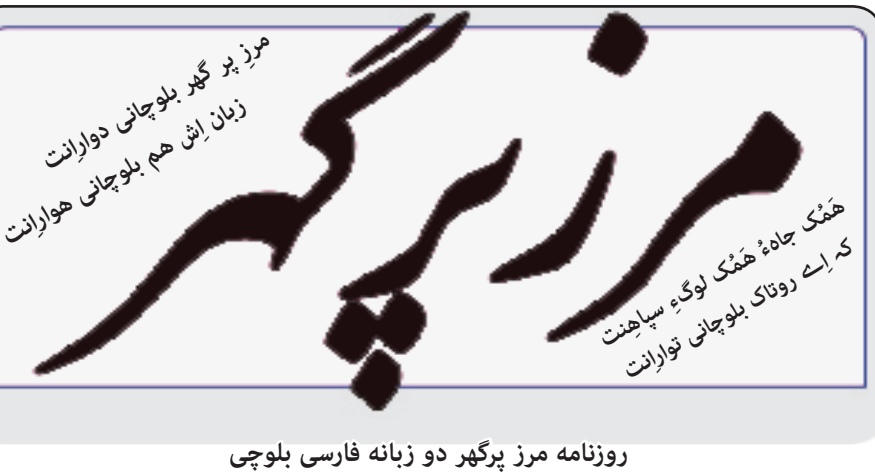


مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان، اصلی‌ترین نگرانی برای تأمین آب شرب زاهدان و سیستان را عدم آورد رودخانه هیرمند عنوان کرد.



۸



روزنامه مرز پرگهر دو زبانه فارسی بلوچی



سرپرست معاونت حقوق عامه دادستانی مرکز سیستان و بلوچستان از آغاز دور جدید بازدیدهای میدانی و برخورد با جایگاه داران متخلف سوخت در شهرستان زاهدان خبر داد.

۵

یکشنبه ۱۸ دی ماه ۱۴۰۱ برابر با ۱۵ جمادی الثانی ۱۴۴۳ * ۸ January ۲۰۲۳ * شماره ۱۷۹۹ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

اقوام و مذاهب در برنامه‌های صدا و سیمای سیستان و بلوچستان باید حضور داشته باشند

ایسنا- نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان و امام جمعه زاهدان گفت: استفاده از اقوام و مذاهب مختلف در برنامه‌های صدا و سیمای این استان بسیار مهم و ضروری است. آیت‌الله مصطفی محامی در دیدار علیرضا کیخا مدیرکل صداوسیما استان با اشاره به فرمایش امام خمینی(ره) مبنی بر نقش صداوسیما به مثابه یک دانشگاه عمومی، اظهارداشت: چنین تغییری برای این سازمان افتخار و در عین حال مسوولیت آفرین است. امام جمعه زاهدان با تأکید بر نقش‌آفرینی صداوسیما در تراز گام دوم انقلاب اسلامی، افزود: برای رسیدن به چنین جایگاهی؛ دریایی از کار وجود دارد که به همه آن‌ها نمی‌توان پرداخت اما در حدی که می‌توانیم باید شروع کنیم. آیت‌الله محامی بیان کرد: نقطه آغاز کار این است که ایمان و باور داشته باشیم که با جایگاه مطلوب فاصله داریم و اگر نگاه متفاوت داشته و از خود راضی باشیم دیگر رشدی نخواهیم داشت و تحولی رخ نمی‌دهد. وی ادامه داد: گام دوم خودیابوری است و این که مطمئن باشیم ما می‌توانیم و با همه سختی‌ها می‌توان کار کرد.

ادامه صفحه ۶



۱۰ میان وعده مناسب برای رژیم

لاغری

موضوع ۴

افزایش صادرات غیرنفتی؛ رشد حدود ۵

درصدی بخش صنعت

موضوع ۶

ظهور ستاره‌های جدید در لیگ برتر

فوتبال ایران

موضوع ۱۱

نشه/نبشتهکار:دادبکش داد

موضوع ۱۲

برداشت موز در سیستان و بلوچستان از مرز ۱۷۵ هزار تن گذشت

ایرنا- مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی سیستان و بلوچستان گفت: بیش از ۱۷۵ هزار تن موز از ابتدای سالجاری تاکنون از سطح سه هزار هکتار از باغات این استان برداشت و روانه بازار مصرف شده است. اردشیر شهرکی اظهارداشت: حدود پنج هزار هکتار از باغات جنوب سیستان و بلوچستان به کشت موز اختصاص دارد که



بیش از سه هزار هکتار آن بارور و بقیه غیربارور است.

وی ادامه داد: دشتیاری، زراآباد، سرباز، کنارک و چابهار بویژه منطقه عورکی بخش پیر سهراب بیشترین سطح زیر کشت موز سیستان و بلوچستان را به خود اختصاص داده‌اند.

مدیرباغبانی سازمان جهادکشاورزی سیستان و بلوچستان با اشاره به ظرفیت‌های کشاورزی منطقه تأکید کرد: این استان رتبه نخست تولید و سطح زیرکشت موز در کشور را از آن خود کرده است.

وی اظهارداشت: پیش‌بینی می‌شود امسال بیش از ۲۰۳ هزار تن موز از سطح سه هزار هکتار باغات سیستان و بلوچستان برداشت و روانه بازار مصرف شود.

شهرکی بیان کرد: در گذشته نهال کشت بافت موز مورد نیاز سیستان و بلوچستان از دیگر نقاط کشور تهیه و در اختیار کشاورزان استان قرار می‌گرفت که امسال برای نخستین بار در مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی بلوچستان تولید شد.

وی گفت: این اقدام با هدف توسعه باغات جدید، تولید نهال موز با ارقام تجاری و بازار پسند و جایگزینی باغات فرسوده و درجه پایین موز با ارقام مرغوب در استان مورد توجه سازمان جهاد کشاورزی قرار گرفته است.

مدیرباغبانی سازمان جهادکشاورزی سیستان و بلوچستان با اشاره به مزایای این روش در مقایسه با دیگر روش‌های کشت ادامه داد: سرعت تکثیر به شیوه کشت بافت به گونه‌ایست که از یک نمونه کوچک می‌توان در مدت زمان محدود تعداد زیادی گیاه تکثیر کرد.

به گزارش ایرنا سیستان و بلوچستان به سبب نزدیکی به خط استوا و بهره‌گیری از طوبیت دریا توانمندی زیادی در تولید محصولات گرمسیری و نیمه گرمسیری و بعضاً منحصر به فرد از جمله انبه، موز، پاپایا، گواوا، هندوانه آناناسی، نارگیل، زیتون محلی، انار و مرکبات دارد.

تولید محصولات کشاورزی در سیستان و بلوچستان در طول سال رواج دارد و زمین‌های برخی مناطق این استان مانند نیکشهر، سرباز، ایرانشهر، کنارک، زراآباد، دشتیاری و چابهار در هر سال توان تولید ۲ بار محصول را دارند.

سواحل مکران کلید اقتصاد آسیا به دیگر قاره‌های جهان

پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی سازمان برنامه و بودجه کشور که با حضور روسای سازمان‌های مدیریت و برنامه‌ریزی استان‌های کشور و سایر علاقه‌مندان و محققان به صورت مجازی برگزار شد افزود: سواحل مکران و محور شرق با توجه به ظرفیت‌های بی‌نظیری که دارد فرصتی بی‌بدیل برای توسعه ایران اسلامی و حتی منطقه محسوب می‌شود.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان در ادامه گفت: سواحل مکران یکی از مهمترین و استراتژیک‌ترین راه‌های آبی جهان به عنوان گلوگاه دریایی اتصال تجارت شمال - جنوب و نزدیکترین منطقه دسترسی کشورهای آسیای میانه و همسایگان جنوب شرق و شرق کشور و در واقع کلید اقتصاد آسیا به دیگر قاره‌های جهان و امن‌ترین نقطه دریایی کشور به شمار می‌رود.

وی بیان کرد: وجود محور شرق به منظور افزایش نقش و سهم کشور در ترانزیت کالا و حمل و نقل بین المللی، تقویت پیوندهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و امنیتی با کشورهای شرق و شمال شرقی، ارتقای سطح متوسط درآمد و شاخص‌های توسعه در نواحی شرق کشور، کاهش فعالیت‌های غیر رسمی اقتصادی و جلوگیری از قاچاق کالا و موادمخدر از اهمیت قابل



ایسنا- رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی سیستان و بلوچستان گفت: سواحل مکران یکی از مهمترین و استراتژیک‌ترین راه‌های آبی جهان به عنوان گلوگاه دریایی اتصال تجارت شمال - جنوب و نزدیکترین منطقه دسترسی کشورهای آسیای میانه و همسایگان جنوب شرق و شرق کشور و در واقع کلید اقتصاد آسیا به دیگر قاره‌های جهان و امن‌ترین نقطه دریایی کشور به شمار می‌رود.

مهرداد عرب اول در نشست تخصصی بررسی وضعیت توسعه‌ای سیستان و بلوچستان و عدم تعادل‌های درون منطقه‌ای با همکاری موسسه عالی آموزش و

لایحه مهم دولت برای حل مشکل معیشت کوله‌بران و ملوانان

در مقدمه این لایحه ۵ ماده‌ای آمده است: مبادلات مرزنشینی از جمله کولبری و ملوانی (تهلنجی) در نواحی مرزی از جمله راه‌های کسب درآمد و تأمین معیشت مرزنشینان بوده ولی در سال‌های اخیر عدم تمکن مالی مرزنشینان و آشنایی ناکافی آنها با قوانین مقررات مرزنشینی باعث شده تا از یک‌سو منافع آنها از این طریق تأمین نشده و از طرفی جریان‌های سازمان‌یافته قاچاق کالا از این معافیت‌ها و تسهیلات مبادلات مرزی مرتبط با مرزنشینان سوءاستفاده کرده و سود سرشار کسب کنند.

در ادامه این مقدمه تأکید شده از آنجا که استمرار و انحراف کارکردی معافیت‌های مبادلات مرزنشینی و ناکارآمدی قوانین فعلی موجبات غفلت از تقویت و توسعه فعالیت‌های اقتصادی مولد در مناطق مرزی را فراهم کرده، دولت برای رفع این نقایص طرح‌های جامعی را برای ساماندهی مبادلات مرزی با رویکرد هدایت تدریجی مبادلات مرزی غیررسمی به‌سوی مبادلات رسمی را تدوین کرده که اجرای بخشی از طرح‌های مذکور نیازمند قانون‌گذاری‌ست، این

لایحه به‌منظور تقویت اقتصاد مرز، تأمین معیشت مرزنشینان، مدیریت واردات کالا، کاهش قاچاق کالا و ارز، رونق گردشگری مناطق مرزی و ایجاد اشتغال پایدار مرزنشینان با رعایت ملاحظات امنیتی، اجتماعی و اقتصادی حاکم بر این مناطق و ایجاد توازن میان حقوق عمومی و حقوق مرزنشینان تدوین شده است.

براساس ماده یک این لایحه، به‌منظور رونق اقتصاد مناطق مرزی، ایجاد شفافیت و رصد پذیر کردن واردات، توزیع و عرضه کالاهای مبادله مرزنشینی، تقویت معیشت مرزنشینان و کاهش مبادلات غیررسمی در مرزهای زمینی و آبی، واردات کالا از طریق شناورهای سنتی و فلزی با ساختار لنج یا ظرفیت ناخالص کمتر از ۵۰۰ تن، ملوانی (تهلنجی) و فعالان مرتبط با مبادلات مرزی (کولبران) به مدت پنج سال مطابق با ترکیبات این قانون مجاز و پس از آن کالاهای وارداتی به استثنای میزان مورد نیاز مرزنشینان و اصناف مستقر در نقاط مرزی تابع قوانین و مقررات تجارت خارجی است.



ایرنا-دولت با هدف ایجاد اشتغال پایدار در مناطق مرزی لایحه‌ای دو فوریتی تدوین کرد که بر اساس آن کولبران و ملوانان تا ۵ سال مجاز به واردات کالا با پرداخت ۵ درصد مالیات بر ارزش افزوده می‌شوند و از سایر عوارض و مالیات‌ها معاف خواهند بود. دولت لایحه ساماندهی و نظارت بر تجارت مرزی کولبری و ملوانی (تهلنجی) و ایجاد اشتغال پایدار مرزنشینان را با قید دو فوریت تقدیم مجلس شورای اسلامی کرد.

