

مدیر کل راه و شهرسازی

استان سیستان وبلوچستان از

تامین بخشی از اراضی طرح

نهضت ملی مسکن در زاهدان

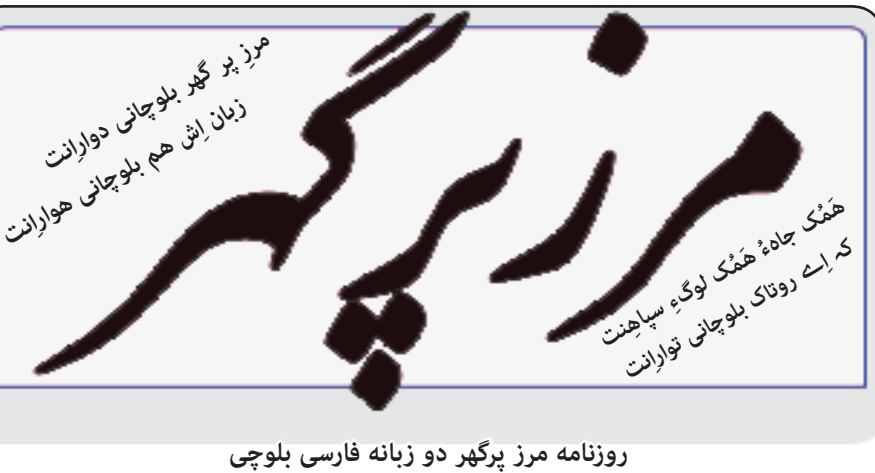
از اراضی نیروی زمینی ارتش

جمهوری اسلامی ایران خبر

داد.



۸



روزنامه مرز پرگهر دو زبانه فارسی بلوچی



مدیرعامل شرکت ملی گاز
ایران با تأکید بر این که بخش
خانگی و تجاری، اولویت
نخست گازرسانی است، از
ابلاغ دستورعمل مصوب
شورای عالی امنیت ملی
درباره بر خورد با مشتریان
پرمصرف دولتی خبر داد.

۶

شنبه ۲۶ آذر ماه ۱۴۰۱ برابر با ۲۲ جمادی الاول ۱۴۴۳ * ۱۷ December ۲۰۲۲ * شماره ۱۷۸۸ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

استفاده از مشارکتهای مردمی اساس حکمرانی نو است



رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای
مجلس با اشاره به اضافه شدن ۴۰ نماینده در
آینده نزدیک به مجلس شورای اسلامی گفت:
کوچک شدن حوزه های انتخابیه و افزایش
تعداد نمایندگان و اساس شاخص های پراکندگی
جمعیت، وسعت و محرومیت زدایی خواهد بود
که بر این اساس با اضافه شدن یک نماینده
تعداد نمایندگان شهرستان مرودشت پاسارگاد و
ارسنجان به دو نفر افزایش خواهد یافت.
کمیسیون امورداخلی کشور و شوراهای مجلس
شورای اسلامی

خبرگزاری خانه ملت- محمد صالح جوکار رئیس
کمیسیون امور داخلی کشور در مجلس شورای
اسلامی که در جلسه شورای اداری شهرستان
مرودشت حضور یافته بود گفت: بدون نظارت
بر اجرای قانون نمیتوان قانون نوشت و این
امر بدون همکاری مردم، دھیاریها، بخشداری
ها و فرمانداری ها امکان پذیر نخواهد بود لذا
بیشترین هدف ما برای حضور در این استان
بررسی مشکلات در حوزه ی قانونگذاری و شوراها
است است.

نماینده مردم یزد در مجلس شورای اسلامی در
ادامه با بیان اینکه امام (ره) راهبردی اساسی برای
پیشرفت امور داشتند که هم اکنون در حال
حرکت در آن مسیر هستیم عنوان کرد:

ادامه صفحه ۶

موضوع ۴

رژیم غذایی "گام" سادهترین روش

برای کاهش وزن

آغاز واردات خودرو از هفته پیش رو؛

افزایش عرضه خودرو در بورس کالا

موضوع ۶

سلطانی: ترس از باخت باعث می شود

داریبی زیبا نشود

موضوع ۱۱

اساک رهیم ء وتی سپر ء اولاک باید

موضوع ۱۵

دغدغه تمام نشدنی سیستان و بلوچستان؛ نابسامانی توزیع گاز مایع
یا بازار پر درد آمد دلالان

ایرنا- این روزها مردم شهر زاهدان
مرکز استان سیستان و بلوچستان
درگیر مشکلی همیشگی هستند که
همه ساله با سرد شدن هوا خود را
بیش از پیش نمایان می کند، قصه پر
غصه صفهای طولانی برای دریافت
سیلندر گازمایع روایتی همه ساله
در این شهر و برخی شهرهای دیگر
استان است.

یکی از انرژی های مهم و حیاتی برای
زندگی گاز طبیعی است که متأسفانه
وضعیت آن در سیستان و بلوچستان

متفاوت است. مردم این استان پهنآور در حالی آخرین روزهای ماه پاییز را پشت
سر می گذارند که باز هم مانند سال های قبل قصه پرغصه صفهای طولانی
دریافت سیلندر گازمایع را تجربه می کنند.برخی ها از شهروندان ادعا می کنند
که با افزایش قیمت و اصلاح مدیریت مصرف بنزین، بسیاری از رانندگان سوخت
خودروهای خود را از بنزین به گاز LPG تغییر داده اند و از طرفی با توجه به
تفاوت فاحش قیمت موادسوختی در آنسوی مرزهای سیستان و بلوچستان برخی
افراد سهمیه نفت سفید خود را می فروشند و برای گرما و پخت و پز از گاز مایع
استفاده می کنند.

اما بسیاری از شهروندان منتظر در صفهای گاز مایع، دلیل اصلی این مشکل را
ناابسامانی در توزیع می دانند.

مردان و زنان پیر، جوان و حتی نوجوانانی که ساعت ها وقت خود را برای دریافت
یک سیلندر گاز در هوای سرد و وضعیت نامطلوب عرضه در صفهای طولانی گاز
می گذارند یا افرادی که انتظار کشیدن در صفهای گاز به نوعی کار روزمره
زندگی شان شده همه و همه از این وضعیت گلایه مندند.

هرچند در این روزها گاز مایع با مشکلات فراوان در زاهدان و زابل به دست مردم
می رسد اما بازار سودجویانی که مبادلات بازار آزاد را رهبری می کنند گرم و فضا
برای فرصت طلبانی که به دنبال لحظه های طلایی برای دستیابی به مقاصد شوم
خود هستند فراهم است. به دنبال کمبود گاز مایع در زاهدان مردم با مشاهده
خروج خودروهای توزیع کننده سیلندرهای گاز از داخل شرکت های مربوطه به
صورت کاروانی به دنبال این خودروها برای گرفتن سیلندر گاز راه می افتند که
گاه عملیات تعقیب و گریز خودروهای حامل سیلندرهای گاز بی نتیجه می ماند و
شهروندان دست خالی بر می گردند.

دغدغه تمام نشدنی سیستان و بلوچستان؛ نابسامانی توزیع گاز مایع یا بازار پر درد آمد
دلالان

وفور سیلندر گاز مایع در بازار آزاد زاهدان

یکی از شهروندان زاهدانی که در صف انتظار دریافت سیلندر گاز مایع حضور داشت
در گفت وگو با خبرنگار ایرنا بیان کرد: متأسفانه کمبود گاز در این استان موضوع
تازه ای نیست و این مساله باعث شده تا از ساعت های اولیه صبح مجبور به ایستادن

در صفهای طولانی برای خرید سیلندر گاز مایع شویم.
فرزانه محمدی گفت: گرچه مسوولان هر ساله قول رفع این مشکل را می دهند
اما متأسفانه با سرد شدن هوا نه تنها این مشکل برطرف نمی شود بلکه چند برابر
می شود.



استفاده از ظرفیت تعاونی های سیستان و بلوچستان در تقویت دیپلماسی اقتصادی بخش تعاون

شدن امکان نقل و انتقال سهم ها ثبت و پی
گیری کنند.

هاشمی اضافه کرد: در این سامانه، سهام اعضای
تعاونی های در خواست کننده، متناسب با تعداد
سهام ها توکن سازی شده و از آن پس در مرحله
اول این فرآیند، امکان نقل و انتقال سهام ها از
طریق کیف توکن ققنوس برای سهامداران عضو
تعاونی ها فراهم خواهد بود. در مرحله ای دیگر
از این طرح نیز، سهامداران عضو و غیر عضو
قادر خواهند شد تا ارزش سهام را به یکدیگر
انتقال دهند.

وی گفت: برای حمایت از اتحادیه تعاونی
مرغداران استان، اگر زنجیره ارزش در این بخش
تشکیل شود، از منابع اعتباری تبصره ۱۸ قانون
بودجه، اعتبار مالی ویژه ای اختصاص خواهیم
داد.

مدیرکل توسعه تعاونی های وزارت مردم افزود:
تسهیلات ارزان قیمت بانک های توسعه تعاون و
رسالت نیز در اختیار تعاونی هایی قرار می گیرد
که اطلاعات شرکت و اعضای آن را در سامانه
جامع و هوشمند بخش تعاون ثبت و یا مجامع
عمومی آنها بروز باشند.

و سفرها و هیات های اقتصادی کشورها برقرار
کرده است که اتحادیه و تعاونی های سیستان
و بلوچستان می توانند بدلیل برخورداری از
مزیت همجواری استان با کشورهای افغانستان و
پاکستان بطور خاص برای پیشبرد اهداف مورد
توجه قرار گیرند.

وی از اتاق تعاون بعنوان بزرگترین نهاد
مردمی بخش تعاون یاد کرد و اظهار داشت:
شبکه سازی در بخش تعاون به توسعه بازار
تعاونی ها کمک شایانی می کند و در این راه
نقش اتاق تعاون با اهمیت است.

مدیرکل توسعه تعاونی های وزارت تعاون، کار و
رفاه اجتماعی راه اندازی سامانه نقل و انتقال
عضویت در شرکت های تعاونی (ساعت) را
یکی دیگر از برنامه های معاونت امور تعاون
بر شمرد و ادامه داد: سرویس ساعت، قابلیت
جدید در «سامانه جامع و هوشمند بخش تعاون
کشور» است که امکان نقل و انتقال سهام را
در زیست بوم شرکت های تعاونی امکان پذیر
می کند. در این قابلیت جدید، مدیران
شرکت های تعاونی خواهند توانست درخواست
توکن سازی سهام تعاونی ها را به منظور فراهم



ایسنا- مدیرکل توسعه تعاونی های وزارت تعاون،
کار و رفاه اجتماعی گفت: از توان و ظرفیت اتحادیه
و شرکت های تعاونی سیستان و بلوچستان بدلیل
همجواری با کشورهای افغانستان و پاکستان
می توان برای تقویت دیپلماسی اقتصادی بخش
تعاون بهره جست.

سید معین هاشمی در جلسه هم اندیشی با
مدیران اتحادیه تعاونی و اتاق تعاون استان که
در زاهدان برگزار شد، افزود: وزارت متبوع در
مقطع کنونی، تدابیر و اقدامات متنوعی در بخش
دیپلماسی اقتصادی تعاون با کشورهای خارجی

گردش مالی حدود سه هزار میلیارد تومانی طرح نهضت ملی مسکن سیستان و بلوچستان

گفت: تمامی تلاش این اداره کل برای افزایش
اشتغالزایی، تولید و ساخت مسکن مناسب برای
شهروندان است.

اکبری خاطرنشان کرد: همچنین با توجه به
اینکه تلاش دولت در اجرای این طرح بر
آن است که عرضه و تقاضا در مسکن متعادل
و حتی عرضه از تقاضا پیشی گیرد تا قیمت
مسکن کاهش یابد، این استان با تامین اراضی
مورد نیاز فراتر از برنامه پیش بینی شده پیشتاز
اجرای این طرح مهم ملی در کشور بشمار می
رود.

وی بر تامین هر چه سریعتر خدمات زیربنایی
نظیر آب و فاضلاب و گاز در طرح های طرح
نهضت ملی مسکن سیستان و بلوچستان تاکید
کرد و افزود: با توجه به پیشرفت حدود ۵۲
درصد واحدهای این طرح در استان و آماده
بهره برداری شدن بخش قابل توجهی از پروژه
ها تا پایان سال جاری در استان ضرورت دارد
وزارت نیرو و شرکت گاز برای تامین خدمات و
انتقال خط اقدام کنند.

هزار و ۶۷۱ واحد طرح نهضت ملی مسکن در
محدوده شهرهای تحت پوشش این اداره کل آغاز
شده که با پیشرفت فیزیکی مطلوب پیش بینی
می شود ۲ هزار واحد آن تا پایان سال جاری
آماده بهره برداری شود.

وی تاکید کرد: به منظور رونق تولید و ایجاد
اشتغال در سیستان و بلوچستان این اداره کل
استفاده از تسوان نیروهای بومی و مصالح
ساختمانی تولیدی با کیفیت استان را در اولویت
کاری خود قرار داده که نتیجه آن اشتغال بخش
قابل توجهی از افراد جویای کار و فعال شدن
واحدهای تولیدی نیمه فعال و راکد بوده است.
دبیر شورای مسکن سیستان و بلوچستان طرح
نهضت ملی مسکن را از مهمترین اولویت های
دولت سیزدهم عنوان کرد و گفت: از مجموع
تایید شدگان نهایی این طرح در استان ۲۰
هزار نفر آورده اولیه را واریز کرده اند که نتیجه
آن اتصال ۱۹ هزار و ۳۰۰ متقاضی به این طرح
بوده است.

وی اشتغال، تولید و مسکن را سه ضلع مهم
توسعه سیستان و بلوچستان ذکر کرد و



ایسنا-مدیرکل راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان
گفت: طرح نهضت ملی مسکن در این استان
علاوه بر ایجاد اشتغال بیش از ۲۰ هزار نفر
سبب رونق واحدهای تولیدی با گردش مالی
۲هزار و ۸۵۰ میلیارد تومان در این واحدها شده
است.

عطاءالله اکبری در حاشیه بازدید آیت الله
مصطفی محامی نماینده ولی فقیه در سیستان
و بلوچستان و امام جمعه زاهدان از طرح نهضت
ملی مسکن افزود: تاکنون عملیات ساخت ۱۱

دروت ء درهبات

بیت.

سرجم ء چاپ بیتگ بس شعر ء گڈی

نی وتی گپ ء گونڈ گراں بس یک ء
 دو گالرد تھا وتی نقداں پیش کناں:
 ۱ - روتاگ ء بلوچی بھر یک تاکے
 ء روتاگ ء ششمی تاکدیم انت کہ
 راہ رواجی وانوکانی چم ء نہ کپیت
 ء پھک ء بیگواہ انت وانوک چو
 دریاوردانی وڑا باید مڑرو ء لگو ء بہ
 بندیت پہ بلوچی بھر ء سر بہ بیت.
 کہ ہر کس پہ دیم بلوچی بھر ء نہ
 گندیت. دزبندی انت بلوچی بھر ء
 اولی تاکدیم تھا جاگہ بدئے ات.
 ۲- بلوچی بھر ء طراحى ہم وش نہ
 انت کدی کدی ہشک ء تاکدیم گوں
 یک ء دو کسانیں نبشتانک ء عکس
 ء پُر بنت ء نبشتانک ناسرجم پشت
 کپنت.
 ۳- برے برے یک نبشتانک یا
 شعرے دو دو یا سے رند ء پشت
 سر ہم چاپ بیت کہ اے وڑ ہم
 وانوک ء سخت لگیت.
 ۴ - برے برے شعر یا نبشتانک
 چاپ بیتگ بلے نبیسوک ء نام گوں
 نہ انت ء وانوک نہ زانت کہ اے
 کئی شعر یا نبشتانک انت! اے
 مزنیں کمزوری یے! امید کنیں اے
 بارو ء وتی جھداں گیشتر بکن ات.
 ۵ - برے برے شعر یا نبشتانک



باز وژنودیں کہ شما پہ بلوچی زبان
 ء ہزمت ء پھریزگ ء جھد کنگ ء
 ات. شمے اے جھد لگ ستاہ کرز
 انت.

بلوچی زبان ء بلوچی لبزانک ء ہمے
 پیم ء ما بلوچ راج اچ شمے اے جھد
 ء بے کساس شادمان ء رازیگ ایں...
 بلے ہر وڑیں روتاگ ء مہتاکے بہ
 بیت آچہ کمزوری ء کمى ء بے
 باک نہ انت الم آیانی تھا وڑے ناں
 وڑے کمى یے گندگ بیت.

ہمے پیم روتاگ مرز پر گھر ہم
 کمزوری ء ایردانی آماچ انت. ہرچ
 روتاکانی شونکار وتی وانوکانی
 دیدانکاں بستار دئے انت ء آیانی
 گلگ ء رہشونی ء وتی روتاکانی
 دلبد ء جاگہ دئے انت. تا کہ آیانی
 وانوکانی واہشت سرجم بہ بیت ء
 دلپروش مہ بنت.... شونکارانی اے
 مزن مردی یک نیمونے بیت کہ ہما
 روتاکانی جند پھک ء پلگار - وانوک
 گیشتر ء روتاکانی عمر دراجتر بہ

کستر: رحمن نثار

 ماتئی سلامانی زیروکیں !..
 ہرکجات گوں زری نوداں بات ات!
 منت وار واجہیں رحمن نثار کہ تو
 وتی نگاہ مئے روتاگ نیمگا شانک
 داتگ آنت ء مارا سرءسوج کتگ تئی
 لک منت واریں!
 ان شاء اللہ کہ ما وتی ہیرت چاریء
 گیشتر کنیں
 یک گپ ء گشگ لوٹاں کہ مئے
 بلوچی زبانء خریدار نیست بزبانکہ
 مئے زبان ء جیڑہ روچ پہ روچ گیشتر
 بیگ آنت چوناہا تاکانی کمىء سبب
 وانوکانی بے مہری انت کہ وتی
 زبانء نواننت.
 شمئے منت وار
 روتاگ مرزپرگھر

تیم ملی هندبال به بازی تدار کاتی نیاز دارد؛ وقفه در لیگ اجتناب‌ناپذیر است



مربی تیم ملی هندبال گفت: ما تاکنون هیچ اردوی برون مرزی و یا دیدار تدارکاتی نداشته‌ایم و نظر خود وسلین این است که تیم ملی قبل از قهرمانی جهان در سه دیدار تدارکاتی در لهستان شرکت کند.

ایسنا- حمید صادقی شاهنشین در مورد آغاز اردوهای تیم ملی هندبال اظهار کرد: همه بازیکنان دعوت شده چبز لژیونرها در اردوی تیم ملی حاضر شدند. آنها با توجه به شرایط و مسابقات اروپایی که دارند نتوانستند در این اردو حاضر شوند. در این دوره بیشتر بحث آمادگی بدنی بازیکنان مورد توجه قرار گرفته تا آنها به لحاظ آمادگی جسمانی به حد نصاب لازم برسند. در اردوی بعدی بیشتر تمرینات تکنیکی و تاکتیکی

و هماهنگی تیم مورد توجه خواهد بود. مربی تیم ملی افزود: با توجه به این شرایط، مربی بدنساز و مربی دروازه‌بانان که مونته‌نگرویی و همشهری وسلین هستند از امشب به تیم ملی ملحق می‌شوند. تمرینات طبق برنامه پیش می‌رود و مشکلی وجود ندارد.

صادقی شاهنشین در پاسخ به این سوال که تیم ملی چه زمانی به تورنمنت لهستان اعزام خواهد شد، گفت: اکنون بازیکنان کارهای مربوط به ویزا را انجام می‌دهند. به امید خدا اگر اتفاق خاصی رخ ندهد ۱۳ دی عازم لهستان می‌شویم. در این تورنمنت دو دیدار برابر تیم ملی لهستان و یک دیدار هم برابر تیم ملی کره جنوبی خواهیم داشت.

مربی تیم ملی در پاسخ به این سوال که انجام سه دیدار به فاصله چند روز تا مسابقات قهرمانی جهان سبب ایجاد آسیب بازیکنان و یا خستگی آنها نخواهد شد، گفت: تیم ملی به بازی تدارکاتی نیاز دارد. با توجه به شرایطی هم که بود هیچ اردوی برون مرزی و یا دیدار تدارکاتی تاکنون نداشته‌ایم. نظر خود وسلین این بود که تیم ملی این دیدارها را در لهستان داشته باشد. قطعاً سرمربی شرایط تیم، مسابقات و تعداد روزهای باقی‌مانده را در نظر گرفته و برنامه تیم ملی را چیده است و طبق آن عمل می‌کند.

سلطانی: ترس از باخت باعث می‌شود داریی زیا نشود

می‌رسد آقای گل‌محمدی سعی کرده با برنامه تیمش را برای داریی آماده کند. البته به اعتقاد من نتایج در بازی‌ها دوستانه خیلی اهمیت ندارد و مهم این است که تیم بتواند خود را برای داریی آماده کند.

وی افزود: نکته مهم داریی پیش رو دروازه‌بانان تیم‌ها است. هم بیرانوند و حسینی از دروازه‌بانان خوب هستند که گل زدن به آنها سخت است. هر دو در جام‌جهانی بازی کردند تجربه بازی در این تورنمنت را دارند. بعد از بازگشت هم از نظر روحی باید خود را برای داریی آماده کنند تا بتوانند عملکرد خوبی داشته باشند. البته بیرانوند مصدومیتی داشت که ما از وضعیت او خیلی مطلع نیستیم اما وقتی در دیدار برابر آمریکا بازی کرد، نشان داد می‌تواند به کار خود در پرسپولیس ادامه دهد.

سلطانی در ادامه گفت: متأسفانه به خاطر ترس از باخت، داری‌ها اخیر زیبا و جذاب نشده است. مربیان به دنبال این هستند با کارهای دفاعی بازی را پیش ببرند و اگر فرصتی پیش آمد روی ضد

اضافه شدن مربی به کادر تیم ملی فرنگی؛ اعلام ترکیب آسیایی بعد از مسابقات فرانسه و کرواسی

جهانی که مدال نگرفتند و مدال آوران امیدهای جهان برای اعزام به ۲ تورنمنت فرانسه و کرواسی برگزار می شود و سپس ترکیب تیم ملی برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا اعلام خواهد شد.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی افزود: در اسفند نیز ۳ تورنمنت مصر به عنوان سری دوم رنکینگ، تورنمنت وهبی‌امره ترکیه و نیکولاپتروف بلغارستان را در پیش داریم که بیشتر نفرات اعزامی به این تورنمنت‌ها جوانان خواهند بود و هدف ما از اعزام این نفرات، پشتوانه‌سازی برای تیم ملی است. با همکاری خوب فدراسیون کشتی در بحث اعزام‌ها، این نفرات برای کسب تجربه راهی مسابقات خارجی می‌شوند.

وی درباره برنامه‌های خود برای مدال‌داران رقابت‌های جهانی بلغراد، گفت: ۳ مدال‌آور ما در رقابت‌های جهانی بلغراد نیز با اعزام به یکی از تورنمنت‌های ماه اسفند، رسماً وارد چرخه انتخابی تیم ملی می‌شوند. این نفرات به همراه کشتی‌گیران برتر چرخه انتخابی تیم ملی، یا به صورت رو در رو یا اعزام به تورنمنت خارجی به میدان می‌روند تا در نهایت ملی‌پوشان منتخب معرفی

شوند.

رنگرز با بیان اینکه کشتی فرنگی ایران ظرفیت بالای خود را با کسب نتایج مطلوب در رقابت های امیدهای جهان و جام جهانی آذربایجان نشان داد، خاطرنشان کرد: با این وجود باید واقع‌بین باشیم چرا که کار بسیار سختی را در پیش داریم. رقابت‌های کسب سهمیه المپیک، بازیهای آسیایی و ۳ رویداد جام جهانی، امیدهای جهان و داخل سالن را پیش رو داریم و باید برای حضور پر قدرت در این میادین از تمام پتانسیلی که داریم استفاده کنیم. کار فنی برنامه‌ریزی‌های لازم را با حمایت فدراسیون کشتی انجام داده و امیدوارم بتوانیم از ظرفیت موجود کشتی فرنگی ایران بهترین بهره را ببریم.

وی در پایان در پاسخ به این سوال که آیا نفرات جدید به کادر فنی تیم ملی اضافه خواهد شد یا خیر، گفت: با توجه به مسابقات متعددی که در پیش داریم، قصد داریم از وجود مربیان سازنده و زحماتش در کادر فنی تیم ملی استفاده کنیم و قطعاً نفراتی به کادر فنی اضافه خواهند شد.

آقاجانی: داوری اگر عادلانه بود قهرمان جام جهانی بودیم؛ حضور قاسم‌پور در وزن جدید منطقی بود

جدید بیشتر بسنجد.

مربی تیم ملی کشتی آزاد بیان کرد: بیشتر نفرات در ترکیب تیم به استثنای کامران قاسم‌پور و رحمان عموزاد، از جوانان و پشتوانه‌ها برگزیده شدند. با توجه به ارنجی که توسط کادر فنی صورت گرفت، نتیجه خوبی از دل این رقابت‌ها بدست آمد. آقاجانی به رقابت‌های تیم ایران مقابل ژاپن، منتخب جهان و آمریکا پرداخت و توضیح داد: در دور گروهی توانستیم با استراتژی خوب برابر تیم‌های ژاپن و منتخب جهان به برتری برسیم. همیشه آمریکا بهترین نفرات خود را به مسابقات اعزام می‌کند و به جای دیوید تیلور نیز چهره مطرح و خوبی را جایگزین کرده بود.

وی توضیح داد: اگر داوری در وزن ۷۰ کیلوگرم در مبارزه امیر محمد کردانی با آلک پانتالو قضاوت عادلانه‌ای داشت نماینده کشورمان پیروز میدان بود. در مبارزه وزن‌های ۹۲ و ۸۶ کیلوگرم روی پیروزی علیرضا کریمی مقابل زاهد والنسیا و امیرحسین فیروزپور برابر ناتان جکسون حساب کرده بودیم و اگر می‌توانستند به برتری برسند، تیم کشورمان می‌توانست قهرمان جام جهانی شود. در مجموع تجربه خوبی برای ابراهیم الهی

وی در مورد فرسایشی شدن لیگ برتر با توجه به تعطیلی آن تا بعد از مسابقات قهرمانی جهان گفت: در هر صورت وقفه در لیگ هم به بازیکنان ملی و هم به سایر بازیکنان آسیب می‌زند. برخی دچار فشار تمرین می‌شوند و برخی با تعطیلی تمرینات افت خواهند کرد و باید مجدداً به اوج آمادگی برسند. این فراز و نشیب‌ها سبب ضربه زدن می‌شود اما در هر صورت این وقفه‌ها اجتناب‌ناپذیر است. تیم ملی در اولویت است و باید به مسابقات اعزام شود. عملاً این تعطیلی‌ها مشکل ساز است اما باید تعامل بین باشگاه‌ها و فدراسیون وجود داشته باشد.

وی گفت: هیچ راهی نیست و باید مسیر را ادامه داد. باید بازیکنانی که در باشگاه‌ها می‌مانند آمادگی خود را در حدی نگه دارند تا کمتر دچار افت و آسیب شوند. لیگ تا بعد از مسابقات قهرمانی جهان تعطیل شده است. دو هفته تا نیم فصل مانده و باید فدراسیون با توجه به ترافیک مسابقات در مورد این موارد تصمیم‌گیری کند تا لیگ هم به موقع انجام شود. بعد از مسابقات قهرمانی جهان تیم سپاهان عازم جام باشگاه‌های آسیا می‌شود، همچنین احتمالاً تیم ملی هندبال ساحلی نیز عازم مسابقات است که همه اینها باید در فدراسیون بررسی است و بهترین تصمیم گرفته می‌شود.

حملات دروازه حریف را باز کنند. به خاطر همین تفکرات دفاعی بازی‌ها زیبا نمی‌شود. اگر تیم‌ها بازی هجومی انجام بدهند و از باخت نترسند، داریی جذاب و زیبا خواهد شد و تماشاگران لذت می‌برند. وی همچنین گفت: تعطیلی لیگ هم روی بازی تأثیر خواهد گذاشت. مربی‌ها تیم خود را آماده می‌کنند و در طول بازی‌ها تیم‌شان به شرایط بهتر می‌رسد اما وقتی لیگ تعطیل می‌شود، تیم‌ها از آن شرایط خوب خود فاصله می‌گیرند و دوباره نیاز به زمان دارند که به شرایط خوب برگردند. با این حال داریی باید بعد از تعطیلی لیگ برگزار شود و همین موضوع روی کیفیت داریی تأثیر خواهد گذاشت.

سلطانی در ادامه به احتمال غیبت هواداران در داریی اشاره کرد و گفت: نبود هواداران روی بازی تأثیر می‌گذارد. اگر قرار است بازی بدون تماشاگر باشد که دیگر چرا در ورزشگاه آزادی برگزار می‌شود؟ این دو تیم هواداران زیادی دارند که دوست دارند بازی تیم محبوب خود را در ورزشگاه تماشا کنند و از تیم خود حمایت کنند.

کرواسی

جهانی که مدال نگرفتند و مدال آوران امیدهای جهان برای اعزام به ۲ تورنمنت فرانسه و کرواسی برگزار می شود و سپس ترکیب تیم ملی برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا اعلام خواهد شد. سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی افزود: در اسفند نیز ۳ تورنمنت مصر به عنوان سری دوم رنکینگ، تورنمنت وهبی‌امره ترکیه و نیکولاپتروف بلغارستان را در پیش داریم که بیشتر نفرات اعزامی به این تورنمنت‌ها جوانان خواهند بود و هدف ما از اعزام این نفرات، پشتوانه‌سازی برای تیم ملی است. با همکاری خوب فدراسیون کشتی در بحث اعزام‌ها، این نفرات برای کسب تجربه راهی مسابقات خارجی می‌شوند.

وی درباره برنامه‌های خود برای مدال‌داران رقابت‌های جهانی بلغراد، گفت: ۳ مدال‌آور ما در رقابت‌های جهانی بلغراد نیز با اعزام به یکی از تورنمنت‌های ماه اسفند، رسماً وارد چرخه انتخابی تیم ملی می‌شوند. این نفرات به همراه کشتی‌گیران برتر چرخه انتخابی تیم ملی، یا به صورت رو در رو یا اعزام به تورنمنت خارجی به میدان می‌روند تا در نهایت ملی‌پوشان منتخب معرفی

شوند.

رنگرز با بیان اینکه کشتی فرنگی ایران ظرفیت بالای خود را با کسب نتایج مطلوب در رقابت های امیدهای جهان و جام جهانی آذربایجان نشان داد، خاطرنشان کرد: با این وجود باید واقع‌بین باشیم چرا که کار بسیار سختی را در پیش داریم. رقابت‌های کسب سهمیه المپیک، بازیهای آسیایی و ۳ رویداد جام جهانی، امیدهای جهان و داخل سالن را پیش رو داریم و باید برای حضور پر قدرت در این میادین از تمام پتانسیلی که داریم استفاده کنیم. کار فنی برنامه‌ریزی‌های لازم را با حمایت فدراسیون کشتی انجام داده و امیدوارم بتوانیم از ظرفیت موجود کشتی فرنگی ایران بهترین بهره را ببریم.

وی در پایان در پاسخ به این سوال که آیا نفرات جدید به کادر فنی تیم ملی اضافه خواهد شد یا خیر، گفت: با توجه به مسابقات متعددی که در پیش داریم، قصد داریم از وجود مربیان سازنده و زحماتش در کادر فنی تیم ملی استفاده کنیم و قطعاً نفراتی به کادر فنی اضافه خواهند شد.

کرواسی

در وزن ۶۱ کیلوگرم بود که بتواند با اعتماد به نفس بالاتری در میادین بزرگ داشته باشد. همچنین رضا مومنی در ۵۷ کیلوگرم نیز کشتی‌های خوبی در جام جهانی گرفت و ایرادات امیر محمد یزدانی نیز مشخص شد تا در رقابت‌های پیش‌رو بتوانند عملکرد بهتری را داشته باشد.

مربی تیم ملی کشتی آزاد با اشاره به فضای سنگین در سالن مسابقات گفت: این موضوع باعث شد تا از لحاظ روحی و روانی تأثیر زیادی روی تیم داشته باشد. اگر این شرایط نبود به طور قطع علیرضا کریمی کشتی بهتری از خود به نمایش می‌گذاشت ولی او تحت تأثیر فضای سنگین سالن قرار گرفت و نتوانست مبارزه خوبی را از خود به جای بگذارد.

آقاجانی توضیح داد: همیشه رقابت در وزن اول و آخر مهم و تأثیرگذار است با توجه به اینکه در دیدار فینال رقابت را در اوزان ۵۷ و ۶۱ کیلوگرم به نماینده آمریکا واگذار کردیم این موضوع باعث شد تا استرس و جو سنگین سالن در رقابت عموزاد نیز تأثیرگذار باشد و دارنده مدال طلای جهان نتواند در وزن ۶۵ کیلوگرم نتیجه خوبی را از خود به جای بگذارد.

خبر

امیر محمدی: پوشش اسلامی زنان مورد تایید فدراسیون جهانی MMA است



ایرنا- نماینده فدراسیون جهانی MMA (آیمف) در ایران درباره پوشش بانوان کشورمان در مسابقات جهانی صربستان گفت: مجوز حضور این قشر با حجاب اسلامی از سوی فدراسیون جهانی اخذ شده تا بتوانند بدون منعی در مسابقات جهانی حضور یابند. ایمان امیرمحمدی تنها نماینده فدراسیون جهانی MMA (آیمف) در ایران، اظهار کرد: برای فتح یکی از سکوهای برتر، راهی مسابقات جهانی صربستان می‌شویم.

وی افزود: رقابت‌های MMA قهرمانی جهان (آیمف) اواسط بهمن ماه به میزبانی شهر بلغراد صربستان برگزار خواهد شد و تیم ایران برای نخستین بار در این رویداد شرکت می‌کند.

نماینده فدراسیون جهان MMA (آیمف) در ایران ادامه داد: تیم ملی ایران در قالب دو تیم بانوان و مردان و با ۱۶ ورزشکار در این مسابقات شرکت خواهد کرد که تمامی سعی ما این است که یکی از سکوهای جهانی را به خود اختصاص دهیم.

امیر محمدی درباره پوشش بانوان کشورمان در مسابقات جهانی صربستان توضیح داد: مجوز حضور

خبر

شکاف بین وزارت ورزش و شرکت توسعه؛احتمال جابجایی مدیر و رفتن یوسفی

سری‌پرست مجموعه ورزشی انقلاب را منصوب کرد. هفته گذشته او برای ور زشگاه آزادی و مدیریتش حکم صادر کرده بود. به نظر می‌رسد اما این احکام آخرین احکامی باشد که وی در ساختمان شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی و به عنوان مدیرعامل این شرکت صادر کرده است!

علیرضا عاصم یوسفی اولین فردی بود که در دوره تصدی وزارت ورزش توسط حمید سجادی و با حکم او وارد چارت مدیریتی این وزارتخانه شد. در واقع جابه جایی سجادی به عنوان وزیر ورزش دولت سیزدهم با شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی و معرفی عاصم یوسفی به عنوان سرپرست جدید شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی (۲۰ شهریورماه ۱۴۰۰) آغاز شد.

این حکم اتفاقاً به واسطه پیشینه غیر ورزشی عاصم یوسفی انتقاداتی را متوجه وزیر تازه راه یافته به ورزش کرد با این حال چهار ماه بعد (۱۴ دی ماه ۱۴۰۰) حکم صادر شده از سرپرستی به مدیریت تغییر کرد. این در حالی است که پیش از آن برخی سخت گیری های شرکت توسعه در رابطه با فدراسیون‌های یمناستیک و چوگان و حتی رد پای ایجاد شده در لیگ برتر فوتبال که تأخیر در آغاز دیدار دو تیم پرسپولیس و نفت یکی از آنها بود، انتقاداتی را متوجه این شرکت کرده بود و حتی آنها را رو در روی هم قرار داده بود.



مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی درحالی اخیراً احکامی را صادر کرده که جایگاه خودش در این شرکت از ثبات به زلزل تغییر وضعیت پیدا کرده و احتمال جابجایی وجود دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی که از آن به عنوان «حیات خلوت» ورزش ییاد می‌شود، به واسطه بسیاری از تصمیمات بی سابقه مدیریتش در رابطه با فدراسیون‌ها و حتی سرخانی‌ها طی ماه‌های اخیر محلی برای عرض اندام شده بود و انتقادات زیادی را متوجه خود ساخته بود امروز خود با چالش درونی مواجه شده است که صندلی مدیریت و جابه جایی روی آن دلیلش به حساب می‌آید؛ موضوعی که از «احتمال و شاید» به «قطعیت» نزدیک تر شده است.

این در حالی است که مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی همچنان در حال انجام اقداماتی است که حیات مدیریتی اش را نشان می‌دهد به خصوص با احکامی که برای زیر مجموعه‌های خود صادر کرده است. علیرضا عاصم یوسفی طی حکمی

۹ توصیه به کسانی که دچار لاغری افراطی هستند

روغنی، آوکادو و چند مورد دیگر، در این دسته قرار می‌گیرند. از نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید؛ چرا که حاوی چربی‌های اشباع شده هستند. توصیه می‌شود مواد غذایی سالم و غنی از کالری مانند آجیل، کره بادام زمینی و شکلات را بیشتر مصرف کنید.

_ فعال باشید: انجام تمرینات بدنی و فعالیت‌های مناسب در طول روز، منجر به ایجاد بافت ماهیچه‌ای و اطمینان کافی از افزایش وزن سالم در بدن است. سعی کنید حداقل دو تا سه روز در هفته را به تمرین‌های بدنی اختصاص و تمرینات متفاوتی را جهت تقویت عضلات مختلف بدن خود انجام دهید.

_ پروتئین بیشتری مصرف کنید: شما باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۱.۵ گرم پروتئین مصرف کنید. تامین پروتئین بدن در تمام وعده‌های غذایی باید انجام شود. شما می‌توانید به این منظور مصرف لبنیات کم چرب، گوشت‌های بدون چربی و برخی حبوبات را در وعده‌های خود جای دهید. مصرف پروتئین، منجر به ایجاد بافت عضلانی بدن چربی در بدن می‌شود.

_ کربوهیدرات را فراموش نکنید: مصرف مواد نشاسته‌ای یا کربوهیدرات‌ها، برای افزایش وزن ضروری است. این مواد در عضلات ذخیره شده و انرژی لازم را به بافت‌های بدن می‌رسانند. مصرف کربوهیدرات‌ها برای تامین سوخت عضلات توصیه می‌شود. نان گندم، لوبیا، عدس، برنج و سیب زمینی از جمله مواد غذایی هستند که کربوهیدرات و نشاسته را شامل می‌شوند.

_ متناوب بخورید: اولین گام به منظور افزایش وزن سالم این است که به طور متناوب و هر سه ساعت، بخورید. اگر شما برای مدت زمان طولانی چیزی نخورید، متابولیسم بدن، سرعت سوخت و سازش را کم می‌کند و خوردن در فواصل زمانی مشخص، باعث جلوگیری از اتلاف انرژی بدن و از دست دادن چربی‌های آن می‌شود.



احتمالا وقتی از تناسب اندام و رژیم غذایی صحبت می‌کنیم در اولین لحظه همه به یاد رژیم لاغری می‌افتند؛ اما این یک حقیقت است که افرادی که از لاغری مفرط رنج می‌برند نیاز دارند تا با یک برنامه غذایی درست و اصلاح سبک زندگی، وزن خود را افزایش داده و اینگونه به تناسب اندام برسند.

ایسنا، لاغری افراطی درست مانند اضافه وزن، می‌تواند شما را دچار مشکلات شدید سلامتی کند. شما باید به فکر افزایش وزن و به دست آوردن چربی سالم و عضله باشید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مبتلایان به لاغری شدید باید ۹ توصیه را جدی بگیرند تا دچار مشکلات ناشی از کاهش وزن بیش از حد نشوند:

_ غذاهای متفاوت بخورید: در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی خود، حداقل سه نوع متفاوت غذا قرار دهید. بهتر است در روز حداقل سه نوع ماده غذایی که پروتئین، نشاسته و میوه و سبزیجات را شامل شود، بخورید. غذاهایی مانند ماست، میوه و کره بادام زمینی را نیز به عنوان میان وعده‌هایی موثر و مناسب می‌توانید به این لیست اضافه کنید.

_ غذاهای با کالری بالاتر بخورید: غذاهای با میزان کالری بالا، منجر به چاقی و افزایش چربی می‌شوند. بهتر است غذاهایی که چربی‌های اشباع نشده را شامل می‌شوند به این منظور استفاده کنید. روغن زیتون و برخی دانه‌های

چگونه از خشکی شدید پوست در سرما جلوگیری کنیم؟

* وقتی صحبت از جلوگیری از خشکی پوست در زمستان می‌شود، نمی‌توان فایده استفاده از مرطوب کننده غلیظ با کیفیت خوب را دستکم گرفت. به جای لوسیون‌ها، کرم‌ها را انتخاب کنید زیرا برای زمستان مناسب‌تر هستند. روغن‌ها همچنین به عنوان نرم‌کننده‌های خوبی عمل می‌کنند و انتخاب خوبی هستند. استفاده از روغن‌های گیاهی می‌تواند به حفظ رطوبت، لطافت و هیدراته شدن پوست کمک کند. روغن نارگیل، روغن آووکادو و روغن دانه کنجد نیز انتخاب‌های خوبی هستند.

* از دوش گرفتن طولانی مدت با آب گرم خودداری کنید. در حالی که ما اغلب دوست داریم پس از گرفتن دوش آب گرم، استراحت کنیم اما نباید فراموش کنیم که آب گرم، لایه چربی را حل می‌کند و منجر به خشنی و خشکی پوست می‌شود.

همچنین یک متخصص پوست دیگر در این زمینه نکات مفیدی را ارائه کرده که عبارتند از:

- برای جلوگیری از ترک خوردن لب‌ها، پاها و دست‌هایتان از وازلین و مرطوب کننده استفاده کنید.

- استفاده از کرم ضد آفتاب با ضریب محافظت ۱۵ یا بیشتر در صورتی که قصد دارید برای مدت طولانی در خارج از منزل باشید، ضروری است.

- با فرا رسیدن فصل زمستان، قرار گرفتن در معرض نور طبیعی خورشید کاهش می‌یابد و این موضوع بر سطح ویتامین D شما تأثیر می‌گذارد. مصرف مکمل‌های این ویتامین می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی برای پوست شما مفید باشد.



اگر بارها برای کاهش وزن و تناسب اندام اقدام کرده‌اید اما موفق نبوده‌اید، رژیم غذایی “گام” شاید بهترین انتخاب برای شما جهت کاهش وزن باشد. در این رژیم هیچ شمارشی برای کربوهیدرات مصرفی یا میزان چربی و کالری وجود ندارد. ایسنا، رژیم غذایی “گام” تلفیقی از الگوهای صحیح غذا خوردن و ورزش صحیح بدون برنامه‌های سخت رژیم غذایی است.

داستان رژیم غذایی «گام» ساده است؛ پیاده روی به اندازه ۱۰ هزار گام در روز و کاهش سهم وعده‌های غذایی به یک چهارم. در واقع رژیم غذایی گام بر این اصل استوار است؛ حرکت بیشتر، خوردن کمتر. رژیم غذایی گام کمک می‌کند تا افرادی که برنامه‌های رژیمی سخت دارند، به آرامی فعالیت‌های روزانه خود را با شمارش گام‌هایشان افزایش دهند. این تغییرات در شیوه زندگی برای



با سرد شدن هوا و به ویژه پس از تجربه نسبتاً طولانی‌همه‌گیری کرونا در سراسر جهان برای بسیاری از ما تقویت ایمنی بدن بیش از هر زمان دیگری مهم شده است. ایسنا- متخصصان می‌گویند: خوشبختانه راه تقویت سیستم ایمنی بدن نه پرخرج است و نه پیچیده.

آنها تأکید دارند که بهترین توصیه برای تقویت سیستم ایمنی بدن، انتخاب مواد غذایی مناسب در کنار سبک زندگی سالم است.

به گزارش نشریه پزشکی “اوری‌دی هلت”، گیاهان و ادویه‌ها برای قرن‌ها در نقاط مختلف دنیا به‌عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته‌اند و



دکترای تخصصی علوم تغذیه با اشاره به یک باور غلط درباره تفاوت برنج کته و برنج آبکش گفت: از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد. ایسنا، دکتر سمیرا ربیعی با بیان این موضوع که سلامت برنج باید از دو بعد تغذیه‌ای و بهداشتی مورد بررسی قرار گیرد، گفت: برنج، بخش عمده‌ای از نیاز بدن به ویتامین‌های گروه B را تامین می‌کند. این ویتامین‌ها که محلول در آب هستند هنگام آبکش کردن برنج از بین می‌روند.

وی افزود: با توجه به این که پخت برنج به صورت کته باعث حفظ ویتامین‌های گروه B آن می‌شود بنابراین، از نظر حفظ ویتامین‌های گروه B مصرف کته بهتر از برنج آبکش است. او در ادامه به وجود یک باور غلط درخصوص چاق‌کنندگی کته و برنج آبکش اشاره کرد و توضیح داد: بسیاری افراد تصور می‌کنند انرژی حاصل از کته در وزن مساوی از برنج آبکش بیشتر است درحالی‌که از نظر میزان انرژی

رژیم غذایی “گام”؛ ساده‌ترین روش برای کاهش وزن

کنترل وزن موفق و دائمی بسیار موثر است. این رژیم می‌گوید شما لازم نیست برای کنترل وزن خود به مارا تن بردارید، بلکه تنها داشتن یک گام شمار و یک جفت کفش مناسب کافی است. البته تغییرات کوچک در رژیم غذایی نیز نباید فراموش شود.

در این رژیم چه چیزهایی می‌توانید بخورید؟

رژیم غذایی گام به شما اجازه می‌دهد هر آنچه می‌خواهید، بخورید؛ البته تا زمانی که میزان سهم وعده‌های غذایی معمول خود را تا حدود ۲۵ درصد کاهش دهید. سپس مصرف روزانه خود را با برداشتن گام‌های زیادی که از ۲۰۰۰ عدد شروع شده و افزایش آن به ۱۰ هزار عدد در هر روز متعادل سازید.

غذاهایی مانند میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب، پروتئین بدون چربی و چربی‌های سالم توصیه می‌شود. در واقع در رژیم غذایی گام هیچ ماده خوراکی خاصی ممنوع نیست.

رژیم غذایی گام چگونه عمل می‌کند؟

در این برنامه شما نیازی به شمارش کالری یا خوردن مواد غذایی خاص ندارید. هدف از این رژیم خوردن یک رژیم غذایی سالم است که گرسنگی را برطرف کرده و منجر به کاهش وزن آهسته و پیوسته به میزان یک الی ۲ پوند (تقریباً نیم تا یک کیلو) در هر هفته شود. در رژیم غذایی گام بر روی ایجاد تغییرات کوچک، ساده و دائمی در رژیم غذایی و سبک زندگی شما تأکید می‌شود که تعادل انرژی

۴ ادویه مفید برای سیستم ایمنی بدن

می‌توانند یکی از قوی‌ترین ابزارهای غذایی برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن باشند. زردچوبه

این ادویه با سابقه طولانی استفاده در طب هند باستان به‌عنوان درمانی برای شرایط التهابی، بسیار مفید است. استرس اکسیداتیو، یک پدیده ناشی از عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های ناپایدار که اغلب توسط آلاینده‌های محیطی ایجاد می‌شود) و آنتی‌اکسیدان‌ها (مولکول‌هایی که رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند) است. کورکومین، ترکیب فعال اولیه در زردچوبه، خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قدرتمندی دارد و نشانگرهای استرس اکسیداتیو را بهبود می‌بخشد. زردچوبه در حضور برخی چربی‌ها و همچنین “پیپرین”، ترکیب موجود در فلفل سیاه، بهتر جذب می‌شود.

زنجبیل

قرن‌هاست که مردم برای درمان سردرد، سرماخوردگی، حالت تهوع و استفراغ به این ادویه گرم روی آورده‌اند. در مطالعه‌ای که در مجله تخصصی “انتوفارماکولوژی” منتشر شد، مصرف زنجبیل تازه به مبارزه با ویروس سین‌سیشال تنفسی انسانی (RSV)، نوعی ویروس تنفسی رایج که علائم خفیف و شبیه سرماخوردگی ایجاد می‌کند، کمک می‌کند. ترکیبات موجود در زنجبیل موسوم به “جینجرول” و “شوگول”،

برنج آبکش سالم‌تر است یا کته؟

و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

وی ذات برنج را نشاسته عنوان کرد و افزود: با توجه به این‌مطلب شستن زیادتر یا آبکش کردن برنج، تأثیری بر میزان نشاسته آن ندارد. آرسنیک؛ آلودگی شایع در برنج

این دکترای تخصصی علوم تغذیه، آلودگی با فلزات سنگین را یکی از موارد آلودگی‌های محیطی برنج برشمرد و گفت: آلودگی آب و خاک و همچنین نزدیک بودن مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب‌های مربوطه در تجمع این آلودگی در برنج موثر هستند.

وی آلودگی با آرسنیک را یکی از آلودگی‌های شایع در برنج عنوان کرد و افزود: آرسنیک یکی از سمی‌ترین عناصر جهان و به‌طور جدی کشنده است.

ربیعی یادآور شد که آرسنیک در اکثر مواد غذایی به مقدار بسیار اندک یافت می‌شود اما میزان آن در حدی نیست که تهدیدی برای سلامتی محسوب شود.

وی با اشاره به این که برنج بیش از هر ماده دیگری توانایی ذخیره آرسنیک را دارد خاطرنشان کرد که نگرانی بسیاری درخصوص آلودگی برنج با آرسنیک وجود دارد. به گفته این استادیار دانشکده علوم تغذیه، اثر سمی آرسنیک ۱۰۰ هزار برابر سیانور است و این درحالی‌است که آرسنیک و تمام ترکیبات آن، به عنوان آفت‌کش استفاده می‌شوند.

مهمترین عوارض مسمومیت با آرسنیک

ربیعی مهمترین عوارض مسمومیت با آرسنیک را شامل مختل شدن کارکرد سیستم گوارشی، آسیب جدی به کبد، سرطان پوست و در نهایت

سالم‌تری را ترویج می‌دهد.

برای شروع، از یک گام شمار استفاده کنید تا تعداد معمول گام‌هایی که روزانه بر می‌دارید را تعیین کند. سپس ۵۰۰ گام اضافه کنید یا حداقل ۲۰۰۰ گام در روز بردارید (یک پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای). هر هفته ۵۰۰ گام اضافه کنید تا زمانی که به هدف ۱۰ هزار گام (تقریباً ۷۵ دقیقه) در هر روز برسید.

اگر زمان لازم برای برداشتن این گام‌ها به یکباره ندارید، می‌توانید به تدریج و طی روز گام بردارید. حتی می‌توانید فعالیت‌های دیگر را نیز مانند استفاده از پله به جای آسانسور و پارک کردن اتومبیل دور از محل کار و پیاده‌روی را به برنامه خود اضافه کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در رژیم غذایی گام، ساده‌ترین قسمت کاهش وزن است و قسمت سخت آن حفظ وزن از دست رفته برای همیشه است. علاوه بر این بیشترین میزان کاهش وزن در ۱۲ هفته اول رخ می‌دهد؛ بنابراین این زمان خوبی برای احساس راحتی با وزن جدیدتان و یادگیری در مورد حفظ آن پیش از بازگشتن به برنامه است. بهترین راه برای حفظ وزن از دست رفته ورزش است. در واقع نگهداری وزن نیاز به فعالیت بیشتر فیزیکی نسبت به رژیم کاهش وزن دارد و هر چقدر فرد بیشتر گام بردارد، بیشتر هم می‌تواند غذا بخورد.

خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضد درد از خود نشان داده‌اند و این ترکیب‌ها به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کنند.

دارچین

مطالعات تغذیه‌ای همچنین نشان داده‌اند که دارچین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار زیادی است. این ادویه فواید ضدقارچ، ضدباکتری و ضدالتهابی دارد. “سینام آلهید”، یکی از ترکیبات فعال اولیه موجود در دارچین است که اثرات ضدالتهابی قوی دارد. این ترکیب ممکن است از رشد باکتری “لیستریا” جلوگیری کند.

فلفل قرمز

شاید شما “پاپریکا” (فلفل قرمز) را با سلامت سیستم ایمنی مرتبط نکنید اما این ادویه سرشار از ترکیبات مفیدی مانند ویتامین C و A است. ویتامین C (اسید اسکوربیک) یک آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد، کمک می‌کند. بر اساس یک مقاله تحقیقاتی منتشر شده در نشریه “نوتری‌نتس”، این ویتامین همچنین به حفظ سلامت سلول‌های ایمنی شما کمک می‌کند. درهمین‌حال، ویتامین A به تنظیم پاسخ‌های ایمنی کمک می‌کند. بعلاوه “کپسایسین”، ترکیبی که تندی فلفل از آن ناشی می‌شود نیز می‌تواند درد و التهاب را تسکین دهد.

ایجاد شوک و مرگ برشمرد.

به گفته این دکترای علوم تغذیه، هرچند میزان آرسنیک در برنج‌های وارداتی بیش از برنج‌های ایرانی است، ولی این موضوع به این معنا نیست که برنج‌های ایرانی فاقد آرسنیک هستند.

بهترین روش پخت برنج چیست؟

استادیار دانشکده تغذیه، با استناد به نتایج مطالعات صورت گرفته، گفت: در روش پخت برنج به صورت کته، آب در برنج باقی مانده و آرسنیک آن خارج نمی‌شود. اما در پخت برنج به صورت آبکش، مقداری از آرسنیک آن خارج می‌شود؛ بنابراین از نظر بهداشتی برنج آبکش سالم‌تر از برنج کته است.

وی با اشاره به این که از نظر تغذیه‌ای، برنج کته مغذی‌تر است اما از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر است، خاطرنشان کرد: باید به دنبال روش پختی باشیم که ضمن حفظ ویتامین‌های گروه B، میزان آرسنیک برنج نیز به حداقل ممکن برسد.

این متخصص تغذیه با اشاره به بهترین روش پخت برنج، گفت: در حال حاضر بهترین روش پختی که برای برنج پیشنهاد شده این است که به ازای هر پیمانه برنج خام، چهار پیمانه آب در قابلمه ریخته شود. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده، در قابلمه ریخته شده و به مدت پنج دقیقه بجوشد. وی افزود: سپس برنج آبکشی شود و آب آن دور ریخته شود. دوباره برنج داخل قابلمه ریخته شده و این بار، به ازای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب به قابلمه اضافه شود و برنج با حرارت کم دم کشیده شود.



رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور گفت: ساخت آینده کشور، ماموریت اصلی نظام تعلیم و تربیت است و طرح رتبه بندی اولین قدم دولت برای حمایت از معلمان است.

مهر- حمید طریفی حسینی با بیان اینکه با ارزش ترین سرمایه کشور و امانت‌هایی به نام دانش آموز در اختیار ما است، افزود: اولین کار ما حفظ و صیانت از دانش آموزان و افزودن ارزش افزوده به این سرمایه است، همه بخش‌ها باید در خدمت آموزش و پرورش باشند تا آموزش و پرورش بتواند مأموریت خود را به خوبی انجام دهد.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور



رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در نامهای به رئیس جمهوری خواستار برگشت به کار و استخدام بدون آزمون پرستاران، کادر بهداشت و درمان و مدافعان سلامت شد که در ایام کرونا خدمت کرده‌اند.

ایسنا، متن نامه حسینعلی شهریاری رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به حجت‌الاسلام و المسلمین ابراهیم رئیسی به شرح زیر است:

«حضرت آیت الله جناب آقای دکتر رئیسی

ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران

ساخت آینده کشور، ماموریت اصلی نظام تعلیم و تربیت است

گفت: در دوران کرونا دانش آموزان وارد فضای مجازی شدند و کارکردهای تربیتی و بخش مأموریتی ما دچار چالش‌هایی شد، باید یک بار دیگر مسیر تعالی و رشد دانش آموزان را فراهم کنیم.

معاون وزیر آموزش و پرورش گفت: موضوع کلانی که در آموزش و پرورش دنبال می‌شود سند تحول دولت است که ۳۷ حوزه اولویت دار در آن و برش اولویت‌ها مشخص شده که برمبنای تفکر تحولی سه محور اصلی داریم.

طریفی حسینی گفت: اولین محور، اصلاح نظام حکمرانی بر آموزش و پرورش شامل تقویت مدیریت آموزشی و... است، مدیر آموزش و پرورش ستون و مدیر مدرسه محور تحول است، محور تحول، درون بخشی و هم افزایی بین بخشی و فرا بخشی است، ائتلاف‌هایی از دستگاه‌هایی که ارکان تعلیم و تربیت و حاکمیت را در قوای سه گانه تشکیل می‌دهند.

وی اظهار داشت: وزیر آموزش و پرورش بعد از ۸ ماه بخشنامه‌ای در ۲۴ بند ابلاغ کرده، یکی از سیاست‌های اجرایی آموزش و پرورش استثنایی، مردمی سازی امور است که از اولویت‌های دولت هم هست، مردمی سازی مبتنی بر مکتب حاج قاسم سلیمانی.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور گفت:

رتبه بندی معلمان قدم اول دولت برای حمایت از

پرستاران دوران کرونا بدون آزمون استخدام شوند

سلام علیکم؛

احتراماً در ابتدا از زحمات و تلاش‌های حضرت‌تعالی، بی‌نهایت قدردانی و تشکر میکنم. جناب رییس جمهور به عنوان خدمتگزار کمیسیون بهداشت و درمان و نماینده نجیب ترین؛ مظلوم‌ترین؛ کم برخوردارترین و درعین حال مستغنی‌ترین مردم سرزمین‌مان یعنی مردم خون گرم سیستان وبلوچستان و بویژه کارکنان نظام سلامت این استان وسایر نقاط کشور؛ این نامه گله‌ مندانه را تقدیم می‌کنم. خود می‌دانید که بیان گله و شکایت، منافاتی با قدرشناسی از زحمات؛ اقدامات و کارهای خوب و زحمات حضرت تعالی ندارد.

