agencies at the bottom.

## آگهی بکارگیری ۴ دستگاه خودروی سواری استیحاء، یا، ایندھ

شرکت هور خاور خراسان جنوبی در نظر دارد: ۴ دستگاه خودروی سمند، پژو ۴۰۵ و یا پژو پارس مدل ۱۳۹۵ به بالا و بدون نقص فنی با راننده برای انجام امور مرتبط با شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی و الزاما ساکن شهر بیرجند بکارگیری نماید. لذا متضاطیان واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۸/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۸/۱۰ از ساعت ۰۷:۳۰ الی ۱۵:۳۰ نسبت به تکمیل فرم درخواست به نماینده شرکت هور خاور خراسان جنوبی مستقر در انتهای خیابان شهید بهشتی ۷ - شرکت آب و فاضلاب استان خراسان جنوبی مراجعه و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه ۰۱۷۷۴۷۹۳۸۵۰ تماس حاصل نمایند.





حمله باونکردنی فرشید باقری

به فهرمانی استقلال

فرشید باقری بازیکن سابق تیم استقلال و حال حاضر تیم مس رفستجان؛ در یک برنامه حضور پیانا کرد و صحبت‌های تندی علیه تیم سابقش انجام داد باقری با انتقاد از باشگاه استقلال و مدیریت آن و همچنین عملکرد هواداران؛ این تیم



هرگز از خط ولایت خارج نشویم، بسیار مواظب باشید که فتنه گران شما را در مقابل ولایت قرار دهند.  
شهید مدافع حرم "محرم علیبور"

**شهید علی مرکی** نام پدر: کلوخ شهرستان: بیرجند همچنان که امام امت بارها به مناسبتهای مختلف فرموده اند بر جوانان عزیز لازم است و واجب شرعی و کفایت است که ججهه ها را خالی نگذارند و فردادیر است.

## چگونه عذر خواهی کنیم؟

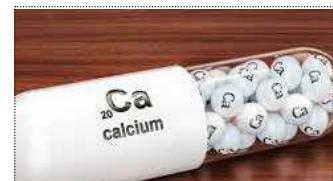
کمال نباشد خود نوعی توهین است. عذرخواهی همراه با توجه و بهانه اوردن دیگر عذرخواهی نیست. ممکن است افراد یا عوامل دیگری هم در آن اشتباہ دخیل باشند اما شمامانی توانید به خاطر آن هایمۀ نصفه عذرخواهی کنید. شماماید پذیرفتن مسئولیت کامل اشتباہ یا تقصیر رخداد عذرخواهی کنید. مهم است که زمان عذرخواهی اول موضوع و دلیل عذرخواهی را بیان کنید و سپس با بیان روشن و واضح به خاطر آن عذرخواهی کرده و بخواهید که عذرخواهی تان پذیرفتنه شود. مثلاً اگر بارفتر مقابل شده در بی جبران آن برآید

تازه‌مانی که ندانید به طور مشخص برای چه موردی باید  
عذرخواهی کنید، عذرخواهی شما چیزی را حل نمی‌کند  
گاهی ممکن است شمار فتار نادرستی انجام نداده باشید  
اما در طرف مقابلتان احساس ناخوشایندی ایجاد شده باشد.  
به رهحال اول باید بفهمید که مشکل کجاست و برای چه  
قرار است عذرخواهی کرید. وقتی قرار است در مورد رفتار  
یا حرکتی عذرخواهی کنید مهم است که مسئولیت اشتباہ  
خود را به تمامی پیذیرید و سعی نکنید بخشی از مسئولیت  
را به گردن طرف مقابل بینان زاید. اگر عذرخواهی تمام و

## کلسیم به مفاصل زانو کمک می کند

**آیا همیشه باید از سشووار استفاده کنیم؟**

کلسیم به استخوان ها و مفاصل زانو کم می کند  
تاتوانیابی کافی برای تحمل وزن بدن را داشته باشد.  
کمبود کلسیم، باعث ایجاد بیماری هایی مثل پوکی استخوان و کم شدن تراکم استخوان هم می شود؛  
پس باید رژیم غذایی به گونه‌ای باشد که کلسیم کافی



موها در طول روز برای خشک شدن طبیعی به آنها آسیبی نخواهد زد. موهای فر هم بهتر است طبیعی خشک شود. جربان ها ممکن است ساختار فر موها، ابه خود، شکا، ندهده باعث مومه، هش بود.

حلوارده رژیمی نداریم

باور نادرستی که را ذهن رخی مصرف کنندگان حلوارده در اثر تبلیغات نادرست عرضه کنندگان این فرآورده ایجاد شده این است که فکر می کنند حلواردهای تهیه شده با شیره میوه هادر مقایسه با حلواردهای شکری، رژیمی و حاوی میزان قند پایین و نوعی محصول مناسب برای افراد دچار اضطراب و وزن و مبتلایان به دیابت هستند حلوارده تولید شده با شیره های طبیعی مانند شیره آنگور با شیره خرماء و توپت به لحاظ محتوای قندی، تفاوتی با حلواردهای شکری ندارد و همه حاوی حدود ۵ درصد قند ساده است که به سرعت سبب افزایش قند خون می شود. البته شیره میوه ها حاوی آنتی اکسیدان ها مواد معدنی و ویتامین هاست که نسبت به شکر معمولی ازاریش غذایی بیشتری بر خود راست و صرف از نظر ارزش تغذیه ای، حلواردهای حاوی شیره های طبیعی تا حدودی انتخاب بهتری است.

کاہش خطر مرگ سکته قلبی با چیلی

این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر هر سکته ای کم می کند. محققان به دنبال فواید سلامتی مواد غذایی مختلف برای جلوگیری حمله قلبی هستندنی متوجه شده اند که اگر شما حتی یک بار در هفته یا بیشتر از فلفل چیلی استفاده کنید، خطر مرگ و میر



برای هر نوع سکته‌ای، کاهش پیمانی کندال بهنوز متوجه نشدنند که تأثیر مثبت این فلفل به چه دلیلی اتفاق می‌افتد اما مطمئن هستند که تا حد زیادی از سکته و مرگ و میر جلوگیری می‌کند.

با خوردن این مواد غذایی هم گرسنه نمی‌مانید هم لاغر می‌شوید

روتین دارای خواص کاهش گرسنگی است که ممکن است به شما کمک کند تا روز به طور خود کار کالری کمتری مصرف کنید. این کار با افزایش تولید هورمون های سیبری و کاهش سطح هورمون های تحریک کننده گرسنگی، به شما کمک می کند. به دلیل این تأثیرات، اگر پروتئین کافی مصرف نکنید ممکن است به طور مرتبت حساس گرسنگی کنید. دیگر مطالعه، مرد دارای اضافه وزن که ۲۵ درصد کالری خود را از پروتئین به مدت ۱۱ هفته مصرف کردند، در مقایسه با گروهی که پروتئین کمتری مصرف کردند، ۵۰ درصد کاهش میل به میان عده در واخر شب را تجربه کردند. علاوه بر این، کسانی که پروتئین دریافتی بیشتری دارند، سیبری بیشتر در نظر گرفته شدند.

برچسب روی ظروف سmomum دفع آفات و بروشور  
آن را بیندا کاملاً مطالعه کنید و سپس برای استفاده  
دقیقاً مطابق مستور عمل نمایید و هرگز سmomum دفع  
آفات را در ظروف مشابه مواد خواکی و آشامیدنی  
(مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید در هنگام  
سم پاشی مزارع، باغات و باغچه ها حتماً ماسکه  
دستکش و لباس مناسب استفاده نمایید و از بکار  
بردن مقابله بیش از حد توصیه شده سmomum برای  
مقاصد کشاورزی خودداری کنید در صورت

نهضه سلام مفع انت په پوسته میگیرد. از در مقادیر فراوان آب و صابون شستشو دهید. از در دسترس قرار دادن طعمه های سمی جونده کش در دسترس کودکان جد خودداری نمایید. از سmom صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده ننمایید. این سmom سلامت کودکان و جنین مادران باردار را به خطر خواهد انداخت. هر گونه مصرف خوارکی با سmom دفع آفات را جدی بگیرید و بیمار را برای درمان در اسوع وقت به تزیگتکریں مرکز درمانی منتقل کنید. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجه ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. در صورت استفاده در محیط های دریسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکانها توقف نکنید. از اختلال مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و جرم بر یا فرآورده های سفید کننده جد خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد. در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید و هرگز از مواد قلیایی و یا اسیدی چهت خنثی سازی استفاده نکنید در صورت بلع مواد با خاصیت خونرگی مانند اسیدها و قلیاهای، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. در صورت بروز مسمومیت برای اطلاع از نحوه انجام اقامتات اولیه، هرچه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروهای سmom ۱۹۰ و مالاواری، ۱۱۵ تماس بگیرد.

کارکرد این سایت و ایجاد این کتابخانه مجازی برای این دانشگاه در اینجا آمده است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی  
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند منطقه یک  
بینت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثباتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی  
موضوع ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثباتی اراضی و ساختمان های فاقد سند  
شماره ۱۴۰۳۶۰۸۰۰۱۰۱۴۵۸۱ تاریخ ۰۸/۱۶/۱۴۰۳۰۰۰۱۰۱۴۵۸۱ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثباتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک بیرجند منطقه یک تصرفات مالکانه بالاعتراض معمول عیاسی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۲۶۲ و کد ملی ۶۵۱۰۴۶۴۹۱ صادره از بیرجند در ششده این مسکونی به مساحت ۹۱۰.۹۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۵۱۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی شما خیابان کارگران - کارگران ۱۱ - پلاک ۱۳ خیریاری از مالک رسمی آقای سید ابوالفضل کوشه محزون گردید.  
ظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور متنقضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره اخراج رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.  
است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳۰۰۵/۰۸/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳۰۰۸/۰۲/۲۰ شناسه: ۱۸۱۲۷۹۹  
عساف شهاب - دیپ. ثبت اسناد و املاک سه حند

دیده کارگاه



