

Marz-e Por Gohar
persian &Balouchi daily newspaper
Licence Hodler Editorial Director
and Editor in chief DR. Bagher Kord
صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر باقر کرد
بلوچی ءُ پارسی ، اولی روتاگ
په جهانءِ درستین بلوچ راجء قومء شنگء بیت
ذِمّه وار: دکتر باقر کُرد

خبر

راه اندازی ۸۰ سایت الگویی تولیدی و ترویجی در اراضی کشاورزی سیستان و بلوچستان

ایسنا- مدیر هماهنگی ترویج سازمان جهاد کشاورزی استان سیستان و بلوچستان گفت: به منظور استقرار الگوی کشت مناسب در عرصه های کشاورزی استان در سال زراعی جاری کاشت بالغ بر ۵۰ محصول زراعی در هفت گروه غلات، حبوبات، نباتات علوفه ای، دانه های روغنی، سبزیجات، محصولات جالیزی و محصولات صنعتی در سطح اراضی قابل کشت استان پیش بینی شده است.

بهزاد شهرکی افزود: از رویکردها و اهداف اساسی در اجرای الگوی کشت می توان به کاهش آب مصرفی توسعه کشت گیاهان علوفه ای کم آب بر، اصلاح کشت سبزی و صیفی از فضای باز به گلخانه، دانه های روغنی و همچنین افزایش ضریب نفوذ دانش که منجر به ارتقاء عملکرد در واحد سطح و کاهش ضایعات میشود اشاره کرد.

وی گفت: با توجه به محدودیت های فراوان در حوزه منابع آبی توجه به افزایش عملکرد در واحد سطح با استفاده از روشهای به زراعی و به نژادی و نیز انتقال دانش از کشاورزان پیشرو و مراکز تحقیقاتی به سایر بهره برداران از اولویت های اساسی سازمان جهاد کشاورزی در اجرای این طرح می باشد. شهرکی ادامه داد: در حال حاضر فاصله فاحشی بین متوسط عملکرد غالب محصولات استان نسبت به رکوردهای عملکرد استانی وجود دارد که این امر ناشی از عدم بهره وری مناسب از عوامل تولید می باشد. یکی از اهداف مهم در راه اندازی سایت های الگویی تولیدی و ترویجی کاهش این فاصله عملکردی با افزایش ضریب نفوذ دانش به بهره برداران است.

خبر

برداشت ۱۵ تن چای ترش از اراضی کشاورزی لاشار

ایسنا- مدیر جهاد کشاورزی لاشار گفت: امسال در راستای توسعه کشت گیاهان دارویی و کم آب بر کشاورزان شهرستان ۲۵ هکتار از زمین های کشاورزی خود را در اردیبهشت ماه به کشت گیاه دارویی چای ترش اختصاص دادند که نسبت به سال گذشته ۱۵ هکتار افزایش سطح داشته است.

قنبر نارویی افزود: بیشتر سطح زیر کشت چای ترش در اراضی زراعی روستاهای عیسی آباد، سورجا، گسک، کهنک میر آباد و کهنک شیرآباد شهرستان لاشار بوده و پیش بینی می شود امسال کشاورزان لاشار ۱۵ تن چای ترش برداشت کنند.

وی تصریح کرد: به منظور توسعه کشت گیاهان دارویی امسال ۲۰۰ کیلو بدر چای ترش بصورت رایگان در اختیار کشاورزان قرار داده ایم.

مدیر جهاد کشاورزی لاشار گفت: توسعه کشت چای ترش برای ۵۰ نفر از روستائیان منطقه فرصت شغلی فراهم کرده است.

خبر

تاکید نماینده چابهار بر تکمیل طرح‌های آبرسانی



تأمین امکانات در حاشیه شهر چابهار و حل مشکلات صدور مجوز صید برای چند هزار صیاد مورد انتظار است که امیدواریم بزودی با همت دولتمردان جهادی و انقلابی شاهد تحقق باشیم.

نماینده مردم شهرستان‌های چابهار، نیکشهر، کنارک، قصرقند، دشتیاری و زرآباد در مجلس شورای اسلامی گفت: وزارت نفت با هدف عمل به مسوولیت اجتماعی مبلغ پنج میلیارد تومان برای ساخت آب‌نمای مسیر باهوکل‌ات دشتیاری تخصیص داد.

سعیدی افزود: این اعتبار پس از انجام تشریفات اداری به این پروژه اختصاص یافت که جا دارد از وزیر نفت دولت سیزدهم به دلیل توجه به مناطق محروم قدردانی شود.

وی بیان کرد: باهوکل‌ات یکی از مناطق ویژه کشاورزی و گردشگری است که راه مناسب با آب‌نیه فنی و پل و آب‌نما می‌تواند جابجایی کالا و مسافر و بویژه محصولات کشاورزی را تسهیل کند.

نماینده حوزه انتخابیه چابهار در مجلس شورای اسلامی همچنین جلوگیری از واردات موز به دلیل وجود بیش از ۱۰ هزار هکتار موز در زرآباد، چابهار، دشتیاری و کنارک را خواستار شد و افزود: باید این بخش حمایت ویژه شود تا هم شاهد توسعه کشت و فروش موز و سودآوری کشاورزان را شاهد باشیم.

وی گفت: کشاورزان زرآباد تأمین کننده ۳۰ درصد موز کشور با سطح زیرکشت ۶ هزار هکتار هستند و سالانه می‌توانند بیش از ۱۵۰ هزار تن موز را تولید و روانه بازار مصرف کنند. وی بر احداث دیوار حفاظتی بتنی و تخصیص ماشین آلات آتش نشانی و بیل بک‌هو به دهیاری روستای سورو زرآباد و تبدیل روستای سورو به بخش تأکید کرد.

مرز پر گهر زبان اِش هم بلوچانی دوارانت هَنگ جَاه هَنگ وگه سپاهنت کِر اِ روتاگ بلوچانی نوارانت
روزنامه دو زبانه فارسی - بلوچی

آلتیه: روزنامه مرز پر گهر

چاپ:شاخه سبز

نشانی:زاهدان- خیابان خیام -روبروی خیام۸مجمع تجاری خلیج فارس

آدرس مجازی : Marze.porgohar.newspaper

تلفن:۰۵۴-۳۳۴۱۹۱۰۵ کد پستی: ۹۸۱۳۶۹۳۷۴۳

آدرس ایمیل روز نامه: marzpgoharnews901@gmail.com

سایت مرز پر گهر: http://marzporgohar.ir

طراحی و صفحه آرایی: مهندس عارف کرد **همراف: ۰۹۱۵۶۳۳۸۲۸۸**

تحریریه: شورای نویسندگان

مدیر داخلی و ویراستاری: مهندس حامد کرد

دبیرسرویس بلوچی : امیر کلمتی

دوشنبه ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۱ برابر با ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۳ * ۱۴ November ۲۰۲۲ * شماره ۱۷۷۰ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

عملکرد مطلوب بانک ها در پرداخت تسهیلات به طرح ملی مسکن

طرح نهضت ملی مسکن کردند و زمینه اتصال ۱۱ هزار و ۹۶۱ متقاضی به پروژه ها فراهم شده است.

اکبری افزود: اجرای طرح نهضت ملی مسکن در سیستان و بلوچستان زمینه ساز اشتغال حدود ۲۲ هزار نفر شده است و همچنین عملکرد مطلوب بانک ها با پرداخت حدود ۶۷۰ میلیارد تومان این استان را پیشتاز پرداخت تسهیلات بانکی به این طرح مهم ملی کرده است.

وی با اشاره به اینکه طرح نهضت ملی مسکن در بیشتر نقاط این استان به مرحله اجرا رسیده است، اظهار داشت: اجرای این طرح را در دو روش پیش می‌بریم به‌طوری‌که در شهرهایی که امکان پذیر است زمین را به متقاضی تحویل می‌دهیم تا با در نظر گرفتن تسهیلات و سایر امکانات مربوطه خودشان اقدام به ساخت کنند و در شهرهایی که تعداد متقاضیان بالایی داشته باشد به صورت انبوه سازی انجام می‌شود.

فعال سازی کریدور شمال – جنوب، بهترین راه برای توسعه روابط ایران و روسیه

باید به ما کمک کنند تا محدودیت‌ها رفع شود.

وی تصریح کرد: «اهداف این اتحادیه در حال حاضر توسعه کریدور شمال-جنوب، انتقال تکنولوژی و ایجاد کارگاه باری است که ممکن است در آینده بیشتر شود. مسأله لجستیک بسیار مهم است زیرا موارد دیگر به آن بستگی دارد و در مجموع ایجاد اتحادیه مناسب‌ترین شکل برای اجرای پروژه است.»

وی با بیان اینکه مذاکرات ادامه خواهد داشت و احتمال دارد در آینده ۲ منطقه آزاد در هند به این اتحادیه اضافه شود، درباره طرح توسعه‌ای اتحادیه یا شورای مشترک مناطق آزاد بین روسیه، ایران و هند گفت: در مرحله نخست اتحادیه بین دو منطقه آزاد روسیه در مسکو و آستاراخان ایجاد و آن را به عنوان سازمان بین‌المللی ثبت می‌کنیم.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی لوتوس آستراخان اظهارداشت: پیش از آن اسناد را با شما هماهنگ کرده و سپس وارد اتحادیه یا شورا در دو منطقه آزاد انزلی و چابهار می‌شویم. این چهار منطقه با حقوق مساوی فعالیت خود را آغاز می‌کنند. مکان هماهنگی ایجاد می‌شود و تعامل پیوسته بین رؤسا وجود خواهد داشت و به دولت‌ها گزارش می‌دهیم. در ادامه پست های دیگری ایجاد می‌کنیم که به عنوان اپراتور واحد کریدور شمال جنوب فعالیت کنند.

وی افزود: زیرساخت برای کریدور وجود دارد که می‌تواند بهتر شود و ما روی آن کار می‌کنیم. باید رفتار واحد داشته باشیم تا حمل‌ونقل در کریدور صورت گیرد. احتمال دارد در آینده دو منطقه آزاد در هندوستان به آن اضافه شود که در این صورت یک سیستم لجستیک ایجاد می‌کنیم و اهداف را پیش می‌بریم. هر ۶ منطقه آزاد حقوق مساوی خواهند داشت.

تشریح ویژه بر نامه های هفته کتابخوانی در سیستان و بلوچستان

می‌کنند، برگزاری جشن هفته کتاب، رونمایی از تازه‌های کتاب اهل قلم استان، نواخته شدن زنگ مطالعه در مدارس به صورت نمادین و برپایی نمایشگاه کتاب در شهرستان‌های خاش، زهک، هامون و زابل را از مهمترین برنامه‌های گرامیداشت هفته کتاب عنوان کرد.

سرگزی برگ‌زاری رقابت کتابخوانی از کتاب زندگینامه شهید میرحسینی، نمایش فیلم در مجتمع های فرهنگی ادارات برای دانش آموزان، انتشار پوستر هفته کتاب و تقسیم آن بین ادرات،

غبار روبی گلزار شهدا، تقدیر از فعالان نمونه روستاهای دوستدار کتاب و خیران کتابخانه ساز و برگزاری نشست شاهنامه خوانی از دیگر برنامه های گرامیداشت این هفته است.

پس از نشست خبری از پوستر هفته کتاب و کتابخوانی در سیستان و بلوچستان رونمایی شد.

به اینکه تلاش دولت در اجرای این طرح بر آن است که عرضه و تقاضا در مسکن متعادل و حتی عرضه از پیشی گیرد تا قیمت مسکن کاهش یابد و از سوی دیگر با سیاست‌گذاری‌های مناسب با اجرایی کردن طرح نهضت ملی مسکن و خانه‌دار شدن اقشار مختلف به خصوص جوانان و زوج های جوان می توان قیمت مسکن را کاهش داده و به تعادل نسبی رساند این استان با تأمین اراضی موردنیاز فراتر از برنامه پیش بینی شده پیشتاز اجرای این طرح در کشور بشمار می رود.

وی بیان کرد: ۲۰۵ هزار و ۱۳۵ نفر در طرح نهضت ملی مسکن استان ثبت نام کردند که بعد از پالایش متقاضیان انجام شده بیش ۷۵ هزار و ۱۴۹ نفر حائز شرایط شناخته شدند. دبیر شورای مسکن استان سیستان و بلوچستان تصریح کرد: همچنین تاکنون ۱۹ هزار و ۴۳۱ متقاضی نیز در سراسر اقدام به واریز وجه در

اصلاح و بهبود قوانین، تسهیل روابط و سرعت بخشیدن در حمل و نقل است، اظهارداشت: دیدگاه طرف ایرانی و روسی برای توسعه کریدور شمال – جنوب به یکدیگر نزدیک است.

وی بیان کرد: پیام صحبت‌ها در این نشست، نشانگر عزم جدی برای کار سریع و به موقع است. ما هم برای تحقق این خواسته عزم جدی داریم و زمان نیز برایمان بسیار اهمیت دارد بنابراین منطقه آزاد چابهار با استفاده از ظرفیت دبیرخانه تهران و هماهنگی‌هایی که در سطح منطقه صورت خواهد گرفت، تلاش می‌کند تا مسیر کریدور شمال – جنوب با سرعت بیشتر عملیاتی شود.

مدیرعامل منطقه آزاد چابهار گفت: شاید لازم باشد در سطح دیگری از جلسات میزان ترانزیت به لحاظ حجم را بدانیم تا زیرساخت‌ها و قوانین را متناسب با این هدف‌گذاری کمی پیش ببریم. این جلسات باید ادامه داشته باشد و از امروز شما را به عنوان یک شریک تجاری موفق در کنار خود می‌دانیم و آمادگی داریم میزان همکاری‌ها را گسترش دهیم.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی لوتوس آستراخان نیز گفت: دولت روسیه برای تسهیل کار حاضر است در قوانین تغییر ایجاد کند. در مساله لجستیک دو موضوع زیرساخت و اسناد برای تسهیل حمل و نقل مطرح است؛ محدودیت‌ها باید مطرح و حل شود تا کارها پیش رود. ما با ایران کمیته ای برای تغییر قوانین و یا کمیته‌ای در زمینه محدودیت‌های اداری برای تسهیل فعالیت کریدور ایجاد خواهیم کرد.

«سرگئی میلوشکین» با بیان این‌که به تصمیمات مشترک تکیه می‌کنیم، ادامه داد: ایجاد این اتحادیه باید توسط وزرای توسعه اقتصادی دو کشور پشتیبانی شود و یا امکان دارد به امضای رؤسای دولت‌ها برسد. در هر صورت



ایسنا- دبیر شورای مسکن استان سیستان و بلوچستان گفت: تاکنون زمین برای ساخت ۱۷۸ هزار و ۸۶۰ واحد مسکونی طرح نهضت ملی مسکن در این استان در برنامه چهار ساله تأمین شده است که این تعداد فراتر از برنامه پیش بینی یعنی ۱۴۲ هزار و ۲۰۴ واحد است. عطاء اله اکبری در بازدید از پروژه های طرح نهضت ملی مسکن زاهدان اظهار کرد: با توجه



ایسنا- مدیرعامل منطقه آزاد تجاری - صنعتی چابهار گفت: برای توسعه ارتباطات ایران و روسیه محورهای مختلفی وجود دارد که بهترین آن در شرایط فعلی می‌تواند فعال سازی کریدور شمال - جنوب باشد.

