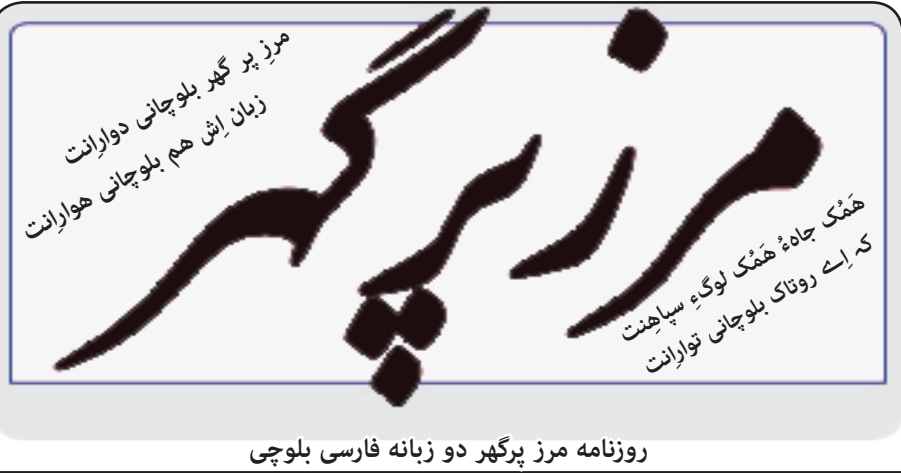


فرمانده کل انتظامی کشور:
سرنخ‌های خوبی از عاملان
حادثه تروریستی پلیس راه
خاش – تفتان به دست آمده و
بدون تردید این افراد به سزای
عمل خود می‌رسند.



مرز پر گهر بلوچانی دوزارت
زبان ایش هم بلوچانی هوارانت
هنگ جاده هنگ لوگ سپاهنت
کراسه روتاگ بلوچانی توارانت



روزنامه مرز پرگهر دو زبانه فارسی بلوچی



سخنگوی کمیسیون اصل نود
مجلس با اشاره به جلسه کمیسیون
درباره حق آبه هیرمند گفت: در این
جلسه قرار شد وزارت خانه های نیرو و
خارجه برنامه‌ها و سیاست‌های عملیاتی
خود برای تثبیت، استمرار و افزایش
حقابه ایران از رودخانه هیرمند ارائه
کنند.

یکشنبه ۸ مردادماه ۱۴۰۲ برابر با ۱۲ محرم ۱۴۴۴ * ۲۹ July ۲۰۲۳ * شماره ۱۸۷۹ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

کمک به بهبود علائم ۱۳ بیماری با
مصرف روزانه آب لیمو

موضوع ۴

تحويل ندادن برخی خودروها از
سوی خودروسازان خصوصی

موضوع ۶

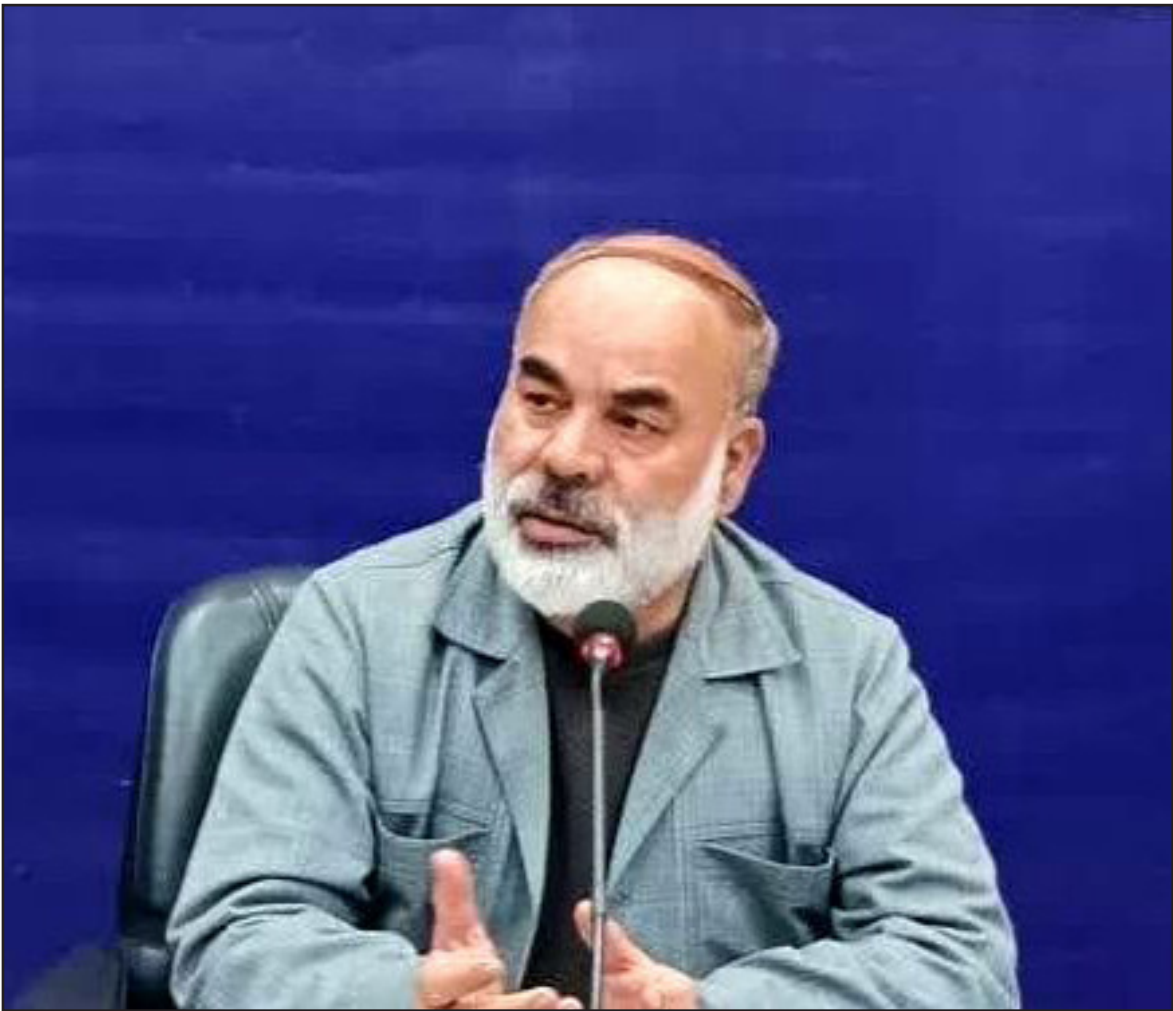
یک مقایسه عمل گرایانه میان فوتبال
ایران با کره و ژاپن

موضوع ۱۱

کسمانک: نازل

موضوع ۱۱

اجرای طرح‌های غیر کارشناسی سبب هدر رفت منابع آبی در منطقه سیستان شده است



ایسنا- استاندار سیستان و بلوچستان با تاکید بر تسریع در توسعه تجارت مرزی در منطقه سیستان گفت: مسئولان قرارگاه غدیر با تمام توان پای کار هستند و همه دستگاه ها موظف به اجرای مصوبات این قرارگاه هستند.
محمد کرمی، در جلسه اشتغال ویژه منطقه سیستان که در فرمانداری شهرستان زابل برگزار شد با اشاره به تداوم خشکسالی اظهار کرد: باید برنامه‌ریزی‌های لازم برای مقابله با وضعیت خشکسالی این منطقه در سالهای گذشته انجام می‌شد، اما این موضوع به هیچ عنوان باعث نمی شود که ما به وظایف خود عمل نکنیم.
وی با اشاره به اینکه در سال های گذشته گاهاً طرحهای غیر کارشناسی و بدون برنامه‌ریزی که سبب هدر رفت منابع بوده است در منطقه سیستان اجرا شده است، تصریح کرد: قبل از اجرای طرحها باید بررسی های دقیق و مطالعات لازم صورت بگیرد.
استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به اقدامات صورت گرفته در زمینه دریافت حق آبه هیرمند تصریح کرد: البته نباید فرصت‌ها را از دست داد و راه‌حل‌های دیگر برای رفع مشکلات آبی شامل طرح انتقال آب دریای عمان و همچنین دیگر منابع آبی با جدیت در این دولت پیگیری شده و می شود.
ادامه صفحه ۶

حسینی: آثار دستاوردهای دولت به تدریج در معیشت مردم نمایان می شود



این ارادل را به خطر می اندازد.
وی در ادامه تصریح کرد: معاندان و دشمنان اسلام از هجمه و اهانت به ارزش‌های اسلامی طرفی نخواهند بست بلکه این خیانتها ماهیت پلید آنان را آشکار ساخته و موجب اقبال و گرایش بیشتر و جدی‌تر مردم به جبهه حق و فاصله گرفتن از یزیدیان زمان می شود.
معاون رئیس جمهور در امور مجلس گفت: مردمی که با مسلک و مرام فتوت و جوانمردی امام حسین ع آشنا نباشند تن به ذلت می‌دهند اما آنان که در مکتب زندگی ساز امام حسین ع تربیت یافته باشند از عزت و سربلندی خود با مقاومت و مجاهدت صیانت می کنند لذا دشمنان ملت ایران از تداوم و ترویج آموزه های افتخارآفرین اسلامی بیمناک و ناراحتند و البته دست و پازندهای کینه توزانه آنان نفعی به حالشان نخواهد داشت.
معاون رئیس جمهور گفت: کسانی که رذیلته قرآن آتش می‌زنند یا معدود افراد مزدور و یا جاهلی که به نمادهای عزاداری و هیئت‌های مذهبی جسارت می‌کنند، هرگز نخواهند توانست نور الهی را خاموش کنند بلکه با اقدامات آنها روز به روز رویکرد و پای بندی مردم به مکتب سیدالشهدا بیشتر می‌شود.
حسینی گفت: امروز به برکت خون شهدای کربلا و تبیین فرهنگ عاشورایی این اندیشه و مکتب در حال گسترش در بین ملت‌ها در سراسر جهان است و در دوران معاصر نیز به برکت خون رهروان حسینی در جریان نهضت اسلامی از قیام ۱۵ خرداد ۴۲ خیزش فراگیر در سال ۵۶ و ۵۷، انقلاب امام خمینی به پیروزی رسید و در دوران دفاع مقدس اگر روحیه شهادت طلبی نبود چه بسا همانند دوران قاجار و پهلوی بخش‌هایی از قلمرو ایران عزیز در تصرف دیگران قرار می‌گرفت اما ملت ایران با تاسی از مکتب عاشورا با روحیه پامردی و مقاومت اجازه ندادند حتی یک وجب از خاک ایران اسلامی در اختیار بیگانه باشد.

نوبت اول

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب استان سیستان و بلوچستان (ایرانشهر) در نظر دارد اقلام ذیل را

ردیف	موضوع پروژه	محل اجرا	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	زمان بازگشایی پاکت ها
۱	خرید رنگ سرد ترافیکی، تینر و پودر شیشه(گلاسیبد)	حوزه استحضاطی اداره کل	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۰۵/۲۳ ساعت ۱۱
۲	خرید علائم راهنمایی و رانندگی	حوزه استحضاطی اداره کل	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۰۵/۲۳ ساعت ۱۱:۳۰

بصورت مناقصه عمومی و بر اساس قیمت مقطوع از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت خرید نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ الی ۶ بعداز ظهر مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۰۹
آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سایت جهت شرکت در مناقصه : ساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۲۳
ضمنا پاکت الف حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۳ ساعت ۸ صبح به آدرس : استان سیستان و بلوچستان – شهر ایرانشهر –خیابان امام خمینی (ره) –اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب استان سیستان و بلوچستان (ایرانشهر) – تحویل دبیرخانه اداره کل گردد.