نشہ/نبشتہکار:دادبکش داد



نشہ

نشہ یک انچیں سلّیں بیماری یے کہ وھدے مردمے ۽ جان ۽ تہ ۽ ایر بہ کپ ایت گڑاں آئی ۽ جان ۽ چو رُمیز ۽ وران کنت ، مردم ۽ جسم ۽ جان ۽ ابید آئی ۽ بُودشت ۽ پکر ۽ هیالان اوں نہ بکشیت، مردم ۽ چہ مردمی کُٹ ۽ بارت ، وتی چند وتی مات ۽ پت گُھار ۽ برات ،زھگاں چے بے سُدّ سما کنت ، مردم ۽ چاگر ۽ تہ ۽ بے کرد ۽ نابودیں مردمے جوڑ کنت ،

نشہ کہ وھدے یک مردمے ۽ جان ۽ تہ ۽ ایر کپیت گڑاں ایوک ۽ تاوان ہمے یکیں مردم ۽ را نہ بیت ، بلکیں آئی ۽ گس ، گس ۽ مردم زھگ ۽ زالبول ، کِر ۽ کش ۽ مردم ، چاگرد ۽ راج ۽ ہم تاوان بار کنت،

مروچی اگاں ما وتی کش ۽ کُراں بہ چاریں مارا چوشیں نوجوان ، پیریں کماش زھگ ۽ زالبول یا چوشیں لوگ باز کم گندگ ۽ گیت کہ آ اے سلّیں نشہ ۽ وتی ارجاں نہ جتگ آنت ۔چوشیں ہند ۽ میتگے نیست کہ نشہ ۽ وتی بانزل اود ۽ ایر نہ داتگ آنت ،

ھرکس سرپد ایت ۽ زانت ہم ۽ ھرکس نہ لوٹ ایت ہم کہ منی لوگ ۽ مردمے یا منی کِر ۽ کش ۽ یا نژیکیں چاگرد ۽ مردمے اے سلّیں نشہ ۽ آماچ بہ بیت ۔

۽ ھر سرپدیں مردم ایشی ۽ گر ۽ دار ۽ جُھد ۽ ایت ، بلے نہ دسرسیانی سَوَب ۽ چے کس ۽ ھِچ کت نہ کتگ ، پرچا کہ نشہ بھا کنوک زوروار آنت ۽ ایشاناں دست پر کنگ نہ بیت ۽ ایشانی ٹولی ۽ دست دُور سَک ایت ، نشہ ۽ شنگ کنگ ۽ انتزامیہ ۽ سرکار ۽ مزنیں دستے ہم مان ایت ، اے گپ ۽ ھرکس زانت ۽ سرپد ایت ۔

ایشی گر ۽ دار ۽ واستا مارا دست بندگی ۽ نندگی ہم نہ ایت کہ اے کار سرکاریگ ایت ایشی ۽ گر ۽ دار ۽ سرکار بہ کنت ، اے وڑ نہ ایت ،

بلکیں مارا شمارا درستاناں اے کار وتی کوپگاں زورگی ایت، ایشی ۽ گر ۽ دار ۽ واستا جُھد کنگی ایت ،

نمدی



سیزدمی بوتن ۽ روچ مراد بات

اندرا پریہ درشنی ۽ نام ۽

سنٹرل جیل نینی

26 سارتان 1930

جواھر لال نہرو

اردو رجانک ؛ تاھر منسور پاروکی

بلوچی رجانک : جمیل مہراب

(تاریخ عالم ہر ایک نظر،جلد اول)

مدام بوتن ۽ روچ ۽ ترا جَوانیں سوگات ۽ مراد

باتی رستگ، مراد باتی ترا انگہ باز رست کنت بلے

سوگات ”نینی جیل“ ۽ تہ ۽ ترا چون بدیاں۔ منی

کر ۽ مادی سوگات نیست۔ البت ہیالی ۽ ارواہی

سوگات ھست، اگاں یک پری یے تئی واست ۽

سوگاتے بیار ایت، الم انچینے بیت، زندان ۽ مزنیں

دیوال ہم آئی ۽ داشت نہ کن آنت۔

دوستگیں جنک !

تو شر زان ئے کہ من ۽ سر ۽ سوچ کنگ سک نہ

دوست انت۔ ھر وھد ۽ منی دل سوچ دیگ لوٹ

ایت گڑا من ھما زانندگیں مرد ۽ ترانگ ۽ کپاں کہ

من آئی ۽ بابت ۽ ونتگ، بلکیں دیمتر ۽ تو ہم آئی

۽ کتاب ونت ۔ اے کسہ ھمے کتاب ۽ مان انت

کہ سینزدہ سد سال ۽ پیش یکے چہ چین ۽ زانش

۽ زانندگی ۽ شوھاز ۽ ھندوستان ۽ کیت انت۔

آئی ۽ نام ”ھیونگ سانگ“ بیت۔ آ چہ گوریچی

کوهان ۽ ریگزار ۽ جنان کنت ۽ آئی ۽ زانشت ۽

ھمنچو ھُب بیتگ کہ رنگراھاں کپان ۽ پروشان

بیتگ ۽ اتکگ۔

آ ھندوستان ۽ بازیں روچاں نشتگ۔ وت دربرتگ

ئے ۽ دومیگ ھم سوچ داتگ انت، گیشتر آ

”نالندہ یونیورسٹی“ ۽ بیتگ کہ آ ”پاٹلی پتر“ شھر

۽ نزیک ۽ انت، انو اے شھر ۽ ”پٹنہ“ گُوش انت۔

”ھیون سانگ“ وان ایت ۽ باز لائک بیت۔ آئی ۽

(بودھ مت ۽) زانت ۽ رھبندی داد ھم گپتگ۔ پد

۽ آ ذُراھیں ھندوستان ۽ سپر ۽ کنت۔ اے مزنیں

ملک ۽ نشتگیں مردم کہ سدانی سال اد ۽ نشتگ

انت آئی ۽ چار اتگ انت ۽ چہ آیاں ذُراھیں زانت

۽ زانگ دربرتگ انت۔ چَی ایشی ۽ رند آئی ۽ وتی

سپرنامہ نبشتہ کتگ۔ ھمے کتاب ۽ تہ ۽ اے

کسہ ھوار انت۔ انو من ۽ یات آیک ۽ انت ۔ اے

یک مردمے ۽ کسہ انت کہ زرباری ھند ۽ شھر

”سوورنا“ ۽ کیت انت۔ اے شھر ”بھار“ ۽ دمگ

”بھاگل پور“ ۽ نزیک ۽ انت۔

سپرنامہ ۽ نبشتہ انت کہ اے مرد وتی جان ۽

چاریں نیمگاں پیتل ۽ لوہ بند ایت ۽ سر ۽ یک

موم بتی یے روک کنت لٹ ۽ دست ۽ کنت ۽

میزان میزان ۽ روت اے اجیبیں دروشم ۽ آ گوں

پھرے ۽ ھرجاہ ۽ تر ۽ تاب کنت اگاں یکے ۽ آ

جست کنگ کہ تو وتا چوں پرے ھال ۽ کتگ

؟،گڑا آئی ۽ پسو داتگ کہ منی تہ ۽ ھمنچو زانت

ھست ،من ۽ ترس ایت کہ منی لاپ مہ ترک ایت

ھمے واست ۽ من وتی جان پیتلیں لوھاں بستگ

،شما و جاھلی ۽ تہ ۽ زند گوازینگ ۽ ات ۽ من ۽

شمے سر ۽ سک بزگ کنت من ھمے واست ۽ وتی

سر ۽ موم بتی روک کتگ۔

ظهور ستاره‌های جدید در لیگ برتر فوتبال ایران

فوتبالیست‌هایی مانند ریکاردو آلوس، محمد عباس‌زاده، پیمان بابایی، رضا اسدی، آرمین سهرابیان، مجید علیاری، سامان فلاح، سید حسین حسینی و چندی دیگر از فوتبالیست‌های حاضر در ایران در فصل جاری روی فرم هستند و می‌توانند با ادامه این روند، دستاوردهای بیشتری هم داشته باشند. در نتیجه این عملکرد مطلوب، سایت ترانسفرمارکت (یکی از مراجع ارزش‌گذاری فوتبالیست‌ها و مربیان در جهان) ارزش فوتبالیست‌های شاغل در ایران را به‌روزرسانی کرده که در نتیجه تعدادی از بازیکنان با رشد و تعدادی که انتظار بیشتری هم از آن‌ها می‌رفت، افت کرده‌اند.

در این گزارش به مرور برترین بازیکنان فصل جاری از نگاه ترانسفر مارکت داشته‌ایم که در ادامه مشاهده می‌کنید:

۱- ریکاردو آلوس – تراکتور – ۴۰۰ هزار یورو
ستاره تراکتور در این فصل عملکردی خیره‌کننده در زمینه گل‌سازی داشته است. او در ۱۲ بازی خود برای تراکتور ۸ پاس گل داده و می‌تواند رکورد پاس گل در لیگ برتر ایران را هم بشکند. در نتیجه این عملکرد خیره‌کننده، ارزش او در سایت ترانسفرمارکت ۴۰۰ هزار یورو افزایش یافته و از حیث رشد ارزش، پیشتاز است.
۲- سامان فلاح – پیکان – ۲۲۵ هزار یورو
کاپیتان جوان پیکان در ۲۱ سالگی عملکرد بسیار خوبی دارد و حتی در آخرین اردوهای تیم ملی قبل از جام

پیشکسوت تیراندازی: تیم‌های ملی به مربی خارجی نیاز ندارند

تأمیل داشتند مربی شخصی داشته باشند و یا تغییری در کادر مربیگری صورت بگیرد این تغییرات رخ داد. اگر مدیریت درست باشد حضور دو مربی در تیم ملی تپانچه لطمه‌ای نخواهد زد. در خیلی از کشورها تیراندازان حتی مربی شخصی دارند.
عضو کمیته فنی فدراسیون در ادامه گفت: تنها مشکلی که ایجاد می شود تعدد نفرات موقع اعزام است. به جای کمک مربی باید دو مربی اصلی اعزام شوند که فکر نمی‌کنم لطمه زیادی بزنند. حتی تغییراتی که به وجود آمده باعث تازگی و تنوع در تمرینات تیم ملی خواهد شد. باید صبر کنیم و ببینیم چه خواهد شد. در حال حاضر در رکوردگیری ۱۰ روز اخیر، تیراندازان نشان دادند که این تغییرات آسیبی نزنده و رکوردها روبه رشد هم بوده است. در این شرایط تیراندازان توانسته‌اند به وضعیت ایده‌آلی برگردند و رکوردهای ۵۸۸ و ۵۸۷ در تمرینات بارها تکرار شده است. این نشان می‌دهد ورزشکاران خود را با شرایط جدید تطبیق داده‌اند. البته ممکن است در طول زمان دوباره دچار شوند که باید مربیان مراقب باشند.
مربی اسبق تیم ملی، قزاق، در ادامه گفت: به هر حال اگر شرایط تمرینی، رقاب، مربی و .. یکسان باشد تغییرات آنچنانی رخ نمی‌دهد اما تنوع کمک خواهد کرد تا شرایط بهتر شود. هر دو مربی تیم ملی تپانچه هم قوی

نوری: سایننتو باید پاسخ‌گوی افتضاح استقلال در تبریز باشد

محمد نوری با اشاره به شکست ۲ بر صفر مقابل تراکتور در هفته پانزدهم لیگ برتر باشگاه‌های ایران اظهار داشت: این بدترین نمایش استقلال در چند سال در اخیر بود. این مسابقه هیچ بار فنی نداشت و هیچ‌کدام از بازیکنان نتوانستند انتظارات را برآورده سازند.
وی افزود: سایننتو باید پاسخ‌گوی نمایش افتضاح استقلال در تبریز باشد. او وقتی در مصاحبه‌هایش از امکانات حرف می‌زند و مدام خواسته‌هایش را مطرح می‌کند، باید توضیح دهد چرا تیمش در حد محلات بازی کرد.

پیشکسوت استقلال خاطرنشان کرد: وقتی سایننتو در کنار زمین حاشیه درست می‌کند و با رفتارهای عصبی کارت می‌گیرد و از حضور در زمین محروم می‌شود به استقلال لطمه می‌زند. به‌طور حتم اگر سرمربی از کنار زمین تیمش را هدایت می‌کرد، شرایط بهتری رقم

جهانی هم حاضر بود اما به قطر ۲۰۲۲ نرسید. سامان که در تمام دقایق بازی‌های پیکان هم به میدان رفته، ۲۲۵ هزار یورو رشد کرده است و در رده دوم است.
۳- عارف آغاسی – فولاد – ۱۲۵ هزار یورو
مدافع فولاد در فصلی که تیمش در کسب پیروزی موفقیت زیادی نداشته، از اضلاع موفق خط دفاعی این تیم بوده است. او فصل گذشته بعد از نیم فصل حضور در استقلال به تیم سابقش برگشت و در این فصل توانسته ۱۲۵ هزار یورو به ارزش خود در بازار نقل و انتقالات اضافه کند.

۴- رضا شکاری – گل‌گهر – ۱۲۵ هزار یورو
بازیکنی که قرار بود در این سن و سال تبدیل به ستاره بی‌چون و چرای ایران شود، آنطور که باید پیشرفت نکرد. با این حال رضا شکاری در این فصل از مهره‌های اصلی ترکیب گل‌گهر سیرجان بوده و ۳ گل و ۳ پاس گل را در ۱۳ بازی ثبت کرده که بهترین آمار فردی او در لیگ برتر ایران محسوب می‌شود. او با این عملکرد موفق ۱۲۵ هزار یورو به ارزش خود افزوده است.
۵-سید حسین حسینی – استقلال – ۷۵ هزار یورو
کاپیتان استقلال یکی از بهترین روزهای ورزشی خود را سپری می‌کند و توانست با عملکرد خوب خود در دروازه استقلال، در جام جهانی هم دو بازی را انجام دهد. در نتیجه او در این فصل توانسته ۷۵ هزار یورو به ارزش خود اضافه کند.

پیشکسوت تیراندازی: تیم‌های ملی به مربی خارجی نیاز ندارند

هستند و کار می‌کنند. فکر نمی‌کنم مشکل خاصی به وجود بیاید. در هدایت تیم‌ها هم که هر تیراندازی با مربی خودش وارد خط می‌شود. تیراندازی ورزشی انفرادی است هرچند که ماده تیمی هم دارد اما عملکرد افراد جداگانه محاسبه می‌شود. نیاز به تاکتیک تیمی مثل سایر رشته‌ها نیست. جعفرزاده هم از تیراندازان قدیمی و خوب است. زمانی که من مربی تیم ملی بودم جزو تیراندازان ملی خوب هم در تپانچه بادی و هم در سترفایر بود. او انگیزه خوبی برای کار مربیگری دارد و با قدرت کار خود را آغاز کرده است.

وی در مورد مسابقات پیش‌روی تیم ملی تیراندازی گفت: تیم ملی چند مسابقه پیش رو دارد. مسابقات تدارکاتی، مسابقات واسطه‌ای و مسابقات اصلی رویدادهایی هستند که باید ملی‌پوشان از آن عبور کنند. مسابقات قهرمانی آسیا و بازی‌های آسیایی مسابقات اصلی تیم ملی هستند. همچنین در مسابقات قهرمانی جهان جاکارتا سهمیه المپیک توزیع می‌شود. چندین مسابقه هم هست که باید تیراندازان به عنوان تدارکاتی در آن شرکت کنند. البته هنوز این مسابقات در تقویم کمیته فنی تصویب نشده اما باید تصویب و تایید شود. فعلا جام جهانی اندونزی در بهمن به عنوان اولین رویداد تیم ملی اعلام شده و امیدواریم که انجام شود. مسابقات بعدی هم زودتر تایید خواهد شد.

