

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای سیستان و بلوچستان: ۹۱۰دستگاه ناوگان حمل و نقل عمومی جاده ای طی ۳ ماهه نخست سالجاری در قالب ۱۰۰ مانور نظارتی در محورهای مواصلاتی مورد کنترل و نظارت قرار گرفتند.

۸

روزنامه مرز پرگهر دو زبانه فارسی بلوچی

مرز پر گهر بلوچانی دوارانت زبان ایش هم بلوچانی هوارانت

هنگ جاده هُنگ لوگه سپاهنت کرایه روتاگ بلوچانی توارانت

۸

مولوی عبدالحمید امام جمعه اهل سنت زاهدان با اشاره به حمله مسلحانه صبح شنبه (۱۷ تیرماه ۱۴۰۲) به کلانتری ۱۶ زاهدان، با صدور بیانیه‌ای آن را محکوم کرد.

۸

یکشنبه ۱۸ تیرماه ۱۴۰۲ برابر با ۲۰ ذوالحجه ۱۴۴۴ \* ۹ July ۲۰۲۳ \* شماره ۱۸۶۵ \* ۸ صفحه \* قیمت ۱۰۰۰ تومان

## هزینه ۳۶۰ هزار میلیاردی برای ساخت و ۱۴۰ هزار میلیارد تومان برای نگهداری راه‌های روستایی



ایسنا- رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای گفت: طول راه‌های فرعی، اصلی و روستایی کشور ۲۹۰ هزار کیلومتر است، در جلسه بودجه سال جاری این سازمان، با توجه به وجود ۲۷ هزار کیلومتر راه خاکی در روستاهای بالای ۲۰ خانوار، مقرر شد ۳۶۰ هزار میلیارد تومان برای ساخت و ۱۴۰ هزار میلیارد تومان نیز برای نگهداری راه های روستایی کشور هزینه شود.

داریوش امانی در مراسم معارفه و تکریم مدیرکل جدید راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب سیستان و بلوچستان(ایران‌شهر) که در استانداری سیستان و بلوچستان برگزار شد، اظهار کرد: با توجه به سهم ۱۰ میلیون تنی ترانزیت کشور در سال گذشته، این حجم از مبادلات با وجود مشکلاتی نظیر تحریم‌ها و فرسودگی ناوگان، نشانگر اتفاقات خوب توسط بخش خصوصی است.

فعالیت ۲۶ پایانه مرزی در کشور وی با بیان این که وظیفه این سازمان تسهیل گری و نظارت بر فعالیت بخش خصوصی در حوزه حمل و نقل کالا و مسافر است، افزود:با توجه به تأکید همیشگی رهبر معظم انقلاب در خصوص توسعه مرادوات مرزی و ارتباط با کشورهای همسایه، خوشبختانه از ادوار گذشته اقدامات خوبی در زمینه راه اندازی پایانه های مرزی در کشور انجام شده به طوری که در حال حاضر، تعداد پایانه های مرزی به ۲۶ پایانه مرزی فعال رسیده است.

ادامه صفحه ۶

ورزش‌های مناسب برای کسانی که فشارخون دارند

موضوع ۴

منظور: به دنبال کاهش تورم برای کمک به معیشت مردم هستیم

موضوع ۶

مربی تیم ملی والیبال: دستم برای تعویض واقعا بسته است

موضوع ۱۱

منیر مومن ء شائری ء مانائی نزاری

موضوع ۱۱

### نوبت دوم

### ( آگهی مناقصه عمومی عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی بصورت فشرده)

موضوع مناقصه: انتخاب موسسه حفاظتی، مراقبتی جهت حفظ و حراست فیزیکی از اراضی و املاک تحت مالکیت دولت

اداره کل راه و شهرسازی استان سیستان و بلوچستان به عاملیت از سوی سازمان ملی زمین و مسکن در نظر دارد امورات حفظ و حراست از اراضی و املاک تحت مالکیت دولت با نمایندگی سازمان ملی زمین و مسکن را در شهرستان های زاهدان، زابل، زهک، هیرمند، سراوان، گلشن، سیرکان، گشت، سوران، هیدوج، خاش، تفتان، میرجاوه و مهرستان به مدت ۱۲ماه شمسی به موسسه حفاظتی و مراقبتی دارای مجوز از مراجع ذیصلاح ( پلیس پیشگیری نیروی انتظامی ج.ا.ا.) با اولویت موسسات مقیم استان واگذار نماید :

شرایط مناقصه و نحوه تسلیم پیشنهادات:

۱.تمامی مراحل برگزاری مناقصه از تحویل اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد از سوی متقاضیان از طریق سامانه تدارکات دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و دارای امضای دیجیتال صورت خواهد پذیرفت و تنها پакتی که علاوه بر بارگذاری در سامانه بصورت فیزیکی دریافت می گردد پاكٲ الف حاوی ضمانت شرکت در مناقصه می باشد که می بایست به دبیرخانه اداره کل حداکثر تا ساعت ۹صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۴/29 واقع در میدان شهدا تحویل گردد.

۲.اطلاعات این مناقصه در پایگاه اطلاع رسانی مناقصات سامانه تدارکات دولت (ستاد) به شماره ۰۲۴۳۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ثبت خواهد گردید.

۳.کلیه شرکت کنندگان در مناقصه ملزم به ارائه گواهی حسن انجام کار و رضایت نامه از دستگاه های طرف قرارداد خود می باشند که می بایست در سامانه بارگذاری نمایند. ضمناً اداره کل در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار خواهد بود.

۴. تعداد نیرو و امکانات و تجهیزات مورد نیاز :

| استان                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | مساحت اراضی(هکتار) | تعداد نیروها                                                                                  | خودرو    | موتور سیکلت |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| سیستان و بلوچستان                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۲۸۴۵۲              | ۲۹نفر نگهبان،۱۵نفر راننده با خودرو سبک ۱نفر راننده با دستگاه تراکتور ،<br>۵دستگاه موتور سیکلت | ۱۶دستگاه | ۵دستگاه     |
| مبلغ برآورد مناقصه: ۷۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    | مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال                                                 |          |             |
| تجهیزات                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                                                               |          |             |
| نیروهای نگهبان : مجهز به لوازم دفاع شخصی (باطوم،افشانه،شوکر،دستبند) و باستند پنجره واحد تیلت باشند.<br>خودروها : مجهز به GPS پشت کیلومتری – بغل نویسی – چراغ گردان –ترجیحا سمند یا ۴۰۵ (ضمنا علاوه بر مجهز بودن خودروها بهGPS موسسه ملزم به تامین ۳دستگاه GPSدستی می باشد.<br>موتور سیکلت ها : مجهز به GPS سيار |                    |                                                                                               |          |             |

۱۰. موسسه طرف قرارداد ملزم می گردد :

۱-۱۰) کارکرد ماهانه موسسه پس از تأیید پرداخت حقوق و مزایا و حق بیمه کلیه نیروهای نگهبان و راننده در ماه قبل (بر اساس قانون کار و مرکز انتظام ناجا) قابل پرداخت می باشد.

۲-۱۰) نسبت به اعزام نیروها به شهرهای استان به تشخیص اداره کل و پرداخت حق ماموریت آنها اقدام نماید.

۳-۱۰)فعالیت نیروها بصورت شبانه روزی می باشد و در بازه زمانی صبح و عصر(خارج از وقت اداری) ملزم به گشت زنی و حفاظت از اراضی می باشند.

۴-۱۰) خودروهای موسسه می بایست سالم و متناسب با شرایط توپوگرافی منطقه و گشت زنی باشند.

۵-۱۰) علاوه بر حقوق مبنا، شرکتهای مشمول می بایستی سایر مزایای قانونی را که در مقررات قانون کار و تأمین اجتماعی و سایر ضوابط مربوط مقرر شده ،به کارگران پرداخت نمایند.

۶-۱۰)انعقاد قرارداد منوط به محیا نمودن تجهیزات مورد نیاز می باشد و چنانچه ظرف ۲۰ روز محقق نگردد قرارداد به صورت یک طرفه لغو می گردد.

۷-۱۰)از مجموع نیروها و خودروها دو نفر همراه با خودرو به جهت نظارت به مفاد قرارداد بصورت استانی فعالیت خواهد داشت.

۸-۱۰) نسبت به فراهم نمودن ماشین آلات و امکانات لازم جهت رفع تصرفات اراضی در سطح استان و همکاری همه جانبه اقدام نماید.

۹-۱۰) در صورت اعطای مرخصی استحقاقی یا استعلاجی به نیروها ، نسبت به معرفی نیروی جایگزین (بطوریکه وقفه ای در امر حفاظت از اراضی ایجاد نگردد) اقدام نماید.

۱۱.اسناد مناقصه:

۱.اساسنامه ممهور به مهر موسسه

۲.آگهی آخرین تغییرات موسسه مندرج در روزنامه رسمی

۳.مجوز مرکز انتظام پلیس پیشگیری ناجا

۴.اسناد هویتی مدیر عامل

۵. گواهی حسن انجام کار از سوابق کاری

۶. بارگذاری آنالیز بر آورد قیمت پیشنهادی همراه با برگ پیشنهاد قیمت در پاکٲ ج الزامی می باشد در غیر این صورت پاکٲ ج مورد پذیرش واقع نخواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر ، شرکت کنندگان در مناقصه می توانند در ساعات اداری به معاونت املاک و حقوقی اداره کل واقع در زاهدان – خیابان دانشگاه مراجعه نمایند.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی اداره کل راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان

م الف:۲۲۴

شناسه آگهی:

۱۵۲۲۶۶۷



## بلوچی

### کیچ کیچ بات نئیکہ تربت بات سفرنامہ۔۔۔۔اسحاق رحیم

منی ء چورھیں گونڈو ء بالاد ڈامبیلنتگ

آت۔

وین ء دگہ مسافر گیش وت نہ ات انت

اے ندارگ ء چاروک ء گندوک بس من ء چورھیں گونڈو اتیں۔

وین راہ ء بُزان ء دیم ء روان آت تلار ء چیک پوسٹ ء اے رندی مارا نہ داشت ء نئیکہ بازیں چک ء تانڑ گت۔

بلے دیمتہ ء بیرى ء چک پوسٹ ء وین ء بسانی واستا جہل ء روڈے جوڈ کنگ ات مئے وین ہم لاچار آت کہ چہ روڈ ء جہل ایر بیٹت ء وتی انٹری ء بہ کنائیں ایت۔۔۔۔۔روڈ ما درست زانگ اتیں کہ پَمّا عوام ء جوڈینگ بیتگ انت بلے مارا اشی ء سرا ہم پہ شہم روگ نئیل آنت۔ بلوچ ء راست گوشتگ۔

زور ء سرا راہ اِنت۔

چہ چک پوسٹ ء انٹری ء پد مئے وین یک برے پدا راہ گپت ء وتی راہ ء بُران آت کہ منی چَمّ دیماروکیں گاڑی یے ء کپت آنت کہ آئی ء پُشت ء کباڑی ء ٹامب مان آت۔گاڑی ء تہا بازیں سامان نیست آت بلے آئی ء تہا دو وھدی تاسیں لوھیک مان آت گوں اشانی گندگ ء من سک بڑنیک بیتان کہ اے چے گچّ ء گرانہائیں چیز آنت کہ بلوچ پہ ارزانی کباڑی والا ٹامب چوپانی گورا بہا اِش کنگ آنت۔اے وڈیں نایاپتیں چیزاں دگنیا ء دگہ راج پہاز آنت یا وتی میوزمان ایر ئے کن آنت بلے بلوچ پہ چار کلدار ء چَلّ ء نہاد ء بہا اِش کنت۔

بلوچ ء گورا چشیں بازیں گُرانہائیں چیز ء مڈّی بوتگ آنت بازیں چہ کوهنیں دمب ء آثاراں دست کپتگ آنت ء دگہ بازیں آھانی پیرینائی زمانگ ء کارمرزی ازباب بیتگ آنت بلے اَنوَو تو پہ کوهنیں دود ء ربیدگی چیزانی شوھاز ء دربیا

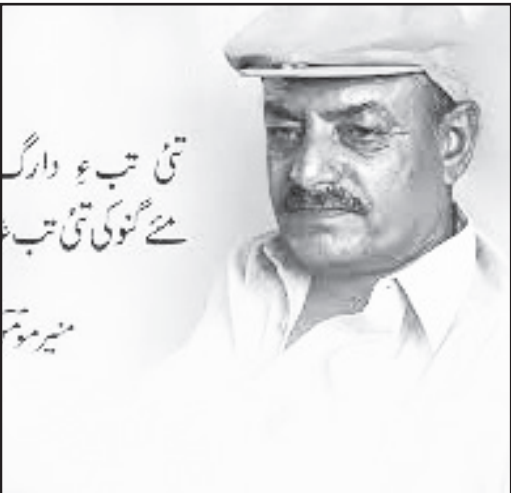
ھچ دست نہ کپ ایت اے درست بلوچ ء نازانتی پٹان ء ڈئی سوداگرانی گورا پہ ارزانی بہا گُنگ آنت۔

من بلوچ ء بے زانگی ء سادگی ء سرا جیژان اتان کہ ما دشت گوازینت۔۔۔۔۔مئے وین چو وتی نام ٹیگ ء براں چو شاھین ء انزار کنان ء دیم ء روان آت چہ میرانی ڈیم ء کراس ء گوست دیم ترا مئے راستی نیمگ ء ”دھات“ ء میتگ آت۔ دھات ء لہزی بزانت سیدکنج ء چوش نبشتگ

دِھات: (دِه اِٹ) کَلگ، کِشت ء کِشاری زمینانی ھڈ، بُندر ء اِے گال ء ”دہ“ ء باز ”دھات“ بلوچی ء ڈیہ۔“ چوناھا دیہ ء کَلگ بلوچی ء لہزے ھست بزان بنیاد ء ڈیہ ء دیہ دوین یگِیں لہز آنت اے لہز فارسی ء ہم ھست اودا ہم دیہ ء بزانت کَلگ ء

کِشاری زمین اِنت ء بلوچی ء ہم ھمے معنا ء دَنیگ اِنت۔

دھات ء اے میتگ کہ چہ گوادر ء تربت ء روکیں روڈ چِپی گورا گُنبی نیمگ ء اِنت اے چوناھا کوهنیں آبادی یے نہ اِنت اے میتگ ء مردم بُندر ء میرانی گورم ء دپ ء ”ریکانی بیٹ“ نامیں میتگے ء نندوک بیتگ آنت اودا دو میتگ ”ریکانی بیٹ“ ء ”چوٹائی جُو ” ء نام آباد بیتگ آنت کہ اے میتگ 1998 ء توپان ء ھار ء برتگ آنت پدا گڈا اے میتگانی مردماں چہ اودا لُڈ اِتگ



گَلان چہ پیش من گوں منیر ء آئی ء وانوک ء شاگرد ء دوست داروکان دزبندی کناں کہ منی نبشتانک ء پہ نیک نیتی بہ وان آنت ء بہ پول آنت بلے بد مہ بر آنت۔ پرچا کہ من ہم منیر ء شائری ء وانوکیاں۔ واجہ ء جدید شائری بے گوازیں زرے۔ بلے نگد ہم لہزانک ء بہرے۔ اگان منی نبشتانک ء ردى یے یا نزوری یے مان بوت گُزا پھلی لوٹاں۔ منیر ء شَیراں کہ وان ئے مردم ء ھمے سما بیت کہ منیر بلوچی ء چیدگ ء چھر سازیں یک انچیں نوک تبین شائریے کہ آئی ء کَرّ ء ھر چیز نوک اِنت۔ نی واجہ ھُدا بہ زانت کہ آ کجام استاد ء گوشتگ کہ ھر چیز کہ نوک اِنت۔ دوست دارگ بیت۔ اے گپ ہم زانگ لوٹ ایت کہ چاگرد نوکیں چیز ء زَیر ایت۔ نوکیں رنگ ء داباں بیت کنت۔ لہز تھنا نوکی ء نام ء زیرگ نہ بیت۔

چیدگ بہ بیت یا چھر وتی کارمرزی ء نوکیں رھبنداں زیرگ بنت۔ پرچا کہ علامت، استعارہ چہ آزمان ء سازگ نہ بنت۔ اے وتی چاگرد ء گوں وتی جند ء پٹ ء پول ء گوں سازگ بنت۔ استعارہ ء علامت ء ھاتر ء زلوری نہ اِنت کہ ایشانی تہ ء ھما زبان ء شائری ء رھبند بہ بیت۔ پمیشکا گوشگ بیت کہ استعارہ ء علامت ء ھاتر ء مھکمیں مشاھدہ ھزدری اِنت۔ اے پُشدر ء اگان منیر ء شائری چارگ بہ بیت گُزا زانگ بیت کہ زبان ء شائری ء رھبند ء رد ء وتی اے دستونک ء رد ء لہز پہ زورانسری ء زبردستی شیر ء نوک کنگ ء نادراھی گندگ بیت۔ اشک کانچے، چمن نوکیں سیارھے

اگان شائر ء پہ نیمون اے رد آؤرتگ کہ نوک اِنت! چد ء ساری بلوچی ء کارمرد نہ بیتگ! نوکیں علامتے

بس ھمائی ء بہت ء کپتگ! پرچا کہ بلوچی ء ڈکشتری ء سیّارہ ء گیشی یے بیتگ نی اگان کسے چہ شائر ء جُست بہ کنت کہ اے چونیں علامتے۔ گُزا شائر ھما دمان ء درآئین ایت کہ اے منی آدت نہ اِنت کہ من وتی شیراں پر بہ ریچاں۔ یا کہ تشریہ بہ کناں۔ نی بَزگیں وانوک گار اِنت گُزا شائر گوش ایت کہ وانوکاں سائنس نہ وتنگ۔ شائری ء گوں سائنس ء چہ کار اِنت۔ پمیشکا ”سیّارہ“ ء ”سیّارہ“ ء پرک ء نہ زان آنت۔ گُزا شائر گوش ایت کہ اے ڈولیں جاھل، بے سُد، نا سھیکیں وانوکانی سرپد کنگ ء پانڈگ چے اِنت۔ اے پہ جاھل ء بے سُدی ء شَر آنت۔ بلوچ گوش آنت کہ ”دُرّ ء دل جنت“ کہ چو مہ بیت کہ دُرّ گرگ ء پاشک کنگ بہ بیت ء اگان تو وتی ازت ء دامن ء بہ دار ئے بہ گوش ئے کہ واجہ منی ھیال ء ”سیّارہ“ علامت اِنت۔ یک نوکیں جھانے۔ نوکیں دنیایے۔ گُزا شائر گوش ایت کہ اے ہم بیت کنت بلے تو گوشت نہ کن ئے کہ واجہ پرے علامت ء

گُزا کائنات چہ ”سیّارہ“ مستر ء وشتر اِنت۔ پد ء مئے نامداریں نگدکارے اسلاماباد ء پہ مراکشے ء شُت ھمود ء پنجاپی دپ ء کازموس اش گُت ئے۔ ھما اِنت کہ ھر نوکیں مجلس ء نوکیں مردم ء گوشاں مُش ایت ئے پرچا کہ کازموس ناں۔ پد ء سوتی بستار ء کائنات ء کازموس ء سوتی جمالیات چہ ”سیّارہ“ ء باز وشتر اِنت۔ واجہ گُزا پرچا تو مُراد ساھر ء شیر ء سر ء نگد گُت کہ پرچا کائنات مان اِنت۔ پمیشکا شیر ھساب ء نہ اِنت۔ کائنات مان اِنت۔ اے درگت ء جمالیات ء تام نیست ایشانی مانا ابدھببلا ہم چہ ”سیّارہ“ ء

مستر اِنت۔ ”سیّارہ“ گوشاں ہم نہ وش اِنت۔ چوش کہ

اشک ء نوکیں چمن کائناتے پاکستان ء اردو ء مسترین اداره اکادمی ادبیات پاکستان ء چاپ بیتگیں کتاب ”رموز شعر“۔ ایشی ء تہ ء مجاہد ھسین نبشتہ کنت۔

”ردیف اگر محض برائے ردیف ہے اور اس شعر کی معنی سے کوئی تعلق نہیں ہے تو پھر یہ زائد ہے اور ردیف کا زائد ہونا نہایت معیوب ہے۔ یہ عیب زیادہ تر مطالعہ میں پایا جاتا ہے کہ اے مصرعے میں ردیف زائد ہوتی ہے یعنی پہلے مصرعے میں شاعر اپنی بات کہہ دیتا ہے اور دوسرے مصرعے میں ردیف کی تکرار ہوتی ہے۔ اور کسی ایک مصرعے سے ردیف حذف کردی جائے تو شعر کی معنی اور مفہوم میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ ”

مجھ پے طوفان اٹھائے لوگوں نے مفت بیٹھے بٹھائے لوگوں نے مومن

اد ء نی بچار کہ واجہ مومن چے گوش ایت۔ چار نیم ء بچار کسے نیست اِنت اد ء بید ء تو بید ء من نوکیں سیارھے

منیر! اے بُرد ء پیشرد بے مانا آنت۔ پرچا کہ اگان اے بند ء رد ء پیشرد ء دیر بہ کن ئے مانا سرجم نہ اِنت۔ رد ”نوکیں سیّارھے“ گیشیں جتکگالے۔ بلے اردو ء مومن ء شیر ء سر ء اے ردّ گرگ بیت کنت۔ بلے اگان بلوچی مومن ء نام ء کسے بہ گیپت گُزا چٹ گنھگار بیت پرچا کہ راستی ایش اِنت کہ اے یک سبک ء ترپلیں بندے۔

آ اے کہ ایشی ء را ھچ مھکمیں مانایے نیست اِنت۔ اگان اے بند ء ردانک بہ کن ئے گُزا مانا ئے ایش بیت کہ انی کسے جُست گُت نہ کنت کہ وھدے دگہ کسے کہ نیست۔

اے زمانگ چو کوهیں ھاکوٹے۔ مُھرگیں تتی بدن نوکیں سیارھے

اد ء نی شائر لوٹ ایت کہ ھر چیز نوک بہ بیت۔ پرے نادراھی ء آ ھر وڑیں نیمون ساز ایت۔ ء آئی ء پرے نیمون ء گرز نیست کہ مانا چون چپ ء چوٹ بیگ ء اِنت۔ آ گل اِنت کہ آئی ء ”ھاکوٹ“ ء لہز آؤرتگ ء نازرکیں دوست ء بدن بلوچی شائری ء اولی رند ء کہ ”ھاکوٹ“ ء سر ء ئیلو گُنگ ء پیش داشتگ۔ بلے اے چونیں شائری یے۔ جمالیاتی شائری یے کہ دوست ء بدن کد ء سیّارھے بیت۔ نی اگان وانوک وتی جند ء مشاھدہ ء دوست ء کدّ ء کد ء سیارھے بہ کنت گُزا امبازاں چون ئے زیر ایت۔ چُک ء چاٹ چون کنت۔ بلے شائر گوش ایت کہ من وتی دوست مُھرگے گُنگ بلے وانوک چوں سگ ایت کہ دوست مھرگ ء ھاکوٹ ء گند ء گسڑ ء سماتاں ھوار بہ بیت۔ اگان دوست مُھرگے کنگی اِنت۔ بہ درپش ایت گُزا جیگ ء ئے بہ بیت۔ چوش کہ مبارک کاری گوش ایت۔

تتی جیگ ء چموکیں لاس ء تہ ء ھر روچ سُچاں پرچا گوشگ مہ بیت؟ پرچا ثُرشت ء تلار مہ بیت؟ پرچا بادشاہ ء تاج ء انگشتھی مہ بیت؟ بلے ھشکیں رد ء نوک کنگ ء شیر ء شائری بیت نہ کنت۔ شیر دان کہ مانا یے مہ دار ایت شیرے نہ بیت۔

بلّے تری بلوچی ء نادراھیں نگدکاراں وتی نودربر بے وس کتگ آنت کہ مانا پہ شَیر ء ھزدری نہ اِنت۔ بلے نودربر ہم زانت کہ دُرواہ بے مانائیں گپّ آنت۔ پرچا کہ موچیگیں نودربر زانت کہ لَزت گوں شائری ء مانا

## منیر مومن ء شائری ء مانائی نزوری | میجر مجید

ء اِنت۔ ھرچ وانوک گوں وتی مشاھدہ ء زانت کہ چمن کانچ بیت نہ کنت۔ شائر اگان ستر بہ گوش ایت کہ وانوک نابود ء ناسرپد آنت۔ بلے اے ہم راست اِنت کہ وانوک چہ کانچ ء چمن ء سرپد اِنت۔ بلکیں وھد ء شائر گوش ایت پُرشنگ آنت کانچ ء منگلی

گُزا وانوک گوش ایت کہ ھندی پلم ء سینے بیت کنت۔ بلوچ جنین آدم گم ء گڈئی ء وتی دست ء منگلیکاں نہ پُروش ایت۔ بلوچ ء ربیدگ ء زالبول ء دست ء منگلی سُھر ء نُگرہ آنت۔ چوں پہ دیوال ء جنگ ء پُرش ایت۔ پد ء بلوچ ء ربیدگ ء منگلیک ء پُروشگ نیست۔ بلے شائر پرے گپّ ء یکیم نہ بیت ء گوش ایت کہ او جاھلیں بلوچاں نوکیں سیّارہ ء چمن کانچ پروش ایت ۔ شر پد ء اشک ء کانچیں چمن دوئیں آرگنیکٹ چیز آنت وھدے کہ کانچ اَن آرگنیکٹ چیزے ء چمن ردوم زیروکیں چیزے۔ کانچ بے ساه ء بے جانبیں ء پد ء نوکیں سیّارھے جُتکگالے۔ وشى ء چاڑی ء ودی کنت وھدے کہ کانچیں چمن سکی ء سوری ء نہ وشى ء تکلیپی ء کیفیت ء پیداک کنت نیایے و بیت نہ کنت۔ کہ یکیں رد ء دوئیں کیفیت سازینگ بہ بیت۔ چوش کی بوتیں گُزا ملا پازل ء گوشتگ آت

ھر وھد داب کنت ڈوکی ڈَل سیّارہ ٹُرپوکیں منجل اگان مردماں جُست بہ کتیں گُزا ملا پازل ء گوشتگ آت کہ اے استعارھے۔

نوکیں سیارہ، استعارہ چد ء پیش ھچ شائر ء کارمرد نہ گُنگ۔ بلے ھر کس زانت کہ ساھداریں چیزے ڈوک ء ڈل بے ساه۔ پمیشکا چمن ء سیادی گوں کانچ ء نہ بیت البت کانچ پہ دگہ مانایے ء اتک کنت کہ آ گُزا استعارہ ء شیر نہ بنت۔ پُرشتگیں کانچ کہ آیانی سر ء گوزگ گُران اِنت۔ اشک ء کانچیں چمن ھما چمن اِنت کہ آئی ء تہ ء کانچ پُرشتگیں۔ مئے زربار ء شائر چہ ھندی پلماں متاسر آنت ء سک سکین اِش ہم زرتگ۔ چو کہ ھندی پلم ”شعلے“ ء بستنی کانچانی سر ء ناچ کنت۔ بیت کنت اگان شائر نوکیں سیّارھے سر ء اشک ء چمن ء ھمے کانچاں بہ بیت۔ بلے اگان اے مانا ء وانوک چہ بلوچی ء ناڈراھیں نگدکارانی وتگڑیں نگدی لیکہ ء پُشت ء وتیگ کنت و جوان اِنت بلے شیر ء تہ ء اشارہ نیست۔ نی اگان شائر گرگ بہ بیت گُزا دست نہ دنت۔ دگہ ھُترے ساز ایت۔ اگان لاجواب بیت گُزا گوش ایت کہ بیٹا چیر ء بند ء بہ وان اِتاں۔ بلے ایوک ء واب، لہز پہ شیر ء مانا ء پَلّے نہ بیت۔ وھدے کہ شائر جھلی بند ء چارگ بیت گُزا اود ء داشت نہ کنت پد ء چنچو وانوک شائر ء ٹیلپون بہ کنت ء جُست بہ کنت۔

واب پوشیں وتن نوکیں سیّارھے پرچا کہ شائر اگان بُرز ء گپّاں لاجواب بہ بیت گُزا گوش ایت کہ بلکیں من وابے گندگایاں۔ واب ھرچے بیت کنت۔ بلے شائر گوش آنت کہ ھرچ وابے کہ گندگ بیت گُزا ھما وڑ ء مان شیر ء گوشگ ء پیشدارگ نہ بیت۔

اے دستونک ء بُرزی بند ء مانا چہ تلمل بند ء چیری بند ء گزل ء ء اے دگہ دُرواھیں بندان جتا اِنت۔ ھمے یگِیں بند ء نوکی شوک ء شائری ء وتی گزل سرجمیں وھدت تائُر پُروشگت۔ پرچا کہ دستونک ء اے دگہ بنداں وشى ء شادمانی چھرے نیست۔ ء ایشی ء اولی بند ء ھمراھداری ء نہ کنت۔ گوں دومی ”نوکیں سیارھے“ جُتککالیں رد ء شیر ء تام بُرُنگ۔ چوش کہ اے بند ء بچار



## ابوالهول مصری: عاشق رضازاده و سهراب مرادی هستیم؛ صلاح فخر جهان عرب است



ایرنا- اسطوره وزنه‌برداری مصر با تمجید از قهرمانان ایرانی گفت: عاشق ایران هستم و قهرمانان المپیکِ وزنه‌برداری این رشته را دوست دارم. خداحافظی سهراب مرادی قهرمان جهان و المپیک از دنیای قهرمانی با واکنش‌های متفاوت داخلی و خارجی روبرو شد. یکی از قهرمانانی که نسبت به وادع مرادی با دنیای فولاد سرد واکنش نشان داد محمد ایهاب مصری دارنده مدال طلای قهرمانی جهان و برنز بازی‌های المپیک ۲۰۱۶ ریو بود. وی در پستی با نام بردن از مرادی از وی به عنوان یکی از بزرگان و اسطوره‌های این

رشته در ایران و جهان یاد کرد.

ایهاب که پنج مدال جهانی و المپیک را در کارنامه دارد در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا از عشق و علاقه خود به ایران گفت.

متن کامل این مصاحبه در زیر آمده است؛

محمد ایهاب از جمله قهرمانانی بود که نسبت به وداع سهراب مرادی واکنش نشان داد آیا شناختی از وی و دیگر قهرمانان ایرانی دارید؟

من عاشق ایران و ورزشکاران آن به ویژه قهرمانان وزنه‌برداری هستم. در وزنه‌برداری ایران بزرگانی مانند حسین رضازاده و سهراب مرادی هستند که افتخارات زیادی کسب کردند. رکورد، قدرت و جسارت این بزرگان من را مجذوب خود کرده است. به عنوان یک قهرمان وزنه‌برداری باید بگویم که من طرفدار این بزرگان و قهرمانان ایرانی هستم.

ایران و مصر ۲ کشور بزرگ اسلامی با تمدن دیرینه هستند همکاری آنان چه تأثیری بر توسعه ورزش دارد؟ ایران و مصر نه تنها در وزنه‌برداری بلکه در دیگر رشته‌ها نیز قهرمانان بزرگی دارند. همکاری آنان و ظرفیت‌هایی که این ۲ کشور دارد می‌تواند نوید قهرمانان بزرگی در ورزش بدهد.

## استقلالی‌ها در موضوع بیرانوند فضا را ملتهب کردند؛ کمک ۱۵۰ میلیاردی شایعه بود

انتقال علیرضا بیرانوند به استقلال رخ داد. شما اگر بخواهید ۱۰ میلیارد وام بگیرید خیلی سخت است، پس گرفتن ۱۵۰ میلیارد غیرممکن است. من صراحتاً اعلام می‌کنم که ما هیچ پولی از این صندوق نگرفتیم. خبری در پاسخ به این پرسش که چگونه به یکباره مشکلات پرسپولیس حل شد، گفت: ما مشکل مالی نداشتیم که بخواهد حل شود. مگر سال‌های گذشته نبود؟ ما در آن سال‌ها هم به همین شکل بازیکن گرفتیم. باشگاه پرسپولیس ساختار دارد و حساب و کتاب آن مشخص است.

عضو هیئت‌مدیره باشگاه پرسپولیس در مورد بسته بودن حساب این باشگاه عنوان کرد: این حساب بسته بود و خدا را شکر با تلاش رضا درویش و اعضای هیئت‌مدیره باز شد. البته این باز بودن موقتی است چرا که طلبکاران زیادی پشت در باشگاه هستند، البته خدا را شکر بیشتر این بدهی‌ها برطرف شده است.

وی افزود: وقتی بحث درآمدزایی‌ها مطرح شد، ما نزدیک به ۲۰۰ میلیارد درآمد داشتیم که بیشتر آن را از حامیان مالی گرفتیم. مدیریت باشگاه امسال در درآمدزایی بسیار خوب عمل کرد.

خبری در مورد بازگشت کریم باقری به پرسپولیس بیان کرد: باقری اسطوره اخلاق باشگاه است و هیچوقت نمی‌توان زحمت و تأثیرگذاری او را در پرسپولیس

### شیخ طلال: پرونده جدیدی در OCA باز شده است

رئیس جدید شورای المپیک آسیا در نخستین سخنرانی خود پیشنهاد کرد که حسین المسلم به دلیل خدمات دراز مدت و سهم برجسته در توسعه جنبش المپیک در آسیا، به‌عنوان نائِب رئیس افتخاری و مادام‌العمر OCA انتخاب شود که این پیشنهاد با تشویق حضار به تصویب رسید.
شیخ طلال که فرزند شیخ فهد الاحمد الجابر الصباح اولین رئیس OCA و برادر کوچک‌تر شیخ احمد الفهد آل احمد الصباح دومین رئیس شورای المپیک است، پس از پایان انتخابات اعلام کرد: از امروز پرونده جدیدی باز خواهد شد.

شیخ طلال در صحبت‌های خود حسین المسلم را دوست صمیمی و دوست و برادر نزدیک شیخ احمد توصیف کرد و درباره مدیرکل پیشین OCA گفت: «ما مثل یک خانواده هستیم و او کار خوبی برای ما انجام داد.»
شیخ طلال از نمایندگان مجمع عمومی خواست که او را با شیخ احمد مقایسه نکنند:



ایرنا- شیخ طلال الفهد آل صباح رئیس کویته و جدید شورای المپیک آسیا در نخستین سخنرانی خود در مجمع عمومی OCA در بانکوک عنوان کرد:

شیخ طلال الفهد در انتخابات ریاست OCA با ۲۴ رای در مقابل ۲۰ رای رییس OCA شد و مقابل حسین المسلم پیروز شد.

### مربی تیم ملی والیبال: دستم برای تعویض واقعا بسته است؛ شاید بخشی از مشکل هم از ماست



علیرضا طلوع‌کیان گفت: دست من برای تعویض کردن واقعا بسته است و گاهی گیر می‌افتم. کادر فنی خیلی دوست دارد که به تیم کمک کند، اما مصدومیت بازیکنان کار را سخت می‌کند.

ایسنا- و به نقل از روابط عمومی فدراسیون والیبال، علیرضا طلوع کیان مربی تیم ملی والیبال ایران پس از شکست ۳ بر ۲ از آرژانتین در هفته سوم رقابت‌های لیگ ملت‌های ۲۰۲۳ اظهار کرد: به بازیکنان خسته نباشید می‌گویم. امروز چند مصدوم هم دادیم اما آن‌ها بسیار انگیزه داشتند. ملی‌پوشان ایران دوست دارند که به آن‌ها اعتماد شود. آرژانتین تیم بزرگی است، کاری به گذشته ندارم که این تیم توانسته مدال برنز المپیک

## خبر - ورزشی

## خبر

### چرا طارمی در فهرست خریدهای آرسنال قرار گرفت؟



رسانه انگلیسی دلایل قرار گرفتن نام مهاجم ایرانی پورتوی پرتغال در فهرست خریدهای سرمربی آرسنال را اعلام کرد. تسنیم- بر اساس گزارش رسانه‌های پرتغالی آرسنال به دنبال جذب مهدی طارمی است و این موضوع می‌تواند دیگر تیم انگلیسی یعنی منچستر یونایتد را در روند انتقال طارمی به چالش بکشاند

نوپچی‌ها برای دور دیگر لیگ قهرمانان آماده می‌شوند و می‌خواهند کیفیت فنی تیمی خود را افزایش دهند. کای هاورتز از چلسی آمده و میکل آرتتا بازیکنانی را شناسایی می‌کند که بتوانند به پیشرفت آرسنال کمک کنند. دکلان رایس در این راستا مورد هدف آرسنال قرار گرفت و توانمندی این ستاره انگلیسی در حمل توپ می‌تواند برای او در این تیم سطح جدیدی را به ارمنان بیاورد. با این وجود سرمربی همچنان به دنبال بازیکنی است که بتواند در گلزنی موفق عمل کند. آرتتا به

## خبر

**تقی‌پور: برای میزبانی لیگ قهرمانان فوتسال با تایلند رقابت می‌کنیم؛ اتهام گروکشی به خطیبی شیطنت بود**



سرمربی تیم فوتسال مس سونگون، صحبت از گروکشی مدیرعامل پیشین این باشگاه را شیطنت و مسئله‌ای نادرست دانست.

تسنیم- اسماعیل تقی‌پور درباره شرایط مس سونگون در فاصله ۲۶ روز تا آغاز لیگ برتر فوتسال اظهار داشت: بعد از اردو در تهران، تمرینات را به‌خاطر تعویق لیگ برتر تعطیل کردیم. در نقل‌وانتقالات توانستیم نفراتی در شأن مس سونگون جذب کنیم. اسمال ترکیبی از بازیکنان جوان و باتجربه را در اختیار داریم و کار دشواری پیش روی ماست. اسمال مدافع عنوان قهرمانی هستیم و همین مسئله، کارمان را سخت می‌کند.

وی با بیان اینکه همه تیم‌ها انگیزه زیادی برابر قهرمان فصل گذشته لیگ برتر دارند، تصریح کرد: نمی‌توانیم بگویم امتیازات همه دیدارها را جمع می‌کنیم. باشگاه مس و بازیکنان تیم خودشان می‌دانند چه کار سختی دارند. امیدوارم بتوانیم در حد یک تیم قهرمان وارد مسابقات شویم. قرار است کمیته فوتسال برنامه‌ای کلی برای نیم‌فصل اول و دوم بدهد که مطابق آن پیش



### بایدها و نبایدها برای کنترل سریع‌تر اسهال

- سرگیجه
- خستگی
- ادرار تیره یا کمتر از معمول ادرارکردن
- خشکی پوست
- کاهش انعطاف‌پذیری پوست

وقتی بدن‌تان آب زیادی از دست می‌دهد، مثل اتفاقی که در اسهال می‌افتد، شما الکترولیت‌های زیادی نیز از دست می‌دهید؛ یعنی مواد معدنی مهمی که در خون، ادرار، بافت‌ها و دیگر مایعات بدن وجود دارند.

هرچند دهیدراته شدن بدن، بزرگ‌ترین خطر اسهال است؛ اما تنها خطر آن نیست. اسهال اگر شدید باشد و بیشتر از یکی دو روز طول بکشد، عوارضی از جمله مشکلات کلیوی و ادراری رخ خواهد داد. اسهال شدید می‌تواند علامتی از یک عارضه جدی‌تر باشد، مثل بیماری کرون یا سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و یا یک عفونت جدی. بایدها و نبایدهای زیر به کنترل اسهال و هر چه سریع‌تر بهترشدن حالتان کمک می‌کنند.

در مورد نوشیدنی‌ها وقتی که اسهال دارید:

مایعات فراوان بنوشید

یک قانون خوب در این مورد این است که هر وقت دفع آبکی دارید، حداقل یک لیوان آب بنوشید. آب، آبمیوه، نوشیدنی‌های بدون کافئین، آب مرغ یا آب گوشت نمک‌دار می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند. نمک کمک می‌کند بدن‌تان با سرعت کمتری مایعات از دست بدهد و قند نیز کمک می‌کند بدن‌تان نمک را جذب کند.

مایعات را داغ نوشید

همه مایعات را با دمای اتاق بنوشید یا فقط کمی گرم. مایعاتی که خیلی گرم یا خیلی سرد باشند می‌توانند باعث تهوع شوند.



اسهال عارضه‌ای است که می‌تواند ناشی از باکتری، ویروس، دارو، غذا و یا انواع اختلالات گوارشی باشد و معمولاً در تابستان بیشتر دیده می‌شود. علت اسهال هر یک از این موارد که باشد، یک سری از بایدها و نبایدها هستند که خوب است رعایت کنید تا حالتان بهتر شود.

ایرنا - اسهال عارضه‌ای است که می‌تواند ناشی از باکتری، ویروس، دارو، غذا و یا انواع اختلالات گوارشی باشد و معمولاً در تابستان بیشتر دیده می‌شود. علت اسهال هر یک از این موارد که باشد، یک سری از بایدها و نبایدها هستند که خوب است رعایت کنید تا حالتان بهتر شود.

بایدها و نبایدها برای کنترل سریع‌تر اسهال

اسهال به این معنی است که سه بار یا بیشتر در روز، مدفوع‌تان شُل یا آبکی باشد. اسهال عارضه‌ای ناخوشایند است و همچنین اگر کنترل نشده رها شود می‌تواند خطرناک باشد؛ بنابراین هر کسی که دچار اسهال می‌شود می‌خواهد هر چه زودتر خوب شود. نگران‌کننده‌ترین پیامد اسهال، کم‌آب یا دهیدراته شدن بدن است که این علامت را دارد:

تشنگی



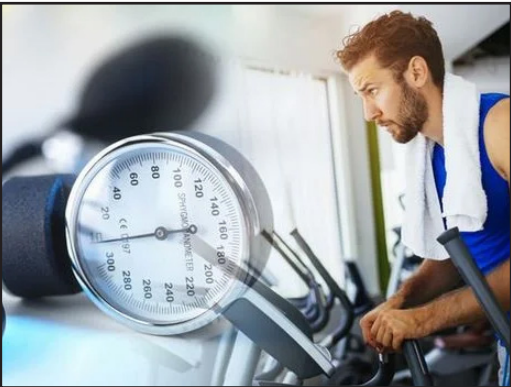
#### حقیقت مهمی که احتمالاً درباره کم خونی نمی‌دانید

است به کم خونی مبتلا شوند؟ این سوال بسیار مهم است و واقعیت این است که بله، هر فردی در هر سنی می‌تواند به کم خونی مبتلا شود. اغلب افراد فکر می‌کنند که کم خونی فقط در کودکان رخ می‌دهد، اما واقعیت این است که هیچ گروه سنی خاصی از این بیماری مصون نیست.

دلایل مختلفی می‌تواند به کم خونی در بزرگسالان منجر شود. مسائلی مانند تغذیه نامناسب، کمبود آهن، عوامل زستی مانند فیبروئید و برخی بیماری‌ها می‌توانند علت اصلی کم خونی در این گروه سنی باشند. همچنین، زنان در دوران بارداری و شیردهی نیز در معرض خطر بیشتری برای کم خونی قرار دارند. بنابراین، باید درک کنیم که هر فردی در هر سنی ممکن است با کم خونی مواجه شود و اهمیت تشخیص و درمان آن را در همه گروه های سنی باید تأکید کرد.

آیا درمان نکردن کم خونی باعث ابتلا به سرطان خون می‌شود؟ خیر! این ادعا اشتباه است و در واقع کم خونی و سرطان خون هیچ ارتباط مستقیمی با یکدیگر ندارند. اگرچه هر دوی این بیماری‌ها در خون رخ می‌دهند، اما اینکه کم خونی درمان نشود، هیچگاه منجر به ابتلا به سرطان خون نمی‌شود. باید توجه داشت که کم خونی و سرطان خون دو بیماری مستقل هستند و دلایل و عوامل مختلفی برای هر کدام وجود دارد. احتمال ابتلا به کم خونی در افراد مبتلا به سرطان خون نیز وجود دارد، زیرا سلول‌های استخوان نمی‌توانند به طور صحیح سلول‌های قرمز و سفید خون و پلاکت‌ها را تولید کنند.

بنابراین، باید به این نکته توجه کرد که کم خونی و سرطان خون دو بیماری مجزا هستند و درمان کم خونی هیچگاه به ابتلا به سرطان خون منجر نمی‌شود. همچنین، در صورت مبتلا شدن به سرطان خون، درمان بیماری هر دو باید با توجه به نیازهای وضعیت فرد و توصیه‌های پزشکان انجام شود.



هرچند ورزش بخش مهمی از پازل سلامت جسم و روان است، اما برای افرادی که دچار عوارضی هستند می‌تواند خطرانی داشته باشد. ایرنا - طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، بیشتر افراد بزرگسال سالم به ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته با شدت متوسط نیاز دارند که باید همراه با دو جلسه تمرینات قدرتی و عضله‌ساز باشد. اما برای کسانی که فشارخونشان پایین است قضیه فرق می‌کند. اگر فشارخون پایین‌تر از ۹۰ روی ۶۰ میلیمتر جیوه باشد، فشارخون پایین تلقی می‌شود. هر چند لزوماً هر کسی که فشارخونش پایین است علامت ندارد؛ اما عده‌ای ممکن است بی‌حال شوند، سرگیجه بگیرند، احساس خستگی و تهوع کند، استفراغ کنند و یا دچار تاری دید و... شوند.

ورزش‌های مناسب برای کسانی که فشارخون دارند



ریلکسیشن و آرام‌سازی جسم و ذهن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای سلامت روان‌تان انجام دهید. تنفس آگاهانه و تمرین مراقبت‌های روزانه از میزان استرس‌تان کم می‌کند، شفافیت ذهنی و تمرکزتان را تقویت می‌کند، عملکرد حافظه را قوی می‌کند (حتی در سالمندان) و ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد. ایرنا - وقت‌گذاشتن برای خودتان حرکتی ساده و سالم برای بدن‌تان است؛ بنابراین اگر به دنبال راه‌هایی برای ریلکس کردن بدون انجام روتین‌های پیچیده هستید پیشنهادهایی برایتان داریم.

روش‌های آرام‌سازی در یک دقیقه گوش‌هایتان را بمالید شاید عجیب به نظر برسد؛ اما مالیدن گوش‌ها کمک می‌کند آرام شوید. یافته‌های علمی نشان داده‌اند مالیدن گوش‌ها به مدت ۳۰ ثانیه باعث می‌شود تشن‌تان کمتر شود. هر چند مطالعات در این زمینه



سرطان معده درصورتی‌که در مراحل اولیه تشخیص‌داده‌شده و درمان شروع شود قابل مداواست. اما اغلب این سرطان در مراحل پیشرفته‌تر که علائم ظاهر می‌شوند تشخیص داده می‌شود. ایرنا - سرطان معده زمانی به وجود می‌آید که سلول‌ها در هر بخشی از معده به‌صورت غیرنرمال شروع به رشد و تقسیم‌شدن می‌کنند. تومورها در هر جایی از معده می‌توانند شروع به رشد کنند؛ اما در بیشتر موارد این اتفاق در بافت غده‌ای در سطح درونی معده می‌افتد. این نوع سرطان از نوع آدنوکارسینوما می‌باشد. انواع کمتر شایع سرطان معده شامل کارسینومای سلول‌های کوچک، لنفوما، تومورهای نورواندوکراین و تومورهای استرومال دستگاه گوارش می‌شوند. سرطان معده یک سرطان نسبتاً شایع است؛ اما تعداد افرادی که دچار این بیماری می‌شوند روبه‌کاهش است. احساس درد یا سوزش در شکم اغلب در بالای ناف

### ورزش‌های مناسب برای کسانی که فشارخون دارند

فشارخون پایین می‌تواند ناشی از مصرف برخی از داروها یا انواعی از بیماری‌ها، آسیب یا عوارض خاصی باشد. اینکه در شرایط فشارخون پایین می‌توانید ورزش کنید یا نه بستگی به علت پایین‌بودن فشار خون‌تان دارد. اگر فشارخون پایین برای شما طبیعی است و هیچ علامتی هم ندارید، پس کلاً مشکلی وجود ندارد؛ اما پیش از شروع یک رژیم ورزشی یا تغییر آن، همیشه خوب است با یک پزشک مشورت کنید.

ورزش‌های مناسب افرادی که فشارخون پایین دارند

ورزش می‌تواند برای افرادی که فشارخون پایین دارند بسیار مفید باشد؛ اما این افراد باید ورزشی را انتخاب کنند که متناسب با شرایطشان باشد.

طبق توصیه کارشناسان، ورزش کم شدت، برای فشارخون پایین مناسب است؛ بنابراین فعالیت‌هایی مثل شنا، دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی گزینه‌های بسیار خوبی هستند. در واقع توصیه می‌شود افرادی که فشارخون پایین دارند، روزانه نیم ساعت یا بیشتر پیاده‌روی کنند. پیلاتس هم می‌تواند برای این افراد خوب باشد؛ زیرا این نوع ورزش‌ها گردش خون را تقویت می‌کنند.

ورزش‌هایی که استرس را هدف می‌گیرند نیز برای کسانی که فشارخون پایین دارند مناسب است، مانند تای‌چی یا بعضی از پوزیشن‌های یوگا. حتی بهتر است این فعالیت‌های بدنی با

### روش‌های آرام‌سازی در یک دقیقه

گسترده نیستند؛ اما دلایلی وجود دارند که این کار مفید است.

عصب واگوس به تنظیم ضربان قلب، فشارخون و گوارش کمک می‌کند و زمانی که استرس دارید علامتی مانند تندى ضربان قلب، افزایش فشارخون و اضطراب را تجربه خواهید کرد. ایده مالیدن گوش‌ها این‌طور می‌گوید که تحریک عصب واگوس با مالیدن گوش‌ها، ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد و با واکنش استرسی بدن مقابله می‌کند.

دست‌ها را روی شکم بگذارید و نفس‌های عمیق شکمی بکشید

تنفس عمیق شکمی یک راه ساده و فوری برای آرام‌کردن بدن و ذهن است، خصوصاً اگر احساس استرس و اضطراب می‌کنید این کار بسیار مؤثر خواهد بود. تنفس عمیق کمک می‌کند ضربان قلب‌تان پایین بیاید، گردش خون در بدن‌تان بهتر شود و ذهن‌تان آرام بگیرد. ضمناً با تنفس عمیق شکمی، عضلات از تنش رها شده و شما احساس بهتری خواهید داشت.

برای انجام این تمرین:

. یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید.

. چشم‌ها را ببندید و روی نفس‌های آرام و عمیق تمرکز کنید؛ از راه بینی دم بگیرید و با دهان بیرون بدهید. . سعی کنید هوا را در ریه حبس نکنید، اجازه دهید جریان هوا با دم و بازدم آزادانه جریان داشته باشد، حین بازدم ریه‌ها را کاملاً از هوا خالی کنید.

. این تنفس را تا زمانی که آرامش بر شما غلبه کند

### کاهش وزن سریع ناجی مبتلایان به بیماری کبدی

- سوزش معده یا بد هضمی
- احساس پُری و سیری حتی بعد از خوردن مقدار کمی غذا
- تهوع و استفراغ
- کاهش اشتها یا کاهش وزن
- تورم شکم
- خستگی و ضعف بی‌دلیل
- خون در استفراغ
- مدفوع سیاه‌رنگ
- دانستنی‌های سرطان معده
- علت‌های سرطان معده

بعضی از فاکتورها می‌توانند ریسک ابتلا به سرطان معده را افزایش بدهند:

- مصرف تنباکو
- بالای ۶۰ سال بودن
- عفونت با هلیکوباکتر پیلوری
- رژیم غذایی پُر از غذاهای دودی و شور و مصرف کم میوه و سبزی
- مصرف الکل
- چاقی یا اضافه‌وزن
- کم‌خونی پرنیشیوز (کم‌خونی ناشی از کمبود گلوبول‌های قرمز)
- گاستریت مزمن (التهاب معده)
- سابقه سرطان معده در خانواده
- گاسترکتومی نسبی به‌خاطر بیماری زخم معده (بعد از ۲۰ سال)
- به‌ارزش‌بردن یک تغییر ژنتیکی که باعث پولیپ‌های آدنوماتوز یا سرطان کولورکتال غیرپولیپی وراثتی

تمرینات تنفس عمیق تکمیل شوند. این روش نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه تنفس دیافراگمی منجر به افزایش گردش خون در بدن نیز می‌شود.

افرادی که فشارخونشان پایین است چه ورزش‌هایی را نباید انجام دهند؟ این نکته را به یاد داشته باشید که همان‌طور که ورزش‌هایی برای افرادی که فشارخون پایین دارند مناسب‌اند، ورزش‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند برای این افراد خطرناک باشند.

شتر شود.

همچنین بهتر است فعالیت‌هایی که زیاد به شما فشار وارد می‌کنند انجام ندهید، مثل کاردیو با شدت بالا یا یوگای داغ (سبکی از یوگا که در دمای بالاتر از دمای معمول اتفاق انجام می‌شود).

البته فقط خود ورزش نیازمند توجه نیست، بلکه مهم است که عادت‌های قبل و بعد از ورزش‌تان را نیز بررسی کنید، مثلاً قبل از ورزش حتما اسنک یا میان‌وعده‌ی مختصری بخورید. ضمناً یاد‌تان نرود که با چند حرکت کششی، بدن‌تان را برای ورزش آماده کنید. یاد‌تان باشد که حرکات کششی را وقتی ایستاده‌اید انجام دهید. بعد از ورزش هم به بدن‌تان فرصت دهید تا سرد شود و البته نباید فوراً زیر دوش بروید. بعد از ورزش فوراً دوش آب گرم گرفتن می‌تواند فشار خون‌تان را پایین‌تر هم بیاورد. در عوض سعی کنید با چند دقیقه پیاده‌روی بدن‌تان را سرد کنید و حداقل یک ساعت صبر کنید و بعد دوش بگیرید.

ادامه دهید، ۵ دقیقه خوب است؛ اما حتی یک دقیقه تنفس کنترل شده می‌تواند به ریلکس شدن شما کمک کند.

روش‌های آرام‌سازی در یک دقیقه

یک نوشیدنی گرم در دستانتان نگه دارید

این هم یک روش ساده برای کمک به تسکین تنش (البته به‌شرط این که هوا خیلی گرم نباشد):

یک لیوان نوشیدنی گرم را با دو دست‌تان نگه دارید و بخارش را نفس بکشید. گرمای لیوان را با دست‌هایتان احساس کنید و اینکه بخار چگونه پوست‌تان را نوازش می‌کند. از عطر نوشیدنی لذت ببرید و تمرکزتان را روی کیفیت‌های حسی نوشیدنی بگذارید. این یک تمرین برای ذهن‌آگاهی است که یکی از قدرتمندترین تسکین‌دهنده‌های استرس می‌باشد. با تمرکز ذهن‌تان روی گرمایی که در دستانتان دارید، نگرانی‌ها از شما دور می‌شوند و حس آرامش پیدا می‌کنید.

تجسم کنید

تصویرسازی ذهنی یا مجسم‌سازی نیز یک درمان عالی برای استرس است. چشم‌ها را ببندید و تصور کنید در چمنزار بی‌انتهایی هستید، آسمان آبی بالای سرتان است و صدای پرنده‌ها را می‌شنوید، نسیم ملایمی می‌وزد و چمنزار به‌آرامی می‌رقصد، هوا بوی تازگی و تمیزی می‌دهد و خنکی علف را زیر پاهایتان احساس می‌کنید. یک تجسم دیگر: سعی کنید به یاد بیاورید وقتی در طبیعت پیاده‌روی می‌کنید چه حسی دارید؛ گرمای خورشید روی پوست‌تان و حسی که از تنفس هوای تازه به شما دست می‌دهد.

=====

- می شود
- تشخیص سرطان معده
- اگر پزشکتان مشکوک شود که سرطان معده دارید، آزمایشاتی برایتان تجویز خواهد کرد. اصلی‌ترین آزمایش شامل آندوسکوپي می‌شود. در آندوسکوپي با لوله باریک و نرمی که مجهز به دوربین است و از طریق دهان و مری‌تان وارد معده‌تان می‌شود، مجرای گوارشی‌تان بررسی خواهد شد. اگر هر ناحیه مشکوکی مشاهده شود، نمونه‌برداری شده و زیر میکروسکوپ بررسی خواهد شد.
- دانستنی‌های سرطان معده
- علت‌های سرطان معده

بعد از تشخیص سرطان معده

بعد از اینکه تشخیص داده شد مبتلا به سرطان معده هستید، شاید احساس نگرانی و اضطراب کنید که واکنش‌هایی طبیعی هستند. تشخیص سرطان معده یا مری بر هر کسی اثر متفاوتی دارد. در مورد بیشتر افراد چنین تشخیصی می‌تواند زندگی را واقعاً سخت کند؛ اما برخی از افراد می‌توانند زندگی و فعالیت‌های روزمره خود را به‌خوبی مدیریت کنند.

در مورد راه‌های درمانی با پزشک، خانواده و دوستان‌تان مشورت کنید. هر سؤالی دارید پرسید و هر اطلاعاتی که لازم است به دست آورید.

درمان سرطان معده

سرطان معده درصورتی‌که در مراحل اولیه تشخیص‌داده‌شده و درمان شروع شود قابل مداواست. اما اغلب این سرطان در مراحل پیشرفته‌تر که علائم ظاهر می‌شوند تشخیص داده می‌شود.





ایرنا - رئیس کل دادگستری استان تهران با اشاره به یک‌هزار و ۳۰۷ مورد مکاتبه هشداری با سازمان‌های متولی اراضی و منابع طبیعی، گفت: تبدیل احکام کمیسیون ماده ۱۰۰ به جرمه نقدی به خطر انداختن حقوق عمومی جامعه و مردم است.

علی القاصی مهر در نشست شورای حفظ حقوق بیت المال در اراضی و منابع طبیعی استان تهران اظهارداشت: قانون گذار ظرفیت های بسیار مهمی را برای متولیان و متصدیان حقوق دولت وصیانت از حقوق بیت المال و

## تعداد پایگاه‌های سیار اهدای خون در کشور کمتر از ۲۰ عدد است

ایسنا- مدیرعامل سازمان انتقال خون کشور گفت: تعداد پایگاه های سیار اهدای خون در کشور به کمتر از ۲۰ عدد می رسد.

مصطفی جمالی در جریان سفر به استان مرکزی و در حاشیه افتتاح و رونمایی از اولین سامانه سیار اهدای خون استان اظهار کرد: سال گذشته دو میلیون و ۲۲۰ هزار مورد خونگیری در کشور انجام شد و امسال پیش بینی می شود که این رقم مقداری افزایش پیدا کند. وی با اشاره به افتتاح اتوبوس اهدای خون در استان مرکزی بیان کرد: این اتوبوس حداقل ظرفیت خونگیری ۱۵ هزار مورد در سال را دارد.

جمالی با تاکید بر اینکه اهدای خون در واقع به معنی نجات جان یک انسان است، افزود: از هر واحد خون

اهدایی امکان تولید سه فرآورده فراهم می شود.

وی تصریح کرد: آغاز فعالیت این اتوبوس در استان مرکزی، حاصل همکاری و حمایت مجموعه مدیران ارشد استان بود؛ پیش از این در سه استان موفق به راه اندازی این اتوبوس نشدیم، اما شرایط در استان مرکزی مهیا شد و این امر قطعا به ارتقای رتبه استان مرکزی در بحث اهدای خون که پیش از این خوب نبود، می انجامد.

مدیرعامل سازمان انتقال خون کشور با بیان اینکه



معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری، ضمن تشریح وضعیت بدهی‌های آموزش‌وپرورش به صندوق بازنشستگی کشوری به دنبال اجرای رتبه‌بندی معلمان گفت: به طور قطع مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری و معاونت وزارت آموزش و پرورش طی هفته جاری پیگیر هستند تا بتوانند با تسویه حساب‌هایی که می‌شود، رتبه‌بندی معلمان را اجرایی کنند. رضا فیضی‌نژاد در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان

به ویژه در عرصه های ملی و منابع طبیعی و در سایر ساحت‌های حقوق عامه و حقوق بیت المال، تصویب کرده است.

وی ادامه داد: امروز قوانین مرفقی کشورقوانین لازم را برای صیانت و حفاظت از اموال و حقوق دولت و به ویژه صیانت از حقوق جامعه برای نسل های آینده پیش بینی کرده و در بخش های متعدد به دستگاه های متولی ماموریت داده است.

رئیس کل دادگستری استان تهران تصریح کرد: در حوزه حفظ منابع طبیعی و عرصه های ملی قانون گذار مفاد مهمی را تدوین و ابلاغ کرده که دستگاه متولی و متصدی موظف است پیش از ورود دادستان به عنوان مدعی العموم این حقوق عمومی جامعه و مربوط به نسل های آینده را مورد استیفا و مطالبه قرار دهند و در زمینه تعرض به اراضی و منابع طبیعی از اقدامات سودجویانه و مجرمانه پیشگیری و جلوگیری کند.

القاصی مهر گفت: در حوزه اراضی ملی و عرصه های منابع طبیعی در ادوار مختلف قانون دخل و تصرف و تغییرات در آن را تابع قوانین قرار داده است.

وی یادآور شد: در سال گذشته یک‌هزار و ۳۰۷ مکاتبه

### تبدیل احکام کمیسیون ماده ۱۰۰ به جرمه نقدی به خطر انداختن حقوق مردم است

در زمینه تذکر، هشدار و ارائه راهکارهای ارشادی به اداره‌ها و سازمان های متولی در حوزه اراضی و منابع طبیعی استان تهران و برای جلوگیری از وقوع زمین خواری و تثبیت مالکیت دولت صادر شده است.ئیس کل دادگستری استا تهران گفت: دستگاه قضا و به ویژه دادستانی در زمینه دخل و تصرف در اراضی ملی و منابع طبیعی و قلع و قمع مستحذثاتی که توسط متجاوزان و سودجویان در اراضی ملی ساختمان می‌شود، طبق قانون مکلف به ورود مستقیم و برخورد با مجرمان است. وی گفت: در سال ۱۴۰۱ در دستورهای صادر شده توسط دادستان ها، روسای حوزه های قضایی بخش و مسئولان قضایی حدود ۲هزار و ۵۰۰ عملیات تخریب قلع و قمع در اراضی زراعی و باغی استان تهران توسط دستگاه های متولی اجرا شده است.

رئیس کل دادگستری استان تهران به قانون گسترش فضای سبز اشاره کرد و گفت: به منظور حفظ و گسترش فضای سبز و جلوگیری از قطع بی روبه درختان، در قانون پیش بین ی هایی انجام شده اما تاکنون این موارد اجرایی نشده است.

## تعداد پایگاه‌های سیار اهدای خون در کشور کمتر از ۲۰ عدد است

وی هزینه صرف شده برای راه اندازی این اتوبوس و تجهیز آن را بالغ بر ۱۱ میلیارد تومان برشمرد و گفت: ۶ میلیارد تومان از این منابع با کمک صنعت نفت و ۵ میلیارد تومان از محل منابع داخلی استان و کمک سازمان انتقال خون کشور فراهم شد و امیدواریم بتوانیم در آینده ای نزدیک با کمک خیرین دومین پایگاه را راه اندازی کنیم.

مخلص الاثمه اظهار کرد: تعداد این پایگاه ها در کل کشور محدود است و در افق کوتاه مدت به نظر می رسد، فعلا یک اتوبوس سیار خونگیری در استان مرکزی کافی باشد، اما با توجه به توسعه شتابان در طرح های حوزه سلامت که امروز حدود ۱۳۸ مورد از آنها در استان فعال است، در آینده نزدیک حوزه سلامت استان نیازمند خون بیشتری خواهد بود.

به گزارش ایسنا، ریثا ظهیری مدیرکل انتقال خون استان نیز بیان کرد: ظرفیت خونگیری این اتوبوس بستگی به ساعت کار، روزانه ۵۰ تا ۶۰ مورد اهدای خون خواهد بود به شکلی که هر ۳۰ دقیقه می توان چهار اهدای خون را در این اتوبوس انجام داد و تمام امکانات یک پایگاه اهدای خون در این اتوبوس جای گرفته است.

### پیگیری «حقوق» فرهنگیان بازنشسته با اجرای رتبه‌بندی

اینکه در سال گذشته، ۵۱ هزار نفر از کارکنان آموزش و پرورش بازنشسته شدند که مشمول رتبه‌بندی هستند، اظهار کرد: امسال نیز براساس پیش‌بینی‌ها ۸۰ هزار نفر از کارکنان آموزش و پرورش بازنشسته خواهند شد.

وی با اشاره به میزان بدهی‌های آموزش‌وپرورش به صندوق بازنشستگی کشوری به دنبال اجرای رتبه‌بندی معلمان بیان کرد: ستاری‌فرد، معاون وزیر آموزش و پرورش، دو جلسه در صندوق بازنشستگی کشوری بابت کسورات بازنشستگی مقطع ۶ ماهه دوم سال ۱۴۰۰ و اعلام رتبه‌بندی بازنشستگان ۱۴۰۱ برگزار کرد.

آموزش و پرورش برای اجرای رتبه‌بندی فرهنگیان بازنشسته در سال ۱۴۰۰، فعلا هیچ رقمی به صندوق پرداخت نکرده است محاسبه بدهی آموزش و پرورش به صندوق بازنشستگی بابت اجرای رتبه‌بندی تا پایان هفته

به گفته معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری، آموزش و پرورش بابت اجرای رتبه‌بندی معلمان، در ۶ ماهه دوم سال

### دفاتر خدمات الکترونیک قضایی پس از یک دهه در موقعیت مناسبی قرار دارند

یکدیگر فعالیت می‌کنیم. تاکنون نهال دفاتر خدمات الکترونیک قضایی را از بادها و طوفان‌ها حفظ کردیم و امیدواریم این نهال به زودی ریشه‌های محکم‌تری پیدا خواهد کرد.

وی به برخی اقدامات کانون در یکسال گذشته اشاره کرد و گفت: برقراری بیمه پایه و تکمیلی مدیران، حذف بایگانی کاغذی دفاتر، پرداخت تنخواه نمایندگان استانی، راه‌اندازی خدمات سیار، ایجاد تعاونی چند منظوره دفاتر، اعطای وام قرض‌الحسنه، استقرار مشاور حقوقی و معاضدت قضایی از دفاتر در کانون و پرداخت کمک هزینه ورزشی به مدیران سراسر کشور از جمله اقداماتی است که برای نخستین بار در طول تاریخ تاسیس کانون اتفاق افتاده است.

مدیرعامل دفاتر خدمات الکترونیک قضایی با بیان اینکه برای ماندگاری دفاتر باید نوع خدمت و تنوع را افزایش دهیم، گفت: ارائه خدمات سیار، غیرحضوری، جهادی و مشورت ثبتی باید مدنظر قرار گیرد. در معماری جدیدی که کانون طراحی کرده است، در این راستا پیش خواهیم رفت. در همه اینها نقش محوری با دفاتر

## اجتماعی - اقتصادی

### آزمی

### سه‌م پایه‌دهمی‌ها در هنرستان ۳۹.۵ درصد است



ایرنا - معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: سهم دانش‌آموزان پایه دهم امسال در هنرستان‌ها ۳۹.۵ درصد است. هدف گذاری کردیم در سال تحصیلی آینده سهم دانش آموزان پایه دهم به ۴۱.۵ درصد برسد.

محمد مهدی کاظمی امروز در نشست خبری با خبرنگاران درباره هدایت تحصیلی دانش‌آموزان پایه نهم اظهار کرد: در بلندمدت برنامه‌ریزی شده تا در پایان برنامه هفتم سهم سه پایه هنرستان‌ها به ۴۵ درصد برسد.

وی با بیان اینکه بیش از یک میلیون و ۸۰ هزار دانش آموز در هنرستان‌ها مشغول به تحصیل هستند، افزود: این رقم بی سابقه است. امسال پیش بینی می‌شود از مجموع دانش آموزان پایه نهم، یک میلیون و ۴۶ هزار و ۲۳۴ دانش آموز در پایه دهم ثبت نام می‌کنند که از این تعداد پیش بینی می‌شود ۴۴۳ هزار و ۵۳۱ نفر به سمت آموزش فنی و حرفه‌ای

### خبر

### نمرات امتحانات نهایی اعلام می‌شود ؛ مهلت ثبت اعتراض تا ۲۰ تیر

است، ادامه داد: اکنون نتایج دانش‌آموزان آماده شده است و تا غروب نتایج را برای روسای حوزه‌های تصحیح ارسال می‌کنیم و می‌توانند به مدارس تحت نظر ارسال کنند و مدیران می‌توانند نتایج را به دانش‌آموزان اعلام کنند.

به گفته زارعی، دانش‌آموزان اگر به نتیجه معترض بودند، آن را ثبت کنند و توجه داشته باشند حتما به معنای ارتقای رتبه نیست و ممکن است نمره هم کم باشد بنابراین اگر مطمئن هستند که نمره آنها بالاتر می‌شود، اعتراض را ثبت کنند.

وی افزود: فرآیند رسیدگی به اعتراضات از فردا آغاز و تا روز سه‌شنبه ۲۰ تیر اعتراضات دریافت می‌شود و بعد از آن به هیچ درخواستی رسیدگی نمی‌شود.

داوطلبان آزاد می‌توانند از طریق سامانه my.medu.ir سابقه تحصیلی خود را مشاهده کنند و در صورت مغایرت اگر اعتراض داشتند به اداره سنجش مراجعه کنند و در صورت عدم مشکل آن را تایید کنند؛

از هفته بعد هم دانش‌آموزان باید به سامانه مراجعه و سوابق تحصیلی را مشاهده و تایید کنند بعد از آن نمرات دانش‌آموزان و فارغ التحصیلان تراز و نمره کل سابقه تحصیلی تولید و به سازمان سنجش ارائه می‌شود.

زارعی در پاسخ به انتقادات درباره دشواری سوآلات امتحانات نهایی توضیح داد: مبنای طراحی سوالات، کتاب‌های درسی بوده است و هیچ سوالی خارج از کتاب درسی نبوده است و این قاعده را رعایت کردیم که سوال خوب به معنای سوال دشوار نیست و بخش محدودی از سوالات سطوح بالای شناختی را مورد سنجش قرار می‌داد و در همه کشور دانش‌آموزان در دروس مختلف نمره ۲۰ را کسب کردند.





## انتقاد رییس سازمان ملی استاندارد ایران از کیفیت پایین خودروهای داخلی



باطل می‌شود. دبیر شورای عالی استاندارد به مصوبه‌های آخرین جلسه این شورا اشاره کرد و گفت: فقط آزمایشگاه‌هایی که اطلاعات خود را در درگاه امن پرداخت اینترنتی ثبت کرده باشند، مجوز ادامه فعالیت دارند و با این اقدام، ارتباط بین واحد تولیدی و آزمایشگاه قطع و هرگونه تضاد منافع از بین می‌رود.

وی در واکنش به رضایت نسبی انجمن آزمایشگاه‌های کشوری نسبت به تغییر نرخ تعرفه خدمات، یادآور شد: این اقدام درحالی انجام شد که به مدت سه سال نرخ تعرفه ثابت مانده بود.

رئیس سازمان ملی استاندارد ایران با بیان اینکه نظام آزمایشگاهی کشور در عمل در خدمت کیفیت نیست، اظهارداشت: خطای برخی از فعالیت‌های خدماتی از جمله نظام آزمایشگاهی منجر به بروز حوادث جبران ناپذیر است؛ بنابراین هیچ کوتاهی در این بخش قابل اغماض نیست.

وی با اشاره به توجه دولت مردمی سیزدهم به موضوع استاندارد و کیفیت، گفت: امروزه نمایندگان سازمان ملی استاندارد ایران حضور فعال در مجامع بین المللی دارند، به‌طوری‌که یکی از اعضای هیات تجاری دولت در سفرهای خارجی، نماینده سازمان ملی استاندارد ایران است.

اسلام‌پناه، تشکیل ستاد دیپلماسی کیفیت و استاندارد، جایزه کیفیت جهان اسلام و تلاش برای کسب بازار حلال را جزو اهداف این سازمان به‌منظور توسعه تجارت برشمرد و گفت: آزمایشگاه‌ها نیز در این ساختار می‌توانند فعالیت‌های خود را در ابعاد وسیع‌تری توسعه دهند.

## افزایش ۸۰ هزار بشکه‌ای تولید روزانه نفت ایران و تثبیت جایگاه چهارمی در اوپک



ایرنا- آژانس بین‌المللی انرژی اعلام کرد تولید روزانه نفت ایران در پنجمین ماه سال جاری میلادی ۸۰ هزار بشکه افزایش یافته و به ۲ میلیون و ۸۷۰ هزار بشکه رسیده است.

آژانس بین‌المللی انرژی در جدیدترین گزارش ماهانه خود از بازار نفت جهان، کل تولید نفت اوپک در پنجمین ماه سال میلادی جاری را ۲۸ میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه در روز اعلام کرده که این رقم نسبت به ماه قبل از آن ۳۸۰ هزار بشکه در روز کاهش داشته است. مجموع تولید نفت ۱۳ عضو اوپک در ماه آوریل ۲۰۲۳ بالغ بر ۲۸ میلیون و ۸۸۰ هزار بشکه در روز اعلام شده بود.

بر اساس این گزارش ایران بیشترین میزان افزایش تولید نفت را در میان اعضای اوپک در این ماه تجربه کرده است. تولید نفت آنگولا در این ماه ۵۰ هزار بشکه در روز، گابن ۱۰ هزار بشکه در روز، نیجریه ۲۰ هزار بشکه در روز، لیبی



رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای با اشاره به راه اندازی ۲ پایانه مرزی در طی یک سال در استان سیستان و بلوچستان تاکید کرد: پایانه های مرزی نقش مهمی در توسعه اقتصادی و اجتماعی کشور دارند. وی با بیان این که عمده اعتبارات ابلاغی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای به ادارات استانی از محل درآمدهای این سازمان است، اظهار کرد: استان سیستان و بلوچستان به دلیل موقعیت خاص جغرافیایی و بروز سیلاب و طوفان های شدید در طول سال و همچنین ظرفیت های بسیار ارزشمند مرزی، از نظر تخصیص اعتبار در اولویت سازمان قرار دارد.



تسنیم- رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور با بیان این که به دنبال کاهش تورم برای کمک به معیشت مردم هستیم گفت: در صدد هستیم پوشش های بیمه‌ای و حمایتی بیماران صعب‌العلاج را با هدف کمک به تأمین هزینه‌های درمانی آن‌ها تقویت نماییم.

تسنیم- معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه



دولت برای سال جاری به‌جای افزایش قیمت نان خلأ درآمدی ناوایان را ترمیم می‌کند و به‌زای فروش هر قرص نان به مردم معادل ۴۰درصد آن را به ناوایان پرداخت می‌کند.

تسنیم- ناوایان با توجه به افزایش هزینه‌های جاری مانند دستمزد و انرژی و تورم موجود در اقتصاد کشور خواهان افزایش قیمت نان هستند اما با توجه به آنکه دولت به‌دنبال آن است که نان به‌عنوان یک کالای اساسی در سبد خانوار با قیمت مناسبی به دست مصرف‌کننده برسد، همواره با این درخواست مخالفت

معاون اشتغال وزیر کار از فعال شدن دیپلماسی بازار کار به عنوان سیاست محوری دولت سیزدهم و وزارت کار نام برد و از صدور ۵۰۰ویزای کار برای ایرانیان در شش ماه گذشته توسط کشور قطر خبر داد.

محمود کریمی بیرانوند با تشریح جزئیات دیدار وزیر کار قطر اظهار کرد: در سفر وزیر کار کشور قطر مساله محوری بحث اعزام نیروی کار ماهر بود و گفت و گوهایی خوبی در سطوح کارشناسی، مدیران کل، معاونین و وزرا انجام شد. مقرر شد نشست‌های تخصصی و اجرایی حول صورتجلسه‌ها شکل بگیرد و ساز و کار اعزام نیروی کار در رسته‌های مورد تقاضای کشور توسط وزارت کار انجام شود.

وی درباره راه‌اندازی دفتر روابط کار ایران در قطر گفت: منظور از دفتر روابط کار همان رایزن کار است که در سفارتخانه با عنوان وابسته کار مشغول ارائه خدمات می‌شود.

معاون توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت کار در ادامه از صدور ۵۰۰ مجوز کار از سوی قطر برای ایرانیان خبر داد و گفت: در شش ماه گذشته ۵۰۰ روادید کار برای

## هزینه ۳۶۰ هزار میلیاردی برای ساخت و ۱۴۰ هزار میلیارد تومان برای نگهداری راه‌های روستایی

۵۰ درصد از جمعیت استان در مناطق روستایی، بر ضرورت تقویت و بهبود راه های دسترسی این قشر مولد تاکید و تصریح کرد: استان سیستان و بلوچستان تنها راه ارتباطی کشور پاکستان با کشور عراق و کربلا است و از این رو پیش بینی می شود در سال جاری، شاهد ورود تعداد زیادی از زوار این کشور از پایانه مرزی میرجاوه و ریمدان به کشورمان جهت اعزام به عتبات عالیات باشیم و بنابراین تکمیل هر چه سریع تر زیر ساخت های پایانه مرزی ریمدان ضرورت دارد.

وی با تقدیر از تلاش های جهادی جلال الدین قادری در جنوب استان خاطرنشان کرد: پرچم خدمتگزاری حوزه راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب استان، اکنون به دست یکی دیگر از مدیران بومی و مجرب حمل و نقل و راهداری سپرده می شود و امیدواریم رضایت مردم در این خصوص حاصل شود. لازم به ذکر است، در این مراسم هدایاتی مدیر کل دفتر ترانزیت و حمل و نقل بین المللی، بیگدلی مشاور و دستیار ویژه ریاست، راجی مشاور ریاست و سرپرست روابط عمومی، بهرامی نیا مدیر کل دفتر امور عملیات راهداری، ماشین آلات و مدیریت بحران سازمان و جمعی از مدیران استانی حضور داشتند.

وی با اشاره به آماده بودن طرح جامع پایانه مرزی ریمدان در جنوب استان سیستان و بلوچستان افزود: در صورت رفع مشکل با مرزبانی و استقرار گمرک در پایانه مرزی ریمدان، این سازمان آمادگی دارد بلافاصله با برگزاری مناقصه، ساخت سایت اصلی پایانه مرزی ریمدان را آغاز کند.

آمادگی برای اختصاص قیر به پروژه های آماده آسفالت روستایی استان سیستان و بلوچستان رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای همچنین بر آمادگی این سازمان در خصوص اختصاص قیر به پروژه های آماده آسفالت روستایی استان سیستان و بلوچستان از منابع ملی تاکید کرد.

وی ضمن تقدیر از اقدامات و فعالیت های جلال الدین قادری مدیرکل سابق راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب استان سیستان و بلوچستان خاطرنشان کرد: پاسخگویی، مسئولیت پذیری و سلامت نفس از جمله ویژگی ها و خصوصیات اخلاقی ایشان است و امیدواریم در هر جایی که حضور خواهند داشت، منشاء خیر و برکت باشند.

سکونت ۵۰ درصد جمعیت سیستان و بلوچستان در مناطق روستایی

استاندار سیستان و بلوچستان نیز با اشاره به سکونت

## منظور: به دنبال کاهش تورم برای کمک به معیشت مردم هستیم

دستگاه متفاوت و متمایز و برتر نسبت به سایر دستگاه‌ها باشد، بلکه اولویت بر احیای جایگاه سازمان در راستای خدمت رسانی به مردم بوده و باید نهایت تلاش را برای خدمتگزاری به مردم انجام دهیم.

معاون رئیس جمهور با اشاره به نقش و جایگاه سازمان برنامه و بودجه، تأکید کرد: سازمان برنامه و بودجه به عنوان راهبر توسعه در کشور، به دنبال برنامه ریزی و مدیریت برای تحقق رشد هشت درصدی اقتصاد و بهبود سطح رفاه عمومی جامعه است؛ لذا از همه برنامه‌ها و پیشنهادها برای سرعت گرفتن رشد اقتصاد، بالا رفتن سطح رفاه و توسعه اجتماعی پشتیبانی می‌کند.

منظور اضافه کرد: برای اینکه دستگاه‌ها بتوانند خدمات خود را سریعتر و متناسب با نیازهای مردم ارائه کنند، سازمان برنامه و بودجه درصدد است؛ با تسهیلگری در انجام وظیفه دستگاه‌ها و رفع موانع از پیش روی آنها، بسترهای لازم را برای خدمت رسانی بهتر به مردم فراهم کند.

## پرونده افزایش قیمت نان در سال جاری بسته شد؛ ترمیم اقتصاد ناوایی‌ها بدون گرانی نان

در هیچ استانی ابلاغیه‌ای برای افزایش قیمت نان نداریم سعید راد مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی ایران نیز در گفتگو با خبرنگار اقتصادی خبرگزاری تسنیم اظهار داشت: موضوع افزایش قیمت نان مطرح نیست و حتی به‌صورت استانی نیز شاهد تصمیم‌گیری درباره افزایش قیمت نان نیستیم.

وی افزود: ستاد تنظیم بازار درباره تغییر قیمت نان تصمیم‌گیری می‌کند اما هیچ گونه ابلاغیه‌ای درباره افزایش قیمت نان برای ما صادر نشده است.

کمک‌هزینه پخت نان افزایش یافت بنابر این گزارش دولت برای کمک به جبران هزینه‌های ناوایان، کمک‌هزینه پخت نان در سال جاری را دوباره ۱۰ درصد افزایش داد، بر این اساس روزانه ۴۰ درصد مبلغ نان فروخته‌شده (بر اساس دستگاه مخصوص خرید نان) به حساب ناوایان واریز می‌شود. محمد جلال سخنگوی طرح هوشمندسازی یارانه آرد و نان در این ارتباط اظهار داشت: بر اساس تصمیمات جدید، برای ترمیم اقتصاد و جبران خلأ درآمدی ناوایان تصمیم بر افزایش کمک‌هزینه ناوایان از ۳۰ درصد به ۴۰ درصد گرفته شد.

وی گفت: بر اساس این تصمیم ۴۰ درصد قیمت نان فروخته‌شده در پایان هر روز به حساب ناوایان واریز می‌شود.

## جزئیات صدور ویزای کار قطر برای ایرانیان؛ فعال شدن دیپلماسی بازار کار در دولت سیزدهم

اتفاق نمی افتد. معاون اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی فعال کردن دیپلماسی بازار کار کشورهای همسایه را در دستور کار وزارت کار دانست و گفت: به زودی در کشور عراق نیز همچون ارمنستان، لبنان و قطر شاهد فعال شدن دیپلماسی بازار کار خواهیم بود و این سیاست در دولت سیزدهم با قدرت و جدیت دنبال خواهد شد.

وی درباره سفر وزیر کار لبنان به ایران و محورهای همکاری مشترک میان ایران و لبنان نیز به ایسنا گفت: طی جلسات مختلفی که برگزار شد در حوزه‌های متعدد بحث و تبادل نظر کردیم. از جمله موضوعات مورد تاکید وزیر کار لبنان حوزه اشتغال و کارآفرینی و مهارت افزایی بود و در این راستا درخواست داشتند که تجربیات کشور ما در ۴۰ سال اخیر در زمینه اشتغالزایی به ویژه برای نهادهای حمایتی و طبقات محروم منتقل شود و سیاستگذاری حوزه اشتغال خود را برایشان تبیین کردیم.

می‌کند. دولت برای جلوگیری از افزایش قیمت نان یارانه‌های زیادی نیز به تولید این محصول در کشور اختصاص می‌دهد؛ این یارانه از زمان تولید گندم و آرد شروع و در بخش فروش در ناوایی‌ها ختم می‌شود یعنی پخت نان مشمول سه مرحله یارانه است.

چندی پیش اما خبرهایی جسته‌گریخته از افزایش قیمت نان در برخی از استان‌ها مطرح شد و این‌طور استدلال می‌شد که با توجه به اینکه جلسات شورای آرد و نان در هر استان به‌صورت مستقل تشکیل می‌شود، هر استان می‌تواند رأساً برای قیمت نان تصمیم‌گیری داشته باشد.

افزایش قیمت نان ممنوع است

مسعود امراللهی مدیرکل دفتر بازرسی و نظارت بر کالاهای اساسی وزارت جهاد کشاورزی در همان مقطع اظهار داشت: نان هیچ گونه افزایش قیمتی نداشته است و هر گونه افزایش قیمت و گران‌فروشی نان ممنوع است و با متخلفان برخورد می‌شود.

وی افزود: قیمت آرد ثابت است و تغییری نداشته است و برای جبران دیگر افزایش هزینه‌های تولید ناوایان نیز وزارت اقتصاد به‌طور روزانه ۳۰ درصد قیمت نان فروخته‌شده را به‌طور مستقیم به حساب ناوایان واریز می‌کند.

ایرانیان متقاضی کار در قطر صادر شده است و طی توافقی که با کشور قطر داشتیم تصمیم بر این شد تا ریل‌گذاری و چارچوب بندی اعزام نیروی کار به نحو شایسته صورت گیرد که در حال شکل گیری است. کریمی بیرانوند درباره استقبال مقامات قطری از پذیرش ۴۲۰۰ نیروی کار ماهر ایرانی گفت: این عددی است که قطر اعلام کرده که در شش ماه گذشته ۴۵۰۰ درخواست صدور ویزای کار از طرف ایرانی به دولت قطر ارسال شده که از این تعداد ۵۰۰ روادید کار صادر شده است و چون ساز و کارهای بین دولتی در این خصوص تدوین نشده درصدد هستیم که این ساز و کار را به وجود بیاوریم تا جریان ورود و خروج نیروی کار ماهر به کشور قطر در چارچوب مشخص دنبال شود.

وی با بیان اینکه اگر دولت خود وارد چرخه نظارت و سیاستگذاری و اعزام نیروی کار نشود فضاهای غیر رسمی خروج نخبگان فراهم می‌شود، اظهار کرد: عدم ورود دولت به معنای عدم خروج نخبگان نیست، دولت باید نظارت و حمایت و هدایت کند و در کل دنیا چون دولت ورود پیدا کرده جریان خروج نخبگان از کشور



واجه الی جما زامُرانی ءِ گیدی کسهانی کتاب گیدی کسه سوداگر ۲ ءِ کسهان چه یک کسهے،



ندکار: اَلی جُمّا زامُرانی

شوهازکار، نسیر آکل رند

(تاسے آپ سد سال وِپا)

(سیمي بھر)

جنين آدم ءَ مرد پچاه نيart چى ءَ كه مزينى مَدَتے

گُوستگ آت، بلے مرد ءَ جنين آدم جاه آورت، مرد

ءَ نيادى ءَ يك مردَمے توار گُت. ءَ گُوشَت كه اے.

مردمانى پسانى واست ءَ يك جوانين جاهے در گيج

ءَ ايشانى پسان بھا كنگ ءَ زمه تئى سر ءَ اِنْت ءَ اے

مردم منى مھمان آنت، مرد ءَ زال هيران بوت آنت

كه اے درامديں ڈيھ ءَ مارا يك مهربانين مردمے

دست كپت كه مٹے دُرستين كار آسان بوت آنت، آ

سك پريشان ات انت ءَ آيان اِد ءَ كس پچاه نيart

ءَ نيادى ءَ نھر ءَ قيمت هم آيان نزانت كه اِدءَ پس

چنچُك ءَ بھا بنت، اولى پس مرد ءَ زُرنگ آت ءَ پد

ءَ مرد ءَ نيادى ءَ نھر ءَ بھا گُوشَت آنت گون ءَ آدل ءِ

ته ءَ وش ءَ شادانى بوت آنت ـ

دونيس مرد ءَ جنين چه مرد ءِ گُمك ءَ مدت ءَ

رهدربرى ءَ هيران بوت آنت كه اے مُلك ءَ چوشين

مردم هم هست كه مارا اے مرد پچاه نيart ايت

بلے مٹے رهدربرى ءَ كنگ ءَ انت،

۔ كسهے ۔



يك روچے يك شپانكے ءَ مان ءَ، ملا ءَ جنك ديست وتى دل ءِ

گيابان ءَ گون يك شررنگ ءَ وش كد

ءَ بالاديس جنكے ءَ ڈيك وارت، دوئیں

مان درچكے ءِ ساھگ ءَ نشَت آنت

وت مان وت ءَ شور اِش گُت من ءَ ءِے كمبھت اے شپانك ءَ به سوچ

تو آروس كن ايس بلے اِد ءَ كسے

نيست انت كه مارا نكاح به دنت

، گُرا شَت آنت شھر ءَ پانگ ءِ ملا



نعت سيد المرسلين(ص)

اى سَروَر ذى احترام ،اى صاحب عَزّ و مقام  
مدح تو گويم صبح و شام،ازما به تو صدها سلام

اى كان اخلاق و ادب، اى سيد والا نسب  
ماه جهانتاب عرب، از ما به تو صدها سلام

تو شمع بزم مرسلان، تو مقصد خلق جهان  
وصف تو نايد بر زبان، از ما به تو صدها سلام

اى آبروى كاينات، روشن زرويت شش جهات  
در مدح تو گويا قَبات، از ما به تو صدها سلام

تو دلربا تو مه جَين، تو رهبر دنيا و دين  
اى برتر ازعرش بَرين، از ما به تو صدها سلام

مهر ومه از تو مستنير،كوران زفيض تو بصير  
اى قاصِد رِبّ قدير، از ما به تو صدها سلام

من عاشقي روى توآم، سر گشته كوى توآم  
در بند آبروى توآم، از ما به تو صدها سلام

اى پيكرِ احسان و جود، محبوب اللهِ وَدود  
مثل تو نايد در وجود، از ما به تو صدها سلام

اى شافعِ روز جَزاء، اى پيشوايِ انبياء  
اى مَنبَع نور و ضياء، از ما به تو صدها سلام

دارد «محمد» افتخار، چون آمده همنام يار  
گويد به هر ليل و نهار، از ما به تو صدها سلام

همد ءَ شپانك ءُ ملا ءُ كازى ءُ وزير

ءُ بادشاه اَرّات آنت، جنك ءَ گوشت

شما هچ مه گوش اِت من وت يك

پيسلهے كن آن --- منى شرت ايش

انت من اے گيابان ءَ تچان كن

آن هر كس ءَ پيسر ءَ من ءَ گپت

من همائى ءَ سانگ كن آن درستان

جنك ءِ اے هبر مَن ات ،، گون

همے هبر ءِ اِشكنگ ءَ شپانك ءِ دل

دُڏ بوت بگل ءِے گوات كپت آنت

،، جنك دِرَك بست انت ءُ گدُسر ءَ

ملا ءَ ءُ كازى ءَ ءُ وزير ءَ ءُ بادشاه ءَ

دم برت، شپانك ءَ چه گپُرے راه

رند جنك گپت، جنك ءَ درائينت

بزگيں شپانك من جنكے نياں

من دنيا آن من هچ كسى همراه

نياں من ءَ يلو كن برو وتى پساں

بچار كه گرڪ اِش مه وارت ---

پولكار ءُ نبشتكار -- ايوب بلوچ --

بيا بر ايس شهر ءِ كازى ءِ گور ءَ، اُد

ءَ كازى ءِ گور ءَ شت آنت، كازى ءِ

چَم انچش په جنك ءَ كپت آنت،

گوشت ءِے به سوچ ملا ءَ:من ملكے

كازى ياں من وت تئى سانگ ءَ كن

آن، جنك ءَ درائينت گُرا:مارا كے

نكاح دنت؟ كازى ءَ درائينت بر ايس

وزير گور ءَ، وزير ءَ اَنچو:كه جنك

ديست كازى ءِ بهت كپت: گوشت

ءِے جنك باز بژنى گپے گوس كازى

ءَ برات من وت تئى سانگ ءَ كن

آن بلے بر ايس په نكاح ءَ ملكے

بادشاه گور ءَ، جنك ءُ شپانك ءُ

ملا ءُ كازى ءُ وزير رند پيسر بوت

انت ءُ شت انت بادشاه ءِ گور ءَ

، بادشاه ءِ چم جنك ءَ كپت انت

گوشت ءِے به سوچ اے درستان

من وت تئى سانگ ءَ كن آن تو

يك بادشاهے لوگبانكے ءِ لايك ءَ،



صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر باقر کرد

بلوچی ءُ پارسی ، اولی روتاگ

په جهانءِ درستین بلوچ راج ءُ قوم ءُ شنگ ءِ بیت

ذِمّه وار: دکتر باقر کُرد

## خبر

### میزان خرید گندم از گندمکاران سیستان وبلوچستان به مرز ۶۷ هزار تن رسید

ایسنا- معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان سیستان و بلوچستان گفت: از اواخر فروردین ماه تاکنون کشاورزان استان ۶۶ هزار ۸۴۰ تن گندم به مراکز خرید تحویل داده اند که با توجه به ادامه خشکسالی و کاهش سطح زیر کشت،این میزان خرید گندم از کشاورزان در سالیان اخیر بی سابقه بوده است. اردشیر شهرکی در گفت وگو با ایسنا- افزود: امسال ۳۲ هزار هکتار از اراضی کشاورزی استان سیستان وبلوچستان به کشت گندم اختصاص یافته است .

وی با اشاره به پرداخت مطالبات گندمکاران استان اظهار کرد: بابت خرید گندم مبلغ ۷۲۱میلیارد و ۴۶ میلیون تومان به حساب کشاورزان واریز شده و به تدریج مطالبات کامل کشاورزان به حساب بانکی آنان واریز خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: کار برداشت گندم در سیستان وبلوچستان به اتمام رسیده و خرید گندم از گندمکاران همچنان ادامه دارد.

## خبر

### پیکر مطهر ۲ شهید کلاتری ۱۶ زاهدان تشییع شد

ایسنا- پیکر مطهر شهید ستوان سوم «علیرضا کیخا» و سرباز وظیفه «مبین رشیدی» با حضور مسوولان و اقشار مختلف مردم در زاهدان تشییع شد.

ایسنا- مراسم تشییع پیکر پاک و مطهر شهید ستوان سوم «علیرضا کیخا» و سرباز وظیفه اهل سنت «مبین رشیدی» از شهدای مدافع امنیت با همراهی مردم شهید پرور سیستان و بلوچستان و مسوولان در محل کلاتری ۱۶ کوی شهداء برگزار و پس از اقامه نماز در مقابل این کلاتری برای خاکسپاری به سمت گلزار شهدای این شهرستان رهسپار شدند. به گفته فرمانده انتظامی سیستان و بلوچستان؛ از چهار تروریستی که به کلاتری ۱۶ زاهدان حمله کردند چهار قبضه سلاح جنگی، هفت عدد نارنجک و چند جلیقه انتحاری کشف شد.

سردار دوستلی جلیلیان اظهار کرد: صبح دیروز شنبه هفدهم تیرماه تعدادی تروریست مسلح در پوشش ارباب رجوع قصد ورود به محوطه اصلی کلاتری ۱۶ را داشتند که با هوشیاری سرباز وظیفه نگهبان درب اصلی مقر انتظامی، تروریست ها در اقدام اولیه خود جهت ورود به محوطه اصلی کلاتری ناکام ماندند و در همان لحظات ابتدایی درگیری با ماموران انتظامی یک نفر از تروریست ها به هلاکت می رسد.

فرمانده انتظامی سیستان و بلوچستان گفت: با حضور مقتدرانه ماموران پلیس مستقر در مقر انتظامی پس از ناکامی تروریست ها در ورود به محوطه اصلی کلاتری، مهاجمان مسلح وارد برجک نگهبانی کلاتری شده و اقدام به تیراندازی به اطراف کرده و وارد درگیری مسلحانه با نیروهای امنیتی و انتظامی شدند.

وی تصریح کرد: در این حمله تروریستی به کلاتری ۱۶ زاهدان ۲ نفر از همکاران انتظامی به درجه رفیع شهادت نائل شدند و هر چهار تروریست مسلح نیز به هلاکت رسیدند.

## خبر

### مولوی عبدالحمید حمله به کلاتری ۱۶ زاهدان را محکوم کرد

ایسنا- مولوی عبدالحمید امامجمعه اهل سنت زاهدان با اشاره به حمله مسلحانه صبح شنبه (۱۷ تیرماه ۱۴۰۲) به کلاتری ۱۶ زاهدان، با صدور بیانیهای آن را محکوم کرد.

ایسنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر امام‌جمعه اهل‌سنت زاهدان، متن بیانیه بدین شرح است:

بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم

«حادثه حملهٔ افراد مسلح به کلاتری ۱۶ زاهدان موجب تأسف و تالم شدید گردید.

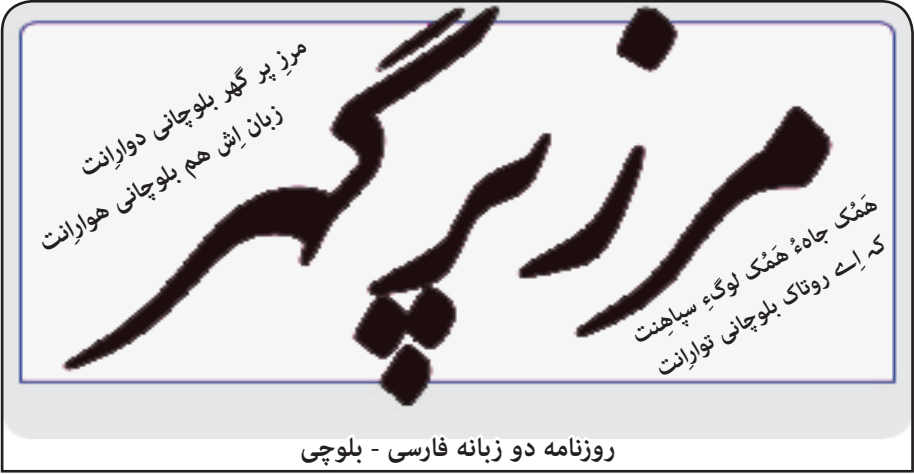
اگرچه تاکنون ابعاد این جریان برای بنده مشخص نیست و از کیفیت این حمله و اینکه چه گروه یا افرادی پشت آن هستند، بی‌اطلاع هستم، اما پیشاپیش نگرانی و برائت خویش را از هر نوع خشونت و حمله مسلحانه و هر حرکتی که باعث ناامنی باشد، اعلام می‌دارم.

راه ما پیگیری مشکلات جامعه از طریق مذاکره و انتقاد سازنده است و بر حفظ تمامیت ارضی و امنیت کشور تأکید می‌کنیم و برای رسیدگی به حقوق حقه از طریق صحیح و مسالمت‌آمیز تأکید داریم.

لذا از مردم شریف استان سیستان‌وبلوچستان به‌ویژه زاهدان تقاضا دارم ضمن حفظ آرامش و خویشتنداری، از هر نوع حرکت و عملی که باعث ناامنی می‌شود پرهیز کنند.

(مولانا) عبدالحمید

امام‌جمعه اهل سنت زاهدان



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 پر گهر: http://marzporgohar.ir

طراحی و صفحه آرایی: مهندس عارف کرد همراه:۰۹۱۵۶۳۳۸۲۸۸

تحریریه: شورای نویسندگان Whatsapp:۰۹۱۵۶۳۳۸۲۸۸

مدیر داخلی و ویراستاری: مهندس حامد کرد

دبیرسرویس بلوچی : امیر کلمتی

## علیه مدیرانی که در صیانت از حقوق عامه کوتاهی می‌کنند اعلام جرم می‌کنیم

مبنی بر تقلیل قابل توجه سرقت‌ها وتخریب‌ها در حوزه خدمات عمومی، از ابتدای امسال با همت بیشتری فعال و ثمربخش شده است که براساس آثار و منافع قابل توجه، کشیک ویژه دادستانی برای مواقع خاص با محوریت حقوق عامه راه اندازی و اجرایی شده است و ادامه نیز خواهد داشت.

وی در مورد نحوه فعالیت کارگروه ویژه امنیت غذایی، گفت: با توجه به اینکه امنیت غذایی همواره برای دادستانی مرکز استان از محورهای اساسی و مرتبط باهداشت عمومی و صیانت از حقوق آحاد مردم بوده است، با همراهی اداره کل دامپزشکی استان و دانشگاه‌های سه گانه علوم پزشکی این استان کارگروه مشترک امنیت غذایی را تشکیل و بازدیدهای متعددی هم در این زمینه انجام دادیم که به نحو آملی و براساس گزارشات واصله و تحقیقات قضایی از ابتدای سال جاری به صورت میانگین، هفته‌ای چهار مورد بازدید از صنوف مرتبط داشته‌ایم و تذکرات جدی و تصمیمات قاطع قضایی به عمل آمده است که مورد حمایت و تقدیر آحاد مردم و مطالبه گران قرار گرفته است.

ریاست کل دادگستری استان و با همراهی و همکاری دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، کارگروه قضایی آسیب‌های اجتماعی را با استفاده از ظرفیت نهادی و علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان ومراکزی که به نوعی به حل آسیب‌های اجتماعی همچون بهزیستی می‌پردازند، تشکیل دادیم.

احمدزاده، بیان کرد: کارگروه ویژه صیانت و مقابله با جرایم مرتبط با تأسیسات و اموال عمومی نیز از جمله شیوه‌های ابتکاری و الزامی حقوق عامه بود که در سال جاری، عیناً تحقق یافت؛ و باعنایت و براساس تحقیقات قضایی و گزارشات واصله از مراجع انتظامی و ضابطین دادگستری، برخی از سرقت‌ها از ارگان‌هایی همچون شرکت‌های آب وفاضلاب و آب منطقه‌ای استان، شرکت ملی گاز، مخابرات، راهداری و حمل ونقل جاده‌ای و نیز تأسیسات برق منطقه‌ای و توزیع برق و حتی شهرداری ها، در سطح کلان اتفاق می‌افتاد که موجب نارضایتی مردم و هدر رفت و تضییع اموال عمومی می‌گردید که با تدوین الگوی مربوطه در دادستانی و با همراهی نیروی انتظامی در سال ۱۴۰۰، تشکیل کارگروهی مرتبط رقم خورد که با کسب تجارب در سال ۱۴۰۱ و اخذ نتایج مثبت از سوی ادارات و نهادهای یادشده



ایسنا- سرپرست معاونت حقوق عامه دادستانی استان سیستان و بلوچستان گفت: یکی از ثمرات دستگاه قضایی احیای حقوق عامه و صیانت از حقوق مردم است و باید تمام مسئولان به وظایف خود در قبال حقوق عامه عمل کنند و به آن اشراف کامل داشته باشند، از این رو دادستانی علیه مدیرانی که در صیانت از حقوق عامه کوتاهی و مصوبات کارگروه نظارت برحقوق عامه را اجرایی نمی‌کنند اعلام جرم خواهد کرد.

به نقل از دادگستری، احمدزاده در شورای حقوق عامه گفت: برای اولین بار در این استان با کسب نظر

و حمل و نقل جاده ای استان سیستان و بلوچستان اظهار کرد: حفظ کرامت، تسریع در انجام امور و ارتقای سطح معیشت کارکنان از مهمترین اهداف و برنامه های این سازمان است.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان سیستان و بلوچستان نیز گزارشی از فعالیت های انجام شده در حوزه راهداری و حمل و نقل جاده ای استان ارائه کرد.

رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای و هیات همراه در سفر به استان سیستان و بلوچستان به منظور تسهیل در تردد زائران اربعین در سال جاری، از پایانه مرزی میرجاوه بازدید کرده و زیرساخت های آن از جمله تکمیل تجهیزات داخل سالن مسافری، اجرای سیستم روشنایی، نصب سایه بان و ایمن سازی محورهای منتهی به این پایانه مرزی را مورد بررسی قرار دادند.

همچنین بازدید از عملیات درزگیری آسفالت محور



ایسنا- معاون وزیر و رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل کشور گفت: ۴۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای ایام اربعین حسینی جهت بهسازی مسیرهای منتهی به پایانه های مرزی میرجاوه و ریمدان دشتیاری، افزایش چشمه‌های بهداشتی، بازسازی، زیباسازی و منظر آرایبی داخل پایانه‌ها اختصاص پیدا کرد.

داریوش امانی در نشست شورای اداری اداره کل راهداری

## کنترل بیش از ۹۰۰ دستگاه ناوگان حمل و نقل عمومی در محورهای مواصلاتی سیستان و بلوچستان

آتش‌نشانی، اسناد و مدارک حمل و نقلی و صورت وضعیت در دستور کار قرار دارد.

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای سیستان و بلوچستان گفت: در بخش ناوگان باری هم اقداماتی از قبیل کنترل اسناد حمل(بارنامه)، بررسی فرار بار، کنترل تجهیزات ایمنی، کنترل مندرجات بارنامه، کنترل مدارک هویتی راننده و ناوگان، کنترل کالاهای بدون بارنامه و کنترل تناژ بار و کرایه حمل انجام می‌شود.

کرد یادآور شد: نتایج حاصل از گشت و نظارت بر ناوگان حمل و نقل عمومی در استان جمع‌بندی و با شناسایی تخلفات موارد به کمیسیون ماده ۱۱و۱۲ استانای ارجاع داده می‌شود تا پس از بررسی مطابق دستورالعمل‌ها رأی لازم صادر شود.

کنترل و نظارت قرار گرفتند.
ایوب کرد اظهار کرد: به منظور بازدارندگی، شناسایی و اعمال قانون بر تخلفات رانندگی و همچنین ارتقای ایمنی تردد و کاهش تصادفات و فوتی‌های جاده‌ای، طرح کنترل و نظارت بر تردد ناوگان باری و مسافری توسط این اداره‌کل با همکاری قرارگاه پلیس راه استان به صورت مستمر در طول سال اجرا می‌شود.

وی با اشاره به اینکه اعمال نظارت بر ناوگان حمل ونقل عمومی به عنوان بخش مهمی از وظایف این اداره کل بوده که یکی از عوامل بسیار مهم و راهکار قابل توجه جهت کاهش خسارات، مدیریت ایمنی، ترافیک جاده ای و تلفات جاده ای ناشی از سوانح رانندگی محسوب می شود، افزود: در بحث کنترل‌های میدانی ناوگان مسافری، رعایت موارد ایمنی از جمله وجود تجهیزات ایمنی، جعبه کمک‌های اولیه، کپسول



ایسنا- مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای سیستان و بلوچستان گفت: ۹۱۰ دستگاه ناوگان حمل و نقل عمومی جاده ای طی ۳ ماهه نخست سالجاری در قالب ۱۰۰ مانور نظارتی در محورهای مواصلاتی مورد

## نیروی انسانی، نیاز طرح نهضت ملی مسکن سیستان و بلوچستان

انجام شود.

سلامی تأکید کرد: افرادی که مهارتی ندارند هم می‌توانند به اداره های تعاون، کار و رفاه اجتماعی سراسر استان برای معرفی به مراکز آموزش فنی و حرفه ای مراجعه کنند.

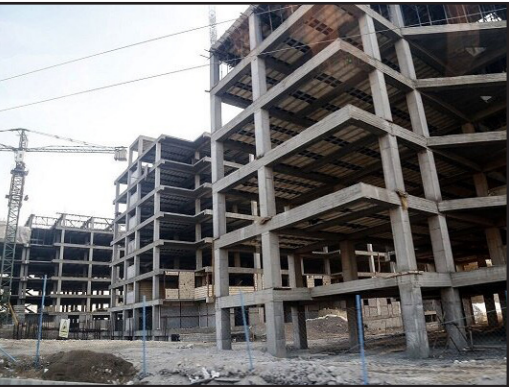
وی گفت: این افراد بر اساس درخواست و علاقه خود آموزش های لازم در حوزه صنعت ساختمان را می‌گذرانند و پس از آن برای بکارگیری در طرح نهضت ملی مسکن معرفی خواهند شد.

سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سیستان و بلوچستان خاطرنشان کرد: طرح «نهضت ملی تولید و عرضه مسکن» یکی از مهم‌ترین اقدامات مشترک اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان برای رونق دادن به تولید مسکن در این استان است که از سال ۹۹ فرایند اجرایی آن با مشارکت شرکت های تعاونی فعال و خوشنام حوزه مسکن استان آغاز شده است.

راه و شهرسازی و اتحادیه تعاونی های مسکن استان و واگذاری اراضی، شرکت های تعاونی این استان در قالب طرح نهضت ملی مسکن، تعداد سیزده هزار و ۴۳۴ واحد مسکونی را در دست ساخت دارند.

وی اظهار کرد: یکی از معضلاتی که در اجرای این طرح وجود دارد، عدم وجود نیروی انسانی ماهر و نیمه ماهر است که می‌تلبید علاقمندان و صاحبان فن برای تسریع در روند ساخت مسکن برای مردم استان، وارد گود شوند.

سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان ادامه داد: بر این اساس طی فراخوانی از افراد ماهر و نیمه ماهر در حوزه صنعت ساختمان نظیر جوشکار، بنا، گچکار و دیگر شاخه های مرتبط خواسته شد تا برای همکاری در اجرای طرح نهضت ملی مسکن، به اداره های تعاون، کار و رفاه اجتماعیه سراسر استان مراجعه تا فرایند معرفی آنها به اتحادیه تعاونی های مسکن



ایسنا-سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سیستان و بلوچستان گفت: اجرای طرح نهضت ملی مسکن در این استان تاکنون با سرعت و رشد خوبی همراه بوده اما برای توسعه بیشتر آن نیاز به نیروی انسانی ماهر و نیمه ماهر است.

خلیل‌احمد سلامی افزود: پیرو قرارداد اداره کل