مناقصه گران شرکت کننده در ردیف ۱/یک ضمن داشتن مجوز با تاریخ معتبر از اداره کل ایمنی و حریم راههای وزارت راه و شهر سازی ، بایستی دارای حداقل رتبه ۵ راه و ترابری باشند.

مناقصه گران شرکت کننده در ردیف ۲/دو بایستی دارای مجوز با تاریخ معتبر از اداره کل ایمنی و حریم راههای وزارت راه و شهر سازی باشند.
کدپستی: ۱۳۱۶۳-۹۹۱۶۹ تلفن: ۳-۰۵۴-۳۷۲۲۰۸۵۱
محل برگزاری جلسه مناقصه : دفتر مدیریت اداره کل
فقط شرکت هایی که مجوز با تاریخ معتبر از اداره کل ایمنی و حریم راههای وزارت راه و شهر سازی دارند می توانند در این مناقصه شرکت کنند.

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای جنوب استان سیستان و بلوچستان (ایرانشهر)

م الف: ۵۷۰

شناسه آکهی: ۱۵۳۸۸۱۲



بلوچی

اسلامی و دینی رہبند کہ آیانی مَثّ جھانے توکا نیست آنت

ولی بھر: گون دشمنان دیم پہ دیم بیگ

ماں جنگ و جہاد-نظامی، رہبند،

واجہیں پیغمبر ﷺ وتی مَنوِکاں چُش

دستور دانگ؛

۱- لا تَقْتُلُوا اِمْرَاةَ

جنیں آدما مه گُشت.

۲- لا تَقْطَعُوا شَجَرَةَ

درچک و داران مه بُزَات.

۳- لا تَقْتُلُوا صَبِيَا

گونڈیں چُکّیا مه گُشت.

۴- لا تَقْتُلُوا مَرِيضَا

نادراہان مه گُشت.

۵- لا تَقْتُلُوا وَلِيدَا

معصومیں نُنکاں مه گُشت.

۶- لا تَقْتُلُوا رَاھِبَا

راہباں مه گُشت.

۷- لا تَقْتُلُوا شَيْخَا فَانِيَا

پیرمردان مه گُشت.

۸- لا تَهْدِمُوا مَعْبِدَا أَوْ صَوْمَعَةً

عبادتجاہ و کلیسیایاں بیران مکِنِت.

۹- لا تَجْهَرُوا عَلٰی جَرِيحٍ

ٹپّیگاں دلسیاہ مکِنِت.

۱۰- لا تَسْرِفُوا فِي الْقَتْلِ

گُشگ ءِ تھا زیاتی مکِنِت.

۱۱- لا تَمْثُلُوا بِالْجِثِّ وَأَدْفِنُوا الْقَتْلَى

مُردگاں گوش و پونز مکِنِت و گُشتکیناں

کَل و گور بکِنِت.

۱۲- لا تَهْدِمُوا بِنَاءَ وَلَا تَخْرِبُوا عَامِرًا

لوگ و ماڑیاں مه لُنبینِ اِنِت و آبادیں

جاہاں بیران مکِنِت.

۱۳- لا تَذْبَحُوا بَعِیرَا وَلَا بَقَرَةً وَلَا شَاةَ إِلَّا

لِلْأَكْلِ

هُشْتَر، گوک و پَسان ابید پہ ورگا چَکّی

مه گُشت.

۱۴- لا تُوْذُوا الْأَسِيرَ وَأَحْسِنُوا إِلَیْهِ

گون بندیکاں نیکی بکِنِت و آیاں دلسیاہ

مکِنِت.

۱۵- لا تَغْدُرُوا

خیانت مکِنِت.

۱۶- لا تَنْقُضُوا الْعَهْدَ وَأَوْفُوا بِهِ

عهد و پیمانان کامل کِنِت و آیاں مه

پروشت.

۱۷- لا تَجْرِبُوا أَحَدًا عَلٰی الْإِسْلَامِ

هچ گسا پہ اسلام ءِ مَنَگا لاچار مکِنِت.

۱۸- لَا تَأْخُذُوا الْوَالِدَ بَذَنْبٍ وَجَرِيرَةٍ وَلَدَهٗ

پتا پہ چُک ءِ جرم و گناہاں مه گِرت.

۱۹- لا تَهْتِكُوا حَرَمَةَ وَلَا تَكْشِفُوا عَوْرَةَ

هچ کس ءِ آبروا مه برات و هچ کس ءِ

عبیا پَدَر مکِنِت.

۲۰- لَا تَقْلُوبُوا وَلَا تَسْتَأْثِرُوا

هچ گسا را طوق و زمزیل مکِنِت.

دومی بھر: مسلمانانی وت پہ وتیں کار

و باران

۱- لَا تَخَاسَدُوا

پہ یک و دگرا حسد مکِنِت

۲- وَلَا تَنَاجَشُوا

ماں دے و گِرا گون یک و دگرا نَجَش

مکِنِت (نَجَش، بزان وتا زیروک ءِ جاھا

جَہ جَنگ و جنسا پہ بُرزترین قیمتی

زیرک، آبید آئی ءِ زیرگا،بس پہ گِراک ءِ

بازی دیگا و آئی ءِ وادار کنگا کہ دان پہ

گیشتری بزیریت)

۳- وَلَا تَبَاغَضُوا

پہ یک و دگرا کینگ مه دارِت

۴- وَلَا تَدَابَرُوا

پُشتا پہ یک و دگران مکِنِت گون یک و

دگرا وتی رابطہ بند مکِنِت.



پولکار : طاھا رِنَد تکرانی ءُ میرین آسکانی

1 - گج جُمب ایت گج بانُک جُمب ایت

گپودر ماں گُدوگ ءَ هیک بند ایت ؟ هینزک

اِنِت

2 - کوئیں بُز ءُ کوئیں شَنک ، رود ءِ گلانٹ

ءَ وپتگ اَنَت، بُرت اَنَت دوپادیں تولگ ءَ ؟

بینگ اِنِت کہ مردم ئے روپ اَنَت

3 - جَکی تاکے کپ ایت دُرستیں مُلک ءَ پُچ

ایت ؟ روچ اِنِت

4 - چیزے هست اِنِت دپ ءَ ئے جھلاد کن

ئے پُر بیت ءُ دپ ءَ ئے بُرز کن ئے هالینگ

بیت ؟ گُلاه اِنِت

5 - میتگ لڈ ایت مُرپَد همود ءَ اِنِت ؟ تگرد

یا چیرگیج ءِ پَد



“شہزانتیءِ رِدهٔ ڈی کنسٹر کشنءِ بزانَت

ھیالءِ بزانَتِ هیالءُماناءِ زاہرین دروشمءِ

اَنَدمِیں شہم ءُ رُزنَءِ شوہازگءِدرگیجگ

کہ سر بری ماناھاں آئیءِ اندیم کرتگ -”ڈی

کنسٹر کشن پد ساختیاتءِ رند یا ہمیشیءِ

منتءِ دیمءِ اتکگیں یک گالبندے کہ

ایشیءِ مانا انت،سیاہگی نگد(متنی تنقید)

ءِ ہما رنگ یا سیاہگے (متن)ءِ زاہرین

دروشمءِ پُژدرَءِ چیرءُپیژاتگینءِ ہما رنگءِ

بوجگءِ شوہاز کنگ کہ دنیگا آہانی سرا

گپ نہ بوتگ -

ڈی کنسٹر کشنءِ رِدهٔ ہچ رنگیں سیاہگےءِ

ماناءِ بنجاہ نیست،بزاں مانا روان کنت -

آئیءِ آسرءُمنزل نیست - خمیر بدایوانی

ڈی کنسٹر کشنءِ بارءِ چوش گوشیت -

ہمنچو کہ وانوک ماناءِ شوہازَءِ درکپیت

ہمنچو سیاہگ(شعر ،ساجشت) باد گیر

بَلوچی چاچ (چاچا)