محمد نوری

می‌خورد.
نوری تصریح کرد: از بازیکنانی که قراردادهای میلیاردی می‌بنند، انتظار می‌رود قدر پیراهن مقدس استقلال را که بر تن بهترین و بزرگ‌ترین فوتبالیست‌های تاریخ ایران است، بدانند. اگر پول میلیاردی می‌گیرند، نوش جانشان اما حق ندارند با احساسات هواداران بازی کنند.
وی افزود: همان طور که باشگاه در مواقع پیروزی پاداش برای بازیکنان در نظر می‌گیرد باید آن‌ها را جریمه کند تا بدانند از این پس باید تلاش بیشتری انجام دهند.
بازیکن اسبق استقلال گفت: استقلال با این وضعیت به بن‌بست خواهد رسید. باید سایننتو شرایط تازه‌ای را رقم بزند، چرا که انتظارات از تیمی که فصل گذشته قهرمان لیگ برتر شده، بالاست و هواداران نمی‌توانند این وضعیت را تحمل کنند.

سابقا افرادی غیر از رییس فدراسیون بوکس را هدایت می کردند؛ به آینده خوش‌بینم

پیشکسوت نام آشنای بوکس بودند. نظرات این افراد خیلی می‌تواند کمک کند. فعلا موضوع جلسه شورا را اعلام نکرده‌اند، اما در مجموع می‌تواند نتیجه مثبتی داشته باشد.
باتمانی ادامه داد: این شورای فنی حتما می‌تواند به بوکس کمک کند چون چهار نفر اهل فن دور هم تصمیم می‌گیرند. در حقیقت باید پیشکسوت و قهرمان کنار هم باشند تا نظر بدهند. این جلسه هم قطعا در انتخاب خط کاری، سرمربی تیم ملی و ... تاثیرات مثبت می‌گذارد.
اینکه چهار نفر بازاری برای بوکس تصمیم بگیرند خوب نیست.

پیشکسوت بوکس ایران در پایان گفت: فکر می‌کنم حسینی می‌تواند به فدراسیون کمک کند، قهرمانان و پیشکسوتان با حسینی دوست هستند و به نظرم کنار هم با تعامل باید بوکس را به شرایط خوبی برسانند. فکر می‌کنم با حضور ایشان لجباری‌های موجود در بوکس هم کنار برود.

خبر

هشدار به بازیکن گلزن پرسپولیس؛ توصیه‌های گل محمدی به هافبک جوان



سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس برای حفظ انگیزه های بازیکن پدیده تیمش از هرگونه مبالغه درباره او خودداری کرد و به او هشدار داد.

مهر- دو پیروزی متوالی پرسپولیس مقابل گل گهر سیرجان و نساجی مازندران جایگاه این تیم را در صدر جدول تثبیت کرد تا سرخ‌ها در پایان دور رفت با ۳۲ امتیاز به قهرمانی نیم فصل برسند.

این تیم در حالی ۶ امتیاز حساس را قبل از پایان نیم فصل کسب کرد که بدون مهاجمان تخصصی و با هافبک‌های تازه وارد به موفقیت رسید.

کادر فنی پرسپولیس تصمیم گرفت سینا اسدیبگی و محمد عمری را در ترکیب اصلی قرار دهد تا درخشش این دو بازیکن تأثیر مستقیم در پیروزی‌های تیم داشته باشد.

هشدار به بازیکن گلزن پرسپولیس/ توصیه‌های گل محمدی به هافبک جوان

اسدیبگی و عمری دو گل پرسپولیس را در پیروزی دو بر صفر این تیم مقابل گل گهر سیرجانبه ثمر رساندند تا نه تنها تحسین کادر فنی را به همراه داشته باشند بلکه نگاه ویژه اهالی فوتبال را به خود جلب کنند.

اسدیبگی در دیدار با نساجی مازندران نیز عملکردی ایده آل داشت اما این



حمیده ایرانمنش با اشاره به رنکینگ تاریخی تیم ملی ایران در جهان از کمیته ملی المپیک درخواست کرد که با اعزام تیم پینگ‌پنگ زنان به بازی‌های آسیایی هانگژو موافقت کنند.

ایسنا- تیم ملی تنیس روی میز زنان ایران برای اولین بار موفق شد در رنکینگ فدراسیون جهانی به رتبه زیر ۴۰ صعود کند. تیم ایران که در جایگاه ۴۹ جهان قرار داشت با ۱۴ پله صعود به جایگاه ۳۵ دنیا رسید که رنکینگی تاریخی است. حمیده ایرانمنش، سرمربی تیم ملی تنیس روی میز ایران در این مورد به ایسنا گفت: این رنکینگ نتیجه تلاش زنان ما در سال‌های اخیر است. در مسابقات قهرمانی آسیا سال گذشته طلسم ۴۹ ساله ایران را شکستیم و با صعود به جمع ۱۰ تیم برتر آسیا در رتبه نهم قرار گرفتیم. ضمن اینکه سهمیه حضور در فینال قهرمانی تیمی جهان را هم کسب کردیم. برای اولین بار بود که مسابقات قهرمانی تیمی جهان به صورت فینال برگزار می‌شد. پیش از این مسابقات به صورت دسته‌ای بود که در هر دسته ۲۴ تیم حضور داشتند اما در این دوره تنها ۲۸ تیم فینال را برگزار کردند و ما هم حضور داشتیم. افتخار بزرگی بود و قبل از اعزام هم گفتیم هدف اصلی ما کسب تجربه و ارتقاء رنکینگ است. او به تأثیر حضور در بازی‌های آسیایی جاکارتا در ارتقا رنکینگ ایران اشاره و بیان کرد: شرکت در این رقابت‌ها

خبر - ورزشی

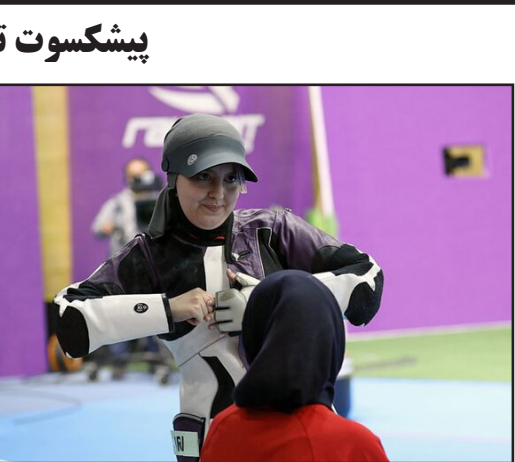


در حالی که ستاره‌های شناخته شده در این فصل افول کرده‌اند، برخی بازیکنان توانسته‌اند از فرصت موجود بهترین بهره را ببرند و یکی از فصول موفق خود را سپری می‌کنند.

ایسنا- با گذشت ۱۵ هفته از لیگ برتر فوتبال ایران، هنوز تعدادی از ستاره‌های نامدار نتوانسته‌اند انتظارها از خود را برآورده کنند و اهالی فوتبال چشم انتظار درخشش این فوتبالیست‌ها هستند.

ستاره‌های فصل جاری بازیکنانی مانند ریکاردو آلوس یا رضا شکاری هستند که تبدیل به عصای دست مربیان خود شده‌اند و در طول هفته‌های سپری شده از لیگ برتر بهترین نمایش خود را در این فصل از بازی‌ها به نمایش گذاشته‌اند.

آمارها و تحلیل‌های موجود نشان می‌دهد که



پیشکسوت و عضو کمیته فنی و داوری فدراسیون تیراندازی گفت: اگر مدیریت درست باشد حضور دو مربی در تیم ملی تپانچه لطمه‌ای نخواهد زد.

ایسنا-حسن ذوالفقاری در مورد تغییر و تحولات مربیان تیم‌های ملی تفنگ و تپانچه اظهار کرد: مدت طولانی بعد از مسابقات المپیک توکیو رکورد تیراندازان در یک سطح ثابتی مانده بود. این نشان‌دهنده سازگاری ورزشکاران نسبت به تمرینات است. وقتی مربی ثابت است، نحوه و روش‌های تمرین هم تغییرات زیادی ندارد و روند ثابت خواهد ماند. به همین دلیل تیراندازان نیاز به یک جهش و یا تغییر دارند تا بتوانند وضعیت جدیدی را تجربه کنند. با توجه به اینکه خود ورزشکاران هم



ایرنا- پیشکسوت استقلال، شکست آبی‌پوشان مقابل تراکتورسازی را بدترین نمایش این تیم در چند سال اخیر خواند و گفت: سایننتو باید پاسخ‌گوی این افتضاح باشد.



پیشکسوت بوکس ایران گفت: سرپرست فعلی فدراسیون از خانواده بوکس است و با حضور او، من به آینده این رشته خوش بین هستم.
ایسنا- بیژن باتمانی درباره حضور مجدد روح‌الله حسینی در فدراسیون بوکس و فعالیتش به عنوان سرپرست، توضیح داد: قطعاً او می‌تواند برای بوکس مفید باشد، هم تجربه قهرمانی دارد و هم یک مدت نایب رئیس فدراسیون بود. حسینی المپیک رفته و قهرمان آسیا نیز بوده است، من

گیاهی دو منظوره برای «وزن»

کرد: مهم‌ترین اثرات درمانی این گیاه که به ترکیب افدرین آن نسبت داده می‌شود شامل اثر بر روی کاهش و افزایش وزن، مؤثر در لرزش، تشنج، سرگیجه و سردرد، اضطراب و بی‌خوابی است.

وی ادامه داد: همچنین این گیاه دارای اثرات ضد ویروسی، ضد باکتری و ضد درد بوده و بر سیستم قلبی عروقی، تنفسی و عصبی مرکزی مؤثر است و از آن برای درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا و رفع گرفتگی و کیپ شدن بینی و همچنین برونشیت استفاده می‌شود.

احمدی‌نیا با اشاره به این‌که در طب سنتی از این گیاه برای حمله‌های آسمی استفاده می‌شود، عنوان کرد: برای تقویت قلب و تحریک جریان گردش خون از تئور این گیاه می‌توان استفاده کرد. این کارشناس گیاه پزشکی افزود: برای درمان رماتیسم از جوشانده شاخه‌ها و ریشه این گیاه می‌توان استفاده کرد، این گیاه محرک مغز و مراکز اعصاب در مقابل خستگی‌ها و نگرانی‌هاست.

وی با اشاره به این‌که دمکرده این گیاه تسکین دهنده سیاه‌سرفه است، تصریح کرد: در بعضی افراد خوردن افدرین باعث تپش قلب می‌شود بنابراین گیاه افدرا یا افدرین را کودکان زیر دو سال و اشخاص بیشتر از ۶۵ سال نباید استفاده کنند. احمدی‌نیا با اشاره به این‌که خوردن افدرین باعث افزایش فشار خون می‌شود، ادامه داد: توصیه می‌شود کسانی که قصد ترک سیگار دارند از گیاه افدرا استفاده کنند.

«فاشرا» گیاهی تلخ اما نافع برای بدن

نظر طبیعت طبق رأی حکمای طب سنتی خیلی گرم و خشک است، تصریح کرد: اگر تا ۴ گرم از گرد ریشه آن با کتیرا و آب عسل مخلوط و خورده شود مسهل قوی است و با قی و استفراغ همراه است و ترشح ادرار و شیر را افزایش می‌دهد. توکلی بیان کرد: پخته ریشه آن در روغن زیتون برای بواسیر و بواسیر مقعد و تمام دردهای سرد و نرم کردن سفتی‌ها و رفع چروک‌های زخم نافع است.

این کارشناس ارشد گیاهان دارویی بیان کرد: اگر پماد ریشه آن با سرکه تهیه شود برای تحلیل ورم و قطع زگیل مفید است، ضمد میوه آن برای جرب پوست نافع بوده و ضمد ریشه آن با آرد خلر و شنبلله برای تحلیل ورم و سرباز کردن دمل مفید است.

وی ادامه داد: خوردن پنج گرم از ریشه آن برای مقابله با نیش افعی و سایر گزندگان سمی تریاق نافع است، ضمد ریشه آن با آرد خلر و شنبلله برای رفع لکه‌های سیاه که بعد از جراحات و زخم‌ها می‌ماند مفید است. توکلی افزود: ضمد میوه آن برای کندن و از بین بردن مو مؤثر است و از این خاصیت دباغان برای پاک کردن موی پوست‌ها استفاده می‌کنند.

این کارشناس ارشد گیاهان دارویی بیان کرد: علاوه‌بر ریشه از برگ و شاخه‌های جوان فاشرا نیز استفاده می‌شود، چون سمی قوی است در مصرف داخلی باید خیلی احتیاط شود و حتما زیر نظر پزشک باشد، وی با اشاره به این‌که فاشرا از



ایسنا- یک کارشناس گیاه‌پزشکی گفت: مهم‌ترین اثرات درمانی گیاه افدرا که به ترکیب افدرین آن نسبت داده می‌شود شامل اثر بر روی کاهش و افزایش وزن، مؤثر در لرزش، تشنج، سرگیجه و سردرد، اضطراب و بی‌خوابی است. شیما احمدی‌نیا، اظهار کرد: افدرین ترکیب شبه آمفتامینی بسیار قوی است که سیستم عصبی و قلبی عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وی با اشاره به این‌که بیش از ۴۰ گونه از این گیاه در سرتاسر جهان شناسایی شده‌اند، بیان کرد: گیاه افدرا از مواد شیمیایی متعددی تشکیل شده که از جمله آن افدرین، پسودوافدرین، نورپسودوافدرین، متیل افدرین، تانن، هیدروکسی کینورنیک اسید، کوئینولین و ... را می‌توان نام برد.

احمدی‌نیا عنوان کرد: در حقیقت افدرین و پسودوافدرین با افدرا متفاوت هستند و گیاه کامل افدرا اثرات ملایم‌تری به نسبت افدرین و سودوافدرین استخراج شده از این گیاه دارند که این اختلاف همانند تفاوت گیاه قهوه و کافئین خالص است.