اما اولین سئوال و ابراز گله‌مندی این است که چرا برای اجرای درست و حصول نتیجه از دستورات حضرت آقا و همینطور حضرت‌تعالی؛ مکاتیبم نظارتی و تضمین کننده و اعتماد زایی وجود ندارد؟! گله و سئوال بعدی این است که چرا برخی مدیران در برخی دستگاه‌ها مانند سازمان امور استخدامی (ریاست این سازمان نه تنها به وظایف قانونی خود عمل نمی‌نماید بلکه از حضور در جلسات کارشناسی این کمیسیون که جهت حل مسئله برگزار می گردد امتناع می کنند) و سازمان برنامه و بودجه و بدون در نظر گرفتن مصالح کشور و نظام در شرایط موجود و بدون استفاده از نظر متخصصین امر و سازمان‌های مردم نهاد قانونی؛ اینقدر براساس سلاقی

معلمان است، کارآمدی سیستم را باید نشان دهیم، همه ما انتظار یک سیستم بهره ور را داریم، بهره وری به معنی بالاتر بردن عملکرد نسبت به آنچه از ما انتظار دارند، هست.

طریفی حسینی با اشاره به این‌که امسال ۱۰۰ مرکز رفع مشکلات یادگیری در کشور به بهره برداری رسیده، تصریح کرد: محور دوم، توسعه عدالت تربیتی است که در این راستا، قرارگاه عدالت تربیتی شکل گرفته و سطح دیگر آن متنوع سازی است، اردوگاه‌هایی در کشور مناسب سازی می‌شود، جذب و پوشش تحصیلی دانش آموزان بازمانده از تحصیل در قالب طرح “شهید محمودوند” با شناسایی چهره به چهره بازماندگان از تحصیل در دستور کار قرار گرفته است.

وی ادامه داد: محور سوم روزآمدسازی فعالیت‌های پرورشی و آموزشی است که برای این منظور، توسعه متوازن متناسب با آمایش و زیست بوم و نیاز منطقه انجام شده است.

معاون وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه ۵۰۰ نیروی توانبخشی در کشور آموزش دیده اند، گفت: حق دانش آموزان استثنایی این است که شرایط تحصیلشان متناسب با استعداد و توانایی شأن در مسیر درست قرار گیرد.

=====

شخصی و اجتهاد و تفسیر به رای فردی در اجرای قوانین و دستورات حضرت آقا؛ و.... تصمیمات ناپخته؛ و ناراضی کننده می‌گیرند؟!

آقای رییس جمهور چطور ۱۷ هزار جوان پرستار و کادر بهداشت و درمان کشور و مدافعین سلامت دهه هفتادی و نزدیک به دهه هشتادی ما اعم از آقا و خانم در ایام کرونا در پاسخ به استمداد مسئولین وقت؛ مصالح کشور را در حدی تشخیص دادند که راضی شدند جانشان را کف دست بگیرند و بدون چشم‌داشت در ایام کرونا با ترک خانه، عزیزان و خانواده خود؛ در بیمارستان ها مستقر شوند و با پوشیدن لباس‌های زجر آور و ماسک‌های محدود کننده هوا وغذا و... ظرف دو سه ماه مملکت را از بن بست کرونا در بیاورند و مسئولین وقت هم با دیدن این حرکت بی‌بدیل تاریخی به همه آنها وعده استخدام بدهند، اما اکنون که هنوز هم از تمام کرونا اطمینان نداریم با رفتار مسئولین همین دستگاهها با عدم تشخیص اقتضائات کشور و عدم قدرشناسی متقابل ، نه تنها استخدام نشوند بلکه دراین شرایط اقتصادی واجتماعی توسط مسئولین فعلی از کار بیکار و خانه نشین شوند؟! درحالی که این عزیزان حتی در پیک‌های کرونایی جز همان حقوق بسیار مختصر سربازی و شرکتی و طرحی هیچ مزایای دیگری هم نداشتند.

۱۹ درصد مدارس کشور فرسوده‌اند؛ ایمنی دانش آموزان در اولویت است

مدارس گفت: پیگیری‌های بسیاری در حال انجام است تا بتوانیم تخصیص‌هایی را بگیریم؛ تخصیص ما از محل تبصره ۱۴ ، صفر بوده است. همکاری خوبی با سازمان برنامه و بودجه داریم و وعده دادند که به ما کمک کنند، کمااینکه قبل از فصل سرما نیز عددی را برای تامین وسایل گرمایشی مدارس تزریق کردند.

سرپرست سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور درباره اعتبارات تخصیصی برای تامین وسایل گرمایشی مدارس اظهار کرد: از محل بند ب ماده ۶۵ قانون الحاق که مربوط به عوارض گاز است ۷۲۵ میلیارد تومان در اختیار ما قرار گرفت تا بتوانیم استانداردسازی سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی مدارس را با اولویت مناطق کم‌برخوردار به سرانجام برسانیم.

=====

باید دنبال این باشیم که چرا دارو در بازار سیاه وجود دارد اما در داروخانه نیست

بخش‌های مربوط به دارو چند نفر از دولت مردان فعلی و نمایندگان مجلس عضو هستند و تخصصی هم در بخش دارو ندارد؟

وی افزود: بایستی موضوعات پشت پرده دارو مشخص شود، هر فردی هر کسی را که می‌شناسد را مشخص کند .

ذبیح الله خداییان رئیس سازمان بازرسی کل کشور نیز طی سخنانی در این نشست اظهار کرد: مسئله دارو به مشکل اصلی در جامعه تبدیل شده است و عوامل مختلفی در این حوزه دخیل هستند.

وی با اشاره به عدم ثبات مدیریتی در سازمان غذا و دارو، گفت: نباید کسی که یک سال انتخاب می‌شود انتظار داریم که وی در کارش مجبزه کند؟ کسی که می‌خواهد کشور را اداره کند باید مدیریت بلد باشد. نمی‌شود از یک شرکت برای سازمان غذا و دارو و یک مملکت مدیر انتخاب کرد.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور تصریح کرد: سامانه تی تک ایجاد شده اما سازمان غذا و دارو هیچ اختیاری برای آن ندارد و این سامانه به دست بخش خصوصی افتاده است.

وی با بیان اینکه موارد مختلفی در کمبود دارو دخیل هستند، گفت: برخی از داروها به گونه‌ای افزایش قیمت پیدا کرد که مردم توان خرید آن را ندارند و از طرف دیگر این داروها زیر پوشش بیمه هم نیستند.

خبر

کلاف سردرگم افزایش مصرف دارو در کشور ؛ لزوم تغییر الگوی تجویز

بِز شکان



رییس سازمان غذا و دارو با اشاره به مغفول ماندن فارماکوپیدمیولوژی (همه‌گیرشناسی دارویی) بر لزوم توجه ویژه به این حوزه تاکید کرد.

ایسنا، دکتر سیدحیدر محمدی در همایش فارماکوپیدمیولوژی اظهار کرد: در زمانی که بحث فارماکوپیدمیولوژی یا همان همه گیرشناسی دارویی در کنار تامین دارو در کشور مطرح می شود، به ابعاد آن توجهی نمی‌شود که این رویکرد نه تنها برای مردم بلکه برای داروسازان، پزشکان و سیاست گذاران ناشناخته است. وی افزود: اخیرا دچار کمبود دارو شده بودیم که بروز این چنین رخدادهایی ناشی از مغفول ماندن بخش فارماکوپیدمیولوژی است؛ چراکه در مواقعی ممکن است الگوی مصرف دارو در کشور تغییر پیدا کند و باید مانع از کمبود دارو و همچنین کاهش کیفیت دارو شویم.

رییس سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف دارو در کشور بیان کرد: موضوع افزایش مصرف دارو یک کلاف سردرگمی است که باعث ایجاد سوال در ذهن سیاست گذاران تامین دارو شده به طوری که مصرف سرم های تزریقی از ۱۱ میلیون عدد در ماه به ۲۵ میلیون عدد در ماه رسیده است و حل این مسئله با

خبر

اجرای طرح «خودمراقبتی» برای زنان و دختران

بحرانی برای خود یا خانواده‌شان رخ می‌دهد چطور مهارت‌های حل مسئله و مقابله‌ای را به کار گیرند و کمتر دچار مخاطرات و عوارض ناشی از بحران شوند.

معاون پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به کارکرد خود مراقبتی در ابعاد معنوی نیز تصریح کرد: علاوه بر اینکه کارکرد خودمراقبتی در حیطه‌های مختلف باعث ارتقاء سلامت فرد و خانواده می‌شود، موجب ارتقای سلامت اجتماعی نیز خواهد شد. مسلما زمانی که فردی بتواند از خود در برابر بیماری‌های جسمی و روانی و آسیب‌های اجتماعی مراقبت کند، بالطبع جامعه نیز سالم‌تر خواهد بود. ذکایی‌فر ادامه داد: از آنجایی که سازمان بهزیستی بر اساس قوانین بالادستی دارای وظایف و مسئولیت‌هایی در حوزه کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی به ویژه پیشگیری است، کارهای متعددی در برنامه‌های آگاه‌سازی، اطلاع‌رسانی و دانش‌افزایی آحاد مردم جامعه انجام می‌شود. بر همین اساس به منظور ارتقای سواد سلامت جامعه، سازمان بهزیستی طرحی تحت عنوان خود مراقبتی با اولویت زنان و دختران تدوین کرده است. وی با اشاره



معاون پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از اجرای طرح خودمراقبتی با اولویت زنان و دختران با هدف ارتقای سواد سلامت در راستای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر خبر داد.

ایسنا- آرزو ذکایی‌فر با بیان اینکه یکی از موضوعات مهم در برنامه‌های پیشگیری به ویژه پیشگیری سطح یک، توانمندسازی آحاد جامعه برای مراقبت از خود و خانواده است، اظهار کرد: خودمراقبتی گام اول سلامت بوده و شامل مهارت‌هایی است که افراد یاد می‌گیرند چگونه از خود، اطرافیان و خانواده‌شان مراقبت کنند، بنابراین خودمراقبتی باعث ارتقای کیفیت زندگی می‌شود و این موضوع بالطبع بر ارتقاء کیفیت زندگی، اجتماع، کارایی و افزایش نیروی مولد در جامعه نیز اثرگذار است.

۸۵ درصد مراقبت‌های منتج به سلامتی محصول خودمراقبتی است به گفته وی، مطالعات متعدد انجام شده نیز نشان می‌دهد بین ۶۵ تا ۸۵ درصد مراقبت‌هایی که در حوزه‌های مختلف به سلامت منتهی و منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است. البته علاوه بر خود مراقبتی جسمی، خودمراقبتی دارای حیطه‌های روانی، اجتماعی و معنوی است؛ به عبارتی دیگر افراد باید بیاموزند زمانی که مسئله‌ای



ایسنا- دبیر شورای عالی فضای مجازی کشور تاکید کرد: توسعه زیرساخت‌ها برای دسترسی تمامی آحاد مردم به فضای مجازی در کشور حق طبیعی آنهاست تا بتوانند از مزایای آن بهره‌مند شوند و وظیفه دستگاه‌های اجرایی و دولت است که از حقوق مردم در این فضا صیانت کرده و از خطرات و آسیب‌های آن جلوگیری کنند. به گزارش ایسنا، نخستین کارگروه هم‌اندیشی دبیران شورای فضای مجازی استان‌ها با حضور دبیر شورای عالی فضای مجازی کشور و دبیران فضای مجازی ۱۰ استان برگزار شد.

سیدابوالحسن فیروزآبادی - دبیر شورای عالی و رئیس مرکز ملی فضای مجازی کشور - در این کارگروه با تأکید بر اهمیت نقش شوراهای فضای مجازی در استان‌ها گفت: شوراهای فضای مجازی در استان‌های کشور در راستای گسترش فضای مجازی در تمامی ابعاد زندگی مردم و نیاز کشور به فعالیت ناظری هوشمند در این حوزه به صورت بومی تشکیل شده و بزرودی آیین‌نامه آن در صحن شورای عالی فضای مجازی کشور به تصویب خواهد رسید.



وزیر ارتباطات گفت یکی از هموطنان به علت مشکل در بارگزاری یک فایل ویدئویی من را مورد لطف قرار داده بود که اسکرین شات مشکل ایشان را هم جهت پیگیری برای رییس سازمان تنظیم مقررات ارسال کردم که در حال پیگیری است.

ایسنا، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، در یکی از پیام رسان‌های داخلی اعلام کرد: همواره در طول مسیر حرکت به سمت وزارتخانه و یا رفتن به جلسات سعی می‌کنم علاوه بر خواندن پیام‌های مردمی که از طریق پیام‌رسان‌ها برایم ارسال می‌شود، واژگان مرتبط با وزارتخانه و فعالیت‌های آن را در شبکه‌های اجتماعی هم جست‌وجو کنم، چرا که گاهی برخی از مشکلاتی که کاربران در شبکه‌های اجتماعی بصورت عمومی بیان می‌کنند ممکن است در پیام‌های دریافتی وجود نداشته باشد و حتی در گزارش‌هایی که هر روز از طریق مراکز روابط عمومی و ارزیابی عملکرد ارائه می‌شود هم دیده نشود.

عیسی زارع پور ادامه داد: پس از پایان جلسه دولت و در مسیر برگشت به دفترم متوجه شدم



باید توسعه‌های صورت گرفته را دید و اساس کار تحول در حوزه حکمرانی است ما در هیچ دانشگاه جنگی ایستادگی در برابر دشمن را نیاموخته بودیم اما خداوند به ما کمک کرد و امروز نیازمند یک حرکت جهادی هستیم تا بتوانیم با بودجه موجود با تعامل و هم‌افزایی و با استفاده از مشارکت‌های مردمی اقدامات را جلو ببریم.

وی در ادامه با بیان اینکه ما یک حاکمیت یک پارچه داریم که نیازمند تعامل هر سه قوه در موقعیت زمانی کنونی است تا مشکلات مردم



آغاز واردات خودرو از هفته پیش رو، هایی شدن مذاکرات ایران و اوراسیا بر سر تجارت آزاد ۷۵۰۰ قلم کالا و دستور صمت برای افزایش عرضه خودرو در بورس از جمله اخبار مهم این هفته حوزه صمت بود.

مهر- نهایی شدن مذاکرات ایران و اوراسیا بر سر تجارت آزاد ۷۵۰۰ قلم کالا، توافق با قطر و ترکیه برای استرداد مجرمان اقتصادی و اموال آنها، سنت شکنی دولت در لغو قیمت گذاری دستوری خودرو، آئین نامه رفع



عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی ایران می‌گوید تحلیل وضعیت عواملی که در روزهای گذشته به افزایش قیمت ارز در بازار منجر شده بود، نشان می‌دهد که نرخ ارز در هفته آینده نزولی می‌شود.

ایسنا- علی شریعتی اظهار کرد: یکی از موضوعاتی که متأسفانه در اقتصاد ایران به تثبیت رسیده این است که قیمت ارز به یک موضوع سیاسی تبدیل شده است و در بسیاری از موارد، آنچه که به افزایش قیمت ارز با تالطم در این بازار منجر می‌شود، عواملی بیرون از بازار و اقتصاد است. از سوی دیگر به درست یا به غلط، نرخ ارز در اقتصاد ایران به یک دماسنج تبدیل شده که بسیاری از افراد جامعه صرف نظر از اینکه کارشان به ارز

استفاده از مشارکت‌های مردمی اساس حکمرانی نو است

حل شود اظهار داشت: مردم به کمترین‌ها بسنده می‌کنند اما ترک فعل را نمی‌پذیرند و اگر ببینند سفره مدیر و نماینده مردم از ملت جدا شده آنها نیز سفره خود را جدا میکنند. جوکار در ادامه با اشاره به ظرفیت‌های خوب استان فارس بیان داشت: با برنامه ریزی می‌توان از فرصت‌ها استفاده کرد و رشد و ارتقاء است آن را شاهد بود لذا مدیران باید از مشارکت مردمی استفاده کرده و مردم را دخیل کنند که این موضوع اساس حکمرانی نو است.

این نماینده مردم در مجلس یازدهم در ادامه با اشاره به ظرفیت گردشگری شهرستان‌های مرودشت پاسارگاد و ارسنجان یادآور شد: این هنر ما است که چگونه از این ظرفیت تولید ثروت کنیم و از بطن آن بتوانیم پیام انقلاب اسلامی را به دنیا بدهیم که هنوز آن را درک نکرده‌اند. آمریکا و رژیم صهیونیستی می‌دانند مکتب ایران اسلامی دنیا را فرا می‌گیرد و نظام تمدن اسلامی با این الگو فراگیر خواهد شد لذا با ما مقابله می‌کنند.

آغاز واردات خودرو از هفته پیش رو؛ افزایش عرضه خودرو در بورس کالا

تعهدات ارزی تصویب شد، آغاز واردات خودرو از هفته پیش رو، دستور صمت برای افزایش عرضه خودرو در بورس، آغاز محدودیت و قطعی گاز در صنایع فولادی از ابتدای آذر ماه، عدم افزایش قیمت شیرینی در آستانه یلدا، بلاتکلیفی رجیستر شدن آیفون ۱۴، آزادسازی صادرات دستمال کاغذی، واردات خودرو از چین ممنوع نمی‌شود، رشد ۴ درصدی صادرات غیرنفتی به عراق و رشد شدید قیمت‌ها در بازار خودرو، از جمله اخبار مهم این هفته حوزه صنعت، معدن و تجارت بود.

سید رضا فاطمی امین وزیر صمت گفت: هماهنگی برای واردات خودرو و اولین ثبت سفارش خودرو انجام شده و هفته آینده نخستین خودروهای وارداتی به ایران می‌آید.

دستور صمت برای افزایش عرضه خودرو در بورس طبق ابلاغیه وزارت صمت حداقل عرضه هر محصول در بورس کالا در هر دوره به تعداد ۲۰۰۰ دستگاه برای دو خودروساز بزرگ و برای سایر شرکت‌های خصوصی حداقل به میزان ۵۰۰ دستگاه تعیین شد. (جزئیات بیشتر)

نهایی شدن مذاکرات ایران و اوراسیا بر سر تجارت آزاد

قیمت دلار در هفته آینده نزولی خواهد بود؛ تحلیل یک جابجایی در بانک مرکزی

گره خورده یا نه، تصمیمات خود را با توجه به وضعیت نرخ می‌گیرند. وی ادامه داد: در اقتصاد ایران، چه فردی که صرفاً قصد خرید کالایی مانند تلبت را دارد یا در سطحی بالاتر قصد فعالیت اقتصادی دارد، با توجه به نرخ ارز تصمیم‌گیری می‌کند. هرچند قیمت کالاهایی مانند طلا یا حتی خودرو نیز به نوعی وضعیت اقتصاد را نشان می‌دهد اما در نهایت تمام تحلیل‌ها باز هم به سمت قیمت دلار می‌روند.

عضو اتاق بازرگانی ایران با اشاره به روند افزایشی قیمت ارز در روزهای گذشته، بیان کرد: به نظر می‌رسد چرایی این افزایش قیمت در کوتاه مدت را باید تحت تأثیر چند عامل بررسی کرد. نخست نوعی هم‌دستی میان کاسبان تحریم و گروهی که نفع اصلی‌شان در نوسان گیری در بازار ارز است. این همکاری مانند آنچه در روزهای گذشته اتفاق افتاد، بعضاً باعث می‌شود نرخ ارز ظرف چند روز ناگهان دو تا سه هزار تومان افزایش پیدا کند، این در حالی است که در عرصه واقعی اتفاق جدید و مهمی رخ نداده که شاهد این افزایش قیمت باشیم. عامل دیگر را باید در بانک مرکزی جست و جو کرد. شریعتی ادامه داد: ما در دولت قبل شاهد آن بودیم که یک دیدگاه در بانک مرکزی محویت پیدا کرد با رویکرد که بازار ارز برای دولت است و معاونت ارزی بانک مرکزی نقشی بسیار مهم در این حوزه ایفا

ابلاغ مصوبه شورای عالی امنیت ملی درباره بر خورد با مشتریان پر مصرف

وی افزود: دامنه این ابلاغیه شامل همه مجموعه‌های دولتی و خود شرکت ملی گاز ایران و شرکت‌های تابع آن است؛ چنان‌چه هر کدام از آن‌ها ذیل موارد غیرضروری و پرمصرف قرار گیرند، مانند دیگر مجموعه‌های دولتی و غیردولتی، مشمول قطع گاز خواهند شد.

معاون وزیر نفت در امور گاز با تأکید بر اینکه اولویت شرکت ملی گاز ایران، گازرسانی به منازل و حفظ جریان پایدار گاز برای مشتریان خانگی است، تصریح کرد: با توجه به کاهش دما و مصرف بیش از ۷۰ درصدی گاز تولیدی کشور در بخش خانگی و تجاری، ضروری است که در گازرسانی به بخش‌های مختلف، مدیریت مصرف انجام شود.

چگنی با اشاره به موارد غیرضروری و پرمصرف گاز در بخش‌های دولتی و غیر دولتی که شامل قطع گاز خواهند شد، اظهار کرد: این موارد در ابلاغیه‌ها و دستورعمل‌های صادره به شرکت‌های

وی در ادامه با بیان اینکه امروز کار اجرایی محض و روزمرگی کار را از پیش نمی‌برد گفت: ما در مجلس یازدهم در همه حوزه‌های استراتژیک بر این مبنا حرکت کردیم که ریل‌گذاری صحیحی برای دولت‌ها داشته باشیم و هم اکنون که در آستانه تدوین برنامه هفتم قرار داریم تلاش داریم تا آن را به گونه‌ای ببینیم که کاملاً تحقق پیدا کند و مثل برنامه‌های قبل صرفاً ۳۵ تا ۵۰ درصد آن محقق نشود.

رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس شورای اسلامی در پایان با بیان این که معتقدیم هر چه حوزه‌های انتخابیه کوچکتر شود کارها سریعتر پیش می‌رود خاطرنشان کرد: ما برای این امر شاخص‌های پراکندگی جمعیت وسعت محرومیت‌زایی و غیره را در نظر می‌گیریم که بر این اساس تصمیم‌ها برای افزایش ۴۰ نماینده به تعداد نمایندگان مجلس، یک نماینده دیگر نیز به حوزه انتخابیه مرودشت پاسارگاد و ارسنجان اضافه شده و تعداد نمایندگان آن به دو نفر برسد.

=====

۷۵۰۰ قلم کالا

میرهادی سیدی سرپرست گروه مذاکره‌کننده ایران با اتحادیه اوراسیا از نهایی شدن مذاکرات ایران و اوراسیا بر سر تجارت آزاد ۷۵۰۰ قلم کالا خبر داد و گفت: به زودی با امضای یادداشتی میان ریاست سازمان توسعه تجارت ایران و وزیر تجارت اوراسیا در تهران اتمام مذاکرات اعلام می‌شود.

وی با بیان اینکه ضامئ آن سندی که امضا می‌شود متن موافقت نامه فهرست‌های کالایی خواهد بود، ادامه داد: بعد از امضا، این سند باید به تأیید مجالس ایران و ۵ کشور عضو اوراسیا برسد. و بعد اجرایی می‌شود.

دیگر هیچ خودرویی در بازار زیر ۲۰۰ میلیون تومان نیست!

بررسی‌های خبرنگار مهر نشان می‌دهد که بازار خودرو پس از چند ماه سکوت و ثبات نسبی که از اواخر خرداد ماه شروع شده بود و حتی با افزایش قیمت دلار نیز تکان خاصی نخورد، از اواخر مهر ماه و با اوج گرفتن قیمت دلار به یکباره ریزش برد و طی حدود ۱۰ روز گذشته میانگین بین ۳۰ تا ۵۰ میلیون تومان دچار نوسان قیمتی شده است.

=====

می‌کند. همین روال ادامه پیدا کرده و سیاست‌هایی که در این معاونت نهایی می‌شود، می‌تواند به عاملی برای تلاطم‌های ارزی تبدیل شود. شاید محدودیت منابع ارزی بانک مرکزی در مدیریت بازار در این حوزه یکی از عوامل باشد اما از سوی دیگر سیاستی که معاونت سابق ارزی بانک مرکزی داشت، بعضاً چه با سیاست‌های کلان و چه در همکاری با فعالان اقتصادی ناهماهنگی‌هایی را به وجود می‌آورد که خود عاملی برای افزایش قیمت ارز بود. جابجایی صورت گرفته در بانک مرکزی و معرفی معاون جدید ارزی این نهاد می‌تواند به افزایش هماهنگی‌ها در این حوزه کمک کند. با آمدن معاون جدید ارزی و تجربیاتی که ایشان در حوزه‌های مختلف بانکی داشته‌اند، این امید به وجود آمده که در این بخش گشایش جدیدی به وجود بیاید.

وی با اشاره به نزولی شدن قیمت ارز در بازار روز چهارشنبه، تصریح کرد: در کنار سیگنالی که جابجایی در بانک مرکزی به بازار می‌دهد، برخورد با حساب‌های بانکی مشکوک و نظارت بر این بازار از یک سو و تغییراتی که در کشورهای همسایه مانند دستورالعمل ارزی اخیر طالبان که معامله فردایی را نرخ ارز را ممنوع کرده از سوی دیگر می‌تواند بر بازار ارز ما تأثیر مثبت بگذارد و احتمالاً در هفته آینده شاهد کاهشی شدن نرخ ارز و جریان افزایش‌های ثبت شده در روزهای اخیر خواهیم بود.

=====

تابعه تشریح شده، اما به‌طور مشخص، می‌توان به برخی مجموعه‌های تفریحی آبی از جمله استخرهای روباز آجرم، گرماتابه‌های نصب شده در محیط باز و باغ‌ویلاها و مراکز تجاری با اعمال ملاحظات مربوط به هر کدام، اشاره کرد.

وی یادآور شد: در مسیر مدیریت مصرف گاز در دوره سرد، نیازمند هماهنگی و همکاری همه دستگاه‌های مسئول هستیم که افزون بر همراهی دستگاه‌های اطلاع‌رسانی مانند صدا و سیما، با توجه به این که این ابلاغیه در شورای عالی امنیت ملی تصویب شده، به‌عنوان یک دستور بالادستی برای همه اداره‌های دولتی فرض خواهد شد و از این رو انتظار داریم مدیران استانی در همه رده‌ها با مدیران عامل شرکت‌های گاز استان همکاری کامل داشته باشند تا ان‌شاءالله در حفظ جریان پایدار گاز در کشور و گرم نگه داشتن منازل هموطنان، خللی به وجود نیاید.

=====

” دیستگین دیار ” یا ” اشتاپیں اساک ” اساک رہیم ء وتی سپر ء اولاک باید

دیسٲتگین دیار (بند ؛ اسپڈ بریکر)

اساک رہیم ء سپر نامہ ء دومی بھر ” کونج ہراسان سر گرانٲ ” امیتیں لال بکش آزات ء ہمے بھر ء بابت ء گوشتگ ات کہ اساک اشتاپی نہ بوتگ - ہو راستی ء اساک رہیم ء پہ تھمبل مشہد ء تر ء تاب کتگ ، اساک ء سپر نامہ کہ ہینچک ء من ونتگ انت - ہرجاہ اشتاپی بوتگ ، بلے مشہد ء پہ اشتاپیں اساک ء راہسر ء الکاپیں بندے بستگ ات ، اے چو پُرک ء بالیں اساک مڈان مڈان ء گام جنان ات - پہ وزمے وتی وانکوک ء دست چو کسانیں زھگے ء گپتگ اتے ء سیل ء سواد ء درکپتگ ات -

اساک ء یک شری یے اش انت کہ آ کجا ہم شتگ تہ ہود ء زید ء کھچر ، موسم ء دودمان ء اوار ہود ء راجدپتر ہم پہ جوانی ء بیان کتگ انت -

اساک رہیم ء دیستگین دیار ء کتاب ء تاک ء سرپوش ء اوار آئی ء لبزانی ڈلگی ہم جوان انت - اگاں لبز کموکے کستر بوتیں اتنت ، تہ کتاب کلھے کستر بوتگ ات ، منی دل ء جوان تر ات - ایرتوانی ہم جوان بوتگ - بلے وھدے منی چم اولی براں کہ ” امارضا ” ء کپتنت تہ من جیڑ ات کہ بلکیں اے دگرے بیت امام رضا ء گُٹم ء انت - بلے دیمتر ء وانگ ء سما کپت کہ ادا ایرت وان ء رد وارٲگ - (اے منی میار نہ انت ، کتاب ء سرا مھنت سک باز کنگ بوتگ پمشکا من رد وارٲ)

اساک کہ مشہد ء ایر کپیت تہ وانوک ء گوں وتا ہنچو ہمراہ کنت کہ مردم ء سما نہ کپیت کہ آ یک مردمے ء دیستگین جاھے ء بابت ء وانگ ء انت - بلکیں وت ہمودا ساڑی انت - آ دگہ گپے کہ جاگہ جاگھے آئی ء تہ ء آزمانکار جاہ جنت ء اساک آزمانکارے جوڑ بیت ء وتی دیم ء دیستگین مردماں وتی آزمانک ء کارستے کنت - ء آیانی دل ء رازاں انچش بیان کنت ، گُشے اساک وتی آزمانکے نبیسگ ء انت کہ آئی ء ساچستکار اساک انت یا آئی ء (خالق) وتنت - آئی ء دل ء گپاں گوں وتی ند یا لنککانی زد ء آرگ ء وتی وانوکاں سر کنگ ء انت - ء باز جاگہ اساک ء گپ نزاںاں پہ زانت یا بے ہالی کسہی دروشم زیر انت -

منی یک ہراییں آدے ہست ، من کہ تامرے جارگ ء باں تہ باز براں دل ء کئیت کہ ادا چو بٹیگ لوٹیت ، کدریتی بیت - بلے اے کدرت ء کمال نہ انت اے کمال تامر ء سوجکارٹیگ انت - کہ کیمرہ ء انچو کار گپیت کہ تو لاچار ببئے ء پگر بکنئے کہ ادا چو یا چیزے الم ببیت - ء بیت ہم -

اساک منا مشہد ء ترینگ ء ات - من ایوکی چاران اتاں کہ نیبگ کچ انت ، گڈیگ ء منا نیبگانی تام ئے چاشنت - دومی الم نہ انت کہ سپر نامہ ء نبشتہ کار نمازی ء پھریزگارے تہ آ وتی وانوک ء یا ہما ملک ء کلچر ء چو پاکستانی ملایاں وتی وڑا پیشبداریت - الم مشہد ء قرطبہ یا دومی ہما ہند کہ ہاجی ء سپاہیگیں سنگت ٹیگ ات ، چہ بار ء سکس ء ہورکیں دیار بہ بنت - باید



من واجہ گلام نگوری ء ایراد ء پدا وتی ” واد ء مرچ ” مٹ کتگ - بہ کول ء ہما کہ اے سکیں تُرندیں دانکے ء پہ لبزانک ء جوان نہ انت - پمشکا واد ء مرچ ء بدل ء من ” گچلیں دانک ” کتگ .

اساک رہیم ء وتی سپر ء اولاک باید بالگردے (بیلی کاپٹر) یے کتیں - تہ وانوک انیچو ہزیت نہ بوتگ اتنت - چوشیں جاھے نیست کہ منی سنگت اشتاپ نہ انت - ء ہر جاگہ چو گوات ء بال گپتگیں کاگد ء انت - گیشتریں ازر ہولاک ٹیگ انت - چشیں دلجمیں کارے ء کنگ ء باید اساک ء پند بچار اتیں ء سواس نمب جتیناں - اساک رہیم ء دیستگین دیار ء وانگ ء مردم سک ہزیت بیت - منے ڈکال ء تنجتیں دماناں یک تُنگے ء بر کانیکے ء سرا بارت ، کانیک لردیں سبر نہ کنت کہ کانیک بہ سنگریت - لردیں کانیک ء پیشداریت ، بلے آپ ئے ورگ ئے نیلیت -

اساک ہاموش ء لال بکش آزات ء پیش لبزاں سالے ء یک روچے ء پرک انت اساک ہاموش ء جہان گول ء سیل ء سوادیاں ہوار پولکارانی سرا دلجمیں ترانے کتگ ء سپرنامہ ء بستار ء سرا ہم ، بلے منی چم وھدے ” نہ دیستگین دیار ” ء کپتنت ، تہ من ہمے گمان کت کہ بلکیں کتاب ء نام اول سرا ہمے بوتگ ، بلے دیمتر ء وانگ ء چہ سما کپت کہ اے ” نہ ” کمپیوٹر ء شیتانی یے بیت - ء لال بکش آزات ء ماں بلوچی لبزانک ء سپر نامہ ء کچ ء کیلو ء آئی ء بستار ء سرا دلجمیں ترانے کتگ ء پدا اساک رہیم ء اشتاپی وش بیان کتگ - بلے پدا گشیت ایران ء اساک رھم اشتاپی نہ بوتگ - (بال ئے نہ کتگ بلے) دگہ اشتاپی کجام انت ؟

من داں کسرکند ء بُگان ء بگر پدا نوبندیاں - اے میان ء چشیں جاھے نیست ات کہ رہیم اشتاپی نہ ات - بلے اشیا ابید ہم ہمے میان ء میتگانی ندارگ ء بدل بوتگیں نامانی تورشت ، ویل ، موسم ، گلامی ء مارشت ء بلوچ ء نیم شلونگیں زند ء ہوار بلوچ ء تب ء سرا گلامی ء کپتگیں سان ء آیانی چڑ بوگ ، کل ہوار اتنت - انچو سما بوت ، مردم ء جند اساک ء کش ء نشتگ گوں ء پہ نیازمندی ہمے دیار ء سیل کناں انت - ء اشتاپ ، اشتاپ ء گوزاں انت -

ہمے ہیناری پہ اساک ء وانوکاں ہمے بتل ء پشت گیچگیت - ” دل کش ء نہ بنت جوانیں کار ”-

اساک ء ادا وتی ملای انچو ہتر مال کتیں چو کہ وتی گپانی تہ ء جاھے ء پاکستانی ملایاں ہتر مال کنت - الم نہ انت کہ اساک بار ء کہپگ جاھاں بُشتیں بلے ہود ء ہمے داب الم پیشبداشتیں - بلے ہیر وھدے من دیما اتکاں تُشکے دیست - کہ بزگیں کماش ء ہمت کُت ء اود ء اے چیزے منا پیشداشت آ ہم کجا امام رضا ء زیارت ء سرا ، اشیا من اساک ء بد نیتی سرپد بباں یا سادگی ، یا سُنی ء شپہانی ہما کست ء کینگ - (منی گُشگ ء مول اش انت کہ باید اساک ء اے تک کہ سکس ء بارانیگ ات ، ہم انچو در جتیں کہ آ مارکیٹانی دُکانانی ہساب ء دنت ، یا ہزار سالی ئیں راجدپتر ء وتی سپر ناماھانی تہا بیان کنت - اساک ء اے ہبر منا انچو تور ات یا من چہ اشیا ہمے مول زرت کہ وھدے اساک مکران ء سپر ء درکیت ، پوجی چوکیانی بیگ ء سوب وتی براتاں لیکیت ء سکس ء گوں امام رضا ء زیارت ء بندوک کنت) باید سپر نامہ ء سرگوست ء پرکے الم ببیت -

اساک رہیم ہر جاگہ بلوچ ء بلوچی کناں انت ، بلے اے بزگیں حسن کہ ٹیکسی ء ڈیور انت - یک دراجیں پندے جنت پہ سُبَارگ ء کہ وھدے مرد ء وتی دُس داتگیں ہوٹل ء بارت اش آ بزگ ء سلاھے ہم نہ جنت - (بیت کنت کہ ہود ء دودے ببیت کہ ٹیکسی ڈیورانی تہا پترگ مکن انت) بلے چشیں شونے ہم ندنت - اساک ء وانگ ء چہ سما کپت کہ بلوچ اسلام آباد ء لاہور ء روت کہ مشہد ء تہران ء آ الم کم شرپ کنگ بیت - بلوچ ء گلامی ء سے براگیں ساد دنا وھدی ء گُٹ ء لوپ انت داں بلوچ وتا وت مہ مٹارینت -

دومی منا اساک ء مُندریکانی شوہاز ء نزیر ناسر ء گدار اگریچ ء ترانگ ء پرینت - پھل کن ات گونڈیں کسہے کاراں : من اے آر داد ، غ ن گل ء امبر سیمن هوت گپار ء تلو (بلاک جنگ ء جاگہ) ء نشتگتیں ء آس روک ات - کہ داد ء منا جست کت - ” تو نزیر ناسر ء اگریچ ونت ؟“ من گشت - ” جی ہو بلے اے نزیر ناسر ء پہ وتی شرافت ء پیشدارگ ء یک سرٹیفکیٹے ، یک سندے پیشداشتگ کہ منی ناکو ء زال یک بدکارے بیتگ بلے من آئی ء تلب کنگ ء ابید ہم آئی ء گورا نہ شتکاں ” - (آ دگہ گپے کہ نزیر ناسر ء ہمے سرا براین گپ کیا گداری دروشمے ء گوں وشیں درشانداہے ء رد ء بند کتگ ء داتگ انت) چو کہ مشہد پہ سنگاں سک نامدار انت - نی ہمدا اساک ء سپرنامہ یک سرگوستی دروشمے زیریت ء پہ وتی سنگتانی باور کنائینگ ء کہ (ہدائی سر انت من شمے سنگ سک پٹتگ انت بلے منا دست نہ کپتگ انت) اے یک نفسیاتی جیڑھے کہ اساک ء سپر نامہ گوں کپتگ ات - اشی ء نیمو بس ہمیش ات کہ منی سنگتاں باور ببیت کہ من شمے سنگ سک شوہاز کتگ انت ، یا کتاب ، بلے ہدا بگیپت کہ منا دست نہ کپتگ انت -

Marz-e Por Gohar

persian &Balouchi daily newspaper

Licence Hodler Editorial Director

and Editor in chief DR. Bagher Kord

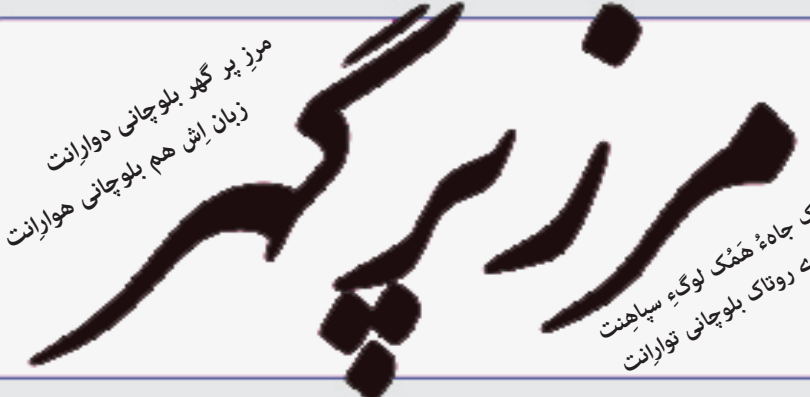
صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر باقر کرد

بلوچی ءُ پارسی ، اولی روتاگ

په جهانءِ درستین بلوچ راجء قومء شنگء بیت

ذِمّه وار: دکتر باقر کُرد

روزنامه دو زبانه فارسی - بلوچی



آتلیه: روزنامه مرز پر گهر

چاپ:شاخه سبز

نشانی:زاهدان- خیابان خیام -روبروی خیام۸مجتمع تجاری خلیج فارس

آدرس مجازی : Marze.porgohar.newspaper

تلفن:۰۵۴-۳۳۴۱۹۱۰۵ کد پستی: ۹۸۱۳۶۹۳۷۴۳

آدرس ایمیل روز نامه: marzporgoharnews901@gmail.com

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

طراحی و صفحه آرایی: مهندس عارف کرد همراه: ۰۹۱۵۶۳۳۲۸۸

تحریریه: شورای نویسندگان

مدیر داخلی و ویراستاری: مهندس حامد کرد

دبیرسرویس بلوچی : امیر کلمتی

شنبه ۲۶ آذر ماه ۱۴۰۱ برابر با ۲۲ جمادی الاول ۱۴۴۳ * ۱۷ December ۲۰۲۲ * شماره ۱۷۸۸ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

تامین بخشی از اراضی مورد نیاز نهضت مسکن از اراضی نیروی زمینی ارتش در شهر زاهدان

وی با اشاره به اینکه یکی از راه‌های رفع کمبود اراضی طرح نهضت ملی مسکن، استفاده از اراضی مازاد سایر دستگاه‌های اجرایی است گفت: ماده ۱۰ قانون چشش تولید به این موضوع پرداخته و صراحتاً اعلام کرده است که با درخواست وزارت راه و شهرسازی، ادارات و دستگاه‌های اجرایی موظف هستند ظرف ۲ ماه اراضی مربوطه را در اختیار آن وزارتخانه قرار دهند.

وی بیان کرد: طرح نهضت ملی مسکن استان یک طرح تحول آفرین است که بی تردید زمینه ساز رونق تولید و ایجاد اشتغال بیشتر در استان خواهد شد. اکبری گفت: پروژه های طرح نهضت ملی مسکن متقاضی محور است و سهمیه هر شهرستان با تامین اراضی مورد نیاز براساس میزان تقاضای موجود می تواند افزایش یابد.

استاندار اظهار داشت: این اقدام در پی توافق صورت گرفته بین اداره کل راه و شهرسازی استان نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی و استانداری استان سیستان و بلوچستان صورت گرفت. وی با قدردانی از همه دستگاهها و نهادهایی که اداره کل راه و شهرسازی استان را در تحقق هدف دولت در اجرای طرح نهضت ملی مسکن یاری می کنند، گفت: با واگذاری این اراضی از سوی نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی زمین بخشی قابل توجهی از واحدهای این طرح مهم ملی در مرکز استان تامین شد.

مدیر کل راه و شهرسازی استان سیستان وبلوچستان گفت: دولت سیزدهم با اجرای طرح نهضت ملی مسکن به دنبال باز کردن این گره بزرگ از زندگی و معیشت از خانوارهای فاقد مسکن و جوانانی است که به دنبال تامین سرپناه برای خود هستند.



ایسنا- مدیر کل راه و شهرسازی استان سیستان وبلوچستان از تامین بخشی از اراضی طرح نهضت ملی مسکن در زاهدان از اراضی نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران خبر داد.

عطاء اله اکبری در حاشیه دیدار مشاور وزیر راه و شهرسازی با معاون هماهنگی امور عمرانی

ارائه ۱۶۴ هزار فقره تسهیلات توسط بانک مهر ایران به مردم سیستان و بلوچستان

شعبه در سیستان و بلوچستان دارد که ۶ شعبه در زاهدان و الباقی در سایر شهرهای استان است و تاکنون توانسته ۱۶۴ هزار فقره تسهیلات قرض الحسنه به مردم استان اعطا کند.

مدیر شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران سیستان و بلوچستان گفت: مسئولیت های اجتماعی بانک در سطح استان با شعار «قرض الحسنه، مسیر رسیدن به جامعه قوی» شامل تحت پوشش بیمه رایگان حوادث قراردادان ۵۰۰ هزار خانه روستایی در سطح سه استان سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی و ایلام که سهم این استان ۳۰۵ هزار خانوار است، حمایت از چهارهزار دانش آموز مناطق محروم استان و توزیع بسته های آموزشی ورزشی به مبلغ هشت میلیارد ریال و تهیه و توزیع بیش از سه هزار قلم مواد غذایی به آسیب دیدگان سیل در منطقه عورکی دشتتپاری چاپهار است.

وی افزود: همچنین احداث مدرسه در یکی از روستاهای چاپهار، مشارکت در طرح شهید سلیمانی از محل وجه التزام و خرید اقلام مورد نیاز پیشگیری، درمان و کنترل ویروس کرونا و اهدا و توزیع آن به دانشگاه های علوم پزشکی و توزیع هزار و ۲۹۰ مورد اقلام مورد نیاز آسیب دیدگان حادثه سیل اخیر استان از دیگر اقدامات انجام شده توسط این بانک است.

ملازاده بیان کرد: طرح کالا کارت نیز به صورت صفردصد توسط این بانک اجرا و مشتریان به راحتی می توانند برای خرید کالا در این زمینه اقدام کنند.

نیز ۲۰۵ هزار نفر از خدمات بانک قرض الحسنه مهر ایران استفاده می کنند.

ملازاده گفت: بانک های قرض الحسنه سود و بهره پایینی با کارمزد صفر تا چهاردرصد دارند که درصدد هستند کم کم کارمزدها را به صفر درصدد برسانند که هم اینک تسهیلات صفردرصد نیز در این بانک موجود است اما مبلغ آنها کمتر از سایر تسهیلات است.

وی ادامه داد: بانک های قرض الحسنه با نیت گسترش و بزرگترشدن ادامه می دهند و یکی از اهداف و آرمان های این بانک ایجاد شرايطی است که هر فرد در هر زمان نیاز به وام دارد بتواند فوری با افتتاح حساب مشکل خود را رفع کند. مدیر شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران سیستان و بلوچستان گفت: این بانک توانسته به دلیل نسبت کفایت سرمایه که یک سنجش عملکرد و ثبات مالی یک موسسه است در کشور موفق باشد

و بالاترین نسبت کفایت سرمایه در سیستم بانکی کشور متعلق به این بانک است.

وی افزود: اتفاق بزرگی که در این دولت افتاد باعث شد سقف وام های قرض الحسنه برای اولین بار در ایران به ۲۰۰ میلیون تومان برسد که مشتریان زیادی در این زمینه جذب شدند.

ملازاده خاطرنشان کرد: همچنین بانک های قرض

الحسنه برای اولین بار در کنار بانک های دولتی

در پرداخت حقوق کارکنان مجوز گرفته اند و بانک

در این زمینه یکسری آپشن ها در پرداخت حقوق

مانند بیمه عمر رایگان انجام می دهد.

وی اظهارداشت: بانک قرض الحسنه مهر ایران ۱۴



ایسنا- مدیر شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران سیستان و بلوچستان گفت: بانک قرض الحسنه مهر ایران یک بانک کاملاً اسلامی است که با سرمایه اولیه ۱۵ هزار میلیارد ریال و با مشارکت بانک های دولتی در تاریخ ۲۲ آذرماه سال ۸۶ افتتاح شده است.

ملازاده در نشست خبری افزود: این بانک با سرمایه بیش از ۲۵ هزار میلیارد ریال و حدود ۵۲۰ شعبه در سراسر کشور، خدماتی مانند پرداخت تسهیلات قرض الحسنه در حوزه های اشتغال و کارآفرینی، معیشت، ازدواج، درمان و حمایت از مددجویان سازمان های حمایتی و مردم نهاد را بر عهده دارد. مدیر شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران سیستان و بلوچستان افزود: پرداخت وام های قرض الحسنه به بیش از ۱۲ میلیون نفر حاصل خدمات این بانک در طول ۱۵ سال فعالیت است.

وی بیان کرد: تعداد مشتریان این بانک در کشور از ۱۳ میلیون نفر فراتر رفته و در سیستان و بلوچستان

برگزاری رویداد شتاب (استارت آپ ویکند) مهارت در دانشگاه فنی و حرفه ای سیستان و بلوچستان

MVP یا نمونه عساز ی ارائه طراحی مدل کسب و کار و... جهت آموزش تیم‌ها برگزار شده و تیم‌ها گام به گام ایده خود را جهت تجاری سازی و رسیدن به چهارچوب اصولی یک کسب و کار نوپا یا استارت اپی انجام می دهند.در واقع هدف رویداد های شتاب آموزش و آماده سازی ایده جهت تشکیل یک استارت آپ استو

وی گفت: در این رویداد جهت تشویق دانشجویان و ایجاد فضای رقابتی سه ایده به عنوان ایده های اول تا سوم انتخاب خواهند شد ولی همه ایده ها از لحاظ آموزش و یادگیری برنده هستند و خواهند بود. تمامی تیم‌ها جهت تشکیل شرکت و استفاده از تسهیلات و حمایت ها به مراکز رشد و نوآوری پارک علم و فناوری استان معرفی می شوند تا وارد مرحله ایجاد شرکت و تولید انبوه محصول و یا ارائه خدمات خود بشوند.

رئیس دانشگاه فنی و حرفه ای واحد سیستان و بلوچستان تصریح کرد: با توجه به پتانسیل و دانش فنی و مهارتی دانشجویان دانشگاه فنی و حرفه ای امیدواریم که دانشجویان بیشتر وارد حوزه های کارآفرینی و استارت اپی بشوند و ایده های خود را تا رسیدن به پول سازی ادامه بدهند.

فنی وحرفه ای در حوزه های کامپیوتر و فناوری اطلاعات، برق و الکترونیک، عمران و معماری،گرافیک و طراحی، مکانیکخودرو و طراحی ساخت و تولید در حال برگزاری است. رئیس دانشگاه فنی و حرفه ای سیستان واحد سیستان و بلوچستان در ادامه گفت: دانشجویان در زمان برگزاری این رویداد ایده خود را ارائه داده و سپس از بین ایده های ارائه داده شده، ۱۰ ایده منتخب و برتر برای تشکیل کار تیمی و گروهی انتخاب شده و وارد مرحله آموزش بوم‌ناب کسب و کار نوپا توسط منتور ها و مربی ها می شوند.

محمدقاسمی افزود:در این رویداد ۱۰ منتور و مربی بومی در حوزه های فنی و تخصصی و کسب و کار همکاری دارند و تجربیات خود را در اختیار دانشجویان قرار می دهند.

وی خاطرنشان کرد: در دومین رویداد شتاب مهارت ۲۵ ایده در ابتدا ارایشه شد و پس از رای گیری و نظر مربیان و متورها ۱۱۰ایده برتر از جمله ساخت سنسور کنترل برق خانه های هوشمند، بازی مبتنی بر داستان های فرهنگ عامه استان، دستگاه هوشمند عیب یابی خودرو، پالت هوشمند رنگ، پلترم فروش مواد غذایی گیاهی و... برای کار تیمی انتخاب شدند.

محمد قاسمی اظهار کرد: در مدت دو روز برگزاری رویداد کارگاه هایی از قبیل بوم‌ناب، اعتبارسنجی،



ایسنا- رئیس دانشگاه فنی و حرفه ای سیستان واحد سیستان و بلوچستان گفت: با توجه به اعلام شعار سال «تولید،دانش بنیان و اشتغال آفرین» از سوی مقام‌مظلم رهبری، دانشگاه فنی و حرفه ای واحد سیستان و بلوچستان از ابتدا سال جاری با تشکیل کارگروه های تخصصی اقتصاد دانش بنیان در آموزشکده های سطح استان،توسط مرکز رشد و مراکز نوآوری خود شروع به آموزش مفاهیم ایده پردازی، کارآفرینی و دانش بنیان برای دانشجویان و اساتید وکارمندان کرده است.

غلامرضا محمد قاسمی افزود: با توجه به هفته پژوهش در هفته آخر آذر ماه ،به‌همین‌مناسبت دومین رویدادشتاب مهارت با حضور ۱۲۰ نفر از دانشجویان منتخب آموزشکده های دانشگاه

خبر

رشد ۵ برابری کشت دانه روغنی گلرنگ در شهرستان مرزی میرجاوه

ایسنا- مدیر جهاد کشاورزی میرجاوه گفت: در راستای تغییر الگوی کشت ،کشت گونه های گیاهی با نیاز آبی کم ،مقاوم به شوری و بهره وری اصولی از آب و خاک ،امسال کشاورزان ۱۰۰ هکتار گلرنگ در مناطق بخش ریگ ملک شهرستان کشت کردندکه نسبت به سال گذشته رشد ۵ برابری داشته است.

ایسنا- محسن کهرازهی افزود: به منظور ارتقای کشت دانه های روغنی یک تن بذر گلرنگ در اختیار کشاورزان قرار گرفت.

وی تصریح کرد: گلرنگ محصولی مناسب در برنامه تناوب کشت می باشد از ماده رنگی حاصله از گلپای آن در صنعت رنگرزی استفاده می شود، از دانه های آن روغن خوراکی به دست می آید و از گل های گلرنگ برای رنگین کردن غذا به جای زعفران استفاده می کنند. از روغن دانه گلرنگ در صنایع بهداشتی وآرایشی استفاده می شود و به عنوان روغن نباتی مایع کم ضرر خیلی استقبال می‌شود .کنجاله گلرنگ جایگزین مناسب برای خوراک دام و طیور می‌باشد و در نتیجه گیاهی سودآور بوده و با توجه به حداقل نیاز های آن و کاشت ساده گلرنگ می توان به عنوان گیاهی کاملاً اقتصادی به آن نگاه کرد.

خبر

کشف بیش از هزار قطعه پرنده قاچاق از نوع بلبل در محور « زاهدان -خاش»

ایسنا- رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان سیستان و بلوچستان از کشف یک هزار و ۴۴۰ قطعه پرنده قاچاق از نوع بلبل در محور « زاهدان -خاش» خبر داد.

سرهنگ « حسین علیزاده مقدم» در تشریح جزئیات این خبر بیان کرد: مأموران پلیس امنیت اقتصادی استان حین کنترل خودروهای عبوری در محور « زاهدان - خاش» به یک دستگاه سواری پژو ۴۰۵ به ظن حمل کالای قاچاق مشکوک و آن را متوقف کردند.

این مقام انتظامی افزود: مأموران در بازرسی از خودروی توقیفی یک هزار و ۴۴۰ قطعه پرنده قاچاق از نوع بلبل را کشف کردند.

وی با بیان اینکه در این رابطه یک متهم دستگیر و با تشکیل پرونده به مراجع قضایی معرفی شد، تصریح کرد: با هماهنگی مقام قضایی پرنده‌های مکشوفه تحویل اداره محیط زیست گردیدند.

سرهنگ علیزاده مقدم در پایان با توجه به اینکه کارشناسان امر ارزش ریالی این قاچاق کشف شده را بیش از ۲ میلیارد برآورد کردند، با تأکید بر برخورد قاطع پلیس با مجرمان و قاچاقچیان خاطرنشان کرد: شهروندان می توانند با ارائه گزارش ها و اطلاعات خود از طریق تلفن ۱۱۰ به مراکز پلیس،در افزایش امنیت اجتماعی و اقتصادی جامعه اثرگذار باشند .

خبر

تفاهم‌نامه همکاری برای ارتقای سلامت جامعه و کاهش آسیب‌های اجتماعی در چاپهار امضا شد

ایرنا- تفاهم‌نامه همکاری در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی، ارتقای سطح سلامت جامعه و بهبود وضعیت اعتیاد و کارتن‌خوابی در چاپهار و ناهنجاری‌های مرتبط به این معضل بین سازمان منطقه آزاد، شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر و فرمانداری این شهرستان منعقد شد.

مدیرعامل منطقه آزادچاپهار در نشست این تفاهم‌نامه اظهارداشت:

فراهم کردن مقدمات و شرایط لازم برای انعقاد قرارداد واگذاری ۲۰ هزار مترمربع زمین برای ساخت مرکز ترک اعتیاد معتادان منجاهر، انجام مطالعات و طراحی توسط مشاور دیصلاح و ارائه طرح‌های معماری اولیه برای راه‌اندازی، تکمیل و تجهیز از مسائل مطرح شده در این تفاهم‌نامه است.

امیر مقدم افزود: توجه به مسائل و مشکلات فرهنگی و اجتماعی موجب توسعه می‌شود.

منطقه آزاد تجاری صنعتی چاپهار، یکی از مناطق آزاد هفت‌گانه کشور است که در راستای اهداف اقتصادی کشور، نزدیک به سه دهه است که در مجاورت شهرستان چاپهار و در حاشیه دریای عمان تأسیس شده است. با توجه به تعریف مناطق آزاد و علل ایجادیی آن، سازمان منطقه آزاد چاپهار تمام تلاش و همت خود را به کار گرفته تا نقش شایسته‌ای در حد توان و امکان برای توسعه و رشد اقتصاد ملی و منطقه‌ای ایفا کند. در آستانه اقتصاد و تجارت هزاره سوم، اکنون منطقه آزاد چاپهار زیرساخت‌های لازم برای تبدیل‌شدن به یک منطقه آزاد پویا را در حد قابل قبولی فراهم کرده است. این منطقه نه‌تنها در اقتصاد ملی نقش مؤثر داشته بلکه در استان سیستان‌وبلوچستان نقطه اتکا مهم و اساسی مردم و روزنه اصلی امید به زندگی اقتصادی و اجتماعی و سیاسی شده است.

منطقه آزاد چاپهار در زمینی به مساحت ۱۴ هزار هکتار که به ۹ پیکره شامل تجاری، صنعتی، مسکونی، روستای تیس، گردشگری، کارگاهی، صنایع سبک و سنگین تقسیم شده از سال ۱۳۷۲ فعالیت خود را آغاز کرد.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در صحن علنی روز سه شنبه ۲۴ دی ماه ۹۸ کلیات لایحه توسعه محدوده منطقه آزاد تجاری - صنعتی چاپهار را به تصویب رساندند، براساس ماده واحده این لایحه؛ بنادر شهید بهشتی و شهید کلاتری به محدوده منطقه آزاد تجاری- صنعتی چاپهار الحاق شد. نمایندگان مجلس همچنین با افزایش ۶۷ هزار هکتار به مساحت منطقه آزاد تجاری - صنعتی چاپهار نیز موافقت کردند.