6 - سیہ گِتاں ، اسپیت گِتاں ، کَسّی نہ تواں

، ہیلتّ ہما مرد ئے بہ تواں ؟ گُران ءِ وانگ

اِنِت

7 - سبزیں ٹابے بار مُشتُک اِنِت ؟ نارنج اِنِت

8 - سہر گُلاھے ماں دیوان ءِ سِرپ ءَ تَرَایت

؟ چلیم اِنِت

9 - بلوچستان ءِ گھیر بے گوات ءَ چَم ایت ؟

لَرزوکیں پُلُک اِنِت

10 - آسکے ماں گلاُسکے ؟ بتّی اِنِت

11 - میتگ لڈایت سے گوہار همود ءَ اِنِت

؟ آس جاہ ءِ سئیں ڈوک اَنَت

12 - دو لِک اِنِت ءُ دو لونجاں ، دگہ دو

جنجر جنت ؟ دو لکیں پس ءِ کانٹ اَنَت ،

دوئیں لونجانیں پَس ءِ گوش اَنَت ءُ دوئیں

جنجر جن اَنَت پس ءِ چَم اَنَت

13- ہرچ ایت ءُ برچ ایت ءُ سُرئے جھلاد

اِنِت ءُ نہ ریچ ایت ؟ پس ءِ گودان اَنَت

14 - ھکھاں ءِ ہدیجہ ، نہ دپ ئے پَر اِنِت

ءُ نے دریچہ ؟ ہیک اِنِت

15 - ٹیٹی ماں ٹٹ ءَ اِنِت ، ٹٹ ماں گوالگ

ءَ اِنِت ، گوالگ پہ ہر ءَ اِنِت ، ہر ماں

جنگل ءَ گوماز چَر ایت ؟ مچّ ءِ ہوش اِنِت

16 - چیزے هست اِنِت ماہ ئے ماں ،

ظفرءِ شعرےءِ گون تران - -

پُرشانءُڈران بیت -

کئے منا بارتءُرسین ایت منی ہنکینءِ پدءِ

جُلگھیں شہرے ءَ آورتگ کتگ گار من ءَ

چو ما باز برءِ گوشیں ما اِدءِ ہنکین کرتگ،ما

اِدءِ ہنکین کنیں - اِدءِ مانا کمے گیشتر بنت

- جُھلگیں شہر لازم نہ انت ملکءِجاھے

بہ بیت کہ تبءِ مٹیِلے بوت کنت - یا یک

مَردمےءِ وتی نیکراہ بدل کرتگ نوں سِزار

بوتگءُپدا وتی بُنکی سِتکءِ نیمگءِ روگ

لوئِیت - یا یک مَردمے وتی رَیبدگی زندمانءِ

سستگءُدرآمدیں زندءُریبدگءِرَنگءُ نکش

زُرتگ انت،نوں پدا واتر کنگ لوئِیت - ادا

ہنکینءِ شہر،گار بووگ ءَ شعرءِ ماناءِ تمءِ

گیشی آورتگ ما ہمنچو نیمگءِایشیءِ

بَراں بہ کنیں بُرت کنیں - اے شعرءِ سوب

مندی انت - اَنچو بازیں شعرِ آسَت اَنَت

کہ اُودءِ مانا گُت ایت ءُ آسر بیت - شعرءِ

ماناداری گون لہزاں بندوک انت - ڈی کنسٹر

کشن رِدهٔ مالنسءُانچائیں شعرے ہم باز

نیمگءِ بُرت کنیں بلئے ما کہ یک زبانءُ

رَیبدگےءِ تمءِ نشتگیں اُودءِ لبز کجام ماناءِ

گُشگ بنت،زانگ بنت - ما ہما ماناھانی

رِدهٔ ساجشتءِ چاریں - ظفر ءِ شعر وتی

لبزی ماناءِ چہ گیش ہیال(مضمون)ءِ مانا

یکشنبہ ۸ مردادماہ ۱۴۰۲ برابر یا ۱۲ محرم ۱۴۴۴ * ۲۹ July ۲۰۲۳ * شمارہ ۱۸۷۹

مہتاپ ئے ماں ، سی جَن ءِ ہنکین ئے ماں ؟

آدینک اِنِت

17 - مُشتُکِیں کوڈی ماں زر ءَ لڈ ایت ؟ ماہ

اِنِت

18 - منی ہر گُرگے جنت سَرگے ، روت پہ

لَد ءَ چَک نہ جَنَت = ٹُپنگ ءِ تیرانَت

19 - پَینگ ایت چو شَنک ءَ ءُ شَنکے نہ اِنِت

، دُر ئے ماں گوش ءَ اِنِت ءُ جَنکے نہ اِنِت ،

شلوار ئے ماں پاد ءَ اِنِت ءُ بَچکے نہ اِنِت ؟

سرودانَت

20 - سبزیں پُچّے تَترُ بندانَت ؟ آزمان اِنِت

گون استاراں

21 - چیزے هست اِنِت نہ آپ وارت نہ

ایمان ؛ بار بارت پہ دیوان ؟ ہیران اِنِت

22 - چیزے هست اِنِت بُن ئے گَر ءُ گَبَر

اِنِت ءُ سر ئے نگرہ ءُ زَر اِنِت ؟ مَچّ اِنِت

23 - چیزے هست اِنِت آپ ءَ کپ ایت تَر

نہ بیت ؟ ساھگ اِنِت

24 - بلاھے وپتگ ماں آپ ءَ ؛ جنت گُرگاں

آتراپ ءَ ؛ ہژدہ چنکُل ئے ماں لاپ ءَ ؟ لانچ

اِنِت

شاھگانی ءَ گون بندوک انت - ہمے مانا

شاھگانی انت کہ اے شعرءِ ما ہرُگجا کار

مرد کرت کنیں - چو کہ نوکیں شرابی یے

دیوانےءِ آئیءِ سر کپتگءِ آئیءِ ہمنچو

وارتگ کہ سُرگیءُ ورگی نہ انت سُریتءُ

ہمے شعرءِ جنت -

کئے منءِ بارت ءُرسین ایت منی ہنکینءِ

پدءِ

جُلگھیں شہرے ءَ اورتگ گُتگ گار منءِ

یا کہ نیں رَدیءِ چہ مَردمے ءَ انچیں پولنگی

ئے جتگ کہ کسءِ دیمءِ پیش داشت نہ

کنت - اودءِ ہم اے شعر آئیءِ کِسہ گون

دپ وارت کنت - اے شعر باز رنگءِ چارگ

بیت کنت -

ڈی کنسٹر کشن ہم ہمیش انت کہ اُودءِ

کِشکءُراہ لازم است بلے منزل نیست بلکیں

باز برءِ مُساپَر پُشتءِ چَک جنتءُچاریت کہ

ہما گوستگ انت ہما منءِ منزلءِ نہ بارتءُ

سر نہ کنت؛اُودءِ کہ روت آئیءِ سما بیت

کہ اِنان منزل دیمءِ انت - ہمے رنگءِ سپر

جنزان کنت بلے سر بوگءُرسگ نیست.

اے آر داد

یک مقایسه عمل گرایانه میان فوتبال ایران با کره و ژاپن

توانسته لژیونر شود و در لیگی به جز ایران بازی کند، محمدامین حزب‌بوی است. مدافع فصل گذشته فولاد خوزستان با عقد قراردادی ۵ ساله به السد قطر پیوست تا ادامه فوتبال این بازیکن ۱۹ ساله در لیگ ستارگان قطر رقم بخورد.

برخلاف سال‌های قبل، لیگ ایران نتوانسته بازیکن و استعدادی را تولید کند که بتوان آن را حتی به لیگ‌های درجه ۲ و درجه ۳ اروپایی صادر کرد و حتی بسیاری از لژیونرها در حال برگشت به فوتبال ایران هستند. البته این در حالی است که بازیکنانی مثل مهدی قایدی و محمد مجبی به صورت قرضی در استقلال توپ می‌زدند و با اتمام قرارداد قرضی یک ساله‌شان به تیم‌های خود بازگشتند و البته به الاتحاد کلبا امارات و روستوف روسیه منتقل شدند.

این اتفاق این نکته را یاد آوری می‌کند که فوتبال پایه در ایران جدی گرفته نمی‌شود و برای تیم‌های پایه نتیجه‌گرایی اولویت بالاتری نسبت به بازیکن‌سازی دارد. از سوی دیگر بسیاری از استعدادها با گیر افتادن در دام دلال‌ها، مسیر خود را گم می‌کنند و باعث می‌شوند استعدادشان خیلی زود سوخته شود و از مسیر رشد خارج شوند. این جدی گرفته نشدن فوتبال پایه سبب شده بازیکنان مستعد در سنین بالای ۲۲ یا ۲۳ سال در فوتبال ایران دیده شوند و تا بخواهند تجربه کسب کنند، سن‌شان از حدی که تیم‌های خارجی به دنبال آن‌ها باشد، بیشتر شده است.

همدانی: نگوام سیل انتقادات می‌شود؛ از استقلال نباید انتظار زیادی داشت

کند باید فصل قبل انجام می‌شد. نه اینکه در اوج فصل نقل‌وانتقالات مدیریتت تغییر می‌کرد! همین موضوع باعث شد استقلال نتواند بازیکنان مدنظر مربی را جذب کند و ستاره‌های زیادی مثل مهدی قایدی و محمد مجبی از استقلال رفتند ولی الان باید از جواد نکونام حمایت کنیم. وی افزود: متأسفانه کار نکونام به شدت سخت است و نباید انتظاری از این تیم داشته باشیم. چون استقلال بدترین شرایط ممکن را تجربه می‌کند. امیدوارم تیم از این شرایط بحرانی خارج شود و به روزهای خوبش برگردد.

همدانی درباره تمدید قرارداد حسین حسینی، دروازه‌بان استقلال نیز اظهار کرد: بازیکنی نمانده بود؛ همه بازیکنان خوب جذب تیم‌های لیگ برتری شدند و مدیران باشگاه مجبور شدند که با حسینی تمدید کنند. البته حسینی کاپیتان استقلال است و امسال با مسائل حاشیه‌ای روبه‌و شد. با این حال، باید فصل جدید بهترین عملکرد

تیم ملی والیبال نوجوانان جهانی شد؛ صعود به فینال با طعم کامبک

آسیا (جمعه، ششم مرداد) با پنج دیدار در تاشکند پیگیری می‌شود. تیم ملی والیبال زیر ۱۶ سال ایران در این مرحله به مصاف چین‌تابپه رفت و در حالی که در ست‌های اول و دوم مغلوب حریف شده بود، سه بر دو این تیم را شکست داد تا با کامبک رویایی فینالیست شود و سهمیه رقابت‌های جهانی سال ۲۰۲۴ را کسب کند. شاگردان آرش صادقیانی در ست‌های اول و دوم این مسابقه ۲۵ بر ۲۱ و ۲۵ بر ۱۴ مغلوب چین تابپه شدند، اما در ست‌های سوم تا پنجم به ترتیب با امتیازهای ۲۵ بر ۲۲، ۲۵ بر ۱۷ و ۱۵ بر ۱۳ به پیروزی رسیدند. تیم ملی زیر ۱۶ سال ایران این مسابقه را با ترکیب امیرعلی فرج‌پور، مصطفی صداقت، کامیاب عبداللهی‌فر، طاه‌ا محسنی، امیررضا مشهدیان، آرمین آسیایی و مسعود ایمری (لیبرو) آغاز کرد.

قول سرمربی برای تصاحب اولین مدال تاریخ در بازیهای آسیایی

نیاز به جایگزین کردن داریم. اگر تیم ناقص به بازی‌های آسیایی اعزام شود کار ما سخت می‌شود و نتیجه خوبی نخواهیم گرفت. سرمربی تیم ملی ژیمناستیک هنری در ادامه گفت: من از وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک خواهمش می‌کنم کمک کنند تا تیم کامل اعزام شود. این که سرمربی بخواهد قول بدهد بازیکنانش مدال می‌گیرند شجاعت می‌خواهد اما به عنوان سرمربی قول ۱۰۰ درصد می‌دهم که اگر مشکلی پیش نیاید اولین مدال‌های آسیایی را در هانگ‌ژو دشت کنیم. خیرخواه در پاسخ به این سوال که آیا با توجه به مشکلاتی که ژیمناست‌ها در ماه‌های اخیر در اعزام‌های خود داشته‌اند احتمال اینکه تیم به بازی‌های آسیایی اعزام نشود وجود دارد؟ گفت: امیدواریم که این ققیه حل شود و بازیکنان در بازی‌های آسیایی شرکت کنند و مشکلی نباشد. سرمربی تیم ملی ژیمناستیک هنری در ادامه گفت: ۵ سالی است که به دنبال کسب مدال در بازی‌های آسیایی هستیم. در این مسابقات فینالیست داشته‌ایم اما در طول



بررسی بازیکنان صادره از لیگ‌های ایران، استراليا، کره‌جنوبی و ژاپن به خارج از این کشور نشان می دهد سرعت لژیونرسازی در فوتبال ایران با افت فاحشی روبرو شده است.

ایسنا- زمان کمی تا شروع رقابت‌های فوتبالی در سراسر جهان از جمله ایران باقی مانده است و تیم‌های مختلف در حال تقویت خود هستند. شایعات مختلفی نسبت به انتقال بازیکنان ایرانی بین تیم‌های لیگ برتری شنیده می‌شود و حتی شایعه بازگشت لژیونرهایی مانند سعید عزت‌اللهی هم وجود دارد. طی روزهای اخیر امیرحسین حسین‌زاده بعد از یک سال حضور در اروپا به خانه برگشت.

این اخبار در حالی است که تنها فوتبالیست ایرانی که



تهران- ایرنا- پیشکسوت تیم فوتبال استقلال گفت: از آنجا که مدیریت تیم اصلا به بازیکنان رسیدگی نمی‌کند، پس از شروع لیگ و نتیجه نگرفتن در چند بازی، نکونام سیبل انتقادات خواهد شد!

ستار همدانی عصر جمعه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، درباره نقل‌وانتقالات باشگاه استقلال اظهار داشت: تغییرات مدیریتی باعث شد که استقلال از اهدافش دور شود. اگر قرار بود مدیریت تغییر



تیم ملی والیبال زیر ۱۶ سال پسر ایران با شکست چین‌تابپه در مرحله نیمه‌نهایی رقابت‌های قهرمانی آسیا ضمن کسب سهمیه رقابت‌های جهانی ۲۰۲۴، به دیدار نهایی قاره کهن راه یافت.

ایسنا- هفتمین روز و مرحله نیمه‌نهایی نخستین دوره مسابقات والیبال قهرمانی زیر ۱۶ سال پسر



سرمربی تیم ملی ژیمناستیک هنری گفت: ۱۰۰ درصد قول می‌دهم اگر مشکلی پیش نیاید اولین مدال‌های بازیهای آسیایی را در هانگ‌ژو دشت کنیم.