امیر مقدم در نشست مشترک با «سرگئی میلوشکین» مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی لوتوس آستراخان روسیه و «آلگ ساو چنکو» نایب رئیس دومی روسیه با هدف بررسی راهکارهای فعال سازی کریدور بین‌المللی شمال – جنوب در راستای استفاده از موقعیت ویژه چابهار برای دسترسی به بازارها ایران و روسیه اظهارداشت: با توجه به عزم جدی ایران و روسیه برای توسعه کریدور شمال – جنوب، سال آینده می‌تواند سال جهش اقتصادی و رونق برای این کریدور باشد.

وی با اشاره به تأکید بر پیشرفت کریدور بین‌المللی شمال – جنوب افزود: ما توانستیم به صورت آزمایشی چند کالا را از هندوستان به سمت ایران و سپس به سمت روسیه حرکت دهیم اما اکنون این پرسش مطرح است که چرا این فرآیند متوقف شد.

مدیرعامل منطقه آزاد تجاری - صنعتی چابهار با بیان اینکه ایران موافق تشکیل کمیته برای



ایسنا- مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی سیستان و بلوچستان ویژه برنامه های هفته کتابخوانی در استان را تشریح کرد.

علی سرگزی در نشست خبری با اصحاب رسانه گرامیداشت هفته کتاب و کتابخوانی با بیان اینکه شعار سی امین دوره هفته کتاب و کتابخوانی «ماهانیم که می‌خوانیم» است

افزایش قدرت خرید مردم و کاهش تورم از اولویت های مهم مجلس است

ایسنا- رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس گفت: مهم ترین اولویت ما در مجلس این است تورم را کاهش دهیم زیرا این موضوع به ارزش پول ملی و قدرت خرید مردم آسیب جدی می زند.

دکتر محمد رضا پورابراهیمی در حاشیه بازدید از کتابخانه شهید مفتاح کرمان در جمع کتابداران و مسئولان کتابخانه های شهر کرمان با تبریک هفته کتاب و کتابخوانی و تقدیر از فعالان این حوزه اظهار کرد: بخش عمده ای از مشکلات جامعه ناشی از عدم اشراق اطلاعاتی و عدم اطلاع از مبانی علمی است و اگر شما حتی یک نفر را با این عرصه آشنا کنید، اقدام ارزنده ای انجام داده اید.

وی افزود: یکی از نگرانی‌های جدی ما، کودکان بازمانده از تحصیل هستند و اداره کل کتابخانه‌ها نیز باید در این زمینه اقدامی را که می‌تواند، انجام بدهد و افراد بازمانده از تحصیل شناسائی شوند.

نماینده مردم کرمان و راور در مجلس تصریح کرد: هر کودکی که در این سرزمین نتواند درس بخواند، تبدیل به یک بمب ساعتی برای جامعه می شود و کسی که از دانش دور باشد، به بلاهای مختلف دچار شده و بقیه را گرفتار می کند.

ادامہ صفحہ ۶



گیاہی کہ کار ۳۰ دستگاه تصفیہ ہوا را

انجام می دهد

၂၄ ဇူလိုင်

واریز معوقات حقوق بازنشستگان

سایر سطوح آغاز شد

Συμπέρασμα

تکواندوی قهرمانی جهان؛ نمایندگان ایران

رقبای خود را شناختند

፡፡ ማረፊያ

جان ۽ رکینگ (حفظ النفس)

புதுச்சேரி

راہکارهای رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس برای رفع کم کاری ها در این حوزه

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس گفت: رسوب نهاده ها و کالاهای اساسی کشاورزی در بنادر نشان می دهد که کم کاری و سهل انگاری صورت می گیرد، لذا همکاری و هماهنگی بانک مرکزی، سازمان برنامه و بودجه و وزارت جهاد کشاورزی را در این خصوص می طلبد .



ایسنا، محمدجواد عسکری در نطق میان دستور خود در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی گفت: امروز

بیش از هر زمان دیگری همکاری و تعامل قوای سه گانه برای ارائه خدمت به مردم بزرگ ایران اسلامی ضرورت دارد، دولت و مجلس شورای اسلامی باید برای قرار گرفتن کشور در مسیر رسیدن به اهداف و آرمان‌های انقلاب اسلامی همکاری درخور و موثری داشته باشند.

و روی افزود: امروز بر اساس فرمایشات رهبر معظم انقلاب رسیدگی به وضع مردم و حل مشکلات ایشان باید در اولویت اصلی دولت محترم و مجلس شورای اسلامی قرار داشته باشد و اگر شنبانه‌روز هم برای این امر مهم تلاش شود، ضرورت دارد. هرچند رئیس جمهور و مسئولین نهایت تلاش را در حل مشکلات مردم به کار گرفته‌اند و جهاد در راه این موضوع را سرلوحه کار خود می‌دانند، لازم است در راستای حل مشکلات مردم به طور خاص مسائل اقتصادی و معیشتی را با جدیت و قاطعیت دنبال کنیم.

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس تصریح کرد: امروز که فرزندان خدمت ملت در نیروهای مسلح و هوافضا با کار جهادی و آزمایش تجهیزات پیشرفته از جمله هوای مافوق صوت هایپرسونیک توانسته اند اقتدار و صلاحیت ایران اسلامی را به رخ دیگران برسانند، می طلبد که در حوزه های مختلف تلاش های جدی صورت بگیرد تا امنیت در کشور برقرار شود.

عسکری در ادامه با بیان اینکه در راستای حل مشکلات بخش کشاورزی لازم می‌آید، عنوان کرد: در حوزه بحث وام‌های بخش کشاورزی لازم است بانک‌های غیر کشاورزی حدود ۱۵ درصد اعتباراتشان را به بخش کشاورزی اختصاص دهند، حل مشکل ضعف در ساختار تامین مالی در بخش کشاورزی، حل مشکل تامین نهاده‌ها برای دامداران و مرغداران باید مورد توجه قرار گیرد.

نوی یادآور شد: رسوب نهاده ها و کالاهای اساسی کشاورزی در بنادر نشان می دهد که کم کاری و سهل انگاری صورت می گیرد، لذا همکاری و هماهنگی بانک مرکزی، سازمان برنامه و بودجه و وزارت جهاد کشاورزی برای تخصیص ربالی و آذنی در کوتاه ترین زمان در خصوص تأمین نهاده های دامی، استفاده از ظرفیت تمام شرکت های حمل و نقل جاده ای برای حمل کالاهای اساسی موجود در گمرکات، تسریع در مطالبات مابه التفاوت کشاورزان کلزاکار، رفع تبعیض در پرداخت حقوق و مزایا به کارکنان وزارت جهاد کشاورزی و محیط زیست، بازبینی و اصلاح دستورالعمل صادرات محصولات کشاورزی از جمله سیب زمینی، گوجه فرنگی، پیاز و دماجن که این ممنوعیت ها برخلاف مصوبه بند (ش) تبصره ۸ قانون بودجه سال ۱۴۰۱ کل کشور می باشد و همچنین برداشتن تعرفه از دیگر وارداتی است که مسئولان باید به آن توجه داشته باشند.

نوبت دوم

آگهی تجدید ارزیابی کیفی فراخوان عمومی

مناقصه شماره ۱۴۰۱/۱۳۲/۳

شرکت راه آهن ج.ا.ا در نظر دارد بنابر آئین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی مناقصه گران واجد شرایط جهت دعوت به مناقصه به شرح زیر اقدام نماید.

۱- شرح مختصر موضوع مناقصه: اجرای دیوار سیل بند ایستگاه کلات کیلومتر ۱۵۱۸

۲- مبلغ برآورد: ۵۵۶/۹۸۴/۵۱۶ ریال بر اساس فهرست بهاء پایه رشته راه باند فرودگاه وزیر سازی
راه آهن سال ۱۴۰۱

۳- مدت و محل اجرا: مدت اجرا ۶ ماه بوده و محل اجراء طبق اسناد مناقصه می باشد.

۴- شرکت کنندگان در فراخوان میبایست دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه و بانديا رتبه ۵ اينيه از سازمان برنامه و بودجه بوده و با توجه به گواهي صلاحيت در رشته و پايه مورد نياز داراي ظرفيت آزاد لازم با توجه به مبلغ برآورد مناقصه باشند همچنين گواهينامه تاييد صلاحيت ايمني پيمانكاري معتبر صادر شده توسط وزارت تعاون ، كار و رفاه اجتماعي

۵- مهلت و نحوه دریافت اسناد ارزیابی کیفی: متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۸/۲۹ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir و با پرداخت مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ (پانصد هزار) ریال از طریق لینک مربوط در سامانه فوق، اسناد ارزیابی کیفی را دریافت نمایند.

کلیه فرآیند برگزاری مناقصه بجز تحویل پاکات الف مربوط به تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار در سامانه مذکور انجام می پذیرد لذا لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه فوق و دریافت گواهی امضای الکترونیکی، نسبت به اخذ آنها اقدام نمایند.

۶- مهلت و نحوه ارسال اسناد تکمیل شده: حداکثر تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۳/۹/۱۴۰۱ از طریق سامانه فوق.

۷- قیمت ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.

۸- مدت اعتبار ضمانت های شرکت در فرآیند ارجاع کار سه ماه می باشد و به درخواست کارفرما به مدت سه ماه دیگر قابل تمدید می باشد. ضمناً ضمانتنامه بانکی می بایست در وجه شرکت راه آهن ج.ا.ا باشد.

پس از ارزیابی کیفی، از مناقصه گران واجد شرایط که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده مناقصه از طریق سامانه فوق دعوت بعمل خواهد آمد.

م الف: ۷۹۳

شناسه آگهی: ۱۴۰۹۳۷۸

اداره کل راه آهن جنوب شرق



گر بیدل و بی‌دستم وز عشق تو پابستم
 بس بند که بشکستم ، آهسته که سرمستم

در مجلس حیرانی ، جانی است مرا جانی
 زان شد که تو می دانی ، آهسته که سرمستم

پیش آی دمی جانم ، زین بیش مرنجانم
 ای دلبر خندانم ، آهسته که سرمستم

ساقی می جانان بگذر ز گران جانان
 دزدیده ز رهبانان ، آهسته که سرمستم

رندی و چو من فاشی ، بر ملت قلاشی
 در پرده چرا باشی ؟ آهسته که سرمستم

ای می بترم از تو من باده ترم از تو
 پرجوش ترم از تو ، آهسته که سرمستم

از باده جوشانم وز خرقة فروشانم
 از یار چه پوشانم ؟ آهسته که سرمستم

تا از خود ببریدم من عشق تو بگزیدم
 خود را چو فنا دیدم ، آهسته که سرمستم

هر چند به تللیسم در صورت قسیسم
 نور دل ادریسم ، آهسته که سرمستم

در مذهب بی‌کیشان بیگانگی خویشان
 با دست بر ایشان آهسته که سرمستم

ای صاحب صد دستان بی‌گاه شد از مستان
 احداث و گرو بستان آهسته که سرمستم



من چو مُدامی وڏا وتی کلاسء
 چه پدِ گِسء رهاڊگ بوتگ اتان۔
 چونیء مء وانگ جاه بزان
 کراچیء مزن شه دربرجاهء پٺ
 سک باز مزن انت۔ ڏپارمنٽء
 بگر داں مزنیں گٺ گپٺء راه
 بیت۔ چمیشکا اودے سر بوهگء
 مردُم باز تکانسر بیت۔ رائے نیما
 پی جیء وش بالادیں جنک گون
 وشتواریں گالوار و کندگ ء مسکرا
 ان تنیکیں لُٺٺانی سرا آئسکریم و

نھئی بھر



سفرنامہ-----اسحاق رحیم

چه سُمائیل ڀنگو ء شاهی ڀنگو ء پدِ کلمت ء سروگانی
 ورنائیں میرِ هَمَل ء دست ء کثیت۔۔۔میرِ هَمَل
 سَمائیل ء زمانگ ء زرنگیں ورنایے بیتِ آ رنگ ء دانگ
 ء هم خوبصورت ء شَرنگے بیتِ همے پیمِ دلیر ء
 بهادُرِے هم بیتِ پءِ وتی راج ء مهلوک ء هزمت ء
 مدام ساڙی بیتِ آئی ء دلکش همے بیتِ که تیاب ء
 گور ء نِشتگیں مردمانی دیمپانی انچیں رنگے ء به
 کنت که آئی ء بُنِ پیروک میرِ نوتک ء ناکو شاهی ء
 سُمائیل ء گُٺگ۔۔۔هَمَل کلمتی ء دلیری ء بهادُری
 ء هالِ ماں سرجمیں بلوچستان ء تیاب گوران شُنگ
 ایتِ هَمَل چه ٺٺه ء پگرِ داں جاشک ء سیریک ء
 وتی دست ء چیر ء کارِ ایت ء برے جاگهے ء روت
 وتی تیاب ء چارِ ایت ء وتی مهلوک ء تیار کنت که
 ڏئی ء ڌری همله ورے مٺیت ء تیاب ء ٺٺ ء ڀُل
 مه کنت۔۔۔میرِ هَمَل ء نوک ورنائی ء زمانگ ء
 آئی ء نام ء توارِ هرجاه ء جکس ایتِ آئی ء دلیری
 ء بهادُری ء گپ ء هیرِ ماں همک دیوان ء مجلساں
 کنگ بیت۔۔۔هَمَل کلمتی کِساس شانزدهمی سدی
 ء بنداتی زمانگاں میرِ جینٺد ء ڀنگو ء لوگ ء ودی
 بیت۔۔۔۔ورنایے هَمَل کلمتی چو وتی اهد ء دگه
 وشهالیں لوگانی ودی بیتگیں شهزادگاں سئیل ء
 شِکارانی شوکیگ بیت۔۔۔۔ورنائی ء گرم هونی ء
 سبب ء آئی ء عشق هم باز بیتِ گوشِ آنت که آ
 سئے یا چارِ سانگِ ماں وتی ورنائی ء زمانگ ء کنت
 بلے آئی ء جنِ ماں دگه دگه هَلکان بنتِ پرچاکه
 هَمَلِ سفری ء تَر ء گردیِ مردمے بیتِ برے جاگهے
 ء په سئیل ء شِکارانی هاتر ء مساپر بیت۔۔۔۔چوناها

لُگیں پشک۔باعثِ خالق

کُلپی شهدا گیشتر وِشتر گندگ
 باں۔ اشانی چُلی چُلی باگء تھے
 درچکانی سرا نشتگیں مُرگانی آوازا
 چه کمتَر نہ ات۔ پدا کوش چو
 لهم لهم ء کشگانء و اے ندارگء
 گیش زبیدار کناگان ات۔ آرس
 لوبیء هم کاڏانی رمے گُشے
 زاناں کوہء بُنء سَنگرتگیں هاپے
 تها وتی مِسکیں مهپِراں ترکنگاں
 اتان۔ اے دوایں هما جاگهاں ادا
 اگاں مے پیمیں گنوک ئے سر بکاپی
 یکبرے دپء چو چاتء پچِ بی و
 همیشانی دِپاں روک روکء چاریت
 گُشے زاناں ریسرچ کناگے واستء
 observations کنگ لوٺی۔ من
 میزان میزان ء کدمِ جنانء لوگء
 رواگء واسته مزن گٺء روان اتان۔

کلمتِ هَمَل ء جنگانی

بَری ء مُونگ ء په کاسد ء پیگامِ گونِ یکِ دومی ء
 وتی دلِ هالاں سر کنِ آنت ء درداں درشان کنِ آنت
 ۔۔۔۔هَمَل چوش که سئیل ء گردشیِ مردمے بیت
 دومی پدا کلمت ء سرجمیں ریاستِ آئی ء دست
 ء بیتِ آئی ء چه مَهگنج ء گیشِ وتی راج ء مهلوک
 یا تیاب ء گمِ پرِ بیتِ پمیشکه چه بیلہ ء درکپک ء
 پدِ آئی ء سرِ ماں باهو ء ء پدا جاشک ء کپِ ایت
 ۔۔۔۔داں مزنیں مُدٺے ء همینگو گونِ گسی ء دزبند
 بیتِ برے ماں زَر ء گونِ ڌَر ء ڏَنگاں جنگِ دئیگ
 ء بیتِ ء برے وتی مهلوک ء ته سئیل ء شادهاں
 بیت۔۔۔۔چه هما روچ ء پدِ بیلہ ء مَهگنج ء دلِ مدام
 په هَمَل ء نیمک ء بیتِ ء چَم ئے راهیگِ بنتِ بلے
 هَمَلِ دوپر په بیلو ء واٽر نہ کنت۔۔۔۔انچوشِ یکِ
 روچے سِندهی جوگی یے ء سرِ ماں ماں بیلو ء مَهگنج
 ء میتگ ء کپِ ایتِ آ جوگی ء گور ء وتی دست ء
 چارائینِ ایت۔۔۔

زیتِ کنِ او دستِگندِ گندِ منی دست ء
 گِندِ منی دست ء ء دٺے منِ هال ء
 دیرِ گُٺگِ هوتیں هَمَل ء تیگ ء
 نٺے وتِ کثیت ء نٺے مهمرے شگسی
 نٺے دپیِ همبوئیں رسالتے
 دستِ ئے په مالیِ میڙو ئے بَندیں
 یا که گونِ براتیِ جیڙواں گٺِ اِنتِ
 یا پتیِ شهرِبندهِ هزارِیگیں
 یا شَر ء دیواناں امیرِیگیں
 یا من ء شُهران ء نا پَسندانی
 یا دگه دوستے شَرترینِ گِندِ ایتِ
 دستِ چارِ آئی ء دست ء چارِ ایتِ ء آئی ء دلَبُدی
 دیان ء گوشِ ایتِ که تو دلگرانِ مه بٺے هَمَلِ تئی گور
 ء آیگیِ بیتِکِ بلے راه ء هَوَر ء هَرگِ بازِ بیتِکِ گورانی
 هار ء هیروپاں آئی ء راهِ گٺِ گُٺگ ء په تو سرِ بیت
 نہ بیتک۔۔۔

وتِ هُدا سئیِ اِنتِ داشتگِ آتِ زوراں
 گیشتر ء بَشامی جُڙ ء هَوراں
 گورِ مزارِئِیگ ء پرِ من ء گُڙِ آنتِ
 چه سرِ ئے سِرّاں نٺے بے سَرِیں چُرِ آنتِ
 (روانِ اِنتِ)

شائر ء شئیر ء ته ء هَمَلِ هپتِ جَن ء جودِ گُٺگ
 بلے شائراں هروهَد ء په شئیر ء وِش کنگ ء هاتر ء
 کِسَپانی ته ء هیالیِ رنگِ گیشترِ مانِ گُٺگِ اے هیر
 ء هرکسِ زانتِ که مسلمان ء گور ء چه چارِ جَن ء
 گیش ء اجازت ء اسلام نہ دنت۔۔۔۔اگاں میرِ هَمَل
 ء همِ بازِ جَنِ گپتِکِ گُڏا چارِ جنِ ئے بیتِگِ انتِ البت
 ء هَمَل ء چُگانیِ رندِ ابیدِ نسکندِ سرباز ء مردماں دگه
 نیستِ ایندگه هر کلمتی یے که هستِ آ وت ء هَمَل
 ء پتِ جینٺد ء پیروکِ ڀنگو ء رندِ لیکِ آنت۔۔۔۔گوش
 آنتِ که هَمَل ء ورنائی ء زمانگ ء بیلہ ء آتراپاں گون
 یکِ جنکے ء عشقِ همِ بیتِ که آ جنک ء نامِ شئیر ء
 ته ء مَهلنجِ گرگِ بیتِکِ نوں زانگِ نہ بیتِ که بارِیں
 جنک ء اصلیِ نامِ مَهلنجِ بیتِکِ یا په شَرنگی ء شائر ء
 مَهلنجِ گوشتِک۔۔انورِ اقبال ء سیدِ هاشمی ء هَمَل ء
 سرا که یکِ زمانکے ء فلمے جوڏِ گُٺگِ ته اودا همے
 جنک ء نامِ مَهگنجِ بیتِکِ بزاں فلم ء نامِ ”هَمَل ء
 مَهگنج“ ئے گُٺگ۔۔۔۔اے فلمِ لیاری ء سینیما ء شُنگِ
 بئییگیِ بیتِکِ بلے لهتیں هما زمانگِ ء وشِ نیاتک ء
 ناشرِیں مردمِ اے کار ء دیم ء رکاوٺِ بیتِکِ آنت ء
 اے فلمِ ئے چه شُنگِ بئیک ء داشتگ۔۔۔۔اے فلمِ
 ء هلاپ ء یکِ مزنیں سازشے دیم ء اتکگ۔۔۔۔چرے
 فلم ء ابیدِ هَمَل ء مَهگنج ء عشقیِ داستانِ دگه جاھے
 مارا نِیشتپیِ رنگ ء دستِ نہ کپتِکِ البت ء گُلِ خانِ
 نصیر ء وتی کِتابِ ”بلوچستانِ کی کہانیِ شاعروں کی
 زبانی“ ء ته کَمِیں بازِ زکرِ گُٺگ۔۔۔۔۔چوناها هَمَل
 ء مَهگنج ء عشق ء سرا جتائیں شئیرِ همِ نیستِ که
 مردمِ په دلجمیِ اے کِسَہ ء گیشِینتِ به کنتِ البت
 هَمَل ء شیر ء شئیر ء ته ء اے گپِ گیشِ اِتگِ که
 هَمَلِ همے شپ ء وتی دوستِیگِ ء چارگِ ء روگ ء
 بیت۔۔۔۔

هَمَل ء مَهگنج ء باره ء گوشِ آنتِ که مَهگنجِ بیلہ ء
 یکِ وِشِ رنگِیں جنکے بیتِ که آئی ء شَرنگی ء هالِ
 هرگُج ء پُرشِ ایتِ انچوشِ یکِ روچے هَمَلِ چه کلمتِ
 ء درِ کپِ ایتِ ء آئی ء سرِ ماں بیلہ ء جدگالانیِ میتِکِ
 ء کپِ ایتِ ء آ مَهگنج ء گِندِ ایتِ ء آئی ء عشق ء
 گرپٺارِ بیتِ همے پیمِ مَهگنجِ همِ گونِ میرِ هَمَلِ ء
 کِندک ء آئی ء شیدائیِ بیتِ هرِدوکِ یکِ دومی ء
 عشق ء بندِیگِ بنت۔۔۔۔پدا گونِ هما زمانگِ ء هالِ

جان ۽ رکینگ (حفظ النفس)

ارزانی بکنِ اِت ۽ گُرانی مکنِ اِت ، مُژده بدے اِت ۽ مردماں (چه اسلام ۽) نفرت مه دیائینِ اِت ۽مه تاجپنِ اِت۔

اسلام همک هما جاه ۽ که نفس ۽ سر ۽ خطر گندِ ایت ، اود ۽ نرمی کنت ۔

حدیث ۽ ته ۽ کیت که صحابهانی یک ٹولی یے سفرے ۽ دراتک ، چه همیشاں یکے ۽ سر ۽ سنگے ۽ لگ اِت ۽ سرے ٹپی بوت ، شپ ۽ که وپت آنت همے ٹپی ئیں مردم ناپاک بوت ، واب ۽ که پادانک گڑا همراه ئے جست کت آنت که من ناپاکاں ۽ منی سر ٹپی اِنِت ، آپ ئے به لگ ایت گنتر بیت ، باریں شمئے دل ۽ من ۽ تیمن (تیمم) ۽ اجازت هست ؟

همراهاں گوشت ، تیمن آپ ۽ نه بوگ ۽ سوب ۽ بیت ۽ آپ هست ، ما په تو تیمن ۽ اجازت ۽ نه گندِ این ! گڑا مرد ۽ جان ششت ، آئی ٹپ سک هراب آت آپ ئے که بر بوت ۽ گنتر بوت ۽ مردم وفات بوت ، وهده که رسول الله صلی الله علیه سرپد بوت سک زهر بوت ۽ درائینت ئے :

قتلوه ، قاتلهم الله ۔

گُشتِ اِش ، الله آیاں به کشات ، زاناں آیاں همنچو نه زانت که وهده که چیزے ۽ بابت ۽ نه زان آنت گڑا جست بکن آنت ؟

چه اے آیات ۽ حدیثاں زانگ بیت که اسلام ۽ ته ۽ جان رکی چنچو مزنیں ارزشتے دارِ ایت که آئی ۽ هاترا هرام هلار بیت ۽ کفر هم روا بیت (په نا دلکشی)۔

مروچیگیں کرونائی جاورانی ته ۽ که مچی میڑی په وتی جند ۽ ۽ اے په اے دگرانی جاناں خطر اِنِت ، ۽ ڈاکٹر ۽ طبیب چه مچی ۽ مکن کنگ ۽ آنت ۽ مئے شمئے دیم ۽ آنت هما راج ۽ ملکانی جاور که آیاں ڈاکٹر ۽ وتی ملک ۽ حاکمانی گپ نه زرت ۽ کمار نه کت آنت ۔

ایا اے جاورانی ته ۽ جماعت ۽ جمعه ۽ پابندی ۽ چه اسلام مکن کنت ؟

جواب ایش اِنِت که انا!

سعودی ۽بازیں دگه اسلامی ملکانی دینی زانتکاراں اے وڑیں وهداں حاکم ۽ گپ ۽ زورگ ۽ پد ۽ اے فتوی داتگ که بهتر همیش اِنِت که لوگانی ته ۽ نمازوانگ به بنت ۽ جمعه ۽ جماعت ۽ آيگ ۽ پهریز بکن آنت ، پرچا که الله تعالی گوَش ایت :

ولا تلقوا بأيديکم الى التهلكة

وت ۽ دستان ۽ وت هلاکت ۽ مرگ ۽ ته ۽ چگل مه دے اِت۔

ولا تقتلوا انفسکم۔

وت ۽ وت مه کش اِت۔

الله ۽ پیغمبر صلی الله علیه وسلم ۽ درائینت :

لايورد ممرض على مصح

نادراه ۽ گون سلامتین ۽ یکجاه مکن اِت۔

واجه ۽ اے هم گوشت:

فر من المجذوم فرارك من الاسد۔

چه مجذوم ۽(گَر) بیمار ۽ هنجوش به تچ که چه شیر ۽ تچ ئے !

واجه ۽ اے هم گوشت:

اذا وقع الطاعون بارض فلاتدخلوها ، وازا وقع بارض وانتم

فيها فلا تخرجوا منها۔

وهديکه طاعون(وبایے اِت) یک هلکے ۽ کپت ، گڑا اود ۽ مه پتر اِت ، ۽ وهديکه شما همود ۽ بوت اِت ۽ طاعون آتک گڑا درمیا اِت چه آ ملک ۽۔

الله ۽ پیغمبر صلی الله علیه وسلم ۽ یک عام قاعدے هم گوشت که په همک پڑ ۽ اِنِت:

لا ضَرَر وَ لا ضِرار

نه نقصان بزور ۽ نه نقصان بدے۔

اے درستیں مَنانکان ۽ رند انگت یکے به گوَش ایت که هر کس ۽ الله ۽ سر ۽ توکل هست آئی ۽ هچ نه بیت گڑا آ چه اسلام ۽ نا بلد اِنِت ۔

اسلام گوَش ایت وتی وس ۽ کار ۽ سرجم بکن ۽ رند ۽ توکل ۽ الله ۽ سر ۽ بکن ۔

یکے واجه صلی الله علیه وسلم ۽ دیوان ۽ آتک ۽ وتی هشتَر ئے مسیت ۽ دپ ۽ یله دات ، واجه ۽ جست کت که تو هشتَر بست ؟

گوشت ئے انا،من الله ۽ توکل ۽ یله دات ۔

واجه ۽ درائینت : اربطها او اعقلها وتوکل ، بند ئے ۽ نون توکل بکن۔

حضرت عمر ۽ زمانگ ۽ لهتے مردم حج ۽ سفر ۽ دراتک آنت که هچ اِش نه زرتگ آت گون ، ورگ ۽ وردن ۽ زر ۽ مال ، گوشتِ اِش که ما توکل کتگ الله ۽ سر ۽ ، الله مئے کاراں شر کنت ۔حضرت عمر آیاں چابک جت ۽ گوشت که توکل ۽ مانا ۽ رد مکن اِت ، الله حج ۽ آوک ۽ گوَش ایت که اگان ترا وس ۽ واک بوت نون بیا !

ابن حجر العسقلانی(1372م) که بلاهیں محدث ۽ فقیه ۽ قاضی یے بوتگ ۽ آئی چُک طاعون ۽ بیماری ۽ گُشت ، آئی کتابے نبشت (بذل الماعون فی فضل الطاعون) گوَش ایت: وهده که طاعون ۽ وبا کپت ، ۽ مردم مران بوت آنت ، گڑا لهتے مردم ۽ مزنیں اجتماع ۽ مراگش ۽ اجتماعی دعا برجم داشت ۽ دعا لوٹ اِت ۽ پریاد ۽ زاری کت ، چه اے روچ ۽ رند طاعون ۽ بیماری مست بوت ۽ مروکانی درسد سک باز گیش بوت ۔

قرآن مارا مدام عقل ۽ کارمرزی ۽ سکین ۽ دنت ۔

افلا تعقلون؟ زاناں شما عقل ۽ کار نه بند اِت ؟

افلا تبصرون؟ زاناں شما نه گند اِت؟

اعتبروا يا اولی الابصار

اندرز بگر اِت اے دانایاں۔

بلوچاں گوشتگ : یک منے علم ۽ دو من عقل

بلے اِد ۽ نیم سیر علم اِنِت ۽ پایے عقل !

دعا اِنِت که الله پاک مارا ایمان ۽ جذبہ ۽ همراهی ۽ عقل ۽

هوش ۽ راستیں فهم بدنت ۔



حافظ عطاء آسکانی

بسم الله ، والصلاة والسلام على رسول الله ۔

شریعت ۽ مول پنچ چیزانی رگینگ اِنِت که دینی زانتکار

آیاں (الضروریات الخمسة) ۽ نام ۽ دے آنت ۔

چه آیانی ته ۽ یکے ”جان ۽ رکینگ (حفظ النفس) اِنِت۔

اسلام ۽ ته ۽ جان ۽ رکینگ ۽ بستار سک مزن اِنِت ، الله

پاکیں قرآن ۽ ته ۽ گوَش ایت :

و من احياها فكاها احيا الناس جميعا

(رجانک)

هر کس ۽ که جانے رگینت ، بزاں آئی ۽ سرجمیں انسانیت رگینت۔

همے رنگ ۽ جان ۽ رکینگ ۽ هاتر ۽ اسلام ۽ ته ۽ هرامیں چیز هم هلار بیت ۔

پاکیں قرآن ۽ ته ۽ الله پاک هرامیں چیز ۽ جناورانی بابت ۽

گپ جنگ ۽ رند گوَش ایت :

فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا اثم عليه۔

(رجانک)

بلے هرکس که لاچار بوت ، په وتی وشى ۽ یا گیشی کنگ ۽ هاتر ۽ انا (۽ دگه راه ئے نه دیست ۽ چه همیشاں وارت ئے) گڑا آئی سر ۽ هچ پیمیں گناه نیست ۔

بزاں کسے ۽ هنجپیں جاورے ۽ گپت که آ چه شد ۽ وتی جان ۽ ترس اِت ، نون آئی دزرس ۽ مردار ۽ هنزیر ۽ هرامیں

چیز ۽ ابید دگه هچ نه بوت گڑا په آئی روا اِنِت که چه

ایشاں همنچو به وارت که جان ئے رگ اِت بکنت ۔

جان ۽ رگینگ همنچو مزنیں بستارے دار ایت که ایشی ۽ هاترا الله ۽ کفر ۽ اجازت داتگ:

الله پاک گوَش ایت:

من كفر بالله من بعد ايمانه الا من اُكْره وقلبه مطمئن

بالايمان -----الآية۔

بزاں کسے په کافر بوگ ۽ لاچار کنگ بوتگ (آئی ۽ دگه راه

نه دیست) ۽ وتی جان ۽ ترس ئے بوت که اگان من چوش

مه کن آن من ۽ گُش ایت ، بلے آئی ۽ دل ایمان ۽ سر ۽ دلجم اِنِت ، گڑا ایشی ۽ کفر ایشی ۽ کافرے نه کنت۔

الله ۽ پیغمبر صلی الله علیه وسلم ۽ درائینت که :

يسروا ولا تعسروا

(په مردماں)ارزانی بکن اِت گُرانی(ثُرندی) مکن اِت۔

همے رنگ ۽ وهده واجه رسول الله صلی الله علیه وسلم

۽ معاذ ۽ ابو موسی الاشعری یمن ۽ نیمگ ۽ راه دات آنت

گڑا گوشت ئے:

يسِّرْا ولا تعسِّرْا، وبشِّرْا ولا تنفِّرْا،

کاهش مصرف کافی نیست؛ سرمایه‌گذاری فراموش نشود!



است اما در فصل زمستان این رقم به ۶۰۰ تا ۷۰۰ میلیون متر مکعب می‌رسد یعنی چهار برابر مصرف در فصل گرم سال از سوی دیگر بیش از ۸۳ درصد سوخت مورد نیاز نیروگاه‌ها از گاز تامین می‌شود. این در حالی است که در سطح جهان تنها ۲۳ درصد سوخت نیروگاه‌ها از گاز تامین می‌شود. در بخش خانگی شاهد رشد شش درصدی مصرف گاز هستیم و در حوزه صنایع سالانه پنج درصد و در بخش نیروگاهی شش درصد رشد مصرف گاز داریم. رشد شدت مصرف انرژی نسبت به نرم جهانی آن نیز بیش از دو برابر است. با توجه به عرضه و تولید گاز ما در فصل سرد سال حدود ۲۰۰ میلیون متر مکعب ناترازی در حوزه گاز داریم.

در سال ۱۴۰۰ حدود ۲۴۰ میلیون مترمکعب ناترازی در صنعت گاز وجود داشت و به دلیل برخی موضوعات پیش آمده، واردات گاز از ترکمنستان صورت نگرفت. در سال گذشته و با افزایش تولید گاز حدود ۲۵ میلیون مترمکعب به تولید گاز کشور افزوده شد. از آنجا که در فصل سرد سال به دلیل تامین نیاز بخش خانگی ناچار به کاهش تامین سوخت نیروگاه ها و استفاده از سوخت مایع هستیم، در ماه‌های ابتدای شروع کار دولت ظرفیت مخازن نیروگاهی نسبت به سال گذشته ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش یافت. در ماه های ابتدایی دولت سیزدهم مذاکراتی با ترکمنستان انجام گرفت و سوآپ گاز به میزان ۱.۵ تا ۲ میلیون مترمکعب صورت گرفت.

اهتمام دولت در تدوین بسته‌های تشویقی برای باز آفرینی شهری

دیده گفت: امید است با این بسته جامع چند بخشی به نوسازی بافت‌های فرسوده شتاب دهیم؛ بر اساس تبصره ۱۱ قانون بودجه افراد ساکن در حاشیه شهرها که املاک شان سند ندارند برای تمامی تصرفات سند صادر می شود.

مدیرعامل شرکت بازآفرینی شهری ایران گفت: ساخت مدرسه و درمانگاه از محل عوارض ماده ۳۹ نیز دیگر ظرفیت قانونی است که برای ساماندهی به بافت‌های فرسوده می‌توان از آن استفاده کرد.

وی با تأکید بر محدودیت منابع موجود، افزود: باید پروژه‌های حوزه بازآفرینی شهری چند منظوره تعریف شود تا بتوان برای چند موضوع از آن ها استفاده کرد.

آیینی با اشاره به همدلی و همراهی دستگاه‌های اجرایی خراسان جنوبی در طرح بازآفرینی شهری گفت: آمار برگزاری ستاد در این استان خوب است اما انتظار می‌رود حداقل ماهی یک بار جلسه ستاد و حداقل هر ۲ هفته کارگروه‌ها فعال شود.

وی با اشاره به اقدامات انجام گرفته در استان برای بهسازی معابر و ارائه خدمات زیربنایی و روبنایی تصریح کرد: موضوع مسکن مغفول مانده و نیاز است آمارهایی ارائه شود که بدانیم چند واحد فرسوده در خراسان جنوبی با اقدامات بازآفرینی کم شده است.

معاون وزیر راه و شهرسازی اظهار کرد: لازم است بدانیم برای چند واحد پروانه صادر شده و در واقع چند سقف لِرزان در استان کم شده است.

وی با تأکید بر لزوم محرومیت زدایی در بافت‌های فرسوده افزود: با توجه به زلزله خیز بودن استان جان مردم ساکن بافت های فرسوده در خطر می باشد لذا یکی از شاخص‌های اصلی این محدوده‌ها ناپایداری بناهاست.

ادامه از صفحه



وی بیان کرد: عرصه علم، دانش و کتاب برای جامعه ای که می خواهد پیشرفت کند ضروری است و باید به این عرصه کمک کنیم و نباید حتی یک نفر بیسواد داشته باشیم.

پورابراهیمی در بخش دیگری از سخنانش درباره افزایش حقوق برای کارکنان دولت بیان کرد: است و میانگین بین ۱۵ تا ۲۰ درصد برای حقوق های پائین و کمتر از ۱۰ درصد برای حقوق های بالا اجرایی شد و مصوبه اخیر نیز به تأیید شورای نگهبان رسید و مابه التفات از مهرماه پرداخت



مدیرکل توسعه تعاون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از آغاز فرآیند ثبت‌نام پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه به تعاونی‌ها از دهم آبان‌ماه ۱۴۰۱خبر داد.

تسنیم- با توجه به اینکه شعار سال ۱۴۰۱ سال «تولید؛ دانش‌بنیان، اشتغال‌آفرین» است حمایت از شرکت های دانش بنیان به خصوص تعاونی های دانش بنیان در جهت تحقق شعار سال در دستور کار است .ابراهیم رئیسی به عنوان سکاندار دولت معتقد است که فعال شدن تعاونی‌ها از مصادیق



یک فعال حوزه کار با تاکید بر ترمیم حقوق و دستمزد کارگران و بازنشستگان تامین اجتماعی، از آغاز واریز معوقات بازنشستگان سایر سطوح مزدی خبر داد و گفت: معوقات ظرف پنج ماه از آبان تا اسفند به حساب بازنشستگان واریز می شود.

ایسنا- رحمت الله پورموسی با تأکید بر لزوم ترمیم حقوق و دستمزد کارگران و بازنشستگان اظهار کرد:جامعه کارگری خواهان مهار تورم و تثبیت قیمت‌هاست، هرچند که دولت برای کنترل تورم و ثبات قیمت‌ها

رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو تهران، ضمن اشاره به افزایش قابل توجه قیمت‌ها در بازار خودرو تحت تاثیر نوسان‌های افزایشی نرخ ارز طی دو هفته اخیر، از استمرار رکود حاکم بر بازار و البته عقب‌نشینی فروشندگان خودرو در این بازار خبر داد.

سعید موتمنی- رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو تهران- اظهار کرد: خودرو یک کالای سرمایه‌ای است و از همین روی کوچکترین نوسان نرخ ارز، تاثیر خود را بر بازار خواهد گذاشت که علت اصلی آن نیز محدودیت‌های ارز مضاف بر اختلاف قیمت کارخانه و بازار است. طبق روالی که در گذشته نیز شاهد بودیم، فاصله قیمت محصولات از کارخانه تا بازار که زیاد شد، نوسان افزایشی نرخ ارز منجر به افزایش قیمت خودروها اعم از داخلی‌های پرتیراژ، مونتاژی و وارداتی شد.

وی تصریح کرد: این افزایش قیمت قابل توجه نیز بوده است. بطور مثال پرتیراژه‌های خودروسازان داخلی

خواهد شد.

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس در ادامه اظهار کرد: تلاش ما در مجلس این است به جای افزایش حقوق، قدرت خرید مردم را افزایش بدهیم و این از طریق کاهش تورم امکانپذیر است و بالا رفتن قدرت خرید مردم موجب رضایتمندی می شود.

وی اظهار کرد: مهم ترین اولویت این است دور موتور تورم را کند کنیم زیرا اکنون شتاب زیادی دارد و به ارزش پول ملی، قدرت خرید مردم و آسیب می زند.

پورابراهیمی افزود: یکی از دلایلی که به افزایش قیمت ها دامن می زند، خود تورم است. هرچند تحریم، مسائل نفتی، رد و بدل کردن پول و در تورم تاثیر دارند اما تورم خودش تبدیل به تهدید می شود و در زمان تورم، ارزش پول ما در مقابل دلار و ارزهای دیگر کاهش می یابد.

وی با بیان اینکه یکی از ریشه های تورم، وضعیت درآمدهای پایدار بودجه است و باید درآمد پایدار ایجاد کنیم، اظهار کرد: در سال های گذشته دولت ها به جای تلاش و کار، استقراض کردند

مهم راهبرد مردمی‌سازی دولت است.

رئیس جمهور تقویت نقش بخش تعاونی در اقتصاد کشور را باور جدی دولت مردمی می داند و می گوید: یکی از حلقه‌های مفقوده در کشور ما نظارت جدی، موثر و به‌هنگام است؛ همه بخش‌های اقتصادی اعم از دولتی، خصوصی و تعاونی نیاز به حمایت و در عین حال نظارت دقیق و موثر دارند. رئیس‌جمهور بخش تعاونی را بخشی بسیار مهم و دارای جایگاه راهبردی در اقتصاد کشور می داند و بیان می کند: قرار دادن بخش تعاونی به عنوان یکی از سه بخش فعال در اقتصاد کشور، از تدابیر ارزشمندی بوده که در تدوین قانون اساسی در نظر گرفته شده است.

یکی از موارد تقویت و توسعه تعاونی ها در کشور حمایت های تسهیلاتی برای رونق و ایجاد اشتغال است که مدیر کل توسعه تعاون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از آغاز فرآیند ثبت‌نام پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه به تعاونی‌ها خبر داد. طبق اظهارات سید معین هاشمی، مدیر کل توسعه تعاون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تعاونی های مشمول طرح روستا تعاون که حداقل ۷۰ درصد اعضای آنها تحت پوشش سه دهک درآمدی باشند

واریز معوقات حقوق بازنشستگان سایر سطوح آغاز شد

در بازار تلاش می‌کند اما در این شرایط قدرت معیشت کارگران و بازنشستگان و حتی کارمندان باید حفظ شود. وی افزود: با توجه به افزایش هزینه‌ها و لزوم حفظ قدرت خرید، دولت ترمیم حقوق کارمندان و بازنشستگان کشوری و لشگری را در دستور کار قرار داد و مجلس نیز آن را تصویب کرد.

این فعال حوزه کار با اشاره به هزینه‌های سبد معیشت کارگران، گفت: این هزینه‌ها شامل هزینه‌های مسکن، بهداشت و درمان، خوراک و مواد غذایی و... است که اگر تورم هر کدام محاسبه شود، می‌بینیم که حقوق و دریافتی کارگران کفاف هزینه‌های زندگی و سبد معیشت آنها را نمی‌دهد لذا باید تلاش کنیم که تورم در بخش‌های مختلف اقتصاد و جامعه کنترل شود.

پورموسی در ادامه از آغاز واریز معوقات حقوق بازنشستگان سایر سطوح تامین اجتماعی خبر داد و گفت: وزیر کار در روزهای گذشته اعلام کرد که معوقات پنج ماهه بازنشستگان سایر سطوح تا قبل از پایان سال پرداخت خواهد شد و در همین راستا از روز گذشته واریز این مبالغ به حساب بازنشستگان آغاز شده است.

وی گفت: پرداخت معوقه فروردین از این ماه و همزمان با شروع پرداخت مستمری آبان ماه آغاز شده و به تدریج معوقه هر ماه در برج بعد پرداخت می شود به

تاثیر نوسانات نرخ ارز در بازار خودرو

همچون پژوها و سمند طی نسبت به یکماه گذشته، ۱۵ تا ۱۸ میلیون تومان گران‌تر شده‌اند یا دناپلاس اتوماتیک نسبت به یکماه گذشته، بالغ بر ۵۰ میلیون تومان افزایش قیمت داشته است. در محصولات سایپا نیز محصولاتی همچون تیبا و کوییک پنج تا ۱۰ میلیون تومان هم افزایش قیمت را تجربه کرده‌اند. در محصولات مونتاژی نیز نظیر هایما قریب به ۱۰۰ میلیون افزایش قیمت داشته است.

رئیس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو تهران تصریح کرد: در حقیقت بازار خودرو روندی صعودی طی کرده است؛ ضمن اینکه یکی از مشکلات اساسی این است که اکنون هفت ماه از سال گذشته است، در این مدت چه تعداد خودرو فاکتور شده است؟ آمار نشان می‌دهد که تعداد خودروهای فاکتور شده متناسب با میزان تقاضا نبوده و نسبت به تقاضای بازار بسیار کمتر بوده است. همین موضوع تاثیرگذار بر روند صعودی قیمت‌ها در بازار خودرو بوده است. ضمن اینکه ثابت

افزایش قدرت خرید مردم و کاهش تورم از اولویت های مهم مجلس است

و اثر آن تورم و ناترازی شده و تمام تلاش ما و دولت فعلی این است که این مسئله را به حداقل برسانیم و در برخی موارد توانستیم.

پورابراهیمی تصریح کرد: ارزیابی بنده از تیم اقتصادی دولت سیزدهم متوسط است و حرکت دولت در بخش اقتصادی رو به رشد است و این اقدامات نشان می دهد می توانیم ناترازی ها را در بخش هایی کاهش بدهیم.

وی بیان کرد: به شدت نگران خروج پزشکان از کشور هستیم زیرا پرداخت ها به این قشر در خارج از کشور زیاد است و باید قدرت خرید جامعه را با رویکرد کاهش تورم انجام بدهیم و روی عوامل کاهش تورم دست گذاشته ایم و داریم پیگیری می کنیم و جهت گیری دولت مثبت است و اثرات را در معیشت مردم در یکی دو سال آینده می بینیم.

گفتنی است: در این نشست مسائل و مشکلات کتابخانه های شهرستان های کرمان و راور مطرح و راهکارهای رفع مشکلات ارائه و جمع بندی شد و دکتر پورابراهیمی بیان کرد: در زمینه تکمیل، تعمیر و تجهیز کتابخانه ها آماده همکاری هستیم.

پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه به تعاونی‌ها برای رونق اشتغال

می توانند با مراجعه به بخش مشوق ها و حمایت های سامانه جامع تعاون از تسهیلات قرض الحسنه بهره مند شوند.

وی در تشریح فرآیند ثبت‌نام پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه به تعاونی‌ها گفت: شرکت‌های تعاونی دانش‌بنیان، فراگیر ملی، زنان و تعاونی‌های مشمول طرح روستا تعاون که حداقل ۷۰درصد اعضای آن را افراد تحت پوشش سه دهک درآمدی تشکیل شده باشد، می‌توانند با مراجعه به بخش مشوق‌ها و حمایت‌های سامانه جامع تعاون به نشانی : **ta-avoni.mcls.gov.ir** درخواست بهره‌مندی از این تسهیلات را ثبت کنند.

وی یکی از بندهای حمایتی برای تقویت و توسعه تعاونی‌ها در کشور را پرداخت تسهیلات کم‌بهره و قرض‌الحسنه به تعاونگران عنوان کرد.

مدیرکل توسعه تعاون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: یکی از اهداف تعیین‌شده در قانون اجرای سیاست‌های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی را اختصاص ۳۰درصد درآمدهای حاصل از واگذاری به بخش تعاونی کشور است که در صورت تحقق شدن این امر تحولی عظیم در بخش تعاون رقم خواهد خورد.

نحوی که معوقه اردیبهشت در آذر ماه، معوقه خرداد در دی ماه و به همین ترتیب معوقات پنج ماه تا آخر سال به حساب بازنشستگان سایر سطوح تامین اجتماعی واریز خواهد شد.

این پیشکسوت کارگری تصریح کرد: در ابتدای سال افزایش ۱۰ درصد برای حقوق بازنشستگان سایر سطوح تامین اجتماعی درنظر گرفته شد که مورد اعتراض قرار گرفت و در نهایت با پیگیری‌های زیاد، هیات تطبیق قوانین مجلس اعلام کرد که باید مصوبه شورای عالی کار یعنی افزایش ۳۸ درصد به اضافه ۵۱۵ هزار تومان اعمال شود و بعد از رایزنی‌های زیاد موضوع به وزارت کار محول شد و وزارت کار نیز بر اساس مصوبه شورای عالی کار عمل کرد.

پورموسی ادامه داد: بر این اساس احکام حقوق بازنشستگان از شهریورماه صادر شد، در واقع احکام بازنشستگان سایر سطوح غیر از بازنشستگان حداقل بگیر از اول سال و ۱۴۰۱/۱/۱ اصلاح شد و وزیر کار نیز در روزهای اخیر اعلام کرد که از آبان ماه، معوقات پنج ماهه فروردین تا شهریور ۱۴۰۱ به تدریج و تا آخر سال پرداخت خواهد شد.

نگه داشتن قیمت محصولات درب کارخانه طی یکسال گذاشته منجر به کاهش قیمت‌ها در بازار که نشده، بلکه افزایش را هم رقم زده است و عرضه پاسخگوی تقاضا نبوده است.

سطح معاملات به کمترین حالت خود رسید موتمنی تأکید کرد: همچنین طی دو هفته اخیر نیز، تاثیر روانی افزایش نرخ ارز را موثر بر بازار خودرو دیده‌ایم و فروشندگان به‌نوعی عقب‌نشینی کرده و چندان راغب به فروش نیستند. البته که بخشی از پول‌هایی که از بورس خارج شد و افراد سرمایه‌های خود را بیرون آوردند، خواه‌ناخواه به سمت بازار خودرو وارد شد و تاثیر خود را گذاشت. همه این موارد دست به دست هم داد تا روند صعودی قیمت‌ها در بازار خودرو، اوج گیرد.

آیینی با بیان اینکه ظرفیت‌های خوبی دولت سیزدهم در قانون بودجه برای بافت‌های فرسوده

تکواندوی قهرمانی جهان؛ نمایندگان ایران رقبای خود را شناختند

حضور ۵۲ تکواندو برگزار خواهد شد، در دور نخست با دیوید فونتتس از گواتمالا دیدار خواهد کرد. نماینده کشورمان در صورت پیروزی در این مبارزه باید با آدرین ویسنته دارنده ۴ مدال برنز گرندپری و قهرمان اروپا ۲۰۱۸ و نایب قهرمان اروپا از اسپانیا مبارزه کند. در وزن -۶۳ کیلوگرم که با حضور ۵۵ تکواندو برگزار خواهد شد، متین رضایی در دور نخست با جان دیوی گاریدو دیویس از کلمبیا مبارزه می‌کند. رضایی در صورت پیروزی در این مبارزه به مصاف هاکان رچپر دارنده مدال برنز المپیک ۲۰۲۰، دو مدال طلا و یک نقره قهرمانی اروپا و مدال طلای گرندپری ۲۰۲۲ از ترکیه خواهد رفت.

در وزن -۶۸ کیلوگرم که با حضور ۵۷ تکواندوکار برگزار خواهد شد، رضا کلهر نماینده کشورمان در دور نخست به مصاف اسماعیل یاکوبا دارنده مدال طلا بازی‌های آفریقایی در سال ۲۰۱۹ از نیجر خواهد رفت. نماینده کشورمان در صورت برتری باید در دور دوم با ایگر گارسیا گاساس دارنده مدال نقره پان‌آمریکن ۲۰۲۱ و مدال نقره گردناسلم ۲۰۱۸ از مکزیک مبارزه کند. در وزن -۷۴ کیلوگرم نیز میرهاشم حسینی در دور نخست با قرعه‌رژیم اشغالگر قدس مواجه شد. در این وزن نیز ۵۷ تکواندوکار حضور دارند. این در حالی است که در دور گذشته مسابقات قهرمانی جهان نیز روادید



نمایندگان ایران در رقابت های تکواندوی قهرمانی جهان رقبای خود را شناختند.

ایسنا، قرعه کشی بیست و پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو قهرمانی جهان بامداد امروز(یکشنبه) در سالن “متروپلیتن” شهر گوادالاخار مکزیک برگزار شد و نمایندگان کشورمان حریفان خود را شناختند. در مبارزات وزن -۵۴ کیلوگرم، مهدی حاج موسایی پس از استراحت در دور نخست، در نخستین مبارزه به مصاف برنده دیدار ژیاو ژو از چین و صباد داداشف از آذربایجان خواهد رفت. در پیکارهای این وزن ۴۸ تکواندوکار حضور دارند.

حسین لطفی در رقابت‌های وزن -۵۸ کیلوگرم که با

کمیل قاسمی: هدفمان قهرمانی در لیگ است؛ ۲ کشتی گیر روس به ترکیب اضافه می‌شوند



مدیرفنی تیم انبوه‌سازان هوتن از عزم این تیم برای کسب عنوان قهرمانی در لیگ برتر کشتی آزاد خبر داد و گفت: ۲ کشتی‌گیر روس برای حضور در نیمه نهایی به ترکیب تیم اضافه می‌شوند.

ایسنا- کمیل قاسمی درباره صعود تیم انبوه‌سازان هوتن به نیمه نهایی لیگ برتر کشتی آزاد، اظهار کرد: خدا را شکر تیم در شرایط خوبی قرار دارد و با توجه به عملکرد خوبی که بچه‌ها از خود نشان دادند موفق شدیم راهی مرحله نیمه نهایی لیگ شویم. در هفته‌ای که گذشت موفق شدیم نماینده تاکستان را شکست دهیم و خود را

رخ ندهد، به ما اضافه خواهند شد.

او درباره شرایط تیم ملی فوتبال ایران در آستانه جام‌جهانی قطر گفت: تیم ملی یک بازی تدارکاتی داشت و این بازی‌ها به شناخت مربیان کمک می‌کند. تیم ملی بازی مفیدی را پشت سر گذاشت چون باعث می‌شود بازیکنان هماهنگ‌تر شوند. جدایی از نتیجه و نوع بازی که ارائه شد، بازی برابر نیکاراگوئه برای تیم ملی مفید بود.

گل‌محمدی تصریح کرد: کی‌روش یک هفته زودتر لیگ را تعطیل کرد و در این مدت ۴۰ تا ۵۰ درصد ترکیب اصلی خود را در اختیار داشت و با آن‌ها تمرین کرد. فکر می‌کنم با این تمرینات شناخت کی‌روش از بازیکنان بیش‌تر شد. با توجه به زمان برگزاری جام‌جهانی همه تیم‌ها فقط از ۱۰ روز قبل از بازی‌ها بازیکنان‌شان را در اختیار گرفتند و از طرف دیگر بازیکنان در شرایط مسابقه به تیم‌های ملی خود اضافه می‌شوند. از آن جایی که تیم‌ها اردوهایی را کنار هم نداشتند، تیم‌ها از نظر اجرای تاکتیک‌ها به مشکلاتی می‌خورند. به ویژه در شروع جام‌جهانی این مشکل وجود دارد اما با گذشت زمان کیفیت بازی‌ها بهتر خواهد شد و مربیان می‌توانند با بازی‌های بیش‌تر تاکتیک‌های خود را اجرایی کنند. امیدوارم که در هر صورت بازی‌های خوبی ببینیم و بتوانیم از بازی‌ها استفاده کنیم.

سرمربی پرسپولیس در پاسخ به این سوال که نخستین بازی ایران در جام‌جهانی برابر انگلیس چقدر سخت خواهد بود؟ تصریح کرد: قرعه خوبی برای ما به

تیم خوبی داریم. در بلگراد هم بدشانسی آوردیم. همین محسن نژاد ۹ بر صفر از همین حریف ترک جلو بود که ضربه شد و در جام جهانی شکستش داد، اینها حکمت خداست.

دبیر تاکید کرد: از من پرسیدند نتیجه جام جهانی چه می‌شود گفتم ما روی کاغذ باید بازییم و برای برد خودمان را آماده نکردیم. رنگرز قبل از رفتن گفت ترکیه را می‌توانیم ۶-۴ ببریم و آذربایجان را ۵-۵ ببریم که همین اتفاق افتاد.

رئیس فدراسیون کشتی درباره شادی نکردن برخی فرنگی‌کاران روی سکوی قهرمانی گفت: من در فضای مجازی نیستم. در فضای واقعی ۹ شب می‌خوایم ۵ و صبح بیدار می‌شوم. کاری نمی‌کنم که خدا ناراحت شود. من خیلی از زمان عقبم که گفتند

حضور در انگلیس برای حسینی صادر نشد.

مهران برخورداری در وزن -۸۰ کیلوگرم، در نخستین مبارزه خود باید به مصاف تورمود دیویس از کانادا برود و در صورت پیروزی با مویسس هرناندز از دومینیک دیدار کند. در رقابت‌های این وزن نیز ۴۶ تکواندوکار حضور دارند.

در وزن -۸۷ کیلوگرم نیز ۴۱ تکواندو حضور دارند و ابوالفضل عباسی در دور نخست با گیلرمو انریکه پرز سروانتس از کوبا مبارزه می‌کند و در صورت پیروزی حریف ایکارو میگوئل سوارز نایب قهرمان جهان در سال ۲۰۱۹ از برزیل خواهد رفت.

در رقابت‌های وزن +۸۷ کیلوگرم که با حضور ۳۷ تکواندوکار برگزار خواهد شد، سجاد مردانی در دور نخست با لوییژ الوارز از ونزوئلا پیکار خواهد کرد. کاپیتان تیم ملی کشورمان در صورت پیروزی در این مبارزه، در دور دوم با برنده دیدار ایوب باسل از مراکش و اندری هاربر از اوکراین مبارزه خواهد کرد. همچنین قرعه‌کشی رقابت‌های بانوان نیز انجام شد و مهلا مومن‌زاده در وزن -۴۶ کیلوگرم که با حضور ۴۳ تکواندوکار برگزار خواهد شد، در دور نخست با هوانگ ینگ از چین تایپه مبارزه می‌کند و در صورت برتری با لارا سانچو از کاستاریکا دیدار می‌کند.

و روحی خوبی به میدان بیایند و قضاوت کنند.

دارنده مدال‌های طلا و نقره المپیک و نقره جهان، درباره تجربه مربیگری در لیگ و تفاوت آن با کشتی گرفتن، اظهار کرد: مربیگری دنیای بسیار متفاوتی از دوران قهرمانی است. در کشتی فقط استرس خود را داری اما در مربیگری باید استرس ۱۰ کشتی‌گیر را داشته باشی. تجربه جدیدی برای من بود و امیدوارم این تجربه باعث شود در آینده بهتر به مسیرم ادامه بدهم.

وی در پایان درباره اینکه هدف تیمش در مرحله نهایی لیگ کشتی آزاد چیست، گفت: قطعاً هدف ما رسیدن به عنوان قهرمانی لیگ است. کادر مدیریتی، فنی و همه کشتی‌گیران قهرمان جهان و آسیا همدل هستیم تا با شکست تیم بانک شهر به فینال برسیم و با کسب پیروزی در فینال، عنوان قهرمانی لیگ را از آن خود کنیم. ما همه تلاشمان را می‌کنیم و امیدوارم بتوانیم به هدفی که داریم برسیم. من از بچه‌ها انتظار دارم همه توان خود را بکار بگیرند، در این صورت هر نتیجه‌ای بدست بیاید راضی خواهیم بود.

کل‌محمدی: صعود سخت اما شدنی است؛ از مسوولان می‌خواهم بازداشت‌شدگان وقایع اخیر را آزاد کنند

دست آمد که با انگلیس اولین بازی به میدان برویم. هیچ‌کس انتظار ندارد ایران برابر انگلیس به پیروزی برسد و بازیکنان ایران راحت‌تر بازی می‌کنند. من کاری به نتیجه ندارم و جدایی از نتیجه، تیم ایران با یک تیم بسیار خوب بازی می‌کند و می‌تواند با تجربه بهتر خود را برای مصاف برابر ولز و آمریکا آماده کند. در بازی اول هر نتیجه‌ای به دست بیاید، ما استفاده خودمان را از این بازی می‌پریم و شانس خوبی برای بازی‌های بعدی داریم.

او در پاسخ به این سوال که چقدر امیدوار است که تیم ملی ایران از گروهش در جام‌جهانی قطر صعود کند؟ گفت: تیم خوب و قوی داریم و باید به خودمان ایمان داشته باشیم و خودم احساس می‌کنم امسال سالی است که تیم ملی ایران می‌تواند از گروهش صعود کند. کار سختی است اما شدنی است و با همدلی بازیکنان و کادر بازی‌های خوبی را انجام بدهند. گل‌محمدی در پاسخ به این سوال که آیا از سوی فدراسیون فوتبال با او برای هدایت تیم ملی فوتبال ایران بعد از جام‌جهانی صحبت شده است یا خیر؟ گفت: نه، چنین شایعه‌ای صحت ندارد و کسی درباره تیم ملی با من صحبت نکرده و خودمم همه تمرکزم روی پرسپولیس است. ما تیم خوبی داریم و باید از این شرایط خوب استفاده کنیم و امسال برای ما مهم است و برای کسب قهرمانی همه تلاش‌مان را انجام می‌دهیم و بحث‌های مرتبط با تیم ملی هم حاشیه‌ای است و قویا آن‌ها را تذکیب می‌کنم.

دبیر: برای کشتی گیر بد است یک نفر دوم شود، ببازد و بخندد؛ کشتی فرنگی حق بازگشت به عقب را ندارد

کشتی‌گیران روی سکو شادی نکردند، برای مردم این را می‌گوییم برای کشتی گیر بد است یک نفر دوم شود، ببازد و بخندد. من سه نقره دنیا گرفتم تا شش ماه بعدش نمی‌شد با ده من عسل من را خوردا! ما ۵-۵ در فینال بردیم. پنج کشتی‌گیر من باختند، بخندند؟ محمودی بچه شاه عبدالعظیم است و باخته، اگر بخندد آنجا مسخره اش می‌کنند. در صنف لات‌ها هم شادی کردن بعد از شکست زشت است. ما چقدر بدبخت شدیم که فلان خبرنگار منافق پست می‌گذارد که کشتی‌گیران این‌ کار کردند. کار اینها ورزش است و نباید آنها را وارد این فضا کرد. سالم تر و پاک تر این این بچه‌ها نداریم و از آنها ممنونم زندگی‌شان را گذاشتند.

خبر

چگونه شدید تمرین کنیم؟



تمرینی متناوب با شدت بالا را می‌توان در تمام حالت‌های ورزشی از جمله دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، شنا، تمرینات در آب، الپتیکال و بسیاری از کلاس‌های ورزشی گروهی انجام داد.

ایسنا، جلسات تمرینی متناوب با شدت بالا معمولا «تمرین HIIT» نامیده می‌شود و این نوع تمرین شامل چند دوره تمرین با شدت بالا و پس از آن چند دوره ریکاوری است و دوره‌های تمرینی شدیدی می‌تواند ۵ تا ۸ دقیقه طول بکشد و در ۸۰ تا ۹۵ درصد از حداکثر ضربان قلب محاسبه شده برای فرد انجام می‌شود. دوره‌های ریکاوری می‌تواند به اندازه دوره‌های فعالیت شدید طول بکشد و معمولاً در ۴۰ تا ۵۰ درصد از حداکثر ضربان قلب محاسبه شده برای فرد انجام می‌شود و تمرین به صورت متناوب با فعالیت شدید و سپس ریکاوری است و در مجموع ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

HIIT باعث بهبود موارد مختلفی شامل تناسب هوازی و بی‌هوازی، فشار خون، سلامت قلبی عروقی، حساسیت انسولین (که کمک می‌کند تا عضلات فعال راحت تر از گلوکز به عنوان سوخت برای تولید انرژی استفاده کنند)، پروفایل کلسترول و نیز چربی شکمی و وزن بدن با حفظ توده عضلانی می‌شود. تمرینات HIIT به راحتی می‌تواند برای افراد در تمام سطوح آمادگی و شرایط خاص مانند اضافه وزن و دیابت، تغییر شکل داده شود و

خبر

خبر - ورزشی



این تمرینات را می‌توان در تمام حالت‌های ورزشی انجام داد که از جمله آن می‌توان به دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا، تمرینات در آب، الپتیکال و خیلی از کلاس های ورزش گروهی اشاره کرد.

مزایای تناسب اندام تمرین‌های HIIT مشابه تمرینات مداوم اما در دوره زمانی کان واثاثر است به این دلیل که تمرینات HIIT به خصوص پس از تمرین، کالری بیشتری از تمرینات سنتی می سوزانند. چگونه تمرین HIIT انجام دهیم؟ بر اساس این مطلب که از سوی سازان کبیری تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: برای طراحی یک تمرین HIIT، باید این موارد مختلفی را در نظر بگیرید که شامل مدت زمان، شدت و تناوب اینتروال‌های فعالیت و طول مدت اینتروال‌های ریکاوری است.

شدت در طول اینتروال فعالیت، باید بیشتر از ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب محاسبه شده برای فرد باشد؛ به عنوان یک شاخص مناسب در اینتروال فعالیت باید احساس کنید که در حال انجام یک ورزش سخت تا خیلی سخت هستید و با استفاده از تست صحبت کردن به عنوان راهنما، این شدت معادل صحبت کردن با سختی است.

شدت اینتروال ریکاوری باید ۴۰ تا ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب محاسبه شده برای فرد باشد؛ یعنی شدتی از فعالیت بدنی که خیلی احساس راحتی می کنید به منظور کمک به شما در بازیابی و آماده سازی برای اینتروال فعالیت بعدی خود مدنظر قرار دهید. همچنین ارتباط بین اینتروال فعالیت و ریکاوری مهم است و بسیاری از مطالعات از نسبت خاصی از فعالیت به ریکاوری استفاده می‌کنند تا سیستم‌های مختلف انرژی را بهبود بخشند.

بحران مالی در باشگاه استقلال؛ از نبود منابع مالی تا افزایش رقم قرارداده‌ها

تمرینی آبی‌پوشان از بازیکنان فرصت یک هفته‌ای خواسته بود که مطالبات آنها را پرداخت کند، اما به دلیل عدم تأمین منابع مالی این وعده محقق نشد. مدیرعامل استقلال در تلاش است با تأمین منابع مالی یا گرفتن وام بتواند بخشی از قرارداد بازیکنان را پرداخت کند، اما هنوز در این مورد توفیقی حاصل نشده است. مسئله دیگری که باعث تعجب مدیران استقلال شده، رقم قرارداد برخی از بازیکنان است، به طوری که گفته می‌شود برخی از قرارداده‌ها پیش از فصل به طرز عجیبی افزایش داشته‌اند. ماجرا زمانی جالب می‌شود که رقم قرارداد بازیکن خارجی استقلال مثل کوین یامگا که کیفیت فنی‌اش را ثابت کرده، از برخی از بازیکنان داخلی کمتر است! بررسی برخی از قرارداده‌ها نیز نشان می‌دهد بازیکنی که حتی یک دقیقه هم در ترکیب استقلال بازی نکرده با قراردادی سنگین در فهرست آبی‌پوشان قرار گرفته است.

قرار است با تصمیم مدیریت باشگاه استقلال، یک تیم حقوقی این قراردادها را بررسی کند، چرا که افزایش رقم قرارداده‌ها به نسبت سال گذشته همخوانی ندارد.



اوضاع مالی باشگاه استقلال این روزها مساعد نیست و راهکارهای مسئولان باشگاه برای گذر از این دوره سخت نیز تاکنون نتیجه‌بخش نبوده است.

به گزارش خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم، باشگاه استقلال علاوه بر اینکه مشکلات مالی زیادی دارد با نبود منابع مالی نیز روبه‌روست و هنوز نتوانسته اوضاع نابسامان خود را بهبود ببخشد. اولین مشکل این باشگاه، پرداخت قسط دوم مبلغ رضایت‌نامه انتقال محمد مجبی به سانتاکلارای پرتغال است. مسئولان استقلال این پول را از طریق یک صرافی واریز کرده‌اند، اما تنها ۹۰ هزار دلار از ۲۲۰ هزار دلار آن تأیید شده است. باشگاه پرتغالی در نامه‌ای به استقلال اعلام کرده است در صورت عدم واریز مطالبات‌شان علاوه بر بازگشت محبی باید ۶۰۰ هزار دلار جریمه نیز بدهند.

موضوع بعدی، عدم پرداختی به بازیکنان است. علی فتح‌الله‌زاده مدیرعامل استقلال در یکی از جلسات

کاهش وزن با دو قاشق چایخوری از مایعی ترش مزه

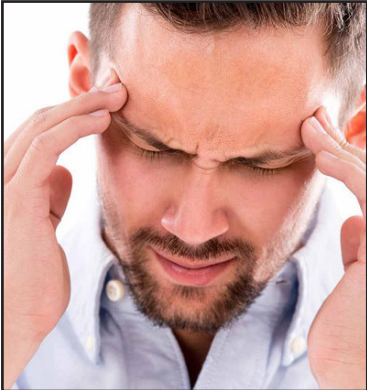


ایسنا- نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سرکه سیب می‌تواند کاهش وزن را بدون ورزش یا تغییر در رژیم غذایی افزایش دهد. به نقل از هلت، افراد شرکت‌کننده در این تحقیق با افزودن دو قاشق چایخوری سرکه به رژیم غذایی خود وزن کم کردند. آنان بدون ایجاد هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی خود یا انجام ورزش بیشتر به این امر دست یافتند. سرکه همچنین منجر به کاهش سطح تری گلیسیرید می‌شود که نشان دهنده سلامت بهتر قلب است.

البته در این که آیا تاثیر سرکه بر اساس انواع سیب متفاوت است یا نه، احتمالاً تفاوت کمی وجود دارد. برای خوش طعم‌تر کردن سرکه، می‌توان به سادگی آن را در یک لیوان آب یا هر نوشیدنی دیگری افزود تا طعم تند آن کاهش یابد. از طرف دیگر، می‌توان آن را روی سالاد ریخت به اسموتی اضافه کرد یا به عنوان طعم دهنده غذا استفاده کرد.

از دیگر فواید سرکه می‌توان به کاهش فشار خون و جلوگیری از افزایش قند خون بعد از غذا اشاره

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش سردردهای میگرنی



از هر ۱۰ فرد بزرگسال، حداقل یک نفر دچار سردردهای میگرنی است. سردردهای میگرنی طولانی‌مدت‌تر از سردردهای دیگر هستند ضمن این که اثرات فیزیکی بیشتری هم دارند اما تحقیقات نشان می‌دهد که ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می‌تواند تجربه سردردهای میگرنی و فرکانس این دردها را کاهش دهد. ایسنا، میگرن یک سردرد شدید است که معمولاً در یک طرف سر شروع می‌شود و همراه با حالت تهوع و حساسیت به نور خود را نشان می‌دهد. این علائم به خاطر تغییرات موقت در هدایت عصبی داخل مغز است و باعث می‌شود التهاب در سلول‌های عصبی ایجاد درد کند. دردهای میگرنی اغلب چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد.

اگر یکی از دو والدین شما به میگرن مبتلا باشند، شما نیز تا ۹۰ درصد احتمال دارد این درد را تجربه کنید. زنان ۳ برابر بیشتر از مردان به میگرن مبتلا می‌شوند که دلیل آن نوسانات هورمونی است. مصرف غذاهای حاوی سدیم بالا و همچنین غذاهای با مواد افزودنی از قبیل مونو سدیم گلوتمات و یا شیرین کننده‌های مصنوعی مانند آسپارتام می‌تواند منجر به ظهور میگرن شود. عوامل خطر دیگر عبارتنداز: فشار روحی و استرس، مصرف الکل، تغییرات آب و هوا، تغییر

کرد.

برای این مطالعه، ۱۷۵ فرد ژاپنی به سه گروه تقسیم شدند؛ یک گروه به‌عنوان گروه کنترل رژیم غذایی معمولی خود را ادامه داد، گروهی دیگر یک قاشق چایخوری سرکه به غذای روزانه خود افزودند، در حالی که گروه سوم روزانه دو قاشق چایخوری با غذای خود مصرف کردند.

نتایج نشان داد که پس از ۱۲ هفته، کسانی که دو قاشق چایخوری سرکه به رژیم غذایی خود اضافه کرده بودند بین دو تا چهار پوند وزن کم کردند. آنان همچنین سطح تری گلیسیرید کمتری داشتند اما دو گروه دیگر به میزان قابل توجهی وزن کم نکردند.

محققان اظهار کردند: مطالعه حاضر، اولین تحقیقی است که نشان می‌دهد سرکه وزن بدن، شاخص توده بدنی و توده چربی بدن را در افراد چاق ژاپنی کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، دریافت مداوم سرکه باعث کاهش سطح تری گلیسیرید می‌شود.

نتایج مطالعات حیوانی پیشین نشان داده بود که اسید استیک، جزء اصلی سرکه، می‌تواند چربی بدن را کاهش دهد. محققان خاطرنشان کردند که سرکه قدمتی بسیار طولانی دارد و به بابل در ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد و دریافته‌ایم که مصرف سرکه فشار خون را کاهش می‌دهد، کلسترول خون را بهبود می‌بخشد و هیپرگلیسمی پس از غذا را مهار می‌کند.

در عادات خواب، داروهای خاص.