این کارشناس گیاه‌پزشکی تصریح



ایسنا- یک کارشناس ارشد گیاهان دارویی گفت: فاشرا پاک، لطیف، خشک و گرم کننده معده و مقوی آن و برای رفع صرع و گرفتگی‌های مجاری و فلج و سستی و بی حسی اعضا و فراموشی مصرف فراوان دارد. زهرا توکلی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: از نظر ترکیبات شیمیایی در ریشه فاشرا یک ماده عامل سمی تلخ گلوکزید به نام برونین وجود دارد که در آب و الکل حل می‌شود و به علاوه در ریشه مقدار اسانس و رزین به نام برونیزین و مقدار زیادی نشاسته یافت می‌شود.

وی با اشاره به خواص و کاربرد فاشرا، عنوان کرد: ریشه این گیاه در موارد مشابه در ردیف حنظل و قتالحمار به عنوان مسهل قوی به کار می‌رود.

توکلی افزود: مقطع آن سفید طعم آن قابض و تلخ و خیلی شبیه به قسط تلخ است و اغلب عطاران و فروشندگان گیاه دارویی ممکن است دانسته یا ندانسته تلخ آن را بفروشند.

این کارشناس ارشد گیاهان دارویی بیان کرد: علاوه‌بر ریشه از برگ و شاخه‌های جوان فاشرا نیز استفاده می‌شود، چون سمی قوی است در مصرف داخلی باید خیلی احتیاط شود و حتما زیر نظر پزشک باشد، وی با اشاره به این‌که فاشرا از



شما معمولا پس از خوردن میان وعده‌های ناسالم چندان احساس سیری نکرده و خیلی زود گرسنه می‌شوید و در نتیجه مجددا مجبور می‌شوید به سراغ خوردن مواد غذایی رفته و این روند سبب افزایش وزن و چاقی شما می‌شود.

ایسنا، مصرف میان‌وعده‌های مناسب بویژه اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، اهمیت زیادی دارد. این میان‌وعده‌ها می‌تواند تا زمان خوردن وعده‌های اصلی انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین کرده و در عین حال سبب شود هنگام مصرف غذای اصلی، حجم کمتری از غذا را میل کنید که این به کاهش وزن کمک خواهد کرد.

بر اساس اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بنابراین در انتخاب میان وعده‌های خود دقت کرده و مواد غذایی را مصرف کنید که علاوه



بیماری «لوپوس» یا «لوپوس اریتماتوز سیستمیک»، یک بیماری بلندمدت است که سیستم ایمنی بدن را از درون تخریب و گمراه می‌کند و باعث می‌شود که واکنش‌های دفاعی و طبیعی بدن، اندام‌های سالم را هدف قرار دهند.

ایسنا- سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس (NHS) با ارائه این شرح مختصر از بیماری لوپوس می‌گوید: در حال حاضر این بیماری هیچ درمانی ندارد اما مسیری هم نیست.

به گفته متخصصان، دقیقاً مشخص نیست که چه عاملی باعث ابتلا به لوپوس می‌شود اما عفونت‌های ویروسی، واکنش‌های نامساعد به بعضی از داروها، نور خورشید، بلوغ، زایمان و یائسگی، همه به منزله محرک‌های احتمالی مطرح شده‌اند و چنین نتیجه‌گیری شده است



اگر می‌خواهید به ترک سیگار اقدام کنید، بدانید که تنها نیستید؛ چراکه سالانه افراد زیادی برای ترک سیگار اقدام می‌کنند و به دلایل زیادی ترک سیگار یکی از بهترین اقدامات برای سلامت کوتاه مدت و بلند مدت شما است.

ایسنا، مقصر اصلی اعتیادآور بودن سیگار، نیکوتین است. مغز شما سریعاً به نیکوتین عادت کرده و با گذر زمان احتیاج شما به میزان بیشتر سیگار و نیکوتین را افزایش می‌دهد.

آیا ترک سیگار سخت است؟

ترک سیگار اقدامی چالش‌برانگیز و مبارزه‌طلبانه است.

میزان سختی ترک سیگار به عوامل زیر بستگی دارد:

– تعداد سیگاری که شما روزانه مصرف می‌کنید.

– تعداد افراد سیگاری که با شما رفت و آمد داشته و به شما نزدیکند اعم از والدین، دوستان و همکاران سیگاری.

– دلایل اینکه شما سیگار می‌کشید؛ به عنوان مثال برای موقعیت اجتماعی، تحریک دوستان و ...

همانطور که گفتیم، مغز سریعاً به نیکوتین عادت کرده و با گذر زمان احتیاج شما به میزان بیشتر سیگار و

۱۰ میان وعده مناسب برای رژیم لاغری

بر کم حجم بودن شما را برای ساعت‌ها سیر نگه می‌دارند:

_ یک فنجان زغال اخته: علاوه بر این که سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است، در هر فنجان تنها ۸۳ کالری دارد. ضمن این که میزان سدیم آن نیز صفر است.

_ یک عدد تخم مرغ: حاوی ۷۸ کالری بعلاوه شش گرم پروتئین است. مصرف تخم مرغ با چاشنی‌ها نیازی به اضافه کردن نمک و بالا بردن میزان سدیم در آن ندارد.

_ شش فنجان پف فیل (پاپ‌کورن): این میزان تنها ۱۰۰ کالری دارد. پاپ کورن حاوی مقادیر بالایی فیبر است که باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری کنید.

_ سه عدد کراکر با پنیر: کلید استفاده از این میان وعده انتخاب کراکرهای سبوس دار است.

فیبر موجود در کراکر باعث می‌شود بین وعده‌های اصلی کمتر گرسنه شوید و پنیر موجود در این میان وعده پروتئین و کلسیم برای بدن محیا می‌کند. برای اینکه این میان وعده زیر ۱۰۰ کالری داشته باشد از پنیر کم چرب استفاده کنید.

_ ۱۴عدد بادام: می‌توانید بدون اینکه از مرز ۱۰۰ کالری بگذرید ۱۴ بادام استفاده کنید. همچنین بادام منبع خوبی از فیبر و پروتئین است.

_ سیب پخته: با پختن سیب به همان اندازه که نپخته آن ویتامین و فیبر به بدن می‌رساند، از

«لوپوس» درمان ندارد و واگیردار نیست

که احتمال ابتلا به آن در زنان بیشتر از مردان و در زنان سیاه‌پوست و آسیایی بیش از زنان سفیدپوست است.

متخصصان به هر فردی که علائم زیر را دارند توصیه می‌کند که با پزشک عمومی خود در مورد احتمال ابتلا به این بیماری مشورت کند:

– درد عضلانی و مفصلی

– خستگی مفرط که با استراحت برطرف نمی‌شود

– و بثورات روی بینی و گونه‌ها

هچنین عوارض ثانویه این بیماری عبارتند از:

سردرد، زخم دهان، تب بالا، ریزش مو، حساسیت به نور که منجر به بشورات پوست هنگام قرار گرفتن در معرض نور می‌شود.

به گزارش ایندپندنت، کارشناسان سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس بر اهمیت تشخیص

زود هنگام برای درمان موفقیت‌آمیز تاکید می‌کنند و هشدار می‌دهند که تشخیص لوپوس ممکن است دشوار باشد زیرا نشانه‌های آشکار بروز آن، مانند التهاب اندام‌های حیاتی همچون قلب، ریه‌ها، کبد و کلیه‌ها، با بیماری‌های دیگر مشابه است.

پزشکان عمومی معمولاً آزمایش خون تجویز می‌کنند تا تعیین کنند که لوپوس تا چه حد گسترده شده و تعداد پادتن‌های موجود، نشان می‌دهد که فرد احتمالاً با چه شدتی درگیر این بیماری شده است.

کلیدهایی برای ترک سیگار

نیکوتین را افزایش می‌دهد. مغز شما برای عادت کردن به نیکوتین و برقراری تعادل، شروع به ترشح مواد شیمیایی می‌کند. مواد شیمیایی درون سیگار، مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی‌نفرین می‌کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح کند، سطح مواد شیمیایی در مغز بهم ریخته و مغز برای مقابله با این مشکل، شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌تواند باعث شود زمانی که سیگار نمی‌کشید دچار افسردگی و خستگی شوید.

در گذر زمان مغز شروع به پیش‌بینی زمان سیگار کشیدن شما می‌کند و در این هنگام اقدام به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می‌شوند، شما احساس خستگی و افسردگی کرده و احساس احتیاج به سیگار داشته باشید.

محرک، هر چیزی است که مغز شما را با سیگار کشیدن مرتبط می‌کند. محرک‌های هر فردی با دیگران متفاوت است. برای شما ممکن است این محرک، بوی سیگار، دیدن زیرسیگاری، دیدن بسته سیگار، خوردن غذا یا نوشیدنی‌های خاص یا صحبت با کسانیکه معمولاً به همراه‌شان سیگار می‌کشید، باشد. بعضی اوقات احساسات شما شادی یا ناراحتی می‌تواند محرک سیگار کشیدن‌تان باشد. بنابراین یکی از مهمترین کلیدهای ترک سیگار، شناختن محرک‌هایی است که شما را به هوس سیگار کشیدن می‌اندازد.

راه‌های مختلف ترک سیگار برای ترک کردن سیگار و شروع زندگی سالم راه‌های مختلفی وجود دارد. بعضی از این راه‌ها از بقیه راه‌های ترک سیگار موثرترند. بهترین شیوه ترک سیگار، شیوه‌ای است که شما را وادار به ترک سیگار کرده و همچنین شیوه‌ای است که با روحیات و علایق شما

این مواد بهره می‌برید. حتی می‌توانید به سیب پخته خود مقداری دارچین هم اضافه کنید. نگران نباشید دارچین کالری ندارد.

_ یک سوم فنجان دانه سویا: یک سوم فنجان آن دارای ۸ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است. همچنین ۱۰ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن را هم تامین می‌کند.

_ سه چهارم فنجان انبه منجمد: مصرف این میان وعده یک راه عالی برای دریافت بشا کاروتن و فیبر است. سه چهارم فنجان آن تنها ۹۰ کالری دارد و ۶۰ درصد از ویتامین ث مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می‌کند.

_ ماست به همراه دانه‌های آفتابگردان: دانه‌های آفتابگردان به ماست حجم اضافه می‌کند اما تنها ۱۹ کالری دارد. ماست سرشار از پروتئین است و کل این میان وعده کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد. یادتان باشد که از دانه‌های آفتابگردان بدون نمک استفاده کنید مخصوصاً اگر مواظب میزان سدیم خود هستید.

_ ۲۰ عدد پسته: ۲۰ عدد پسته بخورید و مطمئن باشید تنها ۸۰ کالری گرفته‌اید. همچنین این ۲۰ عدد پسته کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد و سرشار از پروتئین، فیبر و چندین مورد ویتامین و مینرال‌های کلیدی است. برای پرهیز از سدیم بالا، پسته‌ها را بدون نمک استفاده کنید.

پس از آن، ممکن است برای بررسی میزان آسیب عضوی، پرتونگاری با اشعه ایکس و اسکن ضروری تشخیص داده شود.

برای کنترل علائم لوپوس معمولاً داروهای ضدالتهاب مانند ایبوپروفن، هیدروکسی کلروکین برای خستگی و مشکلات پوستی و مفصلی، و قرص‌ها، تزریق‌ها و کرم‌های استروئیدی برای بشورات و التهاب کلیه، تجویز می‌شود.

همچنین در موارد شدید، ریتوکسیماب و بلیوماب ممکن است برای هدف قرار دادن تعداد پادتن‌ها در خون و تقویت سیستم ایمنی تجویز شوند.

کنترل بیماری و مهار عوارض آن

سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس در عین حال برای کنترل بیماری و مهار عوارض آن، نکات زیر را توصیه می‌کند:

– استفاده از کرم ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی (SPF) بالا

– فعال ماندن بدون خسته کردن خود

– استفاده از روش‌های تمدد اعصاب برای دور کردن استرس

– کمک گرفتن از دوستان، خانواده و کارفرما

– حفظ یک برنامه غذایی متعادل و غنی از

ویتامین دی و کلسیم

همچنین ترک سیگار و پرهیز از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نورهای روشن و آفتاب نیز توصیه می‌شود.

سازگار باشد.

روش‌های ترک سیگار عبارتند از:

– روش اول: روش بوقلمون سرد(بدون کمک دیگران)

تقریباً ۹۰ درصد افراد از این روش برای ترک سیگار استفاده می‌کنند و می‌خواهند سیگار را بدون هر گونه کمکی(شامل حمایت نزدیکان، دارو یا درمان) ترک کنند. هرچند بیشتر افراد از این روش استفاده می‌کنند، اما کمتر از ۱۰ درصد افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، موفق می‌شوند.

– روش دوم: رفتار درمانی

برای استفاده از روش رفتار درمانی در ترک سیگار، شما به یک متخصص برای یافتن بهترین شیوه ترک سیگار مراجعه می‌کنید. متخصص رفتار درمانی به شما برای شناسایی محرک‌هایی که باعث احساس هوس سیگار در شما می‌شود و فراهم کردن حمایت عاطفی در زمانی که به آن نیاز دارید، کمک می‌کند.

– روش سوم: درمان با جایگزین کردن منابع نیکوتین این روش شامل استفاده از آدامس‌ها، چسب‌ها، اسپری‌ها و قرص‌های نیکوتینی است که نیکوتین را بدون استفاده از سیگار به بدن شما می‌رساند. این نوع ترک سیگار، زمانی که با رفتار درمانی ترکیب شود، بهترین نتیجه را می‌دهد.

– روش چهارم: درمان دارویی

بعضی از انواع داروها برای کمک به ترک سیگار ساخته شده‌اند. این داروها باید با دستور پزشک تجویز شوند.

– روش پنجم: درمان ترکیبی

استفاده از ترکیبی از روش‌های مختلف ترک سیگار شانس شما را برای رسیدن به هدف‌تان افزایش می‌دهد. برای مثال ترکیب رفتار درمانی با منابع جایگزین، درمان دارویی با منابع جایگزین و ...



نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه «هیچ بعید نیست که طی یک ماه آینده کرونا مجدداً دامن‌گیر کشور ما شود»، اظهار کرد: با توجه به فصل سرما و شرایط موجود افزایش گردش ویروس و شیوع سویه‌های جدید کرونا، احتمال شیوع مجدد افزایش یافته است.