ایسنا- رضا خیرخواه در مورد حضور تیم ملی ژیمناستیک در بازی‌های آسیایی اظهار کرد: اسم ۶ ژیمناست را داده‌ایم. همه تیم‌ها با ۵ یا ۶ نفر در مسابقات ژیمناستیک شرکت می‌کنند. ما هم باید ۵ نفر اعزام کنیم تا بتوانیم در بخش تیمی شرکت کنیم. هر ژیمناستی در یک وسیله قوی‌تر است و برای نمره خوب

خبر - ورزشی

خبر

پیوس: امیدوارم با سپیدرود خاطرات را تکرار کنیم؛ یحیی یک کار نیمه‌تمام دارد



ایرنا- پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس گفت: امیدوارم دوباره بتوانیم با سپیدرود به لیگ یک صعود کنیم و خاطرات خوبی را رقم بزنیم.

فرشاد پیوس که فصل گذشته موفق شد با داماش گیلان به لیگ دسته اول فوتبال کشور راه پیدا کند حالا در فصل جدید ماموریت یافته تا در راه صعود به لیگ آزادگان، هدایت دیگر تیم گیلانی یعنی سپیدرود رشت را برعهده بگیرد.

پیوس درباره حضور در سپیدرود گفت: هفت سال پیش در روزهای پایانی سال ۱۳۹۴ هم هدایت سپیدرود را برعهده داشتم و در آن فصل توانستیم یکی از دراماتیک‌ترین صعودهای تاریخ را با این تیم رقم بزنیم. بعد از صعود به لیگ یک مسیری که آغاز کردیم را سایر دوستان ادامه دادند و درنهایت سپیدرود دوباره به لیگ برتر صعود کرد. اکنون نیز امیدوار هستم این اتفاق بار دیگر با این تیم ریشه‌دار گیلانی تکرار شود و هواداران این تیم به چیزی که استحقاقش را دارند، برسند.

وی افزود: حامد یوسفی و مدیران باشگاه سپیدرود به من لطف داشتند و بعد از مذاکراتی که با یکدیگر داشتیم به این جمع‌بندی رسیدم که بار دیگر هدایت این تیم را بر عهده بگیرم. مردم گیلان همیشه به من لطف داشتند و این محبت آنها را هرگز از یاد نخواهم برد. به آنها

خبر

کاهش سهمیه وزنه‌برداری در هانگژو اشتباه است؛ ایران با ۱۰ وزنه‌بردار در قهرمانی جهان

نفرات اعزامی به بازی های آسیایی گفت: لیست ۱۳ نفره اعلام کردیم و نزدیک بازی‌ها با توجه به آمادگی بچه ها نفرات را مشخص می‌کنیم.

نصیرشلال در پاسخ به این پرسش که تیم ملی بزرگسالان قرار است با ترکیب ۱۰ نفره به قهرمانی جهان ۲۰۲۳ عربستان اعزام شود یا خیر؟ تاکید کرد:

سرمربی تیم ملی وزنه‌برداری گفت: کاهش سهمیه بازی‌های آسیایی اشتباه است و امیدوارم مسئولان تجدید نظر کنند.

ایسنا- نواب نصیرشلال در مورد اینکه کمیته ملی المپیک افزایش سهمیه کامل وزنه‌برداری در بازی‌های آسیایی را منوط به نتایج قهرمانی جهان ۲۰۲۳ کرده است، بیان کرد: این کار از نظر من واقعا اشتباه است و وزنه برداری این پتانسیل را دارد همیشه عنوان‌دار باشد. وزنه برداری در بازی‌های آسیایی و المپیک مدال‌آور بوده است. اکنون هم تیم خوبی داریم و انتظار ما این است سهمیه وزنه‌برداری کم نشود و همه افرادی که شایستگی دارند، اعزام شوند. او افزود: اگر قرار باشد سهمیه‌ها کم شود، کار ما را برای چیدمان تیم سخت می‌کند و امیدوارم مسئولان تجدید نظر کنند و سهمیه وزنه‌برداری همان هفت نفر باقی بماند. سرمربی تیم ملی در مورد تعیین

ماده غذایی که سلامت شنوایی را تضمین می کند



است. همچنین نمی‌تواند ثابت کند که کمبود اسید دوکوزاهگزانوئیک به کاهش شنوایی کمک می‌کند.

این تحقیق بر اهمیت اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه اسید دوکوزاهگزانوئیک، در حفظ سلامت و کاهش سرعت کاهش عملکردهای مختلف بدن مرتبط با پیری تأکید می‌کند. امگا ۳ ممکن است از سلامت سلول‌های گوش داخلی محافظت کند یا واکنش‌های التهابی متوسط به صدهای بلند، مواد شیمیایی یا عفونت‌ها را کاهش دهد.

مصرف امگا ۳ تا حد زیادی سطح اسید دوکوزاهگزانوئیک را در خون و بافت‌های ما تعیین می‌کند زیرا بدن ما فقط می‌تواند مقدار محدودی اسید دوکوزاهگزانوئیک تولید کند. مصرف منظم غذاهای دریایی یا مکمل‌های غذایی می‌تواند این سطوح را افزایش دهد. شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد سطوح بالای اسیدهای چرب امگا ۳ خون مفید است. ماهی‌های چرب و مکمل‌های امگا ۳ هر دو منابع غذایی خوبی هستند.

تخمین زده می‌شود که ۲۰ درصد از جمعیت جهان، بیش از ۱.۵ میلیارد نفر، با کم شنوایی زندگی می‌کنند و با افزایش سن جمعیت جهان، انتظار داریم این تعداد افزایش یابد و هر پیشرفتی که بتواند این وضعیت گسترده را کاهش دهد یا از آن جلوگیری کند قابل توجه است.

عوامل محیطی، ژنتیک و داروها می‌توانند بر کاهش شنوایی تأثیر بگذارند بنابراین، یافتن راه‌هایی برای کاهش خطر آن مهم است. روش‌های سنتی شامل محافظت از گوش در برابر صدهای بلند و مراجعه به پزشک برای عفونت‌هاست با این حال، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که رژیم غذایی، به ویژه افزایش دریافت امگا ۳، ممکن است ابزار قدرتمند دیگری در حفظ سلامت شنوایی باشد.

شیر گیاهی جایگزین مناسبی برای محصولات لبنی نیست

هماهنگی تغذیه دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه مینه‌سوتا است، چنین شرح می‌دهد: من خیلی نگران این مسئله نیستم زیرا دریافت این مواد مغذی از منابع دیگر آسان است و شیر گاو هم مطمئناً کامل و بی‌عیب نیست اما اگر مصرف‌کنندگان فکر می‌کنند که شیرهای گیاهی، جایگزین مناسبی برای محصولات لبنی هستند، باید بگویم که خیلی از این محصولات این ویژگی را ندارند.

دکتر جانسون و گروه همکارانش ۲۰ هزار برچسب غذایی و مواد غذایی محصولات شیر گیاهی را بررسی کردند. به گفته وی، این محصولات گیاهی از پسته، جو دوسر، سویا، فندق، بادام، بادام هندی، برنج، نارگیل و دانه‌های دیگر تولید می‌شود.

با توجه به این بررسی، ۷۶ درصد شیرهای تولیدشده از جو، ۶۹ درصد شیرهای سویا و ۶۶ درصد شیرهای بادام با کلسیم و ویتامین د غنی شده بودند. جانسون گفت: اگر این شیرها را به دلیل مواد غذایی خاصی مصرف می‌کنید، باید حتماً به برچسب روی آن‌ها دقت کنید، زیرا این محصولات با هم تفاوت‌هایی دارند.

جانسون همچنین می‌گوید حدود یک سوم محصولات شیر گیاهی، شکر افزوده دارند و گاهی میزان این شکر به اندازه شیرهای طعم‌دار مانند شیرشکلات است. گزارش سی‌ان‌ان حاکی از آن است که سه فنجان شیر گیاهی در روز نیمی از نیاز بدن به فیبر را تأمین می‌کند اما همچنان تحقیقات در این زمینه جریان دارد و توصیه کارشناسان، استفاده از دانه‌های مغذی، میوه و سبزیجات برای تأمین نیاز بدن به فیبر است.



بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی در ابتدا به بیوست تأثیر گذارند؛ از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و ... اما چگونه می‌توان این مشکل رایج گوارشی را برطرف کرد.

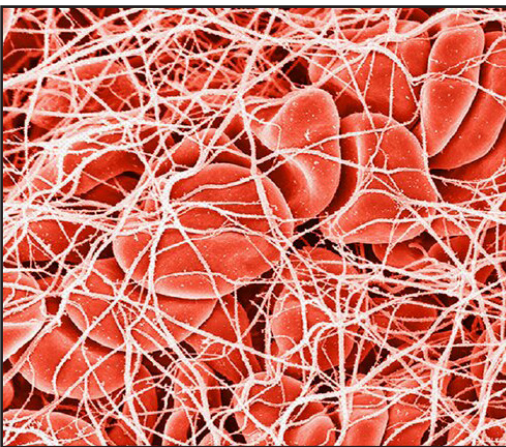
ایسنا- با این حال مصرف برخی از ویتامین‌ها می‌تواند در دور کردن این عارضه از شما تا حدی موثر باشد؛ البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید؛ چون بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی،



گاهی بروز برخی علائم در افراد ممکن است گذرا باشد و یا فرد تصمیم بگیرد در کنار مراجعه به پزشک متخصص و مشورت با او، از روش‌های غیردارویی نیز استفاده کند. در این شرایط لیمو می‌تواند به بهبود علائم ۱۳ بیماری کمک کند. ایسنا- لیمو منبع شگفت انگیز ویتامین ب ۶، آهن، پتاسیم و فیبر است. مصرف فقط یک عدد لیمو می‌تواند ۱۷۸ درصد از میزان نیاز روزانه شما به ویتامین C را تأمین کند.

بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این امکان وجود دارد که روز خود را با نوشیدن آب گرم همراه با لیمو آغاز کنید تا ۱۳ مشکل رایج بهداشتی را بدون نیاز به مصرف قرص درمان کنید.

_ بیماری کیسه صفرا: بیماری کیسه صفرا عموماً ناشی از التهاب و تحریک کیسه صفرا است.



بدن ممکن است از طریق لخته شدن خون، جریان خون را متوقف کند و این روند آسیب‌های جدی سلامت مانند سکته مغزی و حمله قلبی را به همراه دارد؛ اما رقیق شدن خون می‌تواند از این موضوع جلوگیری کند. به گزارش ایسنا، رقیق شدن خون در این میان، می‌تواند به بازگرداندن جریان خون و جلوگیری از آسیب‌های عمده کمک کند. با این حال رقیق کننده‌های طبیعی خون فقط داروهای قوی تجویز شده نیستند بلکه برخی مواد غذایی نیز به طور طبیعی همین خاصیت را دارند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با مصرف ۶ ماده غذایی می‌توان از غلظت خون جلوگیری کرد:

_ سیر: سیر خاصیت رقیق کننده‌گی خون را

مبتلایان به بیماری‌های مزمن و ... ممکن است مفید نباشند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف پنچ ویتامین می‌تواند به کاهش علائم بیوست کمک کند که این ویتامین‌ها شامل موارد زیر است:

_ اسید فولیک: به عنوان فولات یا ویتامین ب ۹ نیز شناخته شده است. کمبود اسید فولیک گاهی اوقات باعث بیوست می‌شود. در صورت امکان به جای مصرف مکمل‌های اسید فولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات عبارت‌اند از اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسید فولیک. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

_ ویتامین ب ۱۲: کمبود این ویتامین می‌تواند باعث بیوست شود. اگر بیوست شما به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین ب ۱۲، سوای مکمل‌ها عبارتند از جگر گاو، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، ماهی تن. اکثر بزرگسالان باید ۲.۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در طول روز دریافت کنند.