– پیشنهادهای تغذیه‌ای

توجه به رژیم غذایی یکی از بهترین روش‌ها برای دفاع از حملات میگرن است. غذاهای طبیعی و فاقد نگه دارنده و طعم دهنده شروع خوبی برای پیشگیری است. خوراکی‌های نارنجی رنگ مانند کدو و هویج و سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج به‌علاوه سیب زمینی شیرین، برنج قهوه‌ای، میوه‌های خشک یا پخته شده، گیلان، زغال اخته و شیرین کننده‌های طبیعی مانند شربت افرا و عصاره وانیل منابع خوب تغذیه‌ای هستند.

پرهیزهای غذایی

پرهیز از برخی مواد غذایی تحریک کننده، می‌تواند از حملات میگرن پیشگیری کند و یا فرکانس میگرن را کاهش دهد. مکمل‌های غذایی یا غذاهای فرآوری شده به طور گسترده‌ای آغازگر حملات میگرن هستند. تخم‌مرغ، گوجه فرنگی، پیاز، محصولات لبنی، گندم، میوه‌های خانواده مرکبات، نیتريت موجود در غذاها، الکل، کافئین، آسپارتام، شکلات، پنیر و آجیل از مواد غذایی محرک دیگر هستند.

رژیم غذایی کتوژنیک همراه با کربوهیدرات کم و پروتئین زیاد برای از بین بردن دردهای ناشی از برخی اختلالات عصبی مفید است و می‌تواند یک راه تسکین برای دردهای میگرنی باشد.

اما اگر شما به دنبال تسکین فوری دردهای میگرنی هستید، استفاده از داروهای ضد درد و استراحت در اتاق کم نور توصیه می‌شود. شما همچنین می‌توانید برای از بین بردن حالت تهوع و سرگیجه آب زیاد بنوشید. اگر درد همچنان ادامه دارد باید با پزشکتان در مورد تجویز داروهای کمک کننده به کاهش درد مشورت کنید.



این گیاه اصلاح ژنتیکی شده کار ۳۰ دستگاه تصفیه هوا را انجام می‌دهد و حتی می‌تواند ترکیبات آلی فرار را جذب کند.

ایسنا و به نقل از آی‌ای، یک استارت‌آپ مستقر در پاریس به نام نتوپلنتس (Neoplants) یک گیاه را برای انجام کار ۳۰ دستگاه تصفیه کننده هوا اصلاح ژنتیکی کرده است.

این شرکت یک گیاه پوتوس (Epipremnum au-reum) و همچنین میکروبیوم ریشه آن را برای تولید “Neo P۱” که یک تصفیه کننده قدرتمند هوا است، مهندسی ژنتیکی کرد. اکنون این گیاه جدید و فوق



بیماری آنفلوآنزا به طور کلی بیماری خفیف تا متوسطی محسوب می‌شود. بر این اساس در صورت ابتلا به آن می‌توان این بیماری را با یکسری درمان‌های خانگی مورد درمان قرار داد. ایسنا، هرچند که بیماری آنفلوآنزا در بعضی موارد می‌تواند کشنده باشد، اما به طور کلی بیماری خفیف تا متوسطی محسوب می‌شود. بر این اساس در صورت ابتلا به آنفلوآنزای خفیف تا متوسط می‌توان آن را با یکسری درمان‌های خانگی مورد درمان قرار داد.

برای درمان و کنترل بیماری آنفلوآنزا باید یکسری نکات را در نظر بگیرید:

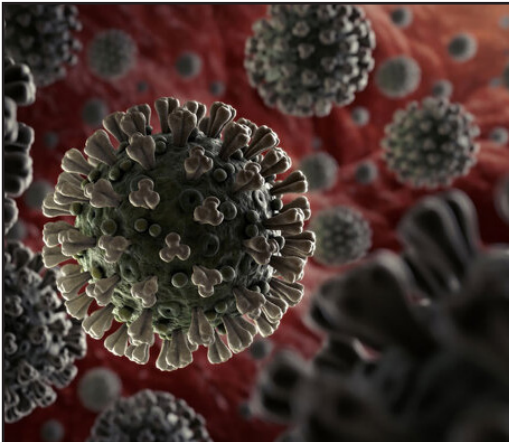
– پرهیز از مصرف آنتی بیوتیک در شروع بیماری‌های ویروسی یک اصل است، اما بعد از هفته اول بیماری در صورت بروز عوارض میکروبی ممکن است با نظر پزشک تجویز شود.

– مصرف مایعات کافی

– داشتن خواب کافی

– پرهیز از استرس

– داشتن تغذیه مناسب شامل مصرف میوه‌جات



ایسنا- استاد آزمایشگاه جکسون آمریکا از روش‌های سلول درمانی کارتی برای از بین بردن مؤثر ویروس سارس-کوو۲- قبل و بعد از عفونت در شرایط آزمایشگاهی استفاده می‌کند.

به گزارش یوروکالترت، میلیون‌ها نفر به‌دلیل عفونت کووید۱۹- جان خود را از دست داده‌اند و میلیون‌ها نفر دیگر همچنان بیماری مزمن و کووید طولانی‌مدت را تجربه می‌کنند که این امر کشف ابزارهای پیشگیری عملی، در دسترس و قدرتمند سارس-کوو۲- و درمان‌های کووید۱۹- را ضروری می‌کند.

در موسسه تحقیقاتی غیرانتفاعی زیست پزشکی، آزمایشگاه جکسون برای پزشکی ژنومیک، دکتر دریا اونوتماز و گروه تحقیقاتی وی روشی را که اغلب یک روش درمانی سرطان است برای از بین بردن ویروس سارس-کوو۲- اقتباس کرده‌اند.

گیاهی که کار ۳۰ دستگاه تصفیه هوا را انجام می‌دهد

کارآمد وارد بازار شده است و به خوبی می‌تواند صنعت تصفیه هوا را متحول کند.

گیاه پوتوس یا پتوس یا لوکُزْ از خانواده گل‌شیپوریان است. پوتوس‌ها بومی جزایر سلیمان هستند. این گیاه را در گلخانه‌های گرم نگهداری و تکثیر می‌کنند، ارزش تزئینی آن مرهون رنگ‌های ابلق مرکب زرد تند و سفید مایل به کرم است. پوتوس از گیاهان آپارتمانی بالارونده است.

زیرخانواده‌ای که پوتوس به آن تعلق دارد، برگ‌انجیری‌وارها است. همچنین جزو گیاهان رونده محسوب می‌شود و رشد سریعی دارد. به این معنا که پس از بلند شدن ساقه‌ها و رشد برگ‌ها می‌توان یک مسیر را برایش مشخص نمود و این توانایی را دارد که در مسیر مورد نظر بدون خاک و تنها با در آب ماندن رشد کند و مکان مورد نظر را به مکانی زیبا و دل انگیز تبدیل کند. این گیاه علاوه بر زینت بخشیدن به محیط، به تصفیه هوا نیز کمک می‌کند و نقش بسزایی در تولید اکسیژن و پاکسازی هوا دارد.

اکنون این اختراع جدید به طور قطع محبوب می‌شود. پاتریک توربی زیست شناس مولکولی و مدیر ارشد فنی شرکت نتوپلنتس می‌گوید: یکی از پیامدهای همه‌گیری بیماری کووید۱۹- این است که مردم خیلی بیشتر از قبل به آنچه در هوا استنشاق می‌کنند، توجه دارند.

درمان‌های خانگی «آنفلوآنزا»

و سبزیجات قرمز و نارنجی مانند هویج، چغندر، مرکبات و...

– گرم و مرطوب نگه داشتن محل استراحت بیمار

– در زنان باردار، سالمندان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مزمن و افراد دارای نقص سیستم ایمنی در ۴۸ ساعت اول شروع علائم آنفلوآنزا، با نظر پزشک اسلتامویر تجویز می‌شود. این دارو برای کرونا و سایر ویروس‌های سرماخوردگی کاربرد ندارد.

– آزیترومایسین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها نه تنها بر روی آنفلوآنزا و کرونا اثر درمانی ندارند بلکه می‌توانند با عوارض جسمی ناخواسته نیز همراه باشند.

در زمان ابتلا به بیماری‌های تنفسی چه غذایی نخوریم؟

در عین حال در صورت ابتلا به بیماری‌های تنفسی مصرف برخی مواد غذایی را شامل شوری و ترشی‌های محرک مانند خیارشور و سرکه، شیرینی، آجیل و غذاهای چرب، نوشیدنی‌های محرک مغز و برهم زننده خواب در عصر و شب مانند قهوه، نسکافه و ...، مصرف بیش از حد ادویه جات و غذاهای گرم یا تند مانند فلفل، دارچین، سیر، زنجبیل را محدود کنید.

در عین حال در صورت ابتلا به بیماری‌های تنفسی مصرف مواد غذایی مانند خورشت‌های آبدار یا سوپ جو همراه با شلغم، گشنیز، کاهو، اسفناج، تخم گشنیز، آلو بخارای ملس و کمی زرشک بویژه در افراد با سابقهٔ آلرژی تنفسی مفید است. همچنین خوردن سوپ شامل برنج، ماش، جو، هویج، کدو، جعفری، گشنیز، آلو بخارا، بال و گردن پوست کندهٔ مرغ، روغن زیتون، همراه با زردچوبه و آب لیمو یا آب نارنج

درمان کووید با روش‌های ایمنی درمانی سرطان

یافته‌های این تحقیق چندین راهبرد مبتنی بر ایمنی را برای کشف درمان و پیشگیری از کووید۱۹- نشان می‌دهد.

اولین روش ایمنی‌درمانی بر روی پروتئین اسپایک موجود در سارس-کوو۲- و گیرنده سلول میزبان، آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ (ACE۲) متمرکز است. پروتئین سنبله مولکولی روی سطح ویروس، مسئول آلوده کردن سلول‌های میزبان سالم است. این پروتئین از طریق گیرنده آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ وارد سلول می‌شود و به اران‌آی ویروسی اجازه می‌دهد تا کنترل خود را آغاز کند.

در تحقیق اونوتماز، سلول‌های تی با سلول‌های ضد اسپایک و ضد آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ کارتی سل برای هدف قرار دادن پروتئین اسپایک یا گیرنده آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ با ویژگی و کارایی بالا در انواع مختلف سلول‌های آلوده، مهندسی شدند.

روش دوم ایمنی درمانی وسیله‌ای مبتنی بر آنتی‌بادی برای پیشگیری از عفونت کووید۱۹- فراهم می‌کند. سلول‌های تی با یک آنتی‌بادی دارای خاصیت دوگانه ادغام و با آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ مهندسی شدند تا سلول‌های تی خود بیمار را برای از بین بردن سلول‌های آلوده‌ای که پروتئین اسپایک سارس- کوو۲- را روی سطح خود نشان می‌دهند، فعال

عدم نیاز به برق

یکی از ویژگی‌های اصلی این نوآوری این است که به برق نیاز ندارد و در نتیجه آلودگی نیز ندارد. علاوه بر این، در زمانی که آتش سوزی‌های جنگلی بسیاری از مناطق را دچار مشکل می‌کند، تصفیه هوا تقاضای زیادی دارد.

این اختراع جدید حتی پتانسیل حذف ترکیبات آلی فرار (VOC) را دارد که تصفیه کننده‌های هوای معمولی نمی‌توانند آنها را پردازش کنند. این به این دلیل است که این ترکیبات آن‌قدر کوچک هستند که نمی‌توان آنها را با روش‌های سنتی گرفت.

با این حال، این گیاهان به گونه‌ای اصلاح شده‌اند که می‌توانند حتی کوچکترین ذرات را بگیرند و جذب و متابولیزه کنند. Neo P۱ دقیقاً این کار را انجام می‌دهد و در یکی از رایج‌ترین گیاهان نیز پدید آمده است. لیونل مورا یکی از هم‌بنیان‌گذاران و مدیر اجرایی استارت‌آپ نتوپلنتس می‌گوید: ما با یکی از محبوب‌ترین گیاهان آپارتمانی در آمریکای شمالی شروع کردیم. با این حال، این کار آسانی نبود، زیرا ژنوم گیاه پوتوس که به پیچک شیطان نیز معروف است، نقشه‌برداری نشده بود. بنابراین گروه ما ابتدا از این کار شروع کرد. توری از این کار به عنوان ”تلاش برای ساختن یک هواپیما در حین پرواز“ یاد می‌کند.

مفید است.

همچنین نخودآب شامل نخود، پیاز شیرین، گوشت گوسفند به در افراد سالخورده و ضعیف توصیه می‌شود. سوپ نخود یا سوپ جو همراه با نخود و مرزه برای تقویت ریه بویژه در سالمندان سودمند است. کسانی که دچار بی اشتهایی، ضعف و خستگی هستند، می‌توانند از سمنو، جوانهٔ گندم، جوانهٔ نخود، برگه‌های شیرین، توت خشک، انجیر، شیربرنج با سیاهدانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته بهره ببرند. همچنین مصرف فندق، گردو، پسته، بادام، نخود و کشمش و مویز به عنوان میان وعده یا تنقلات روزانه سودمند است.

هویج آب پز، کدو حلوائی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز، در کسانی که ضعف هاضمه و یبوست دارند مفید است. افزودن قدری عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدو حلوائی و به آب پز اثرات آن‌ها را تقویت می‌کند. نوشیدن دمنوش آویشن، شیرین بیان و عناب یک یا دو بار در روز نیز سودمند است که شامل یک قاشق غذاخوری برگ آویشن، یک قاشق چای‌خوری پودر ریشهٔ شیرین بیان و پنج عدد عناب چنگال زده و سوراخ شده است. البته مادران باردار باید در مصرف این ترکیب احتیاط کنند. همچنین برای کسانی که فشارخون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از سه تا چهار هفته توصیه نمی‌شود. در عین حال مصرف برای کودکان با نصف مقادیر بالا قابل قبول است. استفاده از بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس در برخی افراد مفید است. همچنین برخی مواد غذایی در زنان باردار باید با احتیاط مصرف شود مانند آویشن، زعفران، دارچین، زمازی، بابونه

کند. درمان آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ دارای خاصیت دوگانه، به‌جای اینکه سلول‌های اصلاح شده خارج از بدن، سلول‌های آلوده را بکشد، سلول‌های تی سالم را در فرد فعال می‌کند تا سلول‌های اسپایک مثبت را پس از عفونت هدف قرار دهند.

برخلاف اکثر روش‌های درمانی کنونی، سلول‌های اصلاح شده دارای خاصیت دوگانه آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ از گیرنده آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ برای هدف قرار دادن تظاهرات مختلف پروتئین اسپایک در تمام انواع سارس-کوو۲-، از جمله دلتا، اومیکرون و غیره استفاده می‌کنند بنابراین درمان آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ دارای خاصیت دوگانه می‌تواند حذف مؤثرتر انواع با اتصال قوی‌تر آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ را فراهم همچنین می‌تواند به‌عنوان یک طعمه برای جلوگیری از ورود ویروس به سلول‌ها عمل کند و یک راهبرد پیشگیرانه ممکن را ارائه دهد.

هر دو روش پیشنهادی سلول‌درمانی کارتی و درمان مبتنی بر آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ دارای خاصیت دوگانه راهبردهای بالقوه امیدوارکننده‌ای برای درمان و پیشگیری کووید۱۹- در آینده ارائه می‌دهند.

یافته‌های این تحقیق در مجله Clinical & Translational Immunology منتشر شده است.



رییس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه به مردم تضمین می‌دهیم که ظرف هفته آینده مشکل کمبود آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی، سرم‌های تزریقی، شربت استامینوفن، بروفن ... حل شود، از ارائه تسهیلات بانکی ۱۵۰۰۰ میلیارد تومانی به صنایع داروسازی کشور خبر داد.

ایسنا، دکتر سید حیدر محمدی درباره کمبودهای آنتی‌بیوتیکی و ... گفت: اخیرا حجم زیادی بالغ بر ۵۰ تن سوسپانسیون آنتی‌بیوتیک واردات داشتیم و تا پایان هفته جاری هم بیش از ۶ میلیون بطری آنتی‌بیوتیک

خوراکی را وارد می‌کنیم. اگر در بازار تزریق شود، در کنار تولید سه شیفت تولید داخلی بحث کمبود رفع می‌شود. بنابراین به مردم تضمین می‌دهیم که ظرف هفته آینده مشکل کمبود آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی، سرم‌های تزریقی، شربت استامینوفن، بروفن ... حل شود.

وی با اشاره به تسهیلاتی بانکی برای صنعت داروسازی، گفت: پیش از این به بانک‌ها به صورت دستوری اعلام شده بود که تسهیلات بانکی را به صنعت داروسازی ارائه دهند. برخی بانک‌های خصوصی گفتند ما که نگاه اقتصادی هستیم و باید سود داشته باشیم. بنابراین این تسهیلات برایشان توجیه اقتصادی نداشت. بنابراین برای توجیه اقتصادی داشتن، شرکت‌های داروسازی هم باید کمک کنند و طرح‌های با توجیه اقتصادی به بانک‌ها ارائه دهند. منتها ما از بانک‌ها خواستیم که این اعتبار را با تضمین وزارت بهداشت به شرکت‌های دارویی ارائه دهند و ما این را تضمین می‌کنیم.

رییس سازمان غذا و دارو افزود: البته از طریق ستاد تنظیم بازار هم معاون اول رییس جمهور در این زمینه پیگیری کردند و دستور دادند که بانک‌ها به ویژه

وجود ۱۳۰ ایستگاه لرزه‌نگاری در کشور، نیاز کشور ۱۴۰۰ ایستگاه

ایسنا، محمدحسن نامی در آیین بهره‌برداری از دستاوردهای سازمان پیشگیری و مدیریت بحران استان تهران گفت: مدت‌ها بود در سال‌های گذشته شاهد افتتاح طرح‌های زیربنایی در حوزه ایمنی نبوده‌ایم و چیز قابل مشاهده‌ای ندیدیم. با ورود و آغاز به کار مدیریت شهری جدید خوشبختانه شاهد افتتاح طرح‌های بزرگ و زیربنایی هستیم. این یعنی تلاش خوبی برای ایمنی و آرامش شهروندان شکل گرفته است.

وی ادامه داد: درحال حاضر ۵۶ مورد سانحه طبیعی در دنیا وجود دارد که برخی از آنها در برخی کشورها رخ می‌دهد اما ما شاهد هستیم هر ۵۶ مورد از جمله خشکسالی، سرمازدگی، ریزگرد، سیلاب و طوفان در

کشور ما رخ می‌دهد.

نامی با تاکید بر اینکه زمین لرزه می‌تواند بلا نباشد ادامه داد: ظرف ۲۲۰ سال گذشته شش زلزله بالای هفت ریشتر را شاهد بوده‌ایم که آخرین زلزله به قدرت ۷.۶ ریشتر بود که به عنوان یکی از بلایای بسیار

عقب افتادگی همیشگی سرمایه‌گذاران کوچک از تورم جبران می‌شود

ابزار در کشورمان اجرا می شود.

وی یکی از مهم ترین چالش‌های بازار املاک را بهره وری استفاده از ملک عنوان کرد و افزود: به همین دلیل نیز برای معرفی این صندوق تلاش شده تا علاوه بر توجه به تغییرات قیمت ملک، موضوع اجاره ملک و بهره وری آن نیز مدنظر قرار گیرد تا این‌اين موضوع در كانون توجه فعالان بازار سرمایه و املاک قرار گیرد.

اسکندری تصریح کرد: صندوق املاک و مستغلات می تواند مفاهیم جدیدی را در بازار سرمایه و حوزه سرمایه گذاری مسکن مطرح کند.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری راه اندازی صندوق های ریت (REIT) را برای بهره وری دارایی‌های راكد در بخش دولتی، بانک ها و بخش خصوصی مهم عنوان کرد و گفت: این صندوق ها تنها ابزاری برای سرمایه گذاری در حوزه مسکن محسوب نمی شود؛ بلکه می تواند ابزاری برای سرمایه گذاری در تمامی دارایی‌ها مثل بیمارستان ها، بزرگراه و اتوبان، سیلو و حتی یک دفتر پستی باشد و به نوعی «اجاره داری حرفه‌ای» و «بهره برداری حرفه‌ای» دارایی را توسعه می دهد.

بانک‌ها از «داروسازی» حمایت کنند ؛ اصلاح سیاست‌های ارزی دارو تصمیمی شجاعانه بود

بانک‌های دولتی از صنعت داروسازی کشور حمایت کنند. به هر حال چاره‌ای نداریم. شاید بعضا ارائه این تسهیلات برای بانک‌ها در این شرایط تورم توجیهی نداشته باشد، اما برای حمایت از صنعت دارویی با این قدمت و با این حجم از سرمایه‌گذاری چاره‌ای نداریم و باید حمایت کرد. قطعا بانک‌های ما هم همیشه حامی بودند.

محمدی ادامه داد: قبلا قرار بود تسهیلاتی به صنعت داروسازی پرداخت شود که مصوبات خوبی هم داشتیم. یکی از مصوبات این بود که اجازه پرداخت تسهیلات بانک‌ها به شرکت‌های دارویی، از ۲۰ به ۴۰ درصد سرمایه پایه شرکت‌ها افزایش یافت. همچنین فرمول دیگری هم برای ارائه تسهیلات بر اساس فروش شرکت‌ها دارند که بانک‌ها مجاز بودند که به میزان ۹۰ درصد فروش سال قبل شرکت‌ها، به آن شرکت تسهیلات بپردازند که این عدد بر اساس ابلاغ معاون اول رییس جمهور به ۲۰۰ درصد رسید. بنابراین بانک‌ها می‌توانند به‌جای ۹۰ درصد، تا ۲۰۰ درصد فروش سال قبل شرکت‌های داروسازی به آن‌ها تسهیلات ارائه کنند .

وجود ۱۳۰ ایستگاه لرزه‌نگاری در کشور، نیاز کشور ۱۴۰۰ ایستگاه

خطرناک از آن یاد شده است. در کنار آن در تهران گسل شهری به عنوان خطرناک‌ترین گسل به همراه مشاء فعال هستند که هر یک می‌توانند مخاطرات جدی را ایجاد کنند. اما با این وجود اگر پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهیم و در حوزه‌هایی همچون مصالح ساختمانی ، به گونه‌ای تدبیر کنیم تا هشت ریشتر مقاومت داشته باشند می‌توانیم بگوییم زلزله دیگر بلا نیست.

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور تاکید کرد: باید سازه‌ها را به گونه‌ای طراحی کنیم که تا هشت ریشتر مقاوم باشند البته شهرداری نیز خوشبختانه در این زمینه نظارت‌ها را آغاز کرده و حساسیت قابل تقدیری را نشان داده است.

نامی در تاکید کرد: باید در کشور ۱۴۰۰ ایستگاه لرزه نگاری داشته باشیم که در حال حاضر ۱۳۰ ایستگاه وجود دارد لذا باید در بودجه پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهیم.

عقب افتادگی همیشگی سرمایه‌گذاران کوچک از تورم جبران می‌شود

اسکندری مولدسازی دارایی‌های مازاد و راكد موجود در دستگاه های دولتی و بانک ها را نیازمند عزم و اراده جدی دولت دانست و اظهارکرد: ایجاد بورس ریت (REIT) یا بورس صندوق های املاک و مستغلات و صندوق‌های سرمایه گذاری زمین و ساختمان در کشور همانند برخی کشورهای توسعه یافته مثل انگلستان قابل اجرا است و محمل قانونی توسعه این ابزارها نیز در ماده ۵ قانون جهش تولید به روشنی وجود دارد؛ به هرحال از بستر بازار سرمایه می توان امکان تامین مالی در بخش های مختلف را فراهم کرد.به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، در انتهای این رویداد و طی مراسمی با حضور وزرای تعاون، کار و رفاه اجتماعی و اقتصاد و دارایی، رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار، رئیس فرابورس ایران و سایر مقامات کشور، از نماد صندوق املاک و مستغلات کشور با نام «ارزش مسکن» رونمایی شد. گفتنی است، نماد این صندوق به صورت رسمی در بازار سرمایه به قیمت هر واحد ۱۰۵۰ تومان بازگشایی و معاملات آن آغاز شد.

ضرورت اهتمام دفاتر شهری استانداری‌ها به هویت بخشی در محلات و ایمن سازی شهری

مدت و بلندمدت ستاد وزارت کشور، سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، استانداری‌ها و وزارتخانه ها و دستگاه های مرتبط با مدیریت شهری باعث ایجاد تحول مناسب در مناطق شهری کشور خواهد شد. معاون امور شهرداری‌های سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور با بیان اینکه امروز باید علاوه بر نگاه پروژه محور و خدماتی با نگاه و گفت‌مان فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی هم به مسائل و مشکلات عرصه‌های مدیریت شهری نگاه کنیم، خاطرنشان کرد: جلب سرمایه گذاران، اصلاح ضوابط و مقررات دست و پاگیر و زائد، تلاش برای رضایتمندی مردم و افزایش روحیه و نشاط اجتماعی از اقدامات مهمی است که شوراه‌ا و شهرداری‌ها می‌توانند برنامه ریزی و عملیاتی کنند و نقش حمایتی و نظارتی دفاتر امور شهری و شوراهای استانداری ها در این موضوعات تاثیرگذار است. بر اساس گزارش روابط عمومی سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، وی همچنین یکی از اهداف اصلی برگزاری نشست ملی مدیران کل دفاتر امور شهری و شوراهای استانداری‌ها را به اشتراک گذاری مطالب و تجربیات متنوع در کشور عنوان کرد و گفت: امیدوارم که مصوبات این نشست‌های تخصصی سبب اقداماتی شود که تاثیرات مثبتی در بهبود خدمات شهرداری ها و شوراهای کشور به دنبال داشته باشد.

اجتماعی – اقتصادی

خبر

اهمیت کنترل تمام اجزای زنجیره تأمین دارو برای جلوگیری

از کمبودها



سرپرست مجموعه داروخانه‌های دانشگاه علوم پزشکی ایران (مدد) با اشاره به اهمیت کنترل تمام اجزای زنجیره تأمین دارو، گفت: ۹۶ درصد داروهای مصرفی کشور، تولید داخلی هستند. ایسنا، دکتر محسن عبدالله زاده، گفت: دلیل کمبود هر کلای استراتژیک از جمله دارو را باید در دو منشأ واردات و تولید داخلی جستجو کرد. تمام اجزای زنجیره تأمین دارو باید کنترل شوند. برای برنامه ریزی صحیح در حوزه تأمین دارو باید بدانیم ظرفیت تولید کارخانه‌های داخلی چقدر است؟ موجودی ماده اولیه و داروی قابل اتکاء در داخل کشور به چه میزان است؟ چقدر داروی خارجی ثبت سفارش شده و چه میزان دارو در گمرک داریم؟ و اینکه چه برآوردی از مصرف و نیاز بازار وجود دارد؟ اگر پاسخ این پرسش‌ها داده شده باشند، نباید دچار کمبود دارو شویم، مگر اینکه یک اتفاق جهانی مانند جنگ و یا حوادث غیرمترقبه این شاخص‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

وی در خصوص برنامه ریزی صحیح بازار دارویی کشور و کمک برای رفع کمبودها و محدودیت‌های دارویی، اظهار کرد: بعد از مدیریت کرونا، برنامه‌ریزی و اقدام برای حل مشکلات بازار دارو، رفع کمبودهای دارویی و جلوگیری از

خبر

آنفلوآنزا ویروس غالب در کشور ؛ اعلام سوش‌های در گردش این بیماری

حال حاضر ویروس غالب ما در کشور،

آنفلوآنزا است و سوش‌های در گردش آن عمدتا H۲N۲ و بعد هم H۱N۱ است. آنفلوآنزای نوع B شیوع خیلی کمتری دارد. از آنجایی که در سال آنفلوآنزا نداشتیم، باعث شده که امسال باشیم. معمولا در آزمایشات انتظار داریم که از کل آزمایشاتی که انجام می‌شود، ۱۰ تا ۱۵ درصدش آنفلوآنزا باشد، اما وقتی بالای ۳۰ درصد آزمایشات با تشخیص آنفلوآنزا ارائه می‌شوند، نشان می‌دهد که اپیدمی آنفلوآنزا در کشور داریم. حتی گاهی ۴۰ تا ۵۰ درصد نمونه‌ها هم به آنفلوآنزا اختصاص یافته است، اما طبق آخرین نمونه‌هایی که برای ما ارسال کردند، ۴۶ درصدش آنفلوآنزا و تنها پنج درصد آن کووید ۱۹ بوده و مابقی هم سایر ویروس‌های سرماخوردگی بوده است.

وی با بیان اینکه به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی در دوره شیوع کرونا مانند استفاده از ماسک و... ویروس آنفلوآنزا را طی دو سال اخیر نداشتیم، گفت: با فروکش کردن کرونا و همچنین میزان رعایت‌ها شاهد بروز آنفلوآنزا بوده‌ایم. حتی پیش‌بینی شده بود که ممکن است ویروس‌هایی که در زمان کرونا فروکش کرده بودند، حتی خارج از فصل‌شان هم دیده شود.

مختاری آزاد با بیان اینکه علامت و مشخصه اصلی آنفلوآنزا تب ناگهانی است، گفت: علائمی مانند تب، استخوان درد، بدن درد و ... در آنفلوآنزا دیده می‌شود. تب ناگهانی مشخصه اصلی آنفلوآنزا است، اما در کرونا اینطور نبود. البته اگر فرد مشکل و بیماری خاصی نداشته باشد، طی سه تا چهار روز بهبود می‌یابد، اما ممکن است سرفه‌شان برای مدتی ادامه داشته باشد. با این حال آنفلوآنزا هم جزو بیماری‌هایی است که کسانی که سن‌شان بالاست یا بیماری زمینه‌ای دارند، برایشان مقداری می‌تواند خطرناک باشد.