

نماینده مردم زابل، زهک، هیرمند و نیمروز و هامون در مجلس: در دیدار اخیر خود با ریاست بنیاد مستضعفان اعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان جهت تکمیل کمربندی شهر زهک اختصاص یافت.

۶

بلوچی هر بلوچۂ تنگه نام انت بلوچی اصلۂ فرهنگۂ دوام انت

روزنامه مرز پرگهر دو زبانه فارسی بلوچی

یوستر پنجمین سوگواره عکس عاشورایی با محوریت زائران پاکستانی و پیاده روی اربعین در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی سیستان و بلوچستان رونمایی شد.

۸

چهار شنبه ۱۵ تیر ماه ۱۴۰۱ برابر با ۶ ذی الحجه ۱۴۴۳ * ۶ July ۲۰۲۲ * شماره ۱۷۰۲ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

مذاکرات فشرده برای امضای موافقت‌نامه تجارت آزاد با اوراسیا

مضمون ۴

۶ راهکار برای کاهش استرس شریک زندگی

مضمون ۶

گولسیانی: از جو دوستانه پرسپولیس شکفت زده شدم

مضمون ۱۱

ردزآنک-----مجید عاجز

مضمون ۱۷

قانون تعرفه‌گذاری پرستاری پس از ۱۵ سال بلاتکلیفی با تلاش‌های مجلس در حال اجرا است

رئیس کمیسیون بهداشت مجلس با بیان اینکه مجلس یازدهم ۵ هزار میلیارد تومان در لایحه بودجه ۱۴۰۱ برای اجرای قانون تعرفه گذاری پرستاری پیش بینی کرد، گفت: این قانون پس از حدود ۱۵ سال بی تفاوتی دولت ها و وزرای مختلف با تلاش های مجلس و وزارت بهداشت در حال اجرایی شدن و عملیاتی شدن است.

حسینعلی شهریاری خبرگزاری خانه ملت حسینعلی شهریاری با بیان اینکه قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری پس از ۱۵ سال بلاتکلیفی با تلاش های دولت و مجلس در سال جاری اجرا می شود، گفت: این قانون در سال ۱۳۸۶ تصویب شد اما طی این سال ها هیچ دولتی آن را اجرا نکرد و رهبر معظم انقلاب در دو سال گذشته در روز پرستار بر ضرورت اجرای آن تاکید کردند و به مسئولان تذکر دادند که این قانون را اجرا و عملیاتی کنند البته علیرغم اینکه دولت در لایحه بودجه پولی برای اجرای این قانون پیش بینی نکرد اما مجلس منابع لازم را برای اجرای آن در بودجه ۱۴۰۱ پیش بینی کرد.

ادامه صفحه ۶

ضرورت استفاده از ظرفیت دانشجویان برای حل مسایل

سیستان و بلوچستان

ایسنا- نشست گفت‌وگو محور با رویکرد مطالبه‌گری، مسئله یابی و اقدامات رسانه ای با حضور امام جمعه و برخی از اعضای بسیج دانشجویی سیستان و بلوچستان برگزار شد. در ابتدای این دیدار حجت‌الاسلام والمسلمین مجتبی بامری امام جمعه شهرستان سراوان، بسیج دانشجویی را یکی از ارزنده ترین، یادگارهای امام راحل (ره) معرفی کرد و گفت: بسیج دانشجویی

امروز به یکی از تشکل های موثر در دانشگاه ها تبدیل شده است. وی به بیان اهمیت راهبردی و نقش بنیادین بسیج دانشجویی پرداخت و گفت: به اعتقاد بنده بسیج دانشجویی توانسته در ریل گذاری حرکت دانشجویان به سمت دانشگاه اسلامی گام های بلندی بردارد.

امام جمعه شهرستان سراوان، سازمان بسیج دانشجویی را مجموعه پیشگام و تولیدکننده نیرو تراز انقلاب دانست و ادامه داد: امیدوارم جوانان پر تلاش بسیج دانشجویی بتوانند در آینده در عرصه های مختلف این استان پهناور نقش آفرینی مفیدی داشته باشند.

حجت الاسلام والمسلمین بامری، حوزه آب، زیرساخت و سوخت را از مهم ترین مسایل شهرستان سراوان عنوان کرد و بیان داشت: با راهکار علمی می توان راه برون رفت این شهرستان مهم از این مشکلات را هموار ساخت.

در ادامه این دیدار حجت احسان منش معاون پژوهش و فناوری بسیج دانشجویی استان گفت: رویکرد بسیج دانشجویی بر مسئله محوری و حل مشکلات استان و کشور بر مبنای علم و تجربه است.

وی افزود: اکنون بسیج دانشجویی با تشکیل گروه های متعدد دانش بنیان و مسئله محور در عرصه های مختلف در صدد است تا مسائل مختلف استان را مورد بررسی و مطالبه قرار دهد.

همچنین محسن نظری معاون فضای مجازی و رسانه بسیج دانشجویی استان با بیان اینکه دانشجوی انقلابی نمی تواند نسبت به مسائل کشور، بی تفاوت یا بدون موضع و نظر باشد ادامه داد: جریان بسیج دانشجویی استان امروز در خدمت مقدم مقابله با هجمه سازی دشمن در فضای مجازی مشغول ایفا نقش اثرگذار است.

وی افزود: بسیج دانشجویی با برگزاری دوره های هوشمند به دنبال ایجاد جبهه دانشجویان انقلابی در بستر فضای سایبر است و با برنامه ریزی و هدف گذاری کلان برای افزایش حوزه اثرگذاری و نقش آفرینی جهادگران تبیین فضای دانشجویی در عرصه‌های مختلف تلاش می کند.

وی در ادامه با اشاره به نقش دانشجویان در جهاد تبیین گفت: در شرایطی که رسانه‌های جریان نفاق و دستگاه‌های تبلیغاتی دشمن سعی در تخریب افکار جوانان و دانشجویان دارند، تشکل بزرگی مثل بسیج دانشجویی وظیفه دارد تا با تمام توان و ظرفیت در برابر این حرکت دشمن مقابله کند.

ذخایر خونی سیستان و بلوچستان کاهش یافته است

ایرنا- مدیرکل انتقال خون سیستان و بلوچستان گفت: وضعیت ذخایر خونی استان کاهش یافته و نیازمند مشارکت و همکاری مردم است.

دکتر رضا عباسی اظهارداشت: از ابتدای سالجاری تا پایان خردادماه ۱۸ هزارو ۴۸۱ نفر برای اهدای خون به پایگاه‌ها و مراکز سازمان انتقال خون سیستان و بلوچستان

مراجعه کردند که ۱۴ هزارو ۹۵۹ نفر از آنان موفق به اهدای خون شدند. وی بیان کرد: از مجموع اهدا کنندگان خون در سیستان و بلوچستان ۹۵۶ نفر زن و ۱۴هزار و سه نفر مرد بودند.

مدیرکل انتقال خون سیستان و بلوچستان با بیان اینکه این میزان حدود ۵۰ درصد نیاز استان را تامین کرده است، افزود: متوسط میانگین درخواست ماهانه خون و فرآورده‌های خونی استان ۱۲ هزار و ۹۲۶ واحد است.

وی بیان کرد: میزان مصرف خون و فرآورده‌های خونی از ابتدای امسال تاکنون ۳۸ هزار و ۷۷۹ واحد خون و فرآورده‌ها، ۲۹ هزار و ۶۷۹ واحد گلبول قرمز، چهار هزار و ۴۳۴ پلاکت و چهار هزار و ۶۶۶ فرآورده‌های پلاسمایی بوده است.

عباسی با اشاره به اینکه کمبودها از پایگاه‌های معین در سطح کشور دریافت می‌شود، گفت: از ابتدای سال تا پایان خردادماه ۱۶ هزار و ۴۴۶ واحد خون از سایر استان‌ها بویژه شهرهای تهران، بجنورد و سمنان دریافت شده است.

وی افزود: بیش از سه هزار و ۲۸۲ نفر بیمار تالاسمی موجود سیستان و بلوچستان بیش از ۶۰ درصد خون‌های اهدایی را مصرف می‌کنند.

مدیرکل انتقال خون سیستان و بلوچستان اظهارداشت: به علت گرمای شدید و کاهش مراجعات میزان ذخایر خونی استان کاهش یافته است، وی دارا بودن حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم، نداشتن سابقه رفتار پرخطر، پایین نبودن فشار خون، دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال تمام، برخورداری از سلامت کامل و مبتلا نبودن به کم‌خونی را از شرایط لازم برای اهداکنندگان خون عنوان کرد.

به گزارش ایرنا از منظر کارشناسان در سیستان و بلوچستان با توجه به ثبت نشدن برخی ازدواج‌ها به صورت رسمی و در نتیجه عدم دریافت مشاوره و انجام نشدن آزمایش‌های قبل از ازدواج و همچنین وجود نگرش‌های منفی در زمینه سقط جنین همچنان روند رو به رشد تعداد مبتلایان به بیماری تالاسمی ماژور ادامه دارد.

بیش از ۲ هزار تن کالا از بندر چابهار ترانزیت شد

ایرنا- رییس اداره ترانزیت و حمل و نقل بین الملل اداره‌کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای جنوب سیستان و بلوچستان گفت: ۲ هزار و ۴۲۷ تن کالا در سه ماهه نخست سالجاری از طریق مرز دریایی چابهار به سایر کشورها ترانزیت شده است.

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب سیستان و بلوچستان، عبدالباسط



پیری اظهارداشت: چابهار به عنوان مهمترین بندر تجاری در خارج از خلیج فارس، چهارراه ترانزیت شرق ایران و یک منطقه راهبردی برای توسعه ترانزیت، تجارت و حمل و نقل بین المللی محسوب می‌شود. وی با اشاره به نقش چابهار در ترانزیت و حمل و نقل بین المللی گفت: این بندر در محل تلاقی ۲ کریدور ترانزیتی جهانی شمال - جنوب و شرق - غرب قرار گرفته که این امر از مهمترین مزیت‌های محور شرق کشور بشمار می‌رود.

رییس اداره ترانزیت و حمل و نقل بین الملل اداره‌کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای جنوب سیستان و بلوچستان افزود: با توجه به اینکه مقوله ترانزیت با اقتدار اقتصادی، افزایش درآمد ملی، اشتغالزایی، توسعه پایدار و جذب سرمایه‌گذاری ارتباط ویژه‌ای دارد، در تلاشیم سالجاری میزان ترانزیت کالا را از طریق مرزهای تحت پوشش این اداره کل در راستای اهداف تعیین شده در سطح ملی افزایش داده و سهم قابل توجهی در تحقق هدف تعیین شده داشته باشیم.

از این پس

می توانید

مطالب مرز پرگهر

www.marzporgohar.ir

را بصورت

کامل در وب سایت

مشاهده نماید.



عزیزی خادم در خصوص خیانت مطرح شده باید پاسخگو باشد / نماینده فیفا در جریان عدم حضور او در مجمع بود



ایرنا- سخنگوی فدراسیون فوتبال با اشاره به صحبت‌های رئیس اسبق فدراسیون فوتبال گفت: اطلاق واژه خیانت، بار حقوقی روشنی دارد و او باید این را اثبات کند، البته این حق برای فدراسیون فوتبال محفوظ است و پیگیری‌های لازم را در این خصوص خواهیم داشت. احسان اصولی در پاسخ به صحبت‌های ارائه شده شهاب الدین عزیزی خادم گفت: در ابتدا باید یک مساله روشن شود، این که ما هیچ مشکلی با شخصیت حقیقی او نداریم و اعتقاد راسخ داریم که همه ما باید در راه عدالت و انصاف گام برداریم.

وی ادامه داد: فوتبال ایران به یک شخص یا گروه خاص تعلق ندارد، ما یکی از قدرت‌های فوتبال قاره آسیا هستیم و نباید این فوتبال را معطوف به یک شخص خاص دانست. تاکید می‌کنم همه اتفاقاتی که در این

مدت روی داد از زمانی که وی انتخاب شد تا زمانی که شاهد برکناری او بودیم، همه و همه طبق مر قانون، اساسنامه فدراسیون فوتبال و تایید مجمع بوده است و هیچ تخلف یا خلافی صورت نگرفته است. سخنگوی فدراسیون فوتبال افزود: صحبت‌های مختلفی از سوی عزیزی‌خادم مطرح شده است اما برای این مساله ۱۳ صفحه رای صادر شده است، در همه این موارد بر اساس بندهای اساسنامه، آئین نامه اخلاق فیفا و قانون رفتار شده است. برخی از حقوق‌دانان کشورمان نیز این پرونده را مورد بررسی قرار داده‌اند و هیچ تخطی یا تخلفی صورت نگرفته که بخواهیم از خط عدل و انصاف عدول کنیم.

اصلی در واکنش به این سؤال که رئیس اسبق فدراسیون فوتبال اعتقاد دارد در حق او ظلم شده، گفت: وقتی وی در دفاع حضور پیدا کرده و پاسخگو است یعنی این روند را قبول کرده و حتی رای را در کمینه استیناف هم دنبال کرده است. رای ابلاغ شده و لایحه دفاعیه آن هم موجود است که اتفاقا مفصل هم بود. اینکه تا زمانی که به نفع مان باشد سکوت کنیم و وقتی به ضرر ماست گلایه کنیم درست نیست و بازهم تاکید می‌کنم عدالت و انصاف را سرلوحه کار خود قرار دهیم.

وی تایید کرد: ما باید پابند به قانون باشیم، در مجمع فدراسیون فوتبال هم دیدید که با حضور نماینده فیفا رای مجمع به این بود که او کنار برود. با نماینده فیفا

۳ ساعت جلسه برگزار شد و عدم حضور وی با تایید نماینده فیفا صورت گرفت. البته از قبل از برگزاری مجمع هم به او اعلام شده بود که نمی‌تواند در مجمع حضور پیدا کند اما اینکه گفته می‌شود گیت و ورودی‌ها را بسته بودیم، کذب است و صحت ندارد. سخنگوی فدراسیون فوتبال یادآور شد: همه چیز شفاف و روشن است اما اگر عزیزی خادم دوست دارد می‌تواند رای صادر شده را منتشر کند و ما مشکلی از این بابت نداریم. تصمیمی گرفته شده که بر اساس مر قانون بوده و اینکه گفته می‌شود فدراسیون فوتبال با مجموعه‌های دیگر تحت فشار بوده‌اند، از آن حرف‌هایی است که از واقعیت به دور بوده و درست نیست.به هیچ عنوان ارکان قضایی و فدراسیون فوتبال تحت فشار نبوده و به عنوان سخنگوی فدراسیون فوتبال آن را رد می‌کنم و برای آنکه همه چیز روشن باشد اعلام می‌کنم اگر او مستنداتی دارد، ارائه کند.

اصلی خاطر نشان کرد:فدراسیون و هیات رئیسه کاملا مستقل بوده و در این خصوص عمل کرده است، ما باید دقیق صحبت کنیم و نباید در گفته‌هایمان از انصاف عدول کنیم. عزیزی‌خادم وعده‌هایی داده بود که محقق نشد به عنوان مثال بحث درآمدزایی چندمیلیون دلاری بود که محقق نشد و حتی در مورد آن ۱۲۸ میلیون تومانی که به اشتباه به حساب او واریز شده بود، پس از مدت‌ها مبلغ به حساب بازگشت.

مقالو: منتقدان شرایط تکواندو ایران را درک کنند/ نگاهم به آینده است

چراکه معتقدم آینده متعلق به جوانان است و آنها نتایج خوبی را در رویدادهای بعدی خواهند گرفت. وی افزود: در وزن ششم نفر اصلی خود را که مشمول خدمت سربازی بود نتوانستیم اعزام کنیم و زمانی هم نداشتیم. به همین دلیل امیرمحمد بخشی را به یک وزن بالاتر آوردیم.

مقالو ادامه داد: در دوره گذشته تیم ایران با ۱۲ بازیکن به سه مدال رسید و امسال با ۶ تکواندوکار صاحب چهار مدال شدیم و سه فینالیست داشتیم. با توجه به تغییر قوانین، بازیکنان ما عملکرد خوبی داشتند.

سرمربی تیم ملی تکواندوی ایران ادامه داد: این مساله را هم در نظر بگیرید که مهدی حاجی‌موسایی و میرهاشم حسینی با امتیازاتی که کسب کردند، مجوز حضور در گرندپری‌ها را به دست آوردند.

وی تصریح کرد: مدال طلای قهرمانی آسیا ۱۲۰ امتیاز، نقره ۵۰ و برنز ۲۰ امتیاز داشت و در واقع اگر یک طلا می‌گرفتم شرایط خیلی فرق می‌کرد. باید ببذیریم تکواندو متفاوت شده است و بازیکنان ما در همین مدت زمان کمی که داشتیم مبارزات خوبی انجام دادند. آنها نیاز به خود باوری دارند.

گولسیانی: از جو دوستانه پرسپولیس شگفت زده شدم/ طرفدار تیم ملی ایران هستم

بازیکنان بسیار با کیفیتی مثل دانیال اسماعیلی‌فر و سروش رفیعی در تیم جدیدم حضور دارند و قطعا به من کمک خواهند کرد که با شرایط جدید تطبیق پیدا کنم.

مدافع جدید باشگاه پرسپولیس در رابطه با عدم دعوت شدن به تیم ملی کشورش، اظهار داشت: انتخاب بستگی به مربی دارد. در پست دفاع تیم ملی گرجستان چند بازیکن خیلی خوب وجود دارد و قطعا برای من کار راحتی نخواهد بود و باید برای جایگاهم بجنگم.

وی افزود: می‌دانم ایران باید در جام‌جهانی بازی کند و در نتیجه همه بازیکنان انگیزه دارند که در تیم ملی ایران حضور داشته باشند ولی من به تیم ملی کشورم دعوت نمی‌شوم و این برایم جذاب است که در ایران بیشتر از کشورم مورد احترام قرار می‌گیرم. من یکی از طرفداران تیم ملی ایران هستم و امیدوارم با حضور در پرسپولیس به تیم ملی گرجستان دعوت شوم. وی ادامه داد: بازی زیر نظر یحیی گل‌محمدی خیلی جذاب است چون هدفمان از فوتبال شبیه به هم است و می‌دانم که قطعا چیزهای زیادی از این مربی یاد می‌گیرم.

عبادی‌پور: اولویت ملی‌پوشان عملکرد خوب در مسابقات است/ مردم انتظار بازی زیبا دارند

سخت بوده است اما تجربه خیلی خوبی برای بازیکنان بود.

کاپیتان تیم ملی والیبال با اشاره به این‌که تیم ایران می‌خواهد در هفته سوم با تمام توان بازی کند، گفت: آمده‌ایم صد درصد توان‌خود را بگذاریم. من قبلا چندبازی این حرف را زده ام و حالا هم می‌گویم که اصلا به برد و باخت فکر نمی‌کنیم و قطعا برای برد جلو می‌رویم اما فکر کردن به آن اولویت اول بازیکنان نیست. اولویت اول خوب بازی کردن است.

وی افزود: چهار بازی که در گدانسک داریم سخت است. نمی‌دانم بگویم متاسفانه یا خوشبختانه، اما متاسفانه فکر نکنم که دیگر شانس بازی مقابل تیم‌های بزرگ این هفته در این شرایط را داشته باشیم، پس این موضوع یک پوئن مثبت برای تیم ایران است. بازی‌های سختی داریم اما تیم ایران هم جوان، با انگیزه و پر قدرت تا اینجا ظاهر شده است.

خبر

نایب به بازیکنان پول مفت داد



بازیکن تیم فوتبال آلومینیوم اراک می‌گوید مهدی رحمتی می‌تواند در سال‌های آینده مربی بزرگی بشود.

ایسنا- اسماعیل شریفات، بازیکن تیم فوتبال آلومینیوم اراک درباره تمدید قراردادش با این تیم اراکی گفت: مهدی رحمتی با من صحبت کرد و من هم بعد از ۲ سال در این تیم جا افتاده بودم و نمی‌خواستم تغییری ایجاد کنم. بعد از فولاد، آلومینیوم تیمی بود که توانستم سه فصل در آن بازی کنم و به یک ثباتی رسیدم. نمی‌توانستم به راحتی از این شهر دل بکنم و این دل‌بیلی بود که قرارداد خود را با آلومینیوم تمدید کردم و شرایط هم در تیم خوب است.

او درباره شرایط آلومینیوم اراک گفت: در حال حاضر سرمربی و کادر فنی دارند تیم را می‌بندند. ما پوریا آریاکیا و رامتین سلیمان‌زاده را از دست دادیم و جای آن‌ها هم بازیکنانی را گرفتیم. شرایط نسبت به سال‌های گذشته سخت‌تر

خبر

مطهری: برخی موضوعات را به خدا می‌سپارم



ایرنا- سرمربی تیم فوتبال نساجی مازندران گفت: از مجموعه باشگاه پرسپولیس تشکر می‌کنم که در کنار آنها سال‌های خیلی خوبی را رقم زدیم و توانستیم با تمام سختی‌ها افتخاراتی را به‌دست بیاوریم و حالا هم برخی موضوعات را به خدا می‌سپارم. به گزارش ایرنا، حمید مطهری در گفت‌وویی تلویزیونی اظهار داشت: چندین سال است که پیشنهاد نفر اول بودن را داشتم ولی هیچ‌وقت برای این شغل دست و پا نزدم و همیشه سعی کردم براساس توانایی‌هایی که دارم کار کنم و به اصول خودم

تکلیف مدافع معترض پرسپولیس مشخص شد

ایرنا- مدافع معترض تیم فوتبال پرسپولیس با خداحافظی از این تیم در آستانه پیوستن به یکی از تیم‌های فوتبال باشگاهی قطر است.

رامین رضاییان که نیم فصل دوم لیگ بیست و یکم به جمع سرخپوشان پایتخت اضافه شده بود بعد از اتمام بازی‌ها و نایب قهرمانی لیگ برتر با تیم پرسپولیس با حضور در یک برنامه زنده تلویزیونی سخنانی بر زبان آورد که اعتراض مدیریت و کادرفنی این تیم را به همراه داشت. این بازیکن بعد از آن برنامه عملا در لیست خروجی یحیی گل محمدی قرار گرفت و مسوولان باشگاه نیز هیچ علاقه‌ای به تمدید وی نداشتند. رضاییان بعد از قرار گرفتن در لیست خروجی باشگاه پرسپولیس با چند تیم لیگ برتری وارد مذاکره شد اما نتوانست از لحاظ مالی با این تیم‌ها به توافق برسد.

روزنامه الرای قطر در خبری با اشاره به بازگشت مدافع اسبق تیم ملی فوتبال ایران نوشت: باشگاه الشحانیه در آستانه امضای قرارداد با رامین رضاییان قرار دارد و وی به احتمال زیاد فوتبال خود را در این تیم پیگیری خواهد کرد.

رامین رضاییان پیش از این در لیگ ستارگان قطر در تیم‌های فوتبال الدحیل، الشحانیه و السیلیه توپ می‌زد. وی در زمستان سال ۱۴۰۰ از تیم السیلیه جدا شد تا شاگرد یحیی گل محمدی شود.



آیا من در معرض خطر ابتلا به آبله میمون هستم؟

همچنان وجود دارد.این در حالی است که دکتر «آنتونی فائوسی» مدیر موسسه ملی آلرژی و بیماری های واگیردار در موسسه ملی بهداشت آمریکا گفت:ما نمی توانیم تضمین کنیم فردی که علیه آبله واکسینه شده است همچنان در برابر آبله میمون نیز محافظت می شود.

آبله میمون که از گروه ویروس آبله است، معمولاً علائمی شبیه آنفلوآنزا ایجاد می کند و به دنبال آن بثوراتی مشاهده خواهد شد که اغلب از صورت آغاز و در بدن پخش می شود. این بیماری در برخی موارد می تواند کشنده باشد.عفونت آبله میمون با علائم تنفسی شروع می شود، اما سپس با بروز دانه هایی ابتدا در دهان، سپس کف دست و کف پا و به تدریج بقیه بدن مشخص می شود. این بثورات در نهایت برجسته می شوند و به تاول های پر از چرک تبدیل می شوند.

هر تاول حاوی ویروس زنده است و یک تاول پاره شده می تواند ملحفه تخت و سایر موارد را آلوده کند ، بنابراین تماس نزدیک با فرد آلوده انسان را در معرض خطر قرار می دهد. افراد آلوده نیز باید مراقب مالیدن چشم های خود باشند زیرا این ویروس می تواند بینایی را از بین ببرد.

متخصص تاکید می کنند که اگرچه آبله میمون می تواند شدید و حتی کشنده باشد، اما بعید است شیوع فعلی به یک اپیدمی بزرگ تبدیل شود. «ان ریموین»، اپیدمیولوژیست در دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس، که آبله میمون را در آفریقا مطالعه کرده است، گفت: ما خوش شانس هستیم که واکسن ها و داروهای درمانی را برای مقابله با آبله میمون در اختیار داریم - این داروها می توانند آبله میمون را کاهش دهند.ما توانایی متوقف کردن این ویروس را داریم.

بهترین خوراکی ها برای افزایش متابولیسم

TEF به تعداد کالری مورد نیاز بدن برای هضم، جذب و پردازش مواد مغذی موجود در وعده های غذایی اشاره دارد. تحقیقات نشان می دهد که غذاهای غنی از پروتئین بیشترین افزایش TEF را دارند. به عنوان مثال، آنها میزان متابولیسم را ۱۵ تا ۳۰ درصد در مقایسه با ۵ تا ۱۰ درصد برای کربوهیدرات ها و ۰ تا ۳ درصد برای چربی ها افزایش می دهند.

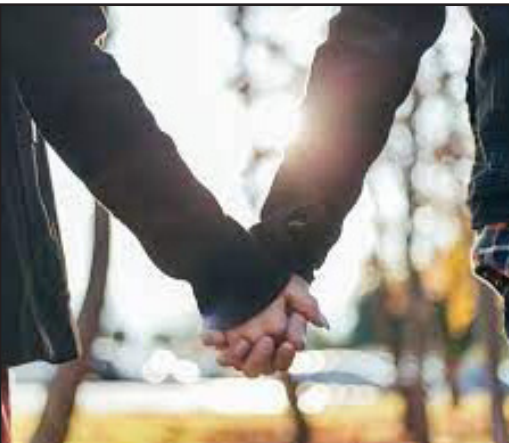
رژیم های غذایی غنی از پروتئین همچنین کاهش متابولیسم را که اغلب در طول کاهش وزن مشاهده می شود، با کمک به بدن برای حفظ توده عضلانی خود کاهش می دهند. علاوه بر این، پروتئین همچنین ممکن است به سیر ماندن شما برای مدت طولانی تری کمک کند، که می تواند از پرخوری جلوگیری کند.

خوراکی های غنی از مواد معدنی مواد معدنی آهن و سلنیوم هر کدام نقش های متفاوت اما به یک اندازه مهم در عملکرد صحیح بدن ایفا می کنند. با این حال، آنها یک چیز مشترک دارند. هر دوی آنها برای عملکرد مناسب غده تیروئید، که متابولیسم بدن را تنظیم می کند، مورد نیاز هستند.

تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی با آهن یا سلنیوم بسیار کم می تواند توانایی تیروئید را برای تولید مقادیر کافی هورمون کاهش دهد که این کار سوخت و ساز بدن را کند می کند.

برای کمک به عملکرد بهتر تیروئید خود، غذاهای غنی از سلنیوم و آهن مانند گوشت، غذاهای دریایی، حبوبات، آجیل و دانه ها را در منوی روزانه خود بگنجانید.

بهترین خوراکی ها برای افزایش متا بو لیسم



زندگی پر استرس است. کار و تلاش سخت برای تامین مخارج زندگی، افزایش روز افزون هزینه ها و مبارزات مرتبط با سلامتی ما همه می تواند سخت و استرس آور باشند.

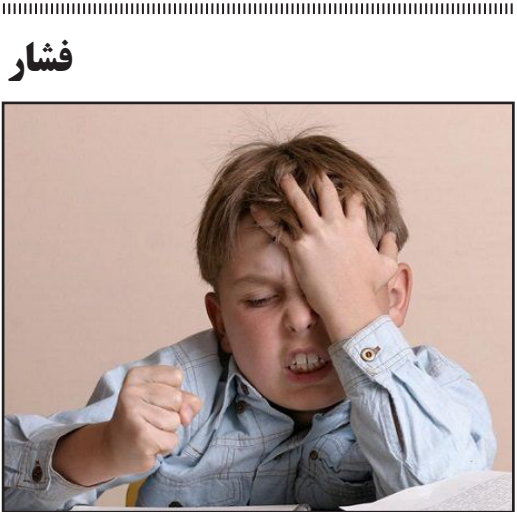
ایرنا- فقط اخبار را روشن کنید یا رسانه های اجتماعی را باز کنید، فشار خون شما افزایش می یابد. در واقع، چیزهای زیادی وجود دارد که می تواند محرک استرس باشد و همه ما به طور روزانه سهم خود را از آنها تجربه می کنیم. همچنین زمانیکه مشاهده می کنیم شریک زندگی ما از دوره های شدید استرس رنج می برد، این وضعیت نیز به همان اندازه موارد پادشده استرس آور است.

شاهد بودن می تواند ناراحت کننده باشد و حتی می تواند در روابط ما تنش ایجاد کند. شاید سخت ترین قسمت این داستان این است که ما به شدت طالب کمک کردنیم، اما اغلب در مورد اینکه بهترین رویکرد ممکن چه می تواند باشد، گیج هستیم. هیچ روش یکسانی برای همه وجود ندارد که وقتی شریک زندگیتان استرس دارد چه کاری باید انجام دهید، اما در متخصصان تاکید می کنند که اگرچه آبله میمون می تواند شدید و حتی کشنده باشد، اما بعید است شیوع فعلی به یک اپیدمی بزرگ تبدیل شود. «ان ریموین»، اپیدمیولوژیست در دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس، که آبله میمون را در آفریقا مطالعه کرده است، گفت: ما خوش شانس هستیم که واکسن ها و داروهای درمانی را برای مقابله با آبله میمون در اختیار داریم - این داروها می توانند آبله میمون را کاهش دهند.ما توانایی متوقف کردن این ویروس را داریم.

وسواس فکری در کودکان، از جمله اختلالات اضطرابی است که در وجود بسیاری از کودکان بروز پیدا می کند. این نوع اختلال در کودکان به صورت ترس، احساسات و افکار ناخواسته، به انضمام رفتارهای اجباری به چشم می خورد.

ایرنا - اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) فقط بزرگسالان را تحت تاثیر قرار نمی دهد. در واقع، بین ۰.۲۵٪ تا ۴٪ از کودکان مبتلا به OCD هستند. میانگین سن شروع این اختلال در کودکان تقریباً ۱۰ سالگی است، اگرچه این اختلال در کودکان زیر ۵ سال نیز قابل تشخیص هستند. در موارد نادر، کودکان در حدود سن ۳سالگی علائم این بیماری را نشان می دهند.

این نوع اختلال، به شکل قابل توجهی کارکرد و عملکرد روزانه کودک را تحت شعاع قرار داده و در



بعضی از والدین در ایام تابستان برای سرگرم کردن فرزندشان، آن ها را در انواع و اقسام کلاس ها ثبت نام می کنند و تصور می کنند با این کار در حق فرزندشان لطف می کنند، درحالی که به گفته دکتر سادات، روانشناس کودک و نوجوان، ثبت نام در کلاس های متعدد به خصوص کلاس هایی که کودک انگیزه و علاقه ای برای شرکت در آن ها ندارد، فشار روانی مضاعفی را به او وارد می کند.

ایرنا - بعد از ۹ ماه تحصیل، با تعطیلات تابستانی کودک شما هیجان زده است که چند ماه بدون نگرانی از انجام تکالیف می تواند بازی و استراحت کند. تماشای بی پایان تلویزیون و فیلم های موردعلاقه و بازی های موبایلی و آنلاین ازجمله برنامه هایی است که بچه ها در ایام تعطیلات وقشان را با آن ها سپری می کنند اما از آنجایی که این مسئله بخشی از نگرانی و دغدغه والدین است، آن ها ترجیح می دهند

این گزارش به موارد عمومی اشاره شده است که انجام دادن آنها می تواند کمک شایانی به کاهش استرس شریک زندگی شما بکند.

بدون قضاوت گوش دهید و احساسات وی را تأیید کنید وقتی استرس داریم، اغلب حتی به دنبال مشاوره نیستیم، بلکه نیاز به شنیده شدن احساساتمان داریم. دکتر «راشل اونیل»، مشاور بالینی حرفه ای در اوهایو، پیشنهاد می کند: نگرانی های همسر یا شریک زندگی خود را تأیید کنید و بدون حل مشکل، به آنها گوش دهید. اگرچه ارائه راه حل برای این نگرانی ها می تواند وسوسه انگیز باشد، اما گاهی اوقات افراد فقط مکانی می خواهند تا استرس خود را تخلیه کنند.

علاوه بر اینکه شنونده خوبی باید باشید، مهم است که روش صحیح پاسخگویی به استرس را به شرکای خود دیکته نکنیم، بلکه تشخیص دهیم که همه ما متفاوت هستیم. «کریستین تولمن»، مشاور حرفه ای در آیداهو توضیح می دهد: سعی نکنید مسائل را برای آنها درست کنید یا نحوه واکنش آنها به استرس را کنترل کنید. تنها به آنها اجازه دهید که با شما احساس امنیت کنند. تنها بندری در طوفان باشید.

هر روز چند کار کوچک انجام دهید تا زندگی شریک زندگی خود را آسان تر کنید راه های زیادی برای ابراز نگرانی یا مراقبت از همسران وجود دارد. با این حال، گاهی اوقات شریک زندگی شما ممکن است مایل نباشد مستقیماً در مورد آنچه که او را آزار می دهد صحبت کند. اما این بدان معنا نیست که نمی توانید کارهای کوچکی انجام دهید تا نشان دهید که از احساسات وی آگاه هستید و می خواهید به کاهش استرس او کمک کنید. «جیل ای داینو»، مددکار اجتماعی بالینی از نیویورک می گوید: ابراز مراقبت و نگرانی به روش های مختلف می تواند تأثیر قدرتمندی

علائم و راهکارهای درمان وسواس فکری در کودکان

روند رشد او تاثیرات نامطلوبی از خود بر جای گذاشته و مشکلات زیادی را ایجاد می سازد.

آنجایی که بروز این نوع اختلال در کودکان نمایانگر وجود اضطرابی پنهان در نهان آنها است، به همین جهت، وسواس فکری در کودکان باید کاملاً جدی گرفته شود. در این زمینه نقش والدین نیز بسیار پر رنگ و برجسته است. چراکه کودکان از ماهیت رفتاری اجباری و افکار وسواسی خود آگاهی نداشته و در بیان و ابراز هیجانات و احساسات با مشکل روبرو می گردند.

بر همین اساس، لازم است والدین از نشانه های وسواس فکری در کودکان، آگاهی داشته تا بتوانند مداخلات درمانی کودک را در اسرع وقت شروع کنند.

علائم و راهکارهای درمان وسواس فکری در کودکان
علائم اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) در کودکان
OCD یک وضعیت سلامت روان است که با وسواس ها و اجبارهایی که در زندگی روزمره تداخل ایجاد می کنند، مشخص می شود. علائم و نشانه های OCD در کودکان را می توان بر اساس وسواس و اجبار طبقه بندی کرد. وسواس های رایج در بین کودکان مبتلا به OCD عبارتند از:

– افکار یا تصاویر مزاحم و ناخواسته از چیزهای خشن یا آزاردهنده، مانند آسیب رساندن به دیگران

فشار روانی کلاس های متعدد تابستانی روی کودکان

اوقات فراغت فرزندشان را باکلاس های تابستانی پر کنند. این در حالی است که به گفته روانشناسان آزاد گذاشتن بچه ها و استراحت بیش از اندازه و درعین حال پر کردن وقت آن ها با انواع و اقسام کلاس های تابستانی توصیه نمی شود. عدم برنامه ریزی والدین و آزاد گذاشتن بچه ها در اینکه هر زمان می خواهند بخورند و بخوابند و بیدار شوند باعث به هم خوردن ساعات خوردوخوراک بچه ها شده و حتی سلامت آن ها را به خطر می اندازد. از طرف دیگر، پر کردن تمام اوقات تعطیلات بچه ها با کلاس های مختلف، آن ها را خسته و بی انگیزه می کند. پس حد و اندازه کلاس های تابستانی برای بچه ها چقدر است؟! برای پاسخ به این سؤال به سراغ دکتر سما سادات، روانشناس کودک و نوجوان، مدرس دانشگاه و عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران رفتیم.

فشار روانی کلاس های متعدد تابستانی روی کودکان
فواید کلاس های تابستانی برای کودکان
اگرچه بیش از اندازه پر کردن اوقات فراغت کودک با کلاس های تابستانی می تواند پیامدهایی داشته باشد اما به گفته دکتر سادات کلاس های تابستانی می تواند فوایدی برای کودکان داشته باشد. مهم ترین نکته این است که کلاس های تابستانی کمک می کند تا اوقات فراغت بچه ها به بطالت نگذرد و بچه ها با توجه به علایقشان بتوانند مهارتی کسب کنند. علاوه بر این، کلاس های تابستانی می تواند در رشد، مهارت و خلاقیت بچه ها تأثیرگذار باشد.

داشته باشد. او پیشنهاد می کند: یک وعده غذایی یا فعالیت مورد علاقه در پایان یک روز سخت می تواند به فرد کمک کند که از او مراقبت می شود.

۶ راهکار برای کاهش استرس شریک زندگی
یاد بگیرید که علائم استرس را شناسایی کنید
باز هم، از آنجایی که همه افراد مستقیماً ابراز نمی کنند که استرس دارند، تشخیص علائم استرس در شریک زندگی خود می تواند برای شما مهم باشد. اغلب اوقات، این وضعیت، با ایجاد یک تغییر در عادات نشان داده می شود – که شما به خوبی آن را تشخیص خواهید داد زیرا شریک زندگی خود را از نزدیک می شناسید .

«سینتیا کتچینگ» روانشناس از ویرجینیا توضیح می دهد: تغییر در عادات غذا خوردن یا خوابیدن، سردردهای مکرر یا معده درد، ناتوانی در تمرکز یا انجام وظایف برخی از مسائلی هستند که ما در هنگام وجود استرس شروع به شنیدن آنها می کنیم. اگر این علائم را در شریک زندگی خود می شناسید، توجه داشته باشید که علت آنها می تواند استرس باشد.

نحوه تجربه استرس در مردان و زنان متفاوت است البته تفاوت ها در نحوه مدیریت استرس زنان و مردان عمومیت دارد، اما مهم است بدانید این تفاوت ها ممکن است عاملی برای شما یا همسرتان باشد که چرا ممکن است در مورد یافتن بهترین روش برای کمک به شریک زندگی احساس سردرگمی کنید.«سینتیا کچینگ» توضیح می دهد: مردان و زنان به دلیل هورمون های استرس، واکنش های متفاوتی به استرس نشان می دهند. زنان بیشتر به احساسات و عواطف توجه می کنند، در حالی که مردان بیشتر به اعمال عمل علاقه بیشتری دارد.

– نگرانی شدید در مورد بروز اتفاقات بد، انجام کاری اشتباه یا دروغ گفتن
– احساس اینکه همه چیز باید «درست» باشد
– مسئله فکری به نظم، تقارن یا دقت
– نگرانی در مورد مریض شدن، یا مریض شدن دیگران، یا سرفه کردن
– اجبارها اغلب (اما نه همیشه) با وسواس مرتبط هستند. به عنوان مثال، اگر کودک از میکروب ها می ترسد، ممکن است مجبور شود دست های خود را به طور مکرر بشوید. اجبارهای رایج در بین کودکان مبتلا به وسواس فکری عبارتند از:

– بارها و بارها شمردن چیزها
– آداب و رسوم مفصلی که باید هر بار دقیقاً به همان صورت انجام شود (یعنی مراسم قبل از خواب)
– شستن زیاد دست ها، دوش گرفتن یا مسواک زدن
– تکرار بیش از حد صداها، کلمات یا اعداد برای خود
– مرتب کردن یا تنظیم مجدد چیزها به روشی خاص یا متقارن
– بررسی مکرر (مانند بررسی مجدد قفل بودن درب، خاموش بودن اجاق گاز، یا انجام درست تکالیف)
– به طور مکرر به دنبال کسب اطمینان از دوستان و خانواده بودن
علائم و راهکارهای درمان وسواس فکری در کودکان

دکترسادات شرکت در کلاس های تابستانی را در پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار می داند و می گوید: «این مهم است که بچه ها در طول تعطیلات طولانی تابستان ذهنشان را فعال نگذارند تا با شروع سال تحصیلی دچار مشکل نشوند. بجهایی که در تابستان به هیچ عنوان فعالیت ذهنی ندارند، در طول سال تحصیلی تا یک سوم از آموخته های خود را از دست می دهند؛ به همین خاطر است که معمولاً معلمان چهار تا شش هفته ابتدایی سال تحصیلی جدید را صرف آموزش مجدد مطالبی می کنند که دانش آموزان در تابستان فراموش کرده اند. بنابراین، شرکت در کلاس های تابستانی در فعال نگه داشتن ذهن و پیشرفت تحصیلی بچه ها در سال آینده تأثیرگذار است البته در صورتی که آن کلاس ها مطابق باعلاقه، استعداد و انگیزه کودک باشد.»

فشار روانی کلاس های متعدد تابستانی روی کودکان
ایجاد نظم و الگوی زندگی سالم از نکات مهم دیگر کلاس های تابستانی است: «در ایام تابستان به دلیل کاهش فعالیت بچه ها، میزان چاقی در آن ها ۲ برابر می شود و اینجاست که کلاس های تابستانی به خصوص کلاس های ورزشی می تواند بچه ها را فعال و پویا نگه دارد.» وی ادامه می دهد: «افزایش مهارت های اجتماعی، مهارت دوست یابی، افزایش اعتمادبه نفس، شکوفایی استعدادها و ... از دیگر تأثیرات مثبت کلاس های تابستانی بر کودکان است.»

انتقاد از اجرا نشدن آرای کمیسیون ماده ۱۰۰/تاکید بر شفافیت معاملات و واگذاری املاک شهرداری



ایرنا- رئیس سازمان بازرسی کل کشور با انتقاد از عدم اجرای آرای کمیسیون ماده ۱۰۰، اعمال نظارت شهرداری تهران و جلوگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز را خواستار شد و گفت: اجرای آرای این کمیسیون به طور ویژه دنبال شود. ذبیح الله خدائیان در نشست با شهردار تهران و معاونان شهرداری، درباره مسائل مهمی از جمله شناسایی ساختمان‌های نایمن و پیگیری برای ایمن‌سازی این نوع ساختمان‌ها، به بیان نکاتی پرداخت.

وی در این دیدار به برخی از مناطق نایمن تهران و ضرورت ایمن سازی آنها از جمله بازار اشاره کرد و با بیان اینکه در بازار تهران به دلیل قدمت زیادی که دارد بعضا اصول شهرسازی، ایمنی و معماری به درستی رعایت نشده، نسبت به بروز حوادث احتمالی و تحمیل خسارات زیاد در صورت عدم توجه به این

مقوله، هشدار داد.

این مسئول عالی قوه قضاییه ضرورت ورود دستگاه‌های متولی از جمله شهرداری و انجام اقدامات لازم برای ایمن سازی بازار را مورد تاکید قرار داد.

یکی دیگر از موضوعات مورد اشاره خدائیان در این نشست ورود شهرداری تهران به گودال‌های پرخطر در برخی از نقاط شهر و ایجاد ترک در ساختمان‌های مجاور به دلیل این گودال‌ها بود که در این راستا مقرر شد، شهرداری تهران اقدامات لازم را انجام دهد. در جریان این نشست، رئیس سازمان بازرسی کل کشور پیرامون نوسازی مترو و ناوگان حمل و نقل شهری از جمله اتوبوس نیز نکاتی را مورد تاکید قرار داد.

یکی دیگر از موضوعات مطرح شده از سوی رئیس سازمان بازرسی کل کشور، پیگیری اجرای آرای کمیسیون ماده ۱۰۰ (کمیسیونی که وظیفه رسیدگی به تخلفات ساختمانی را دارد) بود. وی با انتقاد از عدم اجرای آرای کمیسیون ماده صد، اعمال نظارت شهرداری تهران و جلوگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز را خواستار شد و گفت: اجرای آرای کمیسیون ماده ۱۰۰ به طور ویژه دنبال شود.

ورود شهرداری به تعیین حریم شهر تهران، توجه ویژه به بحث فضای سبز و حفظ و نگهداری درختان با توجه به آلودگی هوای تهران، پیشگیری از تغییر کاربری‌های فضای سبز و باغات شهر تهران به

وزیر کشور: دیپلماسی شهری می‌تواند تجلی روابط بین ملت‌ها باشد



وزیر کشور با بیان اینکه در روابط بین ملت ها طبیعتا موانع زیادی از سوی دیگران ایجاد می شود، گفت: وقتی ملت‌ها کنار هم هستند قدرت فزاینده‌ای دارند که می‌تواند در دنیا موثر باشد و تجلی روابط بین ملت‌ها می‌تواند دیپلماسی شهری باشد.

احمد وحیدی در مراسم افتتاحیه نمایشگاه شهرهای خواهر خوانده و توانمندی مدیریت شهری تهران با بیان اینکه دیپلماسی شهری در دیپلماسی بین المللی جایگاه ویژه ای دارد، افزود: اینکه چگونه بتوانیم این روابط را عمیق تر کنیم و تبادل فرهنگی صحیحی داشته باشیم مورد اهمیت است؛ تبادل بین شهرها تبادل بین کالبد‌ها نیست بلکه فرهنگ ها صحبت می کنند و اصالت فرهنگی در هر شهر که می‌تواند تجلی فرهنگ ملی آن کشور باشد، می‌تواند راهنمای بسیار خوبی برای شکل گیری یک بلوک فرهنگی قوی در دنیا باشد.

خواست مردم امری قطعی برای مسیر پیش‌رو است



ایرنا - شهردار تهران با تاکید بر اینکه مردم سالاری دینی به معنای محور قرار گرفتن مردم و بهره مندی از نظرات و توانمندی آنها در تمام عرصه ها یک اصل و راهبرد اصلی و جدی است، گفت: خواست مردم را برای خود امری قطعی در حرکت و مسیر پیش رو می دانیم.

علیرضا زاکانی در مراسم افتتاحیه نمایشگاه شهرهای خواهر خوانده و توانمندی‌های مدیریت شهری گفت: تهران ظرفیت بسیار بالایی دارد که در بخش

«یاری برگ مشاوره» به نیازمندان می‌رسد

ایرنا - مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: خدمات تخصصی روانشناختی برای افراد فاقد بضاعت مالی حسب تشخیص مددکاری بهزیستی در قالب یاری برگ مشاوره تامین می‌شود و هزینه را دولت تامین می‌کند.

بهزاد وحیدنیا در گفت و گو با خبرنگار ایرنا خاطرنشان کرد: سال گذشته حدود ۹۰ هزار یاری برگ صادر شده است. تعداد خدمت‌گیرندگان مشاوره‌های روانشناختی مراکز دولتی و غیردولتی بالغ بر سه میلیون نفر در سال است.

وی با بیان اینکه در سال گذشته یک میلیون و ۱۰۰ مشاوره طلاق داشتیم، افزود: یاری‌برگ‌ها برای دهک پایین درآمدی بوده است و لازم است منابع بیشتری تقویت شود و سازمان برنامه و بودجه و نهادهای ذیربط

بهباه‌های همچون احداث برج و امثال آن، تثبیت موقعیت‌های دارای کاربری فضای سبز و باغ‌ها در سامانه کاداستر و تاکید بر لزوم تامین امنیت سامانه‌های شهرداری از دیگر موضوعات مطرح شده از سوی رئیس سازمان بازرسی کل کشور بود که در این راستا نیز مقرر شد شهرداری اقدامات لازم را انجام دهد.

تاکید بر لزوم شفافیت در معاملات و واگذاری املاک شهرداری در راستای سیاست شهردار تهران در مبارزه با فساد نیز از دیگر موضوعات مورد اشاره در این نشست بود.

خداییان از آمادگی سازمان بازرسی برای کمک به شهرداری در انجام ماموریت‌ها و همچنین مقابله و مبارزه با فساد احتمالی خبرداد.

در پایان شهردار تهران به تبیین برنامه‌های خود در خصوص اصلاح فرآیندهای انجام کار، شفافیت در انجام امور و پیشگیری و مبارزه با مفاسد در شهرداری پرداخت.

براساس این گزارش، پیرو تاکید رئیس قوه قضاییه به رئیس سازمان بازرسی کل کشور درباره برگزاری نشست‌های مشترک با اعضای شورای اسلامی شهر و مدیران شهری پایتخت در راستای تشکیل کارگروه مرکزی احصاء مسائل و مشکلات و اصلاح قانون و رویه‌های مرتبط با مدیریت شهری، جلسه‌ای با حضور رئیس سازمان بازرسی کل کشور، شهردار تهران و برخی از معاونان وی برگزار شد.

وی ادامه داد: بلوک های قدرت بر اساس بلوک دولت هاست البته متاسفانه غرب تلاش کرده قدرت خود را در قالب یک بلوک نظامی و امنیتی اعمال کند و ناتو به عنوان تجلی قدرت غرب یک بلوک نظامی برای اعمال قدرت است. ما به این موارد اعتقاد نداریم بلکه اعتقاد ما به مردم است و بلوک های ناشی از قدرت مردم برای ما مهم است که توسط شهرداری ها تجلی پیدا می کنند.

وزیر کشور با بیان اینکه می‌توان بده بستان خوب فرهنگی ایجاد کرد، یادآور شد: شهرها در دنیا می‌توانند صدای واحدی شوند و به ملت ها و سازمان های بین المللی برسانند.

به گفته وی، این ۱۵ کلانشهری که با شهر تهران خواهر خوانده هستند، می‌توانند جایگاه مهمی در دیپلماسی نوین و شهری ایفا کنند.

وزیر کشور با بیان اینکه تبادلات فرهنگی می‌تواند ابعاد بسیار گسترده‌ای داشته باشد، افزود: تجربیات مختلفی در شهرها نظیر مسائل اقتصادی، فرهنگی، محیط زیست، حمل و نقل عمومی، زندگی با کیفیت و ارزان، اقتصاد دیجیتال شهری و پویا، جلوگیری و نحوه مقابله با حاشیه نشینی، می‌تواند محل بحث و گفت‌وگو و همچنین داد و ستد دانشی باشد.

وی بیان کرد: در کنار دیپلماسی، جریان دانشی خوبی میان شهرهای خواهر خوانده هم می‌تواند شکل گیرد.

وحیدی با تاکید براینکه شهرها شکل دهنده آرمان‌های بزرگ هستند یعنی شهرها نقطه اوج تعالی و تکامل انسان‌هاست که در قالب آرمان شهر خود را نشان می‌دهد، گفت: اینکه آرمان شهر ما چیست و چگونه باید باشد، مساله بسیار مهمی در ادبیات بشر است؛ ادبیات بشر مملو از حرف‌هایی است که درباره آرمان شهرها گفته می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: شهر آرمانی در نظام مقدس جمهوری اسلامی در چشم انداز ما تعریف شده است؛ نقطه تعالی و تکامل انسان‌ها در اجتماعات است.

خواست مردم امری قطعی برای مسیر پیش‌رو است

تاریخی، علمی و دانشی، فرهنگی و سایر بخش ها از جمله اقتصاد قابل توجه است بنابراین در مدیریت شهری تلاش ما این است که در یک افق و چشم انداز مشخص و در طول یک دهه بتوانیم راه تحول و پیشرفت در حوزه کالبدی شهر را طوری ترسیم کنیم که تهران آینده‌وآجد شرایط و صلاحیت های موجود و دارای ویژگی‌های دیگری باشد که در حال حاضر از کمبود آنها رنج می بریم.

وی افزود: محمل و مقدمه تحقق اهداف ترسیم شده این است که توانمندی ها و ظرفیت های مدیریت شهری مورد توجه قرار بگیرد و با سایر کشورها و شهرها بتوانیم، تبادل تجربیات را در پس دوستی و مودت داشته باشیم و بتوانیم آینده بهتر و زیباتری را بسازیم.

زاکانی به برگزاری همایش فرصت های سرمایه گذاری در تهران اشاره کرد و افزود: امکان گسترده ای برای رشد و پیشرفت تهران در این همایش عرضه خواهد شد. این همایش افتتاحیه دارد اما اختتامیه نخواهد داشت و ادامه پیدا می کند تا فرصت ها در اختیار سرمایه گذاران قرار بگیرد.

در این زمینه بیشتر کمک کنند.

وحیدنیا ادامه داد: برای برخورداری از یاری‌برگ‌ها، افراد از طریق سایت تصمیم به نشانی <https://zaman.behzisti.net> فرم ها را پر کرده و در زمان مشخص شده به مرکز ارزیابی روانی و اجتماعی که به آنها نزدیک‌تر است، مراجعه می‌کنند و همانجا می‌توانند مشکلات مالی خود اعلام را کنند و درصورتی که نیازمند باشند یاری برگ دریافت خواهند کرد.

ضرورت پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناختی مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور اظهار داشت: قدم اساسی برای برخورداری همگانی از خدمات روانشناختی پوشش بیمه‌ای این خدمات است. براساس بند ۱۰۲ قانون ششم توسعه، آموزش و مشاوره مستمر و مسئولانه جوانان و جوانان با اولویت خانواده‌ها قبل، حین و دست‌کم پنج سال

خبر

توضیحات وزیر آموزش و پرورش درباره رتبه بندی معلمان؛ از شیوه اجرا تا روند پرداخت معوقات



وزیر آموزش‌وپرورش با اشاره به ابلاغ آیین نامه اجرایی رتبه بندی معلمان، درباره زمان اجرا و نحوه پرداخت معوقات ناشی از اجرای این قانون گفت: طبق قانون رتبه‌بندی باید از ۳۱ شهریور ۱۴۰۰ اجرایی شود که ۳۸ هزار میلیارد تومان بودجه برای آن در سال جاری درنظر گرفته شده است. طبق وعده رئیس سازمان برنامه‌وبودجه پس از صدور احکام، پرداخت معوقات بر اساس مقتضیات دولت صورت خواهد گرفت.

ایسنا، یوسف نوری با حضور در شبکه خبر سیما، جزئیاتی از نحوه اجرای قانون رتبه‌بندی معلمان اعلام و اظهار کرد: آیین‌نامه اجرایی قانون نظام رتبه بندی معلمان ابلاغ شده است و نسخه اولیه شیوه‌نامه اجرایی آیین‌نامه در روز سه‌شنبه آماده و جلسات مشترک با سازمان امور استخدای و سازمان برنامه‌وبودجه تشکیل می‌شود و برای نهایی شدن آن نیز زمانی بیش از یک هفته، متصور نیستیم.

وی افزود: در تبصره ماده ۴ آیین‌نامه اجرایی ملزم شدیم شیوه‌نامه‌ای را برای فرایند اجرای آیین‌نامه با همکاری سازمان امور استخدای و برنامه‌وبودجه تدوین کنیم که آن را هم سریع انجام می‌دهیم و برخی

خبر

۱۳۵ هزار میلیارد تومان امسال برای ساماندهی کلاس‌های درس تخریبی مصوب شده است



وی اضافه کرد: در این پروژه ها خیر سهم خود را تامین کرده و پروژه برای تامین سهم دولت معطل مانده که در زمان حاضر برای این امر سه هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار مصوب در قانون است که در صورت تخصیص امکان ساماندهی بخشی از این کلاس‌های درس وجود دارد.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه وتجهیز مدارس در باره مدرسه های کپری گفت: شمار کلاس‌های کپری در سطح کشور زیر ۵۰۰ کلاس است که در مجموع برخی از این کلاس‌ها شامل نوکیرها هستند که فضای مناسبی برای مناطق صعب العیور و مناطقی که مهاجرت دارند و یا اقلیم منطقه کپر است به شمار می روند.

رخشانی مهر تاکید کرد: بنابراین کلاس‌های درس کپری در صورتی که به سمت کلاس‌های نوکیرها با معماری مناسب بروند فضای مناسبی برای آموزش به شمار می‌روند. وی در مورد کلاس‌های کانکسی گفت: ممکن است در چند سال آینده جمعیت کلاس‌های کانکسی زیر ۱۰ نفر به صفر برسد اما برنامه این سازمان برای کلاس‌های کانکسی با جمعیت بالای ۱۰ نفر بخشی از آنها کلاس‌های الحاقی و برخی‌دیگرمدارس مستقل هستند. رخشانی مهر اضافه کرد: تلاش شده با کمک ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و بنیاد برکت در قالب یک تفاهم نامه به صورت مشارکتی شامل ۴۰ درصد سهم بنیاد برکت و ۶۰ درصد سهم نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس این کلاس‌ها تعیین تکلیف شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

تکمیل شوند.

استقبال مردم از فروش نان با کارتخوان هوشمند



نان مطرح شده است. این گزارش نشان می‌دهد که دولت هم‌اکنون اشراف کامل‌تری بر میزان هدر رفت یارانه‌ها در زنجیره تامین آرد و نان به‌دست آورده است.

رئیس‌جمهوری در این نشست بر لزوم گران نشدن قیمت و ثابت ماندن بهای نان در سراسر ایران تأکید و اعلام کرد: هدف از اجرای این طرح، اصلاح زیرساخت‌ها و روش‌های پرداخت یارانه آرد و نان است و به هیچ عنوان افزایش قیمت نان مطرح نبوده و نخواهد بود.

طرح فروش نان با کارتخوان هوشمند از اواخر اردیبهشت‌ماه امسال از استان زنجان کلید خورد. در سیستم جدید فروش نان قرار است شهروندان مانند روال سابق و با همان قیمت‌های قبلی و بدون محدودیت، خرید خود را انجام دهند تنها تفاوتی که مردم با آن مواجه می‌شوند خرید نان از طریق دستگاه‌های کارتخوان جدیدی است که در نانوایی‌ها نصب شده است. این دستگاه‌های جدید که کار با آنها نیز چندان تفاوتی با کارتخوان های معمولی ندارد، با یک نرم افزار اندرویدی کار می‌کند و هدف از ساخت و طراحی آن ثبت دقیق میزان دقیق فروش نان و حتی نوع نان در نانوایی‌ها است.

هنگام خرید با دستگاه‌های کارتخوان هوشمند تصویر نان اعم از لواش، بربری، سنگ و حتی نایلون در آن نمایش داده شده و خریدار با لمس نوع نان و تعداد نان، مبلغ خرید را با کشیدن کارت پرداخت می‌کند. باید خرید با کارت‌های بانکی انجام شود و نانوایی‌ها نمی‌توانند از مشتری‌ها پول نقد دریافت کنند چراکه قرار است هر نانوای به میزان فروش خود، از دولت یارانه آرد دریافت کند.

نابسامانی توزیع روغن موتور / میانگین قیمت برنج ایرانی به ۱۱۰ هزار تومان رسید



بررسی قیمت کالاهای اساسی در اول تیرماه نسبت به خرداد نشان می‌دهد که کره پاستوریزه،

سیمان خاکستری و شیر استریل پاکتی پرچرب در صدر افزایش قیمت در یک ماه قرار دارند، میانگین قیمت برنج ایرانی به ۱۱۰ هزار تومان رسیده و بازار روغن موتور هم شاهد نابسامانی است.

به گزارش ایسنا، بر اساس گزارش کارگروه رصد و پایش قیمت اقلام اساسی و پر مصرف بازار کشور منتهی به ۳۰ فروردین ماه که از سوی انجمن ملی حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان منتشر شده، قیمت تخم مرغ، گوشت گوسفند، گوشت مرغ، گوشت گوسفند، پرقتال، سیب زمینی، گوجه فرنگی و آب بسته بندی تقریباً نسبت به ماه قبل از آن تغییری نکرده است. ۱۹ کالا بین یک تا ۱۰ درصد گران شد

اما در این زمان قیمت مرغ تازه، گوشت گوساله، شیر خام، پنیر، قند و شکر، چای، روغن نیمه جامد، برنج هندی، ماکارونی، نخود، لپه، عدس، موز، سیب، پیاز، خرما، مقاطع فولادی، پودر



وی با بیان اینکه مجلس یازدهم ۵ هزار میلیارد تومان در لایحه بودجه ۱۴۰۱ برای اجرای قانون تعرفه گذاری پرستاری پیش بینی کرد، افزود: قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری پس از



ایرنا- نخستین روز از پنجمین دور مذاکرات حضوری ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا با مذاکرات فشرده برای امضای موافقت‌نامه تجارت آزاد با اوراسیا همراه بود.



آمار عملکرد خودروسازان بزرگ طی سه ماهه ابتدایی امسال نشان می‌دهد که ایران‌خودرو و سایپا و پارس‌خودرو به عنوان زیر مجموعه سایپا، در مجموع بالغ بر ۲۲۶ هزار دستگاه خودرو تولید کرده‌اند؛ از سوی دیگر میزان فروش آن‌ها قریب به ۲۵۰۳ هزار دستگاه ثبت شده است؛ نزدیک شدن آمار فروش به تولید نشان می‌دهد خودروهای ناقص کف به مرور در حال جمع شدن است.

به گزارش ایسنا، بررسی صورت‌های مالی اعلام شده توسط ایران‌خودرو، سایپا و پارس‌خودرو (به‌عنوان زیر مجموعه سایپا) به سازمان بورس نشان می‌دهد که

قانون تعرفه‌گذاری پرستاری پس از ۱۵ سال بلاتکلیفی با تلاش‌های مجلس در حال اجرا است

حدود ۱۵ سال بی تفاوتی دولت ها و وزرای مختلف نسبت به اجرا با تلاش های وزیر بهداشت و مجلس یازدهم در حال اجرایی شدن و عملیاتی شدن است و خوشحال و خرسندیم که این مطالبه دیرین و جدی پرستاران در حال تحقق است و امیدواریم اجرای کامل آن در دستور کار قرار گیرد.

نماینده مردم زاهدان در مجلس یازدهم، با تأکید بر اینکه نباید انتظار داشت وزیر بهداشت سال ها عقب ماندگی های دولت ها و وزارت بهداشت گذشته را جبران و آنها را برطرف کند، گفت: امیدواریم با تلاش دولت مردمی در فصل بودجه اختلافات میان استان های برخوردار و غیربرخوردار کاهش یابد و منابع کافی در

مذاکرات فشرده برای امضای موافقت‌نامه تجارت آزاد با اوراسیا

سازمان توسعه و تجارت، پنجمین دور مذاکرات حضوری ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا با موضوع تبدیل موافقت‌نامه فعلی تجارت ترجیحی به موافقت‌نامه تجارت آزاد با حضور هیات اوراسیایی متشکل از نمایندگان از کشورهای عضو این اتحادیه و کمیسیون اقتصادی اوراسیا و هیات ایرانی به ریاست سازمان توسعه تجارت و متشکل از نمایندگان وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های مختلف آغاز به کار کرد.

این مذاکرات حضوری که از حدود یک سال و نیم پیش آغاز شده است، تا چند ماه دیگر ادامه پیدا خواهد کرد. هدف از این مذاکرات تبدیل موافقت‌نامه فعلی تجارت ترجیحی به موافقت‌نامه تجارت آزاد است. در موافقت‌نامه تجارت آزاد ۸۰ درصد کالاها با تعرفه صفر مبادله می‌شوند.

مذاکرات تا (۱۵ تیرماه) ادامه پیدا خواهد کرد و دو

یش از ۲۲۶ هزار دستگاه خودرو تولید و ۲۵۰ هزار دستگاه تجاری شد

۱۴ هزار و ۶۸۸ دستگاه رانا و ۱۸۳۶ دستگاه تارا به فروش رسیده است. ایران خودرو در محصولات مونتاژی نیز طی سه ماهه ابتدایی امسال ۳۴۸۳ دستگاه هایما تولید کرده است و ۳۴۱۵ دستگاه فاکتور و تجاری‌سازی کرده فروخته است. ضمن اینکه این گروه صنعتی در آمار تولید خود در این مدت به تولید ۱۴ دستگاه از سایر محصولات ایران‌خودرو اشاره کرده که البته فروشی نداشته است. پنج دستگاه از این محصولات مربوط به تولید خرداد ماه با ادعای تولید عبور مستقیم در این ماه است که تاکنون تجاری نشده است.

ایران‌خودرو در این رابطه اعلام می‌کند که تولید عبور مستقیم از خرداد ماه اتفاق افتاده است و این عدم تجاری‌سازی این تعداد می‌تواند به دلایلی غیر از تولید خودرو ناقص باشد. در حقیقت لزوماً به سبب کسری قطعه نیست که تجاری نمی‌شوند، بلکه به هر دلیل امکان تجاری‌سازی ندارند. این دقیقاً موضوعی است که مسئولان وزارت صمت و مجلس بر آن تأکید داشته که چرا خودرویی که امکان تجاری‌سازی ندارد، تولید می‌شود؟

اختصاص ۳۰ میلیارد تومان جهت تکمیل کمربندی شهر زهک / پیگیری اختصاص منابع مورد نیاز جهت آسفالت معابر شهری زابل

نماینده مردم زابل، زهک، هیرمند و نیمروز و هامون در مجلس گفت: در دیدار اخیر خود با ریاست بنیاد مستضعفان اعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان جهت تکمیل کمربندی شهر زهک اختصاص یافت.

محمد سرگزی

خبرگزاری خانه ملت، محمد سرگزی به نشست خود با رئیس بنیاد مستضعفان اشاره کرد و گفت: اخیراً با ریاست بنیاد مستضعفان دیداری داشتم و پیگیری های لازم در خصوص مسائل و موضوعات حوزه سیستم انجام پذیرفت تا اقدامات لازم در این رابطه صورت پذیرد.

وی افزود: در این نشست کمبودهای و نیازهای حوزه انتخابیه مطرح گردید و ریاست بنیاد مستضعفان هم موضوعات را استماع و دستوراتی را برای تامین برخی از نیازمندیهای حوزه سیستم صادر نمودند.

نماینده مردم زابل، زهک، هیرمند و نیمروز و هامون در مجلس بیان کرد: با رایزنی هایی که انجام شد اعتباری بالغ بر ۱۵ میلیارد تومان جهت مبلمان شهری زهک، ۳۰ میلیارد تومان نیز جهت تکمیل کمربندی شهر زهک و همچنین منابع مورد نیاز جهت آسفالت معابر سطح شهر زابل اختصاص یافت.

این نماینده مردم در مجلس اظهار کرد: از جمله موارد پیگیری شده دیگر نیز اختصاص بسته معیشتی به نیازمندان بود که حدود ۱۰ هزار بسته به نیازمندان سیستم اختصاص یافت. وی عنوان کرد: لازم به ذکر است پیش از این شهرستان زهک به عنوان شهر هدف توسعه بنیاد مستضعفان کشور تعیین گردیده بود.

بازار سرمایه راه درمانی جز معاملات مشتقه ندارد

فدایی اضافه کرد: البته شرکت سپرده‌گذاری مرکزی توثیق الکترونیکی سهام را اجرایی کرده که راه‌اندازی آن گام مثبتی در این زمینه است.

مدیرعامل فرابورس ایران در ادامه با اشاره به قدم‌های مثبت برداشته شده در زمینه توسعه ابزار آتی در ارکان بازار، افزود: در فرابورس هم روی شاخص هم‌وزن، آتی وجود دارد که اختیار خرید و اختیار فروش روی آن امکان‌پذیر است. با وجود صندوق‌های سرمایه‌گذاری امکان تعریف آتی وجود دارد و مسئله قابل تحویل بودن که موضوعی فقهی بود حل شده است.

وی با اشاره به تلاش‌های صورت گرفته در زمینه نمادهای بسته در فرابورس بیان داشت: در بازار اول و دوم به غیر از مجمع سالانه، نماد متوقف شدن دیگری نداریم، اگر این روند تداوم پیدا کند می‌توانیم روی نمادهای سهامی هم بدون هیچ چالشی ابزار مشتقه داشته باشیم.

مثال شرکت‌هایی وجود دارند که نه در تابستان کار می‌کنند و نه در زمستان از این رو کم کم به ابزارهای آتی آب و هوا هم نیازمند خواهیم بود.

فدایی تأکید کرد که طی سال‌های اخیر نگاه به بازار مشتقه تغییر کرده و از این دیدگاه که بازار مشتقه ابزاری تجملی است، فاصله گرفته‌ایم.

مدیرعامل فرابورس ایران در ادامه به مسائل اجرایی در خصوص معاملات مشتقه پرداخت و با تأکید بر اینکه «هسته معاملات» چالش اصلی حال حاضر است، بیان داشت: معاملات آتی و آپشن بر سامانه معاملات نقدی به سختی قابل انجام است.

وی در تشریح تبعات و اثرات این مشکل عنوان کرد: به دلیل این موضوع سیستم محاسبه مارجین وجود ندارد و راهکار جایگزین برای این خلأ در حال حاضر، راه‌حل «هسته معاملات» چالش اصلی حال حاضر است، بیان داشت: معاملات آتی و آپشن بر سامانه معاملات نقدی به سختی قابل انجام است.

وی در تشریح تبعات و اثرات این مشکل عنوان کرد: به دلیل این موضوع سیستم محاسبه مارجین وجود ندارد و راهکار جایگزین برای این خلأ در حال حاضر، راه‌حل «هسته معاملات» چالش اصلی حال حاضر است، بیان داشت: معاملات آتی و آپشن بر سامانه معاملات نقدی به سختی قابل انجام است.

شش ماهی تاکبند ، راجدپتر ۽ سر۽ چمشانک

دوزوهاں دوست داشتگ آت۔

شش ماهی پٽ ۽ پولى تاکبند راجدپتر ۽ دومى تاک ۽ چن ۽ لانچ بُوگ ۽ انت۔ اے شش ماهی تاکبند ۽ اولی تاک جونین تاکے آت۔ اگاں شش ماهی تاکبند ۽ اولی تاک هرکس ۽ ونتگ گُڙا من سرپد باں آ دومى تاک ۽ ودار ۽ انت چى ۽ کہ اے تاکبند ۽ هما نڊکارانى نکان گون رپرنساں۔ گُواجنى۔ ۽ گون جُوانین رنگے ۽ هَوار انت ۽ آ نڊکار هم نامى این نڊکار انت ۽ وشی ئے گپ ایش انت کہ آهانى نبشتانک مه دِگه زبانان ونتگ انت بلے چد ۽ سارى بلوچى زبان ۽ وانگ نه بیتگ انت وتى ماتى زبان ۽ وتى راجدپتر نبشته کننگ ۽ رواج ۽ هیل گرگ یک شریں دیمروى یے۔

۔ تاکبند راجدپتر۽ اَلَم بُوان ات۔ مئے ۽ شمه تاک انت بلوچ ۽ بلوچستان ۽ راجدپتر ۽ تاک انت وتى راجدپتر ۽ پُراموش مه به ات

در کسهی لبزانک ۽ راجدپتر ۽ وانوکاں یک آرزشت دارین تاکبندے دیما آرگ بیتگ۔ مئے سنگت شاه نواز وفا ۽ آئى سنگتانی جهدانى برورد ۽ شش مائی تاکبند راجدپترے اولی تاک همه سال ۽ چهاپ بیتگ ات، اے تاکبند بلوچى زبان ۽ اولی پٽ ۽ پولى تاک انت کہ هاس راجدپتری نبشتانک چهاپ ۽ شنگ انت۔ بلوچ ۽ بلوچستان ۽ دِگه راجدپتری مواداں گون سر ریچ انت۔ اے اَلَم ۽ په بلوچى زبان ۽ یک شریں جُهدے۔

ما اے هم مارگ ۽ این کہ در کسهی لبزانک ۽ پڊ ۽ هم شریں وڊے ۽ کار بیگ ۽ انت راجدپتر ۽ پیش واجه امین ضامن بلوچ ۽ تاکبند راجمان هم همه جُهد ۽ اولی کڙى انت پد ۽ واجه شاه نواز وفا ۽ آئى ۽ کراچى شهدربرجاه ۽ سنگتاں راجدپتر ۽ تاکبند بندات کتگ۔ راجدپتر ۽ اولی تاک جنورى دو هزار بیست ۽ یک ۽ چهاپ ۽ بیتگ شریں وڊے ۽ بُها بیت ۽ زبان، راجدپتر ۽



چمشانک: حفیظ داد۔

بلوچى زبان۽ تھا لبزانكى تاکبند جُوانین رنگ۽ پیداک انت چریش۽ چه بلوچى زبان دیمروى کنگ ۽ انت همه تاکبند شریں وڊا زیرگ ۽ وانگ بُوگ ۽ انت۔ مَروچى اگاں بلوچى لبزانک دیم ۽ رَوگ ۽ انت گُڙ ۽ همه رنگین تاکبندانى برورد انت ایشانى یک مزنین ارژشته په لبزانک ۽ همه رنگ ۽ اے سال ۽ هم بلوچى زبان۽ جتا جتاهیں تاکبند دیم ۽ تکگ بلے بیا کہ په بلوچى

رجانکار :- سنید ساهل

تا کہ اگاں مراسا ۽ نڙورى یے هست گڙا آ نڙورى دُور کنگ بیت .

لوگ ۽ کار کنوکیں گلاماں مراسا اِش کت ۽ آباں هما دمان ۽ بے چک ۽ پد ۽ اے هال وتى واجهانی کِر ۽ سر کت ، هالانى رسینگ ۽ مُز ۽ آباں یک وهڊ ۽ تازگیں ورگ ۽ نوکیں گڊ ۽ پُچ داد رس ات ، ۽ دومى نیمگ ۽ ڏگارانى سر ۽ کار کنوکیں گلامانى سر ۽ واجهاں گیشتر زلم ۽ زوراورى کت ، ۽ آیانى کار ۽ وهڊ هم گیش کت تا کہ آیان آرام کنگ ۽ ، ۽ پدا سسّا کنگ ۽ وهڊ مه رس ایت ...

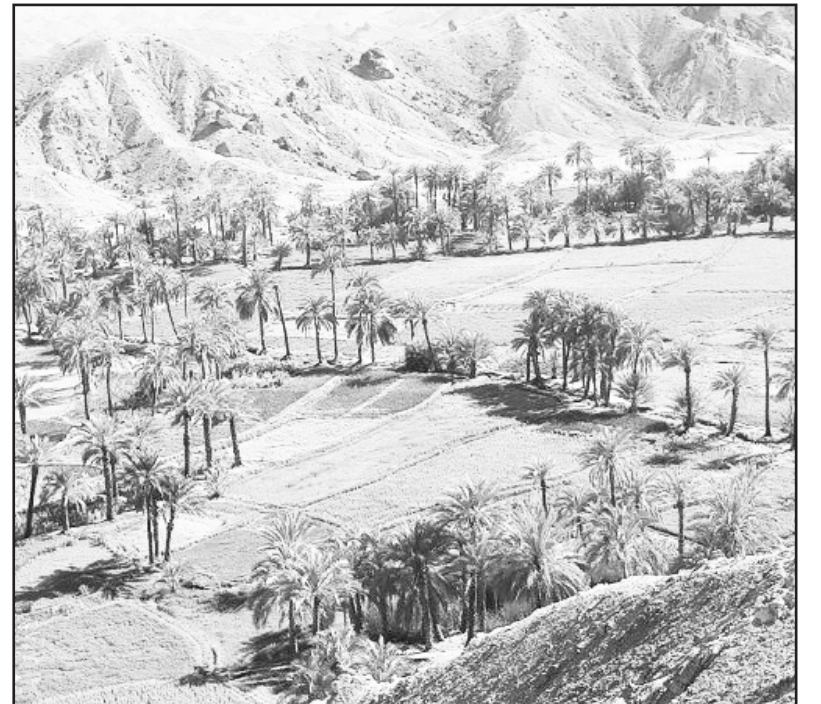
لوگ ۽ کار کنوکیں گلاماں بس په دو وهڊ ۽ ورگ ۽ وتى واجهانی کِر ۽ چاپلوسى کت _ آیانى دیم ۽ هچ وڙین مزنین مول ۽ مراد نیست ات ، آیان سسّا کت کہ داں کہ مئے واجه هست انت گڙا ما چه گڙن ۽ شد ۽ نه مریں .

زندمان ۽ هر پڙ ۽ گون شما هم لوگى گلام دُچار کپ انت ، ۽ آ بے مول ۽ مراد ۽ شمه مزنین مول ۽ مراد ۽ ناسوب کن انت .

گوهنیں گڊ ۽ پُچ رس اتگ انت ، اے داب ۽ آیان وتارا هاسیں گلام لیک اتگ ، ۽ هما گلام کہ چه لوگ ۽ در واجهانی ڏگارانى سر ۽ کار اِش کتگ آیان گڙن ۽ شد ، موسمانى تُرنڊین سرد ۽ گرم ۽ وتى زوراکیں واجهانی زلم ۽ زوراورى وتى بُرهنگیڻ جان ۽ اوپار کتگ انت ، بلے چه گلامى ۽ بے کساس سوکیگ بوتگ انت ۽ چه گلامى ۽ باز بد اِش برتگ .

یک رندے چوش بوت کہ ڏگارانى سر ۽ کار کنوکیں گلام چه زلم ۽ زوراورى ۽ چه بے آمیدین بهر ۽ بانگ ۽ بیزار بوت انت ۽ آیان وتى آجوئى ۽ بارو ۽ سسّا کت ، آ وت مان وت همسنت بوت انت ۽ شور ۽ سلاه اِش کت ، ۽ آجوئى ۽ یک مراسایے ٹهنت اِش ، کہ ما چه پیم ۽ چه اِد ۽ دَر به رویں ۽ وتى دابیں گلامانى هک ۽ هاتر ۽ جنگ بکنیں ؟

ڏگارانى سر ۽ کار کنوکیں گلاماں اے مراسا داں لوگ ۽ کار کنوکیں گلاماں سر کت ، ۽ آیاناں گوشت اِش کہ مراسا ۽ رد ۽ آ هم وتا جاڙى ۽ ساڙى بکن انت ، ۽ چه آیان جست اِش کت کہ شمه شور ۽ سلاه چى انت ؟



هما وهڊ ۽ کہ دنيا ۽ گلامانى میان اُستمانى نیادى برجم دارگ بوتگ گڙا چه سرجمین دنيا ۽ جتا جتائین رنگ ۽ بیه ۽ گلام اِش اُورتگ ۽ نیادى ۽ بها اِش کتگ انت .

یک دابیں گلام بها بُونگ ۽ رند گلامانى دگه دو گل جوڙ کنگ بوتگ ، یک گلے هما بوتگ کہ آیان واجهانی لوگ ۽ گلامى کتگ ، ۽ دومى گل ۽ گلاماں چه لوگ ۽ دَر ڏگارانى سر ۽ کار کتگ .

هما گلام کہ واجهانی لوگ ۽ بوتگ انت آیان وتى واجهانی سراروک وارنگ انت ۽ گُور ۽ کنگ ۽ واجهانی