مصرف کدام ویتامین‌ها از بروز بیوست جلوگیری می‌کند؟

_ ویتامین C: یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین C را می‌تواند استفاده کند، دز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که بیوست داشته باشید این تأثیر به مزاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دز ۱۰۰۰ میلی گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

_ ویتامین ۵: یا اسید پانتوتنیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین ب ۵، برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی‌گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

_ ویتامین ب ۱: یا تیامین، به بهبود فرایند هضم کمک می‌کند و سطوح پایین آن با علائمی از قبیل بیوست همراه است. اکثر زنان باید روزانه ۱.۱ میلی گرم و مردان ۱.۲ میلی گرم ویتامین ب ۱ مصرف کنند.

کمک به بهبود علائم ۱۳ بیماری با مصرف روزانه آب لیمو

وزن نیز کمک می‌کند. نقش ویتامین C برای جلوگیری و مبارزه با چاقی، ثابت شده است. _ آسیب عضلات: یکی از عوارض ورزش، درد شدید عضلات است. خبر خوب این است که آب لیمو به کاهش آسیب عضلات در نتیجه ورزش کمک می‌کند.

_ درد مفاصل: نوشیدن آب لیمو یک راه عالی برای کاهش درد مفاصل است و به کاهش علائم آرتريت و آرتروز کمک می‌کند. این نوشیدنی التهاب را از مفاصل دور می‌کند.

_ رفلاکس اسید: بیماری رفلاکس هنگامی رخ می‌دهد که اسید معده به مری باز می‌گردد و باعث ایجاد سوزش در گلو و سینه شما می‌شود. آب لیمو اگرچه اسیدی است اما خاصیت قلیایی دارد و می‌تواند رفلاکس را درمان کند.

_ فیبرومیالژیا: این اختلال مزمن باعث ایجاد حساسیت و درد در تمام بدن می‌شود. اگر از این اختلال رنج می‌برید، آب لیمو یک راه عالی برای درمان درد بدون عوارض جانبی است.

_ التهاب: لیمو خاصیت ضد التهابی دارد. نوشیدن یک لیوان آب گرم همراه با لیمو در بهبود التهاب بدن موثر است.

_ فشار خون بالا: اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید، آب لیمو بنوشید. اگر در حال حاضر از داروهای فشار خون استفاده می‌کنید، این داروها را ترک نکنید و با پزشکتان به طور خاص درباره جایگزین کردن آب لیمو مشورت کنید.

این نکته ثابت شده که کمبود ویتامین C در بدن شما را در معرض خطر این بیماری قرار می‌دهد. از آنجا که لیمو خاصیت ضد التهابی دارد و منبع ویتامین C است، مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از بیماری کیسه صفرا کمک کند. _ آکنه: آب لیمو می‌تواند به تقویت پوست و محافظت در برابر استرس‌های محیطی کمک کند و مانع ابتلا به آکنه شود.

_ سنگ کلیه: پتاسیم و اسید سیتریک موجود در لیمو باعث کاهش اشباع ادرار و جلوگیری از رشد کریستال و ابتلا به سنگ کلیه می‌شود.

_ سرماخوردگی: لیمو به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی ویتامین C، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند؛ به طوری که نوشیدن یک فنجان آب لیمو در روز به محافظت از بدن در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا منجر می‌شود. ویتامین C یک ماده مغذی و نوعی آنتی اکسیدان برای دفاع از سیستم ایمنی بدن است.

_ گلودرد: حتی اگر سرماخوردگی از بین رفته باشد، آب لیمو می‌تواند به سرعت بخشیدن به بهبودی کامل کمک کند و گلودرد را تسکین دهد.

_ ضعف ناخن‌ها: آب لیمو برای ناخن‌های شما عالی است. ویتامین C موجود در آن به تقویت و استحکام ناخن‌ها کمک می‌کند.

_ افزایش وزن: نوشیدن آب لیمو هنگام صبح و قبل از شروع صبحانه باعث هیدراتاسیون و جلوگیری از کم آبی بدن می‌شود و به کاهش

دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته اگر شما از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید با پزشکتان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید چون سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

_ روغن ماهی: سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود. اگر طرفدار طعم ماهی نیستید، مکمل‌های امگا ۳ را برای رقیق شدن خون روزانه مصرف کنید.

_ ویتامین D: منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. ویتامین D در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مانند بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت می‌شود. از مکمل‌های ویتامین D نیز برای رقیق شدن خون می‌توان بهره برد.

_ زنجبیل: نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوء هاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی شود. زنجبیل به صورت تازه، ادویه یا

۶ درمان غذایی برای جلوگیری از غلظت خون

چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن به صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.

_ آووکادو: از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و دوم این که حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکته مغزی نیز پیشگیری می‌کند.

_ روغن زیتون: یک مطالعه که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، حاکی از آن است که فنول‌ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است. علاوه بر

این، روغن زیتون علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگ‌های بدن، چسبندگی پلاکت‌های خون را به تاخیر می‌اندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت هاست، کاهش می‌دهد. نمونه بارز این اثر مفید رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که غنی از زیتون، ماهی، سیر یا حبوبات و سبزی است و به همین علت است که آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به کمترین مقدار رسیده است.

مزایا و تفاوت‌های «بیمه اختیاری» با «بیمه تکمیلی» بازنشستگان کشوری



سرپرست اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری خدمات جدید جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان و وظیفه‌گیران تحت پوشش این صندوق در قالب بیمه تکمیلی طرح «اختیاری» را تشریح کرد و به برخی سوالات

مطرح شده در این زمینه پاسخ داد.

مسعود خواست‌خدایی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به آغاز ارائه خدمات جدید جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان و وظیفه‌گیران تحت

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، در

دیدار با دکتر زاکانی بر ضرورت همکاری بین دستگاه‌ها برای بهبود مسائل زیست محیطی و فرهنگی-اجتماعی تأکید کرد.

ایسنا- انسیه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در دیدار با دکتر زاکانی شهردار تهران بر بالابردن فعالیت‌های زیست محیطی تأکید و طرح کاشت یک میلیارد درخت توسط زنان خانه دار و فرهنگ سازی برای زنان در جهت تفکیک زباله و حفظ مواد محیط زیست را مطرح کرد.

در ابتدای این جلسه، دکتر زاکانی به تشریح ماموریت شهرداری تهران در چهار محور کلی تحول سخت‌افزاری و کالبدی، تحول نرم‌افزاری و روحی، تحول درون‌زا، و تحول فناوریانه و دانش‌بنیان پرداخت و مشارکت بانوان در این زمینه را موثر و

پوشش صندوق بازنشستگی کشوری در قالب طرح «اختیاری»، اظهار کرد: صندوق امسال علاوه بر طرح اصلی «قرارداد جبران هزینه خسارت درمان»، اقدام به اجرای طرح اختیاری کرده که با اجرای آن، به تعهدات برخی خدمات رایج و مورد نیاز بازنشستگان اضافه شده و همچنین سقف برخی خدمات مورد تعهد با افزایش چندبرابری همراه بوده است.

وی با اشاره به افزایش ۵۰ درصدی پوشش بیمه‌های تکمیلی در سال ۱۴۰۲، افزود: سرانه بیمه تکمیلی در سال جاری معادل ۶۷ هزار و ۵۰۰ تومان بود اما با این میزان سرانه، برخی بازنشستگان به دنبال دریافت خدمات بیشتری بودند لذا در قالب سایر بیمه‌ها، خود را بیمه می‌کردند.

سرپرست اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری ادامه داد: هر ساله قبل از شروع سال جدید مناقصه‌ای میان شرکت‌های بیمه‌گر برگزار و در نهایت شرکت برنده انتخاب می‌شود که در سال جاری شرکت آتیه‌سازان

سازنده ارزیابی کرد.

در ادامه نیز خزعلی ضمن اشاره به برخی فعالیت‌ها و برنامه‌های معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، کنش‌گری فعال بانوان و خانواده‌ها را در پیشگیری از آسیب‌های زیست‌محیطی و کمک به پاسداشت و حفظ محیط زیست در حوزه‌های مختلف از جمله مدیریت پسماند از مبدأ و فرصت‌ها و چالش‌های آن، مشارکت در فرهنگ‌سازی مصرف بهینه در خانواده، معرفی سبک زندگی سالم و نظایر آن تشریح و برای همکاری با شهرداری تهران و سازمان حفاظت محیط زیست اعلام آمادگی کرد.

به گزارش روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، خزعلی با بیان اینکه مسئله امروز جامعه مباحث فرهنگی-اجتماعی

آگهی مزایده الکترونیک شماره ۶۸

یک سازمان دولتی در استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد تعداد ۱۱۵ دستگاه خودروی سبک سنگین، موتورسیکلت) را با جزئیات مندرج در اسناد مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس SETADIRAN.IR و با شماره مزایده ۱۰۰۲۱۰۱۱۰۰۰۰۲ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت میباشد و کلیه مراحل برگزاری مزایده از خرید ، دریافت اسناد مزایده تا ار سال پیشنهادات ،قیمت واریز وجه تضمین ودیعه) ،مزایده بازگشایی پاکتها اعلام به برنده در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد.
متقاضیان میتوانند جهت بازدید اموال در زمان و محل اعلامی مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۳۴۱۱۵۱۱۰ با کد ۵۴ تماس حاصل نمایند.

تاریخ نمایش در سایت) انتشار (از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ ساعت ۸:۰۰

مهلت بازدید از تاریخ: ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۵/۱۲ از ساعت ۸:۰۰الی ۱۳:۰۰

مهلت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد مزایده از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۲ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۲۳:۰۰

زمان بازگشایی پیشنهادات تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ ساعت ۹:۰۰

زمان اعلام برنده تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۶ ساعت ۱۰:۰۰

تحویل مال پس از تسویه حساب کامل و پرداخت ۲۰ درصد کارمزد سامانه توسط خریدار و تایید ذیحسابی (۷) روز کاری) و نحوه تسویه حساب خریداران به صورت حضوری در محل دبیرخانه شورا می باشد.

ضمنا متقاضیان شرکت در مزایده می بایست برای تهیه لیست خودروها و اطلاع از زمان برگزاری مزایده استانها به سایت www.dchqair بخش مزایده ، مناقصه مراجعه نمایند.

محل بازدید خودروها زاهدان – کمربندی شهید –کلانتری روبروی ترمینال مسافربری – – جنب تپ تگاوری سپاه سلمان

کلیه هزینه های جانبی از قبیل عوارض سالانه شهرداری مالیات مشاغل و نقل و انتقال سند به عهده برنده مزایده خواهد بود و متقاضی میبایست شخصا نسبت به استعلام دیون دولتی از طریق ادارات دولتی اقدام نماید.

خودروهای توقیفی تبصره ۲ ماده ۲۱۵ کلیه هزینههای جابجایی و کارشناسی خودرو به عهده برنده مزایده می باشد .