ایسنا- سید مرتضی خاتمی با اشاره به استمرار شیوع کرونا در دنیا گفت: همانطور که ناظران و کارشناسان داخلی و بین المللی تاکید دارند، خطر شیوع کرونا همچنان باقی است و هیچ کسی ادعای پایان کرونا را

خاتمی: هیچ بعید نیست که طی یک ماه آینده کرونا مجدداً دامن‌گیر کشور شود

مطرح نمی کند و خیز کرونا که در شرق و غرب دنیا در حال رخداد است، این موضوع را به اثبات می‌رساند. وی با بیان اینکه «هیچ بعید نیست که طی یک ماه آینده کرونا مجدداً دامن‌گیر کشور ما شود»، اظهار کرد: با توجه به فصل سرما و شرایط موجود افزایش گردش ویروس و شیوع سویه‌های جدید کرونا، احتمال شیوع مجدد افزایش یافته است؛ بنابراین باید خود مراقبتی و دیگر مراقبتی مورد توجه همه مردم قرار بگیرد و استفاده از ماسک در مجامع عمومی از سر گرفته شود. نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس تاکید کرد: مسئولان ذی‌ربط باید در این رابطه تدابیر لازم را از نظر امکانات و نیروی انسانی فنی و خدمات بستری و سرپایی ببیندیشند و همچنین از نظر واکسیناسیون در آمادگی کامل باشند؛ در این زمینه اخیراً طی نامه‌ای از طرف کمیسیون بهداشت و درمان به ریاست محترم جمهوری نوشته شد، نسبت به احتمال شیوع مجدد کرونا در کشور و نیز ضرورت تشکیل جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا تاکید شد. امیدواریم با تشکیل جلسه ستاد ملی کرونا بر مراقبت‌های ستادی و همین‌طور محیطی تاکید کرد.

در این زمینه بیشتر بخوانید:

اعطای ۴۰۰هزار وام به بازنشتگان؛ بدهی انباشته دولت‌ها به تامین اجتماعی به ۶۰۰ هزار میلیارد رسید

معاونان و مدیران این سازمان، مدیرعامل شستا و مدیرعامل بانک رفاه کارگران برگزار شد، گفت: ما امروزه با بیش از ۵۳ درصد جامعه در ارتباط مستقیم هستیم و به‌طور غیرمستقیم هم با کل آحاد جامعه ارتباط داریم و تمام خدمات و فعالیت‌های ما به نحوی می‌تواند سرمایه اجتماعی نظام را ارتقاء دهد. به‌رغم دستاوردهای ارزشمندی که در نظام بیمه‌های اجتماعی پس از پیروزی انقلاب اسلامی شاهد هستیم از جمله پوشش ۷۳ درصدی بیمه‌های اجتماعی و پوشش ۱۰۰ درصدی بیمه‌ای در حوزه درمان، چالش‌های متعددی در این عرصه وجود دارد که لازم بود در دوره جدید و در زمان بدو ورود، با تمرکز راهبردی روی مسائل اساسی، خود را نسبت به حل این مسائل و چالش‌ها تجهیز کنیم.

وی افزود: مهم‌ترین چالشی که ما با آن مواجه بودیم و هستیم، ناترازی و ناپایداری منابع بوده است. اگر چه در اسناد بالادستی به کرات به این چالش پرداخته شده و در اسناد راهبردی سازمان تامین‌اجتماعی و در برنامه‌های پنج ساله سنوات گذشته هم از آن یاد شده، اما همچنان لازم است این چالش در اولویت اول قرار بگیرد. یکی از علت‌های بروز این ناترازی، کاهش ضریب

زاکانی: مبارزه با فقر، فساد و تبعیض از اصلاحات ضروری کشور است

آزادی، استقلال، جمهوری اسلامی برای توسعه معنویت و گسترش عدالت و پیشرفت نام ببریم که اگر این چند مورد را مرور کنیم، توفیقات جدی داشتیم، اما کاستی‌هایی هم داشتیم. ما در مقام استقلال، استقلال سیاسی داریم، اما استقلال اقتصادی و فرهنگی نداریم و هنوز راه زیادی در این حوزه داریم و آزادی عمومی ما دربند تحقق استقلال فرهنگی و اقتصادی است. زاکانی اضافه کرد: اصل هشتم که دو فریضه امر به معروف و نهی از منکر است، امر به معروف مردم به مسئولان هم یکی از ارکان آن است.

مبارزه با فقر، فساد و تبعیض از اصلاحات ضروری کشور است

زاکانی خاطرنشان کرد: ما صحبت از عدالت کردیم اما اصلاحات ضروری امروز کشور مبارزه با فقر، فساد و تبعیض است؛ اینها اساساً ضد عدالتند و فاصله‌معداری بین فقیر و غنی در جامعه وجود دارد و انقلابی که یک موی کوخشنین را به کاخ‌نشینان نمی‌داد یک روز جمعیت میانگین هر روستا ۳۰۰ نفر

منصوری که در یک برنامه رادیویی سخن می گفت، در ادامه با تأکید بر اینکه در حال حاضر بر اساس آمار، رقم میانگین جمعیت هر روستا حدود ۳۰۰ نفر است، بیان کرد: ۲۶ درصد جمعیت غیرشهری کشور در ۶۲ هزار آبادی و روستا ساکن هستند که از این تعداد روستا، ۲۹ هزار روستا جمعیت بالای ۲۰ هزار نفر و ۲۳ هزار روستا دارای کمتر از ۲۰ خانوار است.

وی تصریح کرد: روستاهای کمتر از ۲۰ خانوار به دلیل نبود امکانات و عدم تأمین نیازهای ساکنین مستعد مهاجرت هستند.

مشاور اسبق معاون رئیس‌جمهور ادامه داد: در بازه سال‌های ۹۵ تا ۹۸ به دلیل رشد جاذبه‌های گردشگری در روستاها و توسعه اقامت‌های روستایی و بوم‌گردی نیز مهاجرت معکوس رشد داشته؛ ولی با شیوع کرونا و تحت شعاع قرارگرفتن گردشگری این رشد متوقف شد.

زنگ هشدار موج هشتم کرونا در کشور

کرونا در ایران طی هفته‌ای که گذشت/۱۲ فوتی طی ۸ روز

خاتمی در پاسخ به این پرسش که آیا گزارشی درباره میزان آمادگی وزارت بهداشت در زمینه مقابله با کرونا به کمیسیون بهداشت ارائه شده است؟ گفت: در این رابطه به طور خاص گزارشی به کمیسیون ارائه نشده است اما اطلاع داریم که تاکید شده، دانشگاه‌های علوم پزشکی آمادگی‌های لازم را داشته باشند. از سوی دیگر تجربه‌ی انباشته مقابله با کرونا را داریم و این سرمایه ذی‌قیمتی است.

نماینده مردم ماهشان و ایچرود در مجلس در پایان درباره رویکرد رسانه‌ها نسبت به وضعیت شیوع کرونا در دنیا تاکید کرد: شدت و ضعف کشورهای مختلف در برابر کرونا قابل انکار نیست اما با توجه به اینکه هر کشوری در فزای از شیوع قرار دارد، قیاسی که در برخی رسانه‌ها درباره آمار تلفات روزانه کرونا می‌شود، مع‌الفارق است و نباید از عدم شیوع مغرور باشیم و تلقی داشته باشیم کشورهایی که تلفات بیشتری دارند، ضعف آمادگی دارند.

پشتیبانی است. نقطه سربه سر و تعادل برای صندوق‌های بازنشستگی معادل ۶ تا ۶.۵ است، اما در تامین‌اجتماعی وضعیت فعلی این مولفه حدود ۴.۲ بیمه‌پرداز به ازای هر بازنشسته را نشان می‌دهد.

موسوی، افزایش تصاعدی مصارف را یکی دیگر از عوامل مؤثر بر بروز ناترازی دانست و گفت: به دلیل قوانین و سیاست‌های غلط در گذشته و بی‌توجهی به اصلاحات پارامتریک و اصلاحات فنی و مهندسی، این ناترازی به سرعت افزایش پیدا کرده است. همچنین تعدد قوانین و مقررات بازنشستگی پیش‌ازموعد یک عامل مهم دیگر است که در حال حاضر بیش از ۵۰ درصد بازنشستگی‌ها را شامل می‌شود، در حالی‌که این عدد در سال ۹۴ حدود ۱۹ درصد بوده است. پایین بودن بهره‌وری در حوزه سرمایه‌گذاری هم چالشی است که در سال‌های گذشته همواره دامنگیر صندوق تأمین‌اجتماعی بوده و امروز هم ادامه یافته و یکی از علت‌های اصلی این مساله این است که حدود ۸۰ درصد دارایی‌ها در حوزه سرمایه‌گذاری به‌صورت اجباری و غیرانتخابی و در قالب رد دیون دولت، به سازمان واگذار شده و تنها ۲۰ درصد سرمایه‌گذاری‌ها به صورت اختیاری انجام شده است.

مسئولانش کاخ‌نشین شدند.

وی افزود: صحبت از معنویت کردیم، اما فاصله‌معداری داریم و باید بازبینی و تلاش کنیم جامعه معنوی را بر مبنای نگاه دینی و اعتقادی خودمان بنیان بگذاریم. زاکانی گفت: کشوری که در گذشته حداقل امکانات را نداشت، امروز جانینان جهانی ما را متهم می‌کنند که دارید امکانات پیشرفته به روسیه می‌دهید که علیه اوکراین استفاده کند.

وی خاطرنشان کرد: امروز کسی از بُعد تهدید امنیتی و نظامی نمی‌تواند حتی ما را تهدید کند، تهدید هم که می‌کنند خودشان این تهدید را به سخره می‌گیرند، اما این ابعاد پیشرفت در مافیای تودرتوی اجزای مختلفی که در حوزه‌های مختلف شکل گرفته در ابعاد مختلف دیده نمی‌شود، بلکه جاهای خاصی دیده می‌شود که عنایت ویژه رهبری معظم و وجود عناصر رهرو مورد تأکید ایشان در آن عرصه‌ها بوده است، پس در داخل نیاز به یک تحول داریم.

رشد ۳۰۰ درصدی مهاجرت از روستاها؛ مشکل اساسی سکونت؛ بیماری مزمن «بزرگ‌سری شهری»

منصوری اظهار کرد: بر اساس آمار و سرشماری سازمان نفوس و مسکن در سال ۹۰ برای اولین‌بار بعد از سال ۵۵ مهاجرت از شهر به روستا منفی و مهاجرت معکوس را در کشور شاهد بوده‌ایم، به‌گونه‌ای که در سال ۹۰ تعداد افرادی که از شهرها به روستاها مهاجرت کردند ۷۵۵ هزار و ۵۶۴ نفر بوده و تعداد افرادی که از روستاها به شهرها مهاجرت کردند ۶۵۵ هزار و ۲۵۱ نفر بوده است.

وی با تأکید بر ضرورت ایجاد امکانات آموزشی و بهداشتی در روستاها برای کاهش مهاجرت، افزود: رابطه‌معدناری بین سطح توسعه روستا و سطح مهاجرت وجود دارد و هر چه در روستاها سطح توسعه افزایش یابد میزان مهاجرت به شهرها کاهش می‌یابد.

بیماری مزمن «بزرگ سری» شهری

دکتر محمود مشفق، مدیر‌گروه جمعیت دانشگاه علامه طباطبایی نیز گفت: مشکل اساسی کشور در بحث سکونت، بیماری «ماکروسفالی یا بزرگ‌سری» شهری است.

وی افزود: در این بیماری مزمن اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی که کشور گرفتار آن شده است، کلان‌شهرها به‌اندازه جمعیت، رتبه، سرمایه و امکانات خود بر فضای ملی و جغرافیای کشور مسلط می‌شوند و بخش اعظم منابع داخلی را به خود اختصاص می‌دهند.

خبر

پیگیری تقبیل ساعت کاری کارمندان زن؛ احداث و احیای مهدهای کودک تعطیل شده



مشاور امور زنان و دبیر قرارگاه جوانی جمعیت وزارت آموزش و پرورش برنامه‌ریزی‌ها و اقدامات انجام شده در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت را تشریح و از پیگیری تقبیل ساعت کاری بانوان فرهنگی خبر داد.

ایسنا- رابعه امامی رضوی درباره روند اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در دستگاه آموزش و پرورش اظهار کرد: فعالیت‌های مختلفی در آموزش‌وپرورش در زمینه اجرایی‌سازی قانون مذکور انجام داده و برنامه‌هایی در دست اقدام داریم.

وی افزود: تمام سازمان‌ها و مجموعه معاونین آموزش‌وپرورش به نوعی همکار و بازوان اجرایی ما در قرارگاه جوانی جمعیت هستند و قرار است فهرست برنامه‌ها و اعتباراتی که برای اجرای آنها نیاز دارند را در اختیار ما قرار دهند.

مشاور امور زنان وزارت آموزش‌وپرورش با بیان اینکه احداث

خبر

ثبت‌نام تنها ۱۲۰ هزار معلول در نهضت ملی مسکن؛ درخواست از وزیرراه برای جبران عقب‌افتادگی حقوق

وضعیت مستمری معلولان اظهار کرد: باتوجه به اینکه مستمری افراد دارای معلولیت حتی کفاف چند روز زندگی آنها را نمی‌دهد باید فکر اساسی برای سهم آورده معلولان برای بهره‌مندی از مسکن ملی شود.

وی یادآور شد: وزارت رفاه، وزارت مسکن و شهرسازی و نهادهای حمایتی همانند بنیاد مسکن، بنیاد مستضعان و سازمان بهزیستی باید دست به دست یزدیگر داده تا در نهضت ملی مسکن، مسکن رایگان به دست معلولان برسد.

سخنگوی شبکه ملی تشکل‌های معلولان جسمی و حرکتی از وزیر راه و شهرسازی خواست تا در طرح نهضت ملی مسکن، پیوست مناسب‌سازی برای معلولان، جانبازان و سالمندان را باتوجه به سونامی سالمندی در دهه‌های آینده، ضمیمه پروژه نهضت ملی مسکن کند.

ایسنا- دکتر علی همت محمودنژاد با تاکید بر رعایت مناسب‌سازی در ساخت نهضت ملی مسکن

برای دسترسی پذیری افراد دارای معلولیت، اظهار کرد: بیشتر مباحث مرتبط با مناسب‌سازی به وزارت مسکن و شهرسازی مربوط است ولی متاسفانه از دوره‌های گذشته تاکنون این وزارتخانه نسبت به ایفای نقش خود در اجرای حقوق معلولان اهتمام خاصی از خود نشان نداده است.

وی در این راستا از وزیر مسکن و شهرسازی خواست تا به حقوق پایمال شده افراد دارای معلولیت در وزارت متبوع خود نگاه ویژه‌ای داشته باشد و گام‌های مؤثر برای جبران عقب‌افتادگی‌های حقوق معلولان در این وزارتخانه را به کار گیرد.

مدیرعامل انجمن حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت ادامه داد: اگر

پیوست مناسب‌سازی ضمیمه نهضت ملی مسکن شود، بسیاری از مشکلات معلولان و سالمندان در دهه‌های آینده رفع خواهد شد.

وی در ادامه همچنین با اشاره به



یک عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی گفت: مجلس تلاش خود را می‌کند تا رقم فروش نفت در لایحه بودجه واقع بینانه بوده تا شاهد تحقق آن باشیم. ایسنا- احمد مرادی، درباره پیش بینی ها از میزان فروش روزانه نفت در بودجه سال آینده و همچنین نرخ حامل های انرژی، بیان کرد: وضعیت منابع گاز، برق، بنزین و نفت در حدی نیست که پاسخگوی تمام نیازهای بخش های پرمصرف جامعه باشد بنابراین از مردم تقاضا داریم که نهایت صرفه جویی را داشته باشند.

شرایط جامعه پذیری افزایش قیمت حامل های انرژی نیست این عضو کمیسیون انرژی در ادامه اظهار کرد: از سوی دیگر شاید در ذهن یا برنامه های دولت این باشد که افزایش قیمت هایی را در بخش حامل های انرژی اعمال کند اما واقعا شرایط در جامعه مهیا نیست و هر نوع افزایش قیمتی در توان جامعه نیست. مجلس نیز تاکید دارد تا اقداماتی انجام شود که با صرفه جویی بتوانیم چالش های کشور را در این بخش مرتفع

شرط اثرگذاری تثبیت نرخ جدید ارز نیمایی

تورم بالا، کل اقتصاد کشور دچار مشکل است و باید تمام جوانب دیده شود.

وی با بیان اینکه موضوع تورم با عملکرد یک ارگان حل شدنی نیست، تصریح کرد: بانک مرکزی باید مستقل باشد و تجربیات کشورهای موفق هم این موضوع را اثبات می‌کند. معمولا در کشورهای موفق حاکمیت و دولت در حوزه بانک مرکزی دخالت ندارند و زمانی اقتصاد بدون انحراف روی ریل واقعی حرکت می‌کند که دولت در سیاست‌های ارزی دخالت نکنند. اما در ایران دخالت‌ها در سیاست‌های بانک مرکزی زیاد است.

دبیر کل انجمن صنایع لوازم خانگی ایران با بیان اینکه تثبیت نرخ ارز روی ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان اگر محقق شود، می‌تواند تا حدودی به کاهش هزینه‌های تولید کمک کند، گفت: اما اگر تورم کنترل نشود، تثبیت نرخ ارز نیمایی به تنهایی نمی‌تواند مشکلات را برطرف کند. ایسنا- عباس هاشمی با بیان اینکه نرخ ارز یکی از فاکتورهای تولید است، اظهار کرد: تثبیت نرخ روی ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان اگر محقق شود، می‌تواند تا حدودی به کاهش هزینه‌های تولید کمک کند. در مورد اثر این تصمیم بر صادرات هم باید گفت نرخ ارز صادراتی که در سامانه عرضه می‌شود توافقی است، اما اگر این شرایط هم تغییر کند و نرخ برگرداندن ارز هم تثبیت شود، تاثیر منفی بر صادرات خواهد داشت. در مجموع به گفته دبیر کل انجمن صنایع لوازم خانگی ایران برای حل مشکلات باید نرخ تورم کاهش یابد. وضعیت تورم در حال حاضر اصلا مطلوب نیست و از طرف دیگر قدرت خرید مردم کاهش پیدا کرده است.

هاشمی با بیان اینکه اگر تورم کنترل نشود، تثبیت نرخ داشتن نرخ ارز نیمایی به تنهایی نمی‌تواند مشکلات را برطرف کند، چرا که در حال حاضر تحت تاثیر



نماینده ولی‌فقیه درسیستان و بلوچستان اظهارداشت: گام سوم توکل به خدا، توسل به پیامبر اکرم(ص)، اهل بیت(ع) و حرکت جهادی و مخلصانه است و یک وعده عمومی است و در هر کاری مصداق پیدا می‌کند. امام جمعه زاهدان تصریح کرد: نکته مهم وجود عزم جدی برای انجام کار است زیرا در گذشته از عملکرد صداوسیما استان گزارش‌های خوب ارائه و حرف و ایده‌های خوبی نیز مطرح می‌شد اما مشکل این بود که یا گزارش‌ها غیر واقعی بود یا به حرف‌ها عمل نمی‌شد.

وی ادامه داد: خدمت مدیرکل سابق صداوسیما استان



ایسنا- وزیر صنعت، معدن و تجارت، با اشاره به تاثیرگذاری سیاست‌های اقتصادی دولت سیزدهم، از رشد ۱۹ درصدی صادرات غیرنفتی به نسبت مدت مشابه سال گذشته خبر داد و ابراز امیدواری کرد که با تداوم اقدامات شاهد مثبت شدن تراز صادرات و واردات

با شیم.

سید رضا فاطمی‌امین، در جلسه هم‌اندیشی با فعالان اقتصادی استان فارس که در اتاق بازرگانی فارس در شیراز برگزار شد، گفت: براساس آمار اعلامی گمرک میزان صادرات غیرنفتی کشور تا دهم دیماه، ۴۲ میلیارد دلار بوده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۹ درصد رشد را نشان می‌دهد.



مدیر هماهنگی و نظارت بر تولید شرکت ملی پالایش گفت: اگر با این روند مصرف بنزین را ادامه بدهیم، نیمه دوم سال آینده به یک وارد کننده بنزین تبدیل می‌شویم.

مهر- علی اکبر نژادعلی در یک برنامه تلویزیونی اظهار کرد: ناترازی‌ها قبل از برنامه اول توسعه اقتصادی وجود داشت و تا پایان برنامه پنجم نیز ناترازی داشتیم، اما

ایرنا - رییس مجمع ملی صادرکنندگان دام زنده با بیان اینکه قیمت گوشت قرمز از هفته جاری کاهشی می‌شود، گفت: وضعیت ذخایر گوشت قرمز کشور مطلوب است. «منصور پوریان» درباره وضعیت بازار گوشت قرمز داخلی و دام زنده، افزود: گوشت قرمز مورد نیاز کشور تامین است و هیچ کمبودی در این زمینه نداریم. وی اضافه کرد: اکنون سه نوع قیمت گوشت قرمز در میادین میوه و تره‌بار، شرکت پشتیبانی امور دام و بازار داریم البته قیمت فعلی بازار واقعی نیست و تقاضایی هم ندارد.

رییس مجمع ملی صادرکنندگان دام زنده اظهار داشت: اکنون قیمت هر کیلوگرم دام زنده سبک درجه یک که از تولیدکنندگان خریداری می‌شود، بین ۹۰ تا ۹۵ هزار تومان و دام سنگین گوساله درجه یک بین ۹۰ تا ۹۲ هزار تومان است. قیمت‌های دام زنده که در فضای مجازی عنوان می‌شود، غیرواقعی است.

عرض کردیم که در جلسات حرف‌های خوبی می‌زنید و طرح‌های خوب دیگران را نیز تأیید می‌کنید اما متأسفانه به هیچ یک عمل نمی‌شود که چنین چیزی یا حاصل از برخورد دوگانه شماس‌ت یا اینکه مدیریت کار به دست شما نیست که ایشان در پاسخ عنوان کردند اتفاقاً همکارانشان همکاری لازم را دارند و به ارائه توجیهاتی پرداختند.

وی گفت: از تعداد بالای مخاطبان صداوسیما سیستان و بلوچستان گزارشاتی ارائه می‌شد که به نظرم چندان صحیح نبود و این در حالیست که اقوام مختلف از عملکرد صدا و سیما گلایه مند بودند.

آیت‌الله محامی حضور مدیرکل جدید صدا و سیما سیستان و بلوچستان را شامل نقاط قوت و همراه با موانعی دانست و عنوان کرد: انتخاب یک نیروی بومی نقطه قوت کار است و ظاهرا افرادی که مطالبه استفاده از نیروهای بومی را دارند طبیعتاً باید سکوت و به حمایت بپردازند هر چند که چنین چیزی قطعی نیست و شاید باز هم با مخالفت‌هایی مواجه شوید که این در سیستان و بلوچستان تبدیل به یک آسیب شده و افراد بعد از طرح شعار بومی و غیر بومی، به شعار سیستانی و بلوچ می‌پردازند و در ادامه اعضای همان قوم هم باز مخالف به کارگیری فرد تعیین شده

افزایش صادرات غیرنفتی؛ رشد حدود ۵ درصدی بخش صنعت

فاطمی‌امین خاطرنشان کرد: واردات کشور طی این مدت، بیش از ۴۳ میلیارد دلار بوده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۴ درصد رشد را نشان می‌دهد، یعنی کسری تراز تجاری ایران به ۱.۳ میلیارد دلار رسیده است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت همچنین با اشاره به اینکه صادرات نفت و درآمد حاصل از آن از ۲ مسیر بر اقتصاد اثر می‌گذارد ، گفت: یک اثر آن در بودجه دولت و اثر دیگر آن نیز در زمینه تامین واردت کشور است. اکنون سهم نفت از واردات کشور تنها ۱.۳ درصد است و امیدواریم سال آینده تراز تجاری بدون نفت ما مثبت شود.

واردات ۵۳ میلیارد دلاری سال گذشته

فاطمی‌امین همچنین گفت: کل واردات کشور سال گذشته ۵۲ میلیارد دلار بوده و مجموع درآمدهای ارزی امسال ما نیز به جز پول‌های بلوکه شده و ذخایر بانک مرکزی به افزون بر ۸۰ میلیارد دلار خواهد رسید. وزیر صمت گفت: مجموع واردات امسال کشور کمتر از ۵۵ میلیارد دلار خواهد بود و اگر برای قاچاق و ... نیز ۲۰ میلیارد دلار در نظر بگیریم به حدود ۷۵ میلیارد دلار خواهد رسید که این بدان معناست که تراز کشور پنج میلیارد دلار مثبت است.

فاطمی‌امین گفت: ۲۹ درصد واردات کشور با درهم و ۱۱

اقوام و مذاهب در برنامه‌های صدا و سیما سیستان و بلوچستان باید حضور داشته باشند

هستند و نهایتاً مشخص می‌شود که این شعارها بهانه است و تنها خود را لایق و شایسته می‌دانند. وی گفت: یکی از موانع کار شما می‌تواند این باشد که برخی اقوام انتظاراتی داشته باشند که شما آن را منطقی ندانید و ممکن است اقوام دیگر نیز نگاه قومی و مذهبی به شما نسبت دهند لذا باید نگاه فرا قومی و فرا مذهبی خود را نشان دهید.

امام جمعه زاهدان گفت: شما باید در برابر خواسته‌های اقوام مختلف در خط میانی و با اعتدال حرکت کنید تا طرفین، شما را ثابت قدم بدانند و با شما همراهی کنند .

نماینده مقام معظم رهبری در سیستان و بلوچستان استفاده از اقوام و مذاهب مختلف در صداوسیما استان را خواستار شد و گفت: باید محتواهای مختلف را عرضه کنید تا مخاطب قادر باشد همه نیازهای خود را از تلویزیون ملی دریافت کند.

آیت‌الله محامی با طرح سوال میزان سهم اهل سنت در برنامه‌های صدا و سیما عنوان کرد: باید سهم اهل سنت در برنامه‌های صداوسیما استان بیشتر شود و خودشان از ایده پردازی تا اجرا حضور فعال داشته باشند و به تولید محتوا در ابعاد مختلف بپردازند.

درصد با یوان است اما سهم یوان در صادرات ما بیشتر است و اگر بتوانیم این ناترازی های بخشی را حل کنیم کلان درآمد و مصارف ارزی کشور متعادل خواهد شد.

لزوم ثبات قیمت ارز وی، با بیان اینکه افزایش بیش از حد قیمت ارز باعث وارد آمدن ضربه بیشتر به اقتصاد کشور می‌شود، گفت: نبود ثبات قیمت ارز باعث می‌شود بسیاری از تولید کنندگان ثبت سفارش را جلو انداخته، تقاضا افزایش یافته و مواد اولیه گران شود که این نیز باعث افزایش قیمت مواد اولیه و هزینه تولید خواهد شد.

رشد اقتصاد کشور

فاطمی‌امین همچنین با اشاره به آمار اعلامی مرکز آمار، گفت: در ۶ ماهه نخست امسال رشد اقتصادی کل کشور ۳.۳ دهم درصد و رشد بخش صنعت چهار و ۹ دهم درصد بوده که اهمیت آن از این جهت است که صنعت نقش بیشتری و موثرتری در اشتغال دارد و این بالا بودن رشد اقتصادی در بخش صنعت حامل پیام خوبی است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت خاطرنشان کرد که بر اساس گزارش بانک مرکزی، در ۶ ماهه نخست امسال سرمایه گذاری در ماشین آلات ۱۵ درصد رشد داشته که نسبت به هشت سال گذشته یک رکورد محسوب می می‌شود.

مصرف به همین شکل ادامه یابد، سال بعد واردکننده بنزین می شویم

عدد ۲۹ میلیون لیتر در روز داشتیم. مدیر عامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی اضافه کرد: با راه اندازی سامانه هوشمند سوخت به یکباره مصرف بنزین به منفی ۱۲.۵ درصد نسبت به سال قبلیش کاهش پیدا کرد و ۱۰.۲ درصد رشد مصرف در سال ۸۵ نسبت به سال ۸۴ بود و این منفی ۱۲.۵ درصد یعنی تقریباً ۲۲.۵ درصد کاهش مصرف داشتیم. وی افزود: با ابزار غیر قیمتی رفته رفته قیمت بنزین افزایش پیدا کرد و توانستیم مصرف بنزین را با توجه به تعداد خودروهایی که هر ساله به تعداد خودروهای کشور اضافه می‌شدند ادامه بدهیم و در سال ۹۸ مصرف بنزین به ۱۰۰ میلیون لیتر در روز رسیده بود و با به کارگیری از سامانه هوشمند سوخت و سهمیه بندی مجدد باعث شد که مصرف به ۷۲ میلیون کاهش پیدا کند و با دو تجربه‌ای که در ارتباط سهمیه بندی سوخت انجام دادیم شاهد بودیم که ابزارهای غیر قیمتی می‌تواند به میزان مصرف و مدیریت در مصرف کمک بکند. نژادعلی ادامه داد: به کارگیری ابزارهای غیر قیمتی و اعمال سیاست‌های مرتبط بر مدیریت مصرف بنزین تأثیر گذار خواهد بود.

کاهش قیمت گوشت قرمز از هفته جاری؛ وضعیت ذخایر گوشت مطلوب است

محصولات را به بازار عرضه کنند تا بازار این محصول به تعادل برسد. وی بیان کرد: اکنون جمعیت دام زنده سبک و سنگین کشور از وضعیت خوبی برخوردار است و هیچ کمبودی در این زمینه نداریم، این در حالی است که اکنون فصل زایش‌های مجدد دام شروع شده است.

گفت: صادرات دام زنده دو هفته است که متوقف شده و با توجه به نوسان نرخ ارز در ایران قاچاق این محصول به کشورهای همسایه صرفه اقتصادی ندارد.

به گفته وی، اکنون قیمت دام زنده در عراق پایین تر از کشور ما است؛ بنابراین در کشورهای همسایه خریدار ندارد که قاچاق بتواند روی بازار این محصول اثرگذار باشد.

به گزارش ایرنا؛ طبق آمار وزارت جهاد کشاورزی امسال تولید بیش از یک میلیون تن گوشت قرمز در کشور پیش‌بینی می‌شود.

پوریان بر این باور است که نوسان نرخ ارز، بارش باران و برف در برخی استان‌ها که تاخیر در جابه‌جایی دام زنده یا گوشت قرمز ایجاد کرده و قیمت‌های غیرواقعی دام زنده در فضای مجازی باعث افزایش قیمت گوشت قرمز در بازار شده است.

وی تصریح کرد: بر اساس قیمت دام زنده قیمت هر کیلوگرم لاشه گوسفندی و گوساله باید در بازار حدود ۲۰۰ هزار تومان به دست مردم برسد و قیمت‌های فعلی اجحاف به مصرف‌کنندگان است.

رییس مجمع ملی صادرکنندگان دام زنده با بیان اینکه ذخایر گوشت قرمز بخش دولتی و خصوصی کشور مطلوب است، گفت: اکنون شرکت پشتیبانی امور دام گوشت قرمز ذخایر خود را با قیمت‌های دولتی به بازار عرضه کرده تا بازار این محصول تنظیم شود.

پوریان اضافه کرد: البته ذخایر گوشت قرمز بخش خصوصی هم از شرایط مطلوبی برخوردار است که باید قبل از اینکه تاریخ مصرفشان به اتمام برسد این

دپ بوج،، ابراهیم جویر،، رجانک: مراد ساھر



زندمان ۽ بے رحمیں جنتر ۽ هیرت هیرت دُرشگ،

بیگاہ ۽ مہربانیں پراہگ ۽ کراچی ۽ بزنس باغ ۽ سَیل،

آ ہم بہار ۽ موسم ۽ زندمان ۽ سرا مردم ۽ ایمان تازہ
بیت-

تمامیں روچ ۽ پہ چینک ۽ چنگ ۽ بانزل جنان ۽ چہ
زمین ۽ دیر تچان ۽ تھر تھریں ڈولداریں مُرگ، دیر
دیریں درچکانی سر ۽ شپدُرنگ بنت- شپ ۽ چاریں
پاساں ہر یگے ۽ جاہے نہ جاہے یک شاہے ۽ سرا
ٹالے ۽ سرا تاکانی تھا پہ آرام کنگ ۽ جاگاہ رسیت پہ
ابیتکیں زمین ۽ چہ درد ۽ پُریں اے آخری ساہت ہم
چینقدار پُر اثر انت-چوکہ کسے پُر دردیں کسہ یے ۽
وانگ وانگ ہما تاک ۽ پر بہ لیٹین آنت-

برنس باغ ۽ شمال ۽ نیمگ ۽ دروازگ ۽ چیں دیم پہ
مغرب ۽ چہل گام ۽ دراجیں فٹ پاتھ ۽ سرا بے دواہیں
پنڈوکانی لہتیں ٹولی ہمدانشتگ ۽ وپتگ انت، ہمے
فٹ پاتھ مغربی کنڈ ۽ پر تریت چہل گام ۽ کساس ۽
زرباری نیمگ ۽ روت-

سندھ مسلم کالج ۽ دروازگ ۽ کش ۽ چیں کَمک
رودراتک ۽ پر تریت ۽ نزیک ۽ یک نوک اڑ بیتگیں
مسیتے ۽ پیش جاہ ۽ روت ۽ کٹیت-دیم ۽ پنچ تبکی
ماڑیانی سئے قطار بے توار ۽ یک ۽ دگری ۽ دیم پہ
دیم اوشتاتگ ۽ دومی نیمگا گوں میکلو روڈ ۽ ڈگتک
انت-اے ماڑیانی تھا و پیسرا دگہ مردم نشتگ انتت-

بلے پاکستان ۽ جوڑبیگ ۽ رند آ درست ہندوستان ۽
شت انت ۽ چہ ہندستان ۽ ہمے وڑا دگہ لہتیں خدا
۽ بندہ چیزے پہ زور گلینگ ۽ چیزے پہ وتی رضا
۽ آتکگ ۽ ہمے ماڑیانی تھا جہہ مند بیت انت- لاء
کالج ۽ برابر ۽ مسیت ہم ہمے ایماندارانی بندگی ۽
جذبہ ۽ آسر ات- چد ۽ پیش ہمے جاہ ۽ بزنس باغ ۽
پلانی نوک رُودینگ ۽ جاگہ ات-

گوستگیں رمضان ۽ ماہ ۽ بہار ۽ موسم ات-اے برکتی
ماہ ۽ گڈی روچاں یک بیگاہے ۽ بزنس باغ ۽ سَیل ۽
رند ہنچوش کہ ڈن ۽ در آتکاں دیم ۽ فٹ پاتھ ۽ سر
ئے پنڈوکانی ہشت یا دہ سال ۽ کودکیں چُگے بد ڈن
۽ ہُشک ۽ ہیران، چل ۽ مین، چہ سرین ۽ بگر داں
کونڈاں راڑ راڑیں شلوار ۽ آ ہم چہ لچ ۽ مین-ہمے
بیگاہ ۽ وابناکیں چاگرد ۽ وتی لنگ ۽ لوچیں سیادے
۽ را کہ دار ۽ گاڑی یے ۽ تھا ات تیلانک دیان ۽ روگ
۽ ات-گاڑی ۽ تہہ ۽ لاچارے، دل ۽ مان پتاؤکیں پریات
مرچی ہم منی گوشاں آگ ۽ انت- ”من شُدیگ ۽
لاچاراں... بابا بدئے اللہ ۽ نام ۽..... من شُدیگ ۽
لاچاراں.. بابا -،“

مغربی کنڈ ۽ پر تر ات ۽ ہنچوش کہ پنچ، دہ گام
شتاں دیم ۽ ماڑیانی دیندار ۽ سیریں لوگے ۽ یک شر
پوشاک ۽ پھک ۽ پلگاریں دوزدہ، چاردہ سال ۽ رحم
دلیں بچگے ۽ دوہیں دستاں الکاپی ۽ سرپوش کتگیں
ورگاں گوں من دیست-منی نر ۽ ہمے ورگ نیک
بہتیں روچگ داران ۽ دیگی انتت- بلے دپ بوج ۽ وھد
گوستگ ات ۽ نمازی چہ مسیت ۽ در آگی انتت روگ
روگ ۽ بچک ورگانی پچی ۽ ہمے لاچاریں فقیر ۽ کر
۽ آتک ۽ اوشتات- غریبیں بچک ۽ کہ لاچاریں فقیر
۽ امبراہ ات وتی دوئیں دست شہاردات انت-،، شر
پوشاکیں بچک ۽ گشت-،، چُوناں! رزان ۽ بدئے ترا ورگ
دیاں-،، رزان ۽ نام ۽ اشکنگ ۽ گوں گاڑی ئی، ہمودا
یلہ کت ۽ بچک پُشت ۽ واتر بیت-آچہ گل ۽ تچان ۽

روگ ۽ ات پاد ۽ پینزئی مگون ۽ لگان انتت-گشئے زانا
چو مُرگ ۽ بال کنان ات-لاچاریں فقیر ۽ پریات بند
بیت انت-
اناکاہ ۽ چہ دیما کسے ۽ زور ۽ کوکار کت ”طُفیل او
طُفیل دپ بوج ۽ ورگاں مسلمانیں فقیرے ۽ بدئے
بدبہت،“ طفیل ۽ مسلمانیں پت ۽ چہ مسیت ۽ نماز
ونتگ ات ۽ ڈن درآگ ۽ ات ۽ نیں دیم پہ لوگ ۽ روگ
۽ آئی ۽ طفیل ۽ را ہمے گرانیں گناہ ۽ گپت-

کَمک دیر یک پیرزالیں مسلمانیں فقیرے اوشتاتگ
ات-آئی ۽ وتا حقدار پھم ات ۽ دلجمی ۽ کنزان کنزان
۽ نزیک ۽ آتک چہ اودا ہما فقیر ۽ بچک ۽ رزان
دست ۽ ات ۽ تچان ۽ پیداک ات- ہمینچک ۽ طفیل ۽
پت تیز تیز ۽ ہما جاگہ ۽ آتک ۽ رست ۽ چہ طفیل ۽
دست ۽ ورگ ئی چانپت انت ۽ ہمودا درستیں ورگ
مسلمانیں پیر زالیں فقیر ۽ کچکول ۽ مان ئی کت
انت-لاچاریں فقیر ۽ بچک ۽ وتی هُورکیں رزان آئی
۽ دیما شہار دات-،، واجہ کَمک ورگ منا ہم بدئے-،،
۽ پادانی دیما کہ لاچار کپتگ ات آئی ۽ پریات کت-،،
اے شدیگ ۽ لاچار انت- بابا! چیزکے بدئے پہ اللہ
۽ نام ۽-،، طفیل ۽ طفیل ۽ پت و شت انت- آیاں کہ
پُشت پرکت پیر زالیں مسلمانیں فقیر ۽ کچکول ۽ تھا
دست مان کت- کَمکے بٹ ہنسگے ۽ کد ۽ نارُشت،
قیمہ ۽ ٹکی یے ۽ یک لدوے-اے درستانی نیم ئی
فقیر ۽ بچک ۽ رزان ۽ مان کت انت ۽ وتی دست ئی
بچک ۽ سرا ایر مرز ات ۽ وتی راہ ۽ شت-

ہمے انسانی درد ۽ مارگ ۽ منا سک اثر کت-من
بازگل بیتاں- انسانیت ۽ ہمے جذبہ ۽ منا کیف ۽
ملارے دات ۽ ملور ۽ گیمرتگیں زند ۽ یک برے
پدا بہار ۽ نوکیں پوشاک پوشت ۽ منی دیما آتک ۽
اوشتات!

Marz-e Por Gohar

persian &Balouchi daily newspaper

Licence Hodler Editorial Director

and Editor in chief DR. Bagher Kord

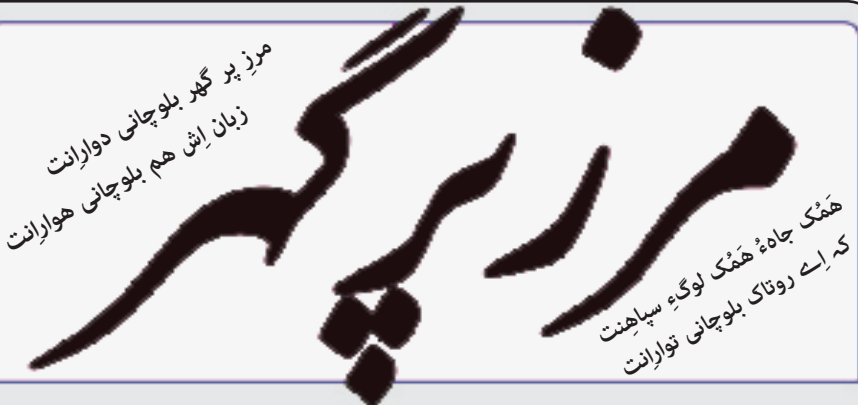
صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر باقر کرد

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 خیام۸مجمع تجاری خلیج فارس

آدرس مجازی : Marze.porgohar.newspaper

تلفن: ۰۵۴-۳۳۴۱۹۱۰۵ کد پستی: ۹۸۱۳۶۹۳۷۴۳

آدرس ایمیل روز نامه: marzporgoharnews901@gmail.com

سایت مرز پرگهر: http://marzporgohar.ir

طراحی و صفحه آرایی: مهندس عارف کرد همراه: ۰۹۱۵۶۳۳۸۲۸۸

تحریریه: شورای نویسندگان

مدیر داخلی و ویراستاری: مهندس حامد کرد

دبیرسرویس بلوچی :امیر کلمتی

یکشنبه ۱۸ دی ماه ۱۴۰۱ برابر با ۱۵ جمادی الثانی ۱۴۴۳ * ۸ January ۲۰۲۳ * شماره ۱۷۹۹ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

خبر

برگزاری کاروان ارتقای بهره وری اصول پرورش و اصلاح نژاد شتر در زاهدان

ایسنا مدیر هماهنگی ترویج کشاورزی سازمان جهادکشاورزی سیستان و بلوچستان گفت: با توجه به برنامه‌های توسعه ای سازمان جهادکشاورزی در موضوع صنعت شتر داری و لزوم ارتقا دانش بهره‌برداران و کارشناسان، برنامه ترویجی و آموزشی اصول پرورش و اصلاح نژاد شتر با هدف تشریح اصول تغذیه این حیوان، معرفی انواع نژاد های برتر شتر استان، تشریح الزامات بهداشتی جایگاه شتر داری و تشریح شترداری اکولوژیک (مرتعی مزرعه‌ای) در قالب کاروان ارتقای بهره وری در شهرستان زاهدان برگزار شد.

بهراد شهرکی در گفت وگو با ایسنا- افزود: این برنامه با مشارکت محققین مرکز اصلاح نژاد و بهبود تولیدات دامی کشور ، شبکه دامپزشکی شهرستان زاهدان، معاونت بهبود تولیدات دامی سازمان و حضور کارشناسان و بهره برداران شهرستان های خاش، میرجاوه، زاهدان، زهک و هامون و همزمان بر بستر شبکه برکت استانی به صورت برخط برگزار گردید.

در جریان این برنامه ترویجی از جایگاه پرورش شتر شیری آقای قنبرزهی بازدید به عمل آمد.

از ابتدای سال جاری تا کنون هفت کاروان ارتقای بهره وری در موضوعات مختلف بخش کشاورزی راه اندازی شده است .

خبر

نصب ۱۰ هزار پنل خورشیدی در سیستان و بلوچستان

ایسنا- مدیرکل دفتر روستایی‌وشوراهای استانداری سیستان و بلوچستان گفت: باهدف توسعه پایدار جامعه روستایی و بهره‌مندی هرچه بیشتر آنان از انرژی پاک، طرح تامین و اجرای ۱۰ هزار پنل خورشیدی در دستور کار دفتر قرارگرفته است.

مهرداد جهان‌دیده در نشست هماهنگی توسعه روستایی استان افزود: این برنامه طی تفاهم‌نامه پنج جانبه‌ای که میان وزارت نیرو، معاونت توسعه روستایی ریاست جمهوری، بسیج سازندگی، کمیته امداد حضرت امام خمینی(ره) و سازمان بهزیستی تدوین و اجرا خواهد شد.

وی با اشاره به امتیازات مطلوب اجرای پنل‌های خورشیدی برای روستاییان،خاطر نشان کرد: هزینه‌های احداث آن از محل تسهیلات بانک عامل تامین می‌شود و کسانی که تمایل به استفاده از ظرفیت پنل خورشیدی دارند می‌توانند با ثبت نام در سامانه «مهرسان» از این امکانات بهره‌مند شوند.

مدیرکل دفتر روستایی‌وشوراهای استانداری سیستان‌وبلوچستان گفت: تاکنون ۲ هزار و ۸۲۲ نفر در سامانه «مهرسان» نام‌نویسی کردند که اجرای پنل‌های خورشیدی بزودی در شهرستان چابهار توسط بسیج سازندگی سپاه سلمان استان آغاز خواهدشد.

وی اظهارداشت: از جمله چالش‌های جدی مناطق روستایی دسترسی به برق است که گسترش شمار پنل‌های خورشیدی، به کاهش این چالش‌ها کمک می‌کند و از طرفی بخش خصوصی رغبت بیشتری برای سرمایه‌گذاری در این حوزه و توسعه ظرفیت نیروگاه‌های بادی و خورشیدی، خواهد یافت.

خبر

آغاز دور جدید نظارت و برخورد با جایگاه های سوخت متخلف در زاهدان

ایسنا- سرپرست معاونت حقوق عامه دادستانی مرکز سیستان وبلوچستان از آغاز دور جدید بازدیدهای میدانی و برخورد با جایگاه داران متخلف سوخت در شهرستان زاهدان خبر داد.

ابوالفضل احمدزاده افزود: در

پی وصول گزارشات مردمی و مشاهدات عینی مبنی بر افزایش صف های طولانی

بنزین و گازوئیل در شهرستان

زاهدان و دستور موکد دادستان مرکز استان، بازدید میدانی با حضور نمایندگان شرکت نفت، کمیسیون مبارزه با قاچاق کالا و ارز، همکاران نظارتی و نیروی انتظامی و پلیس راهور از برخی جایگاه های عرضه سوخت انجام شد.

وی افزود: در این بازدید وجود صف های طولانی و گلابه و ناراضیتی های مردم به عینه مشاهده شد و عوامل متعددی نیز دلیل برای ایجاد صف های طولانی سوخت تعیین شد که در محل مورد بررسی قرار گرفت و دستورات لازم برای رفع موقتی صادر شد.

به گفته احمدزاده؛ به منظور حل کامل این معضل مقرر شد تا به قید فوریت جلسه ای اضطراری با حضور تمامی نهادهای متولی برگزار شود تا هر چه سریع‌تر شاهد حذف و کاهش میزان صفوف در جایگاه های عرضه سوخت باشیم.

وی تصریح کرد: در عین حال شرکت نفت مکلف شد تا به نسبت به تشدید نظارت های خود اقدام کند و در کنار آن، جایگاه داران نیز متعهد شدند تا از ارائه سوخت به افراد غیر خودداری کرده و صرفاً به مصرف کننده واقعی سوخت تحویل دهند که در صورت مشاهده و محرز شدن تخلف با جدیت با متخلفان برخورد خواهد شد.

وی تاکید کرد: همچنین مقرر شد تا بازدیدهای سرزده و بدون اطلاع نیز از جایگاه های عرضه سوخت انجام شود.



ایسنا- مدیر کل ثبت احوال سیستان و بلوچستان گفت: ۷ دفتر پیشخوان خدمات دولت در سطح استان در حال ارائه خدمات ثبت احوال به مراجعین هستند که از این پس با برقراری سامانه الکترونیکی در دفاتر پیشخوان ، امکان ارسال درخواست صدور شناسنامه به ادارات ثبت احوال به صورت کاملاً مکانیزه امکان پذیر شد. رضا راحت دهمرده در گفت وگو با ایسنا- افزود: به منظور تسهیل و تسریع در امر خدمات



ایسنا- معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان در کارگاه آموزشی ویژه مدرسان شهرستانی طرح شهید همت گفت: ۵ هزار و ۲۸۰ معلم مقطع ابتدایی در سراسر استان تحت پوشش طرح شهید همت قرار خواهند گرفت.

رسول صفزایی اظهار کرد: این طرح با هدف

رسانی به مراجعین و همچنین در راستای برون سپاری خدمات سازمان با اقدامات صورت گرفته تاکنون برای ۷ دفتر در شهرهای زاهدان ، زابل و ایرانشهر مجوز همکاری صادر شده است.

دهمرده گفت: با ایجاد زیرساخت الکترونیکی از این پس این دفاتر تمامی درخواستهای صدور شناسنامه خود را به صورت الکترونیکی برای ادارات ثبت احوال ارسال می نمایند و این امر باعث تسریع در روند صدور شناسنامه و پاسخگویی به مراجعین خواهد شد .

رضا راحت دهمرده افزود: امید است در آینده نزدیک با اخذ مجوزهای لازم جهت واگذاری خدمات ثبت احوال در شهرستانهای بزرگ استان ، خدمات رسانی به مراجعین به نحو مطلوب تر صورت گیرد .

مدیر کل ثبت احوال استان در ادامه گفت: با هدف افزایش سطح رضایت مراجعین و تسریع در امر خدمات رسانی متقاضیان تاکنون ۱۶ اداره ثبت احوال به خط فیبر نوری متصل گردیده اند .

وی اظهار کرد: ثبت احوال استان در راستای

ارتقای توانمندی ها، صلاحیت های حرفه ای و افزایش دانش، تخصصی و مهارت های معلمان مقطع ابتدایی برگزار می‌شود.

وی افزود: مدرسان استان برای حضور در ۸ حلقه کشوری به شهرستان های مشهد و قم اعزام شدند تا از تجارب و دانش مدرسان و مولفان کشوری بهره مند شوند.

صفزایی با بیان اینکه مدرسین استان با نمرات کامل این دوره‌ها را پشت سر گذاشته اند، گفت: فارسی اول، دوم و سوم، ریاضی چهارم، پنجم و ششم، سواد دیجیتال، هدیه‌های آسمانی، قرآن و علوم از حلقه‌های اصلی این طرح است که از هر منطقه یک یا دو مدرس در این حلقه‌ها آموزش‌های لازم را فراخواهند گرفت و پس از بازگشت به شهرستان خود حلقه های ۱۰ نفری یا ۲۰ نفری تشکیل می دهند. وی خاطر نشان کرد: با ایجاد ۵۲۸ حلقه در سراسر استان، ۵۲۸۰ معلم مقطع ابتدایی تحت

ارتقای توانمندی ۵۲۸۰ معلم مقطع ابتدایی در سیستان و بلوچستان

پوشش طرح شهید همت قرار خواهند گرفت. صفزایی خطاب به معلمان شرکت کننده در این دوره گفت: برای اجرای این طرح جهادی عمل کنید تا به باقیات الصالحات تبدیل شود و اثری ماندگار در آینده فرزندان این سرزمین به جای بگذارد.

معاون آموزش ابتدایی اداره کل در بخش دیگری اجرای طرح شهید محمودوند با هدف شناسایی و نگهداشت بازماندگان از تحصیل را در نوع خود بی نظیر عنوان کرد و گفت: اجرای این طرح به نوعی فرمان ایست به موضوع بازماندگی از تحصیل در سیستان و بلوچستان است.

صفزایی افزود: برای اجرای بسته های تحولی زبان آموزی پایه اول در کل کشور ۸۳۰۰ کلاس تحت پوشش قرار گرفتند که از این تعداد ۸۰۷ کلاس به سیستان و بلوچستان اختصاص یافته که نشان دهنده توجه ویژه وزارت آموزش و پرورش به این استان است.

عدم آورد رودخانه هیرمند اصلی‌ترین نگرانی برای تأمین آب شرب زاهدان و سیستان

قاسمی خاطرنشان کرد: با توجه به قدمت طرح آبرسانی به روستاهای سیستان که در ابتدای دهه هفتاد وارد مدار بهره‌برداری شده است بازنگری و رفع نواقص طرح در دستور کار شرکت قرار گرفته و هم‌اکنون خطوط انتقال آن در حال اجراست، در این راستا یک خط انتقال از زهک و هیرمند به طول ۴۰ کیلومتر با قطر ۷۰۰ میلیمتر چند سال قبل تکمیل و وارد مدار شده است. با تکمیل این خط و استفاده از ظرفیت طرح آبرسانی به شهرها، تابستان امسال با وجود خشکسالی شدید، کم‌تنش‌ترین دوره آبی برای آب شرب روستاهای سیستان رقم خورد.

وی با تأکید بر اینکه شهر زاهدان نیز آب شرب خود را از سیستان و چاه‌های سطح شهر تأمین می‌کند، گفت: می‌توان گفت از ابتدای دهه ۸۰ که خط انتقال آب از چاه نیمه به زاهدان تکمیل و وارد مدار بهره‌برداری شد زاهدان برای اولین بار رنگ آب شیرین پایدار را به خود دید و دوران جدید آبی برای این شهر اتفاق افتاد. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان تصریح کرد: هزار لیتر بر ثانیه از چاه‌نیمه‌ها و چاه‌های حرمک و ۹۰۰ لیتر در ثانیه از چاه‌های سطح شهر و شیرین‌سازی برای زاهدان آب تأمین می‌شود. هرچند که در حال حاضر این میزان با نیاز آبی ساکنان شهر فاصله زیادی دارد ولی تابستان سال‌جاری با وارد مدار شدن ۱۰ حلقه چاه جدید در دشت حرمک، کمترین قطعی آب در شهر زاهدان رقم خورد.

قاسمی با بیان اینکه همه شهرها و بخش زیادی از روستاها دارای شبکه آب شرب هستند، افزود: گاه به‌دلیل ارتباط مستقیم منابع تأمین آب این نقاط به بارش‌های آسمانی، در بعضی از فصول سال دچار تنش آبی می‌شوند.

اما اقداماتی همچون بهره‌برداری از اولین چاه آب ژرف در سیستان، انتقال آب از چاه نیمه‌ها، حفر چاه‌های جدید و مهم‌تر از آن، تبدیل شدن طرح انتقال آب دریای عمان به یک قانون مصوب مجلس و... نشان داده زمان تحقق آرزوی دیرینه مردم دیار نیمروز نزدیک است.

قاسمی افزود: در خصوص وضعیت آب استان توضیح داد: خشکسالی و فقر منابع آبی دو چالش جدی در سیستان و بلوچستان است که از ابتدای کار دولت سیزدهم تلاش شده با کاهش آثار ناشی از خشکسالی‌ها این معضل برطرف شود.

وی با اشاره به وابستگی مستقیم تأمین آب به نزولات آسمانی در استان اظهار داشت: سیستان و بلوچستان با ۳.۱ میلیون نفر جمعیت، وسیع‌ترین استان کشور و در عین‌حال با تراکم جمعیتی ۱۶ نفر در کیلومتر مربع، کم‌تراکم‌ترین استان نیز محسوب می‌شود.

این مقام مسئول با اشاره به شرایط تأمین آب شرب در این استان، گفت: بیش از ۲۰ سال است که با خشکسالی درگیریم اما به علت شرایط خاص توپوگرافی استان مجبوریم برای تأمین آب، ۶۰ درصد از منابع آب زیرزمینی و ۴۰ درصد از آب‌های سطحی، شور و لب‌شور را برداشت کنیم، این در حالی است که این منابع در استان ناپایدار است و وابستگی مستقیمی به نزولات آسمانی دارد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان چاه نیمه‌ها را اصلی‌ترین منابع تأمین آب استان دانست و اظهار داشت: چاه‌نیمه‌ها که منبع تأمین آب آشامیدنی ۵ شهرستان و ۹۴۰ روستای سیستان هستند در ابتدا گودال‌های طبیعی بودند که با ساخت سازه‌های جانبی و عملیات خاکی گسترده تبدیل به سدهای طبیعی شده‌اند.