پیگیری کارت هوشمند و پیگیری و هزینه تعویض اتاق ، تعویض موتور ، تغییر وضعیت ، تغییر رنگ ، اخذ پلاکت و. مشمول ماده ۳۰ قانون تعویض پلاک میباشد که متحمل جریمه بوده و بر عهده برنده مزایده میباشد.

خودرو فاقد پلاک تحویل می گردد و جابجایی و نقل و انتقال آن از محل پارکینگ به مراکز شماره گذاری در کلیه نقاط کشور بر عهده خریدار می! باشد.

ملاحظات مهم!!!

به منظور اطمینان از وضعیت خودروها به صورت حضوری بازدید نمایید

نحوه پرداخت ودیعه ده رد صد تضمین به صورت پرداخت الکترونیک در سامانه ستاد می باشد.

تاریخ عودت ودیعه پیشنهاد دهندگان به غیر از برنده نقرات اول و دوم دو هفته کاری بعد از اعلام برندگان مزایده

تاریخ عودت ودیعه برندگان ذخیره نقرات دوم دو هفته کاری بعد از تسویه حساب برنده نفر اول میباشد

خودروهای اوراقی در مرکز اسقاط شهرستان زاهدان و برابر دستورالعمل راهور اوراق و پس از اخذ تعهد نامه محضری تحویل برنده می گردند.

کلیه هزینه های اوراق و هزینه انتقال خودرو به مرکز اسقاط بر عهده برنده مزایده می باشد.

م الف : ۵۷۴

شناسه آگهی: ۱۵۳۸۸۸۹

اجتماعی – اقتصادی

آگهی

شناسایی ۱۹ هزار کودک دچار «تبلی چشم» در کشور؛ ارجاع ۳۰۰۰ نوزاد دچار مشکل شنوایی به پزشک



معاون پیشگیری از معلولیت‌های مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهداشتی کشور از شناسایی بیش از ۱۹ هزار کودک دارای مشکل تبلی چشم طی سال گذشته خبر داد و گفت: بعد از شناسایی این کودکان، اقدامات درمانی آنها آغاز و به پزشک متخصص ارجاع شدند.

ایسنا- افروز صفاری‌فرد با بیان اینکه طرح غربالگری بینایی یا آمبلیوپی کودکان سه تا شش ساله از سال ۱۳۷۵ توسط سازمان بهداشتی آغاز شده است، اظهار کرد: در راستای اجرای این طرح کودکان دارای اختلالات بینایی شناسایی می‌شوند؛ طرحی که طی سال گذشته ۸۴ درصد جمعیت کودکان سه تا ۶ ساله را پوشش داده است و درصد پوشش نسبت به سنوات قبل با رشد بسیار خوبی همراه بوده است.

وی با بیان اینکه طی سال گذشته چهار میلیون و ۱۰۰ هزار کودک در محدوده سنی ۳ تا ۶ ساله مورد غربالگری بینایی قرار گرفتند، اعلام کرد: از میان این کودکان، ۱۹ هزار و ۶۸۹ کودک دچار مشکل آمبلیوپی و ۶۵ هزار کودک دچار سایر اختلالات بینایی شناسایی شدند و در این خصوص اقدامات درمانی

خبر

حذف برخی رشته‌های «کار و دانش؛ یکسان شدن فرم هدایت تحصیلی «فنی و حرفه‌ای» و «کار و دانش»



معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش، علت این کار را اینطور بیان کرد: علت این حذفیات و توقف در پذیرش استانداردهای مد نظر در قانون نظام جامع فنی و حرفه‌ای است. استانداردهای تعریف شده در سازمان فنی و حرفه‌ای تغییر کرده است. بر اساس مصوبه شورای عالی آموزش فنی و حرفه‌ای استاندارد و رویکرد برخی شایستگی‌ها تغییر کرده است و به تبع از آنجا که برخی رشته‌ها جوابگوی نیاز بازار کار نبودند، از این رو این حذفیات را انجام دادیم.

راهندازی هنرستان‌های مرزی کاملمی در بخش دیگر سخنان خود درباره راهاندازی هنرستان‌های مرزی توضیح داد: یکی از رویکردهای معاونت آموزش متوسطه بحث دیپلماسی مهارتی است. این امر از سال گذشته آغاز شده و سیاست ما این است که بتوانیم با استفاده از ظرفیت مرز زمینی خود با کشورهای همسایه، در حوزه آموزش فنی و حرفه‌ای با کشورهای همسایه مشارکت داشته باشیم. این امر از طریق برگزاری رویدادهای مختلف دنبال می‌شود تا ظرفیت برای پذیرش دانش آموز یا هنرجو از کشورهای همسایه ایجاد شود.

وی با بیان اینکه هدف از این کار راه اندازی هنرستان‌های مرزی در مرز ایران و کشورهای همسایه است، عنوان کرد: این موضوع را به صورت استانی پیگیری می‌کنیم. استان‌ها بر اساس اختیاراتی که شورای آموزش و پرورش استان‌ها دارند بتوانند با استانهای هم مرز ایران در کشور همسایه مذاکراتی داشته باشند. در برخی استان ها این گفتگو ها با کشورهای همسایه انجام و رفت و آمدها هم انجام شده است که انشالله منجر به توافق نامه برای همکاری و ایجاد هنرستان‌های مشترک شود.

رکود در بازار مسکن؛ عرضه نسبت به تقاضا افزایش یافته است



واسطه‌های ملکی معتقدند به دلیل ایجاد انتظارات کاهشی و همزمانی با ماه محرم، خریداران از بازار مسکن کنار کشیده و به نوعی رکود در این بازار حاکم شده است که انتظار می‌رود این شرایط که از ابتدای خردادماه آغاز شده، دست کم تا ۲۵ شهریورماه همزمان با پایان ماه صفر ادامه پیدا کند.

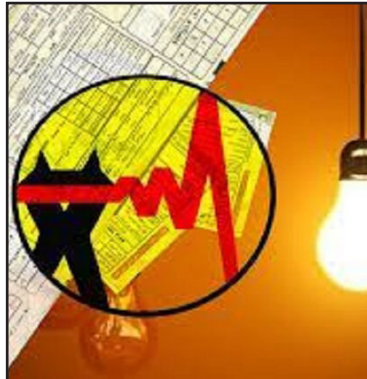
ایسنا- فصل طلایی نقل و انتقالات در بازار مسکن یعنی تابستان به دلیل همزمانی با ثبات بازارهای موازی و افت نرخ ارز با رکود همراه شده است. کساد بازار که به شکل سنتی در ماه‌های محرم و صفر ایجاد می‌شود نیز این رکود را عمیق‌تر کرده است.

از ابتدای خردادماه که قیمت دلار در مسیر کاهش و ثبات قرار گرفت بازارهای مسکن، خودرو و طلا به آرامش رسیدند. در حال حاضر قیمت خودرو تا ۴۵ درصد کاهش یافته و بررسی‌ها از بازار مسکن شهر تهران از افت ۱۵ تا ۲۰ درصدی نرخ‌های پیشنهادی حکایت دارد. در صورت ادامه رکود معاملات، قیمت آپارتمان ممکن است کاهش بیشتری را در آینده تجربه کند.

رکود در بازار مسکن؛ عرضه نسبت به تقاضا افزایش یافته است

آنچه می‌توان از اوضاع فعلی بازار مسکن استنباط کرد اینکه انتظارات کاهشی در بازار ایجاد شده و عرضه بیشتری نسبت به تقاضا وجود دارد. البته این رشد عرضه به معنای افزایش فروشندگان نیست بلکه به دلیل کاهش تعداد خریداران، تناسب بین عرضه و تقاضا به هم ریخته است. در واقع بازار با افزایش حجم عرضه در برابر تقاضا مواجه شده و این شرایط را به نفع متقاضیان تغییر می‌دهد.

یک سوم مشرکان خانگی برق پاداش صرفه‌جویی دریافت کردند



مشاهده کنند.

مدیرکل مدیریت انرژی و امور مشتریان شرکت توانیر ضمن تشریح برخی راهکارها برای کاهش میزان برق مصرفی خانوار، اضافه کرد: خاموش کردن لامپ‌های اضافی، خاموش کردن تلویزیون در زمان‌هایی که نیازی به استفاده از آن نیست، قرار دادن درجه کولرهای آبی روی دور کند و غیره از جمله راهکارهای ساده اما موثر در کاهش میزان مصرف برق مشترکان به شمار می‌رود.

به ازای کاهش هر یک درجه در کولرهای گازی مصرف انرژی ۱۵ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد

یاقوتی اضافه کرد: قرار دادن درجه کولرهای آبی روی دور کند، میزان مصرف کولر را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد و در کولرهای گازی بین ۲۲ تا ۲۵ درجه به ازای هر یک درجه از ۱۵ تا ۲۰ درصد مصرف انرژی کولرها کاهش می‌یابد.

ایسنا- عبدالامیر یاقوتی گفت: از ابتدای اجرای طرح سراسری پاداش صرفه‌جویی (یکم خرداد) تاکنون ۲۵ میلیون قبض برق برای مشترکان صادر شده است که ۳۵ درصد این مشترکان نسبت به میزان مصرف دوره گذشته خود، مشمول دریافت پاداش صرفه‌جویی شده‌اند، به بیان دیگر از هر سه مشترک، یک مشترک پاداش صرفه‌جویی دریافت کرده است.

وی با بیان اینکه اثرات اجرای این طرح هنوز در یک ماه قبوض صادره برق خود را نشان داده است، بیان کرد: بنابراین همچنان زمان برای مشارکت مشترکان خانگی در این طرح و بهره‌مندی از مزایای آن باقی است؛ به عبارت دیگر این فرصت وجود دارد که همه مشترکان برق خانگی تا پایان اجرای طرح پاداش صرفه‌جویی، حداقل یک بار مشمول پاداش شوند و اثرات مثبت آن را در قبوض برق خود



وی گفت: روزهای جمعه هر هفته با حضور میدانی بر پروژه‌های آبی نظارت داریم و پیگیری‌های لازم برای تسریع در روند اجرای طرح‌ها در دستور کار تمامی مسئولان استان سیستان و بلوچستان قرار دارد.

کرمی با اشاره به اهمیت موضوع اشتغال بیان داشت: اشتغال اصلی مردم منطقه سیستان در گذشته کشاورزی و دامداری بوده که مستقیماً وابسته به آب است ولی اکنون باید به دنبال ایجاد اشتغال‌های جایگزین کم آب باشیم.

وی با تأکید بر اینکه اشتغال افراد جامعه نباید دچار مشکل شود، افزود: ساخت کارخانه‌های فرآوری



مهمترین عناوین خبرهای حوزه اشتغال و تعاون هفته جاری به تغییر شرط استفاده از شارژ ۸۰ هزار تومانی کالابرگ و مشارکت ۱۰۵ هزار خانوار تهرانی در این طرح، ممنوعیت تشکیل مرکز دآوری در اتحادیه‌های تعاونی و جذب بیش از ۱۱ هزار فارغ التحصیل دانشگاهی از طریق کاربایی‌ها اختصاص داشت.

ایسنا- در هفته جاری با اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی شرط خرید ۷۰ درصدی کالابرگ الکترونیک جهت بهره‌مندی از افزایش ۲۰ درصدی



در حالی که یک شرکت خودروساز خصوصی به مشتریان اعلام کرده برخی از محصولاتی که نوبت تحویلشان تابستان امسال است موجود نیست و در صورت تمایل می‌توانند ماشین دیگری دریافت کنند که این پرسش مطرح می‌شود آیا شرکت متعهد به تحقق وعده خود در تحویل خودروهای اعلامی در طرح یکپارچه

شرکت ملی گاز ایران تعرفه گازبهای مصوب امسال را طبق قانون بودجه کل کشور اعلام و ابلاغ کرد.

ایسنا- تعرفه‌های مصوبه ۲۱ خرداد ماه امسال به منظور اجرای جزء (۱) بند (ز) تبصره (۱۵) و بند (ل) تبصره (۱۵) قانون بودجه سال ۱۴۰۲ ابلاغ شده است. این تعرفه‌ها به صورت پلکانی و در قالب ۱۲ پله تدوین و ابلاغ شده و تعرفه هر پله به مصارف مازاد بر پله پیشین اعمال خواهد شد.

تعرفه بخش خانگی ۲۱ خرداد ماه امسال ابلاغ شده و صورتحساب مشترکان از ابتدای امسال بر اساس تعرفه جدید محاسبه می‌شود.

تعرفه هر پله در دوره سرد سال دقیقاً مشابه تعرفه‌های ابلاغی سال ۱۴۰۱ است و صرفاً الگوی مصرف براساس آخرین اطلاعات مصرف و شرایط آب و هوایی کشور و با هدف کاهش هزینه خانوارها تغییر یافته است.

الگوی مصرف متناسب با مناطق جغرافیایی و اقلیم آب و هوایی شهرهای کشور تعیین شده است و مشترکان در شهرهای مختلف طبق وضعیت آب و هوایی محل مصرف

محصولات معدنی و بهره برداری از ظرفیت مرز برای مرزنشین از اقدامات صورت گرفته برای کاهش مشکلات اشتغال منطقه سیستان است.

استاندار سیستان و بلوچستان خاطر نشان کرد: بروکرایی اداری در برخی از دستگاه‌های اجرایی و دستورالعمل‌های غیر کارشناسی و غیر بومی عامل کندی در انجام کارها است.

وی با اشاره به مصوبه واردات ۹۰۰ قلم کالا در سیستان به عنوان تنها منطقه بهره‌مند از این مصوبه بیان کرد: فرمانداران منطقه باید با جدیت در زمینه تسریع توسعه حوزه تجارت اقدام کنند.

کرمی با تأکید بر فرآوری کالاهای وارداتی تصریح کرد: مجموعه‌های صنعت، معدن و تجارت، و گمرک موظفند شرایط لازم برای تسریع در صدور مجوزها و پاسخگویی به ارباب رجوع را فراهم کنند و کم کاری در این زمینه به هیچ عنوان قابل قبول نیست.

وی اذعان کرد: مجموعه استان سریع، شفاف و روشن تصمیم می‌گیرد و سرعت در اجرای موارد ابلاغی باید در دستور کار مسئولان باشد و عدم اجرا به این معنی است که نمی‌خواهند کار را پیش ببرند.

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به اینکه کارگروه

تغییر شرط استفاده از شارژ ۸۰ هزار تومانی کالابرگ

اعتبار یارانه تغییر کرد و به خرید ۵۰ درصد رسید.

بر این اساس کلیه خانوارهای دهک اول تا سوم درآمدی که یارانه ۴۰۰ هزار تومانی دریافت می‌کنند، در صورتی که ۵۰ درصد مبلغ یارانه یعنی ۲۰۰ هزار تومان را صرف خرید اقلام کالابرگ کنند می‌توانند از اعتبار افزایشی ۸۰ هزار تومان استفاده کنند.

پیش از این مقرر شده بود هر یک از اعضای خانوار ۷۰ درصد مبلغ یارانه خود یعنی ۳۲۰ هزار تومان را صرف خرید کالابرگ کند امکان استفاده از اعتبار مازاد ۸۰ هزار تومان را به دست می‌آورد.

مشارکت ۱۰۵ هزار خانوار تهرانی در طرح کالابرگ الکترونیک خبر دیگری بود که از سوی مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران اعلام شد. به گفته ویس کرمی طرح ملی کالابرگ در استان تهران با یک روند رو به رشد در حال اجراست و استقبال مردم در حال افزایش است و در سطح استان و شهرستان‌ها زیرساخت‌های خوبی برای اجرای طرح ایجاد شده و فروشگاه‌های زنجیره‌ای

تحويل ندادن برخی خودروها از سوی خودروسازان خصوصی

نظر را نداشته باشید، بایستی انصراف دهید و نوبت شما از بین خواهد رفت که موضوع توسط شرکت مدیران خودرو تکذیب و تأکید شد که مشتری در برخورد با چنین موضوعی، به شرکت نمایندگی، متخلف را معرفی کند.

همچنین این شرکت مونتاژکار خودرویی، پذیرفتن پیشنهاد جایگزین کردن خودروها توسط مشتری به اجبار را رد کرده و آن را کاملاً اختیاری خوانده است و در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: مشتریان با توجه به موجودی خودروی FX PREMIUM و امکان تحویل به‌موقع این خودرو، می‌توانند از ابتدا برای دریافت این خودرو اقدام کنند. البته که هیچگونه اجباری برای مشتریان به جهت انتخاب این خودرو وجود ندارد؛ نیازی به انصراف برای مشتریانی که تمایل به دریافت خودروی FX ندارند، نبوده و نوبت آن‌ها محفوظ خواهد ماند تا هر زمان که تمایل داشتند، برای دریافت خودروی انتخابی خود (زمانی که تحویل فراهم شود) یا هر محصول از این شرکت که بخشنامه آن اطلاع‌رسانی شود، اقدام کنند.

تعرفه‌های مصوب گاز بها برای سال ۱۴۰۲ اعلام شد

شده است.

تعرفه‌های ابلاغی در دوره گرم نیز مطابق جدول زیر است: تعرفه‌های مصوب گازبها برای سال ۱۴۰۲ اعلام شد در دوره گرم سال به‌دلیل حذف مصارف گرمایشی، تعرفه همه اقلیم‌های آب و هوایی مشابه است.

همچنین به‌منظور مساعدت با مشترکانی که برای سرمایش از چیلر استفاده می‌کنند تعرفه پله‌های ۱۱ و ۱۲ دوره گرم سال به نسبت سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است. بر اساس این گزارش، کسانی که در دوره گرم سال از گاز طبیعی برای مصارف سرمایشی استفاده می‌کنند، ضروری است از تجهیزات بهینه‌سازی شده و با بازده انرژی بالا استفاده کنند تا هزینه‌های مربوطه را کاهش دهند. گازبهای افراد زیر پوشش سازمان‌های حمایتی در دوره سرد و گرم سال تا سقف مصارف پله ۳ آنها رایگان است و تنها گازبهای مصارف مازاد بر پله ۳ را پرداخت خواهند کرد. همچنین مشوق‌هایی برای تشویق مشترکان به صرفه‌جویی در بازه ۱۶ آذر تا ۱۵ اسفند ماه در نظر گرفته شده است.

و خرد مجهز به دستگاه شده‌اند. شرکت فروشگاه‌ها در اجرای این طرح اختیاری است و می‌توانند از طریق اپلیکیشن «شما» اقدام کنند. پیش از این تعداد فروشگاه‌های فعال در طرح ملی کالابرگ ۷۵ هزار فروشگاه بود که به ۹۰ هزار فروشگاه افزایش یافته و نقاط دوردست و شهرهای کوچک نیز در حال پیوستن به سامانه هستند.

معاونت اشتغال وزارت کار در گزارشی به آمار مراکز مشاوره و خدمات کارآفرینی در دولت سیزدهم پرداخت.

بر اساس این گزارش ۹۳۰ مرکز مشاوره و خدمات کارآفرینی در سراسر کشور تا سال گذشته ایجاد شده و بیش از ۱۱ هزار و ۶۰۰ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاهی از طریق کاربایی‌ها جذب بازار کار شدند.

وجود ۱۳۰۰ دفتر مشاوره شغلی و کاربایی داخلی و به کارگیری ۱۱ هزار و ۶۶۶ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاهی جوینده کار در سال ۱۴۰۱ از مهمترین اقدامات معاونت توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت کار در سال گذشته بوده است.

کسمانک: نازل

بریں وت چَہ فرج ۽ درکن بہ ور ۔

(مہرداد رھیمہ ۽ مٹ بوتکیں تاثراتاں چاران انت ۔ سارتے آھے کش ایت ءُ نازل ۽ نیمگ ۽ چاران ۽ الوت کنت)

مہرداد : شر انت گُڑا شما لوگ ۽ بہ روات ۔ من ۽ ہم کارے است ہما نیمگ ۽ روان ۔

(مہرداد سڑک ۽ سرۂ وتی نیمگ ۽ آیوکیں رکشہ ۽ دست دنت ءُ اوشتارین ایت ۔ نازل ۽ نیمگ ۽ اشارہ کنت ۔ آ روت نندایت ۔ رھیمہ آئ ۽ پشت ۽ روت ۔ دوئینانی نندگ ءُ پد رکشہ دیم پہ منزل ۽ روان کنت ۔ مہرداد ۔ پہ پند رودراتک ۽ نیمگ ۽ روان کنت ۔)

دومی ندارگ

رھیمہ : (گون زھرۂ پُریں گالوارے) بہ چار نازلُ ۔ تو شر نہ گُت ۔ تو وَ بُرکہ ۽ توک ۽ سرۂ بہ گر تان پادۂ پنج چیر ات ئے بلے منی وَ دیم بچ ات ۔ ۔ ۔ اگن کسے ءُ مارا گون آ بچک ۽ بہ دیست اِنت، ترا ہچ نہ بوتگ ات بلے منی دیم سیاہ ات ۔

نازلُ : (گون مہروانیں گالوارے ءُ) من سرپدان رھیمہ جان ۔ بلے چون بہ کن آن ۔ ۔ ۔ مہرداد ہچ پیم ۽ من ۽ یل نہ کنت ۔ من چُنت رندۂ گوشتگ بلے ہچ سرپد نہ بیت ۔

رھیمہ : (گون ترندیں گالوارۂ) پرچا یل نہ کنت ۔ ۔ ۔ (گون بُرزین توار ۽) زاناں تتی سیاد انت ، وارس انت ۔ لوگ ۽ مردم انت ۔۔ لوگ واجہ انت ۔ ۔ بگوش کیے انت ۔ (نازل ۽ جان درہگ بنا کنت ۔ رھیمہ وتی ترندی ۽ ایرموش کنت ءُ گون لھمیں گالوارے ۽ گپ ۽ دیم ۽ بارت) نازلُ جان ! سرپد بہ بو ۔ ۔ ۔ گندگ ءُ آ چہ تو اُمرۂ ہم کستر انت ۔ ۔ ۔ توباید آئ ۽ مسترین گُھارے بہ بو ۔ آئ ۽ سرپد کنگ ۽ چُھد بہ کن ۔ ۔ ۔ پدۂ تواوں جنیں چُکے نہ ئے، چُکے ۽ مات ئے ۔ ۔ ۔ لوگ واجہ ۽ ثری ہرچے انت، ترا تتی سانگبدان ہچ پیم ۽ دور نہ داتک ۔ آھاں ترا زُرنگ ۔ تتی چُک ۽ وتی وارس سرپد بنت پمشکا تئیگ ءُ تتی چُک ۽ دراھیں ہرچ درچ آھاں وتی سرۂ زُرنگ ۔ ۔ ۔ روچے نہ روچے مردین ہم راہ ۽ کثیت ۔ ۔ ۔ بلے اے رنگ ۽ کہ تو کنگ ءُ ئے اسے تتی سرجمین شُرپ ءُ ازت ۽ لیلام کنت۔ ۔ ۔

نازلُ : تو شر گوش ئے جان۔ من پمشکا مہرداد باززند ۽ گوشتگ بلے آ ہچ نہ من ایت گوشیت من ترا یل نہ کن آن ۔ ترا مالوم انت آئ ءُ ہم جن چُک است ۔ پدۂ جن ئے ہم چَہ دوستی ۽ گپنگ ئے ۔ دوتیٹاں ہور وئنگ ۔

رھیمہ : گُڑا تو چے گوش ئے ۔ ۔ ۔ ۔ چوشیں مردین ۽ کہ جن چُک ئے بہ بیت، وتی دوستی ۽ سیر ۽ رند ہم چَہ وت ۽ مزن اُمریں سیرگنگیں زالۂ ءُ گون نزیکِی بہ کنت، شریں مردین یے بیت ؟) سارتیں آھے کشک ۽ پد) ہُڈایا چار نازل جان ! انوں ہم وھد است انت سرپد بہ بو ۔ ۔ ۔ چوش مہ بیت کہ باندۂ شومان بہ بنے ۔ ۔ ۔

مروچی چُنت کس انت کہ ابڈک ۽ بدبیکار کن انت ءُ تتی سرۂ رھم ورائت ۔ ابڈک ۽ لوگ ۽ مردم ہم آئ ۽ اسے کارپدان شر نہ گوش انت بلے چوش مہ بیت کہ باندۂ ھمے لئکک تتی سرۂ اوں چسٹ بہ بنت۔

نازل : (گون ایمنیں گالوارے ءُ) رھیمہ جان وتی دل ۽ انچو مہ ور۔ ۔ ۔ انشاءاللہ اسے داب ۽ کہ تو مارگ ۽ ئے چوشیں ہچ چیزنہ بیت ۔ ۔ ۔ اسے دنیا ۽ توک ۽ مردین ءُ جنین ۽ تھنا یکیں وَ رشتہ بوت نہ کنت ۔ ۔ ۔ انسان پہ انسان ۽ کار دنت ۔ ۔ ۔ آ گوشت کہ تو من ۽ دوست بئے پمشکا من ۽ تتی بزرگی تورین ایت ءُ دل گوشت ہروھد ۽ پہ تتی کمک ۽ ساڑی بہ بان کہ وش ۽ دوزواہ وَ درست بنت اسل دوزواہ ہما انت کہ سک ۽ ساھت ۽ گور بہ رس ایت ۔

رھیمہ: (وتی گالوار ۽ ترند کنت) من بس یک گبے زان آن کہ دنیا ۽ کس پہ یے متلب ۽ ہچ نہ کنت۔ تو وت بہ چار کہ من تو چَہ کسانی ۽ ھورایں ۔ یکیں پرزونگ ۽ سرۂ نشتک ما سُبَارگ ، شام گنگ ۔ مارا گون یک دومی ۽ مھر انت، یک دومی ۽ سرۂ اوست انت ۔ مٹے دزگھاری ۽ مٹے ماتانی لوگ ۽ مردماں ابید مٹے سانگبدن ہم پہ شری زان انت ءُ آھانی دل ۽ ما دزگھار نہ این بلکیں ھکیگیں گُھار این ۔ بلے اگن تو ھمے دابیں نزیکِی گون مہرداد ۽ بہ کن ئے، کس اسے چیز ۽ شریں نگاہ ۽ نہ چارایت ۔

سیمِی ندارگ

(اوتاک ۽ در بستگ، گُھرام ۽ لئیپوک دیم ۽ اِنت لئیپ ۽ انت۔ میاریبی بی ءُ نازل دیم پہ دیم ۽ نشتگ انت، نازل ۽ چم پُر ارسیک انت)
میار بی بی : بے اکل مہ بو ۔ ۔ ۔ چے داتک ترا ابڈک ءُ ؟ بے مہری ، دُنیا ۽ شَگان ۔ ۔ ۔ پہ چُنڈے نَگن ۽ سانگبدانی چمدماری ۔ ۔ ۔ دان ناکو وسوگ زندگ اُنت ترا وسرک ءُ ھمجرات ہچ نہ گوش انت بلے انچوش آ وتی سرۂ ایر دینت کس دپی جُسْتے نہ کنت۔ گھتر انت انوں وتی پیسلہ ۽ بہ زور ۔ ۔ ۔ مہرداد ۽ پیمیں مردم مُدام مُدام زندگی ۽ ڈیک نہ ورائت ۔ ۔ ۔

بہ چار اگن تتی وسوگ گُھرام ۽ ترا نہ دنت وَ جدۂ شرترین گپ نیست ۔ ۔ ۔ توکسانیں ئے پرچا وت ۽ جنجال کن ئے پہ چُک ۽ ۔ (میاریبی بی گُھرام ۽ نیمگ ۽ چاران ۽ گپ ۽ دیم ۽ بارت) مزن بیت اسے ہم وتی پت ۽ شات ۽ روت ۔

نازل : (گون ملوریں گالوارے ءُ) بلے اُمَو مردم چے گوش انت ۔ ۔ ۔ پدۂ گُھرام سک اُرد انت ۔ ۔ ۔ بے منیگی چون بیت۔ لوگ ۽ شپ روچ گون من ۽ لچ اتک۔

میار بی بی : من سرپدان منی چو ۔ ۔ ۔ اسے انوں کسان انت بے تئیگی نہ بیت بلے رند ۽ بے تئیگی ھیلدار بیت۔ دنیا ۽ چورئیں چُک ہم رُسنگ اُنت۔ بے مات ۽ اسے ہم رُدایت

نازلُ : اُمَو ! رھیمہ دل ۽ چے گوشتیت ۔ ۔

میار بی بی : انچو چرت مہ جن ۔ ۔ ۔ رھیمہ ۽ چی اِنت ۔ ۔ ۔ آق ۽ وتی زند وَ شرگوگۂ انت ۔ ۔ ۔ مرد ۽ دراھیں بُند ئے وتی دست ۽ انت ۔ جھان ۽ گُلیں آسرائتی کہ یک جنینے واھگ کنت گون انت ئے ۔ ۔ ۔ آچے زانت کہ چمدماری ءُ مھتاجی چنچو گران انت ۔ ۔ ۔ آچے زانت مردین ۽ بے مہری جنین ۽ چنچو پروش ایت ۔ ۔ ۔ (دمانے بے تواری ۽ رند)

تئی مرد ۽ وَ سورۂ ماہے ۽ رند وتی دیم پُریں گُت ، ترا یل ئے دات ۽ شُت ہما چلنڈیں آسیہ ۽ گورۂ ۔ باریں چَہ کدیک ۽ گون ئے بیتگ ۔ من بہ زانت این، ترا نہ داتگ ات بلے مارا بھت ۽ جَت ، گلگ گون کۂ ۽ بہ کن این۔

بلے نوں ہما ابڈک انت ، کٹ ایت پہ آسیہ ۽ ۔ ۔ ۔ نے سک ۽ گون انت نے وش ۽ ۔ ۔ ۔ گُھرام ۽ ہم چارمی سال اِنت روچے روزگارے کدی آق ۽ پہ وتی چُک ۽ یک لیپوے یاورنگ ? منی چو (چُک) نوں کہ ہُڈایا پہ ترا درے پچ گُھ۔ پرچا وت ۽ مُدامی ئیں گمانی اولاک بہ کن ئے ۔

(نازل ۽ چم زمین ۽ سرۂ سک ءُ ارس ۽ پُر بنت)

چارمی ندارگ
(نازل ءُ رھیمہ یک دومی ۽ دیم ۽ گون بے تواری ۽ نشتگ اُنت ۔ رھیمہ ۽ دیم تھارتات ۽ سرئے چھل ءُ

نازل آئ ۽ نیمگ ۽ گون بزگیں دیبے ۽ چاران انت ۔)

نازل : رھیمہ ! من نیمک ۽ بہ چار۔ ۔ ۔ تو گون من زھر ئے، دلگران ئے ؟

۷

منہ مرنرنگ

بلوچی -

رھیمہ : (سرۂ چسٹ کنت چارایت) اناں ۔ ۔ ۔ من پہ چے زھر بہ بان، دلگران بہ بان ، اسے زند تئیگ اِنت ۔ ۔ ۔ بید ۽ چَہ تو دگہ کسے ءُ تتی زند ۽ پیسلہ کنگ ۽ ھک نیست ۔ ۔ ۔ وتی شر بد ۽ اون شرتر زان ئے ۔ من پہ کئیگی ۔

(رھیمہ وتی دیم ۽ ترین ایت)

نازل : (آق ۽ دیم ۽ وتی نیمگ ۽ کنت ءُ دستان ئے دارایت)الے۔ ۔ ۔ بہ چار چوش مہ کن ۔ ۔ ۔ مٹے کسانی ۽ دزگھاری پہ کسانوکیں گپے ءُ ھراب مہ کن ۔ من ھروھد ۽ تتی گپ زُرنگ انت بلے اسے رندی گوش ئے مہرداد ۽ من ۽ تاهیدے گُنگ ۔ من ہم نوں ھمائ ۽ رنگ ۽ بوان آن ۔ دمانے ہم بے آئیگی تاهیر بوت نہ کن آن ۔

(رھیمہ گن سارتے کش ایت ءُ نازل ۽ نیمگ ۽ چارایت)

رھیمہ: من بس ھمنچو زاناں کہ آسیہ ۽ تتی جاہ پمشکا گپت کہ ابڈک ءُ ترا دوست نہ آت بلے مہرداد ۽ ۔ ۔ ۔ مھر داد ۽ وتی جن چُک پہ دلے ۽ دوست اُنت۔ آ ترا وتی دوستیکینانی جاہ ۽ بلکیں پہ دنت کہ انونگیں زمانگ ۽ مردینے ۽ وپا ۽ نہادی سک جھل کپتگ۔

(نازل سارتیں آھے کش ایت)

پنچمی ندارگ

(نازل ۽ دیم ۽ سرۂ پُرتاهیر ءُ وشیں بچکندے تالان انت۔ آ چَہ دستی گوانوک ۽ مہرداد ۽ غبر ۽ پٹگ ۽ انت کہ مہرداد ۽ نام دیم ۽ کثیت ۔ زنگ جنگ ۽ گون دومی نیمگ ۽ مہرداد گوانوک ۽ سرۂ نازل ۽ نام ۽ گندایت کندگی جنت ءُ گوانوک ۽ چسٹ کنت ۔ نازل پیش سلام بیت۔)
نازل : سلام مہرداد ۔ چنور ئے تو ۔ ببیلہ ھپتگے بیت گار ئے تو ۔ ۔ ۔ مروچی من پہ توسک وشیں ھالے یاورنگ ۔

مہرداد : ھلیک سلام ۔ من وش ھیر آن ءُ مُدام تتی وشیانی لوٹوک آن ۔ ھجبر چہ تو بیھاں نہ یان ، ھپتگے بیت کہ کارار گون دزگٹ اتان کہ لوگ ۽ ہم بے وھد ۽ واتر گنگ پمشکا زنگ نہ جنگ ۔ پھلی لوٹ آن ۔ نوں باریں تو ھال کن ، چونیں وشیں ھالے کہ تو من ۽ دیگ ھال دیگ لوٹ ئے ۔ نازل : ھاں چو بہ گوش ۔ اسل ۽ من زندگی ۽ مزینں پیسلہ یے زُرنگ ۔ (دمانے ھاموشی ۽ رند) وت ۽ چَہ ابڈک ۽ پھک ۽ گِشینتگ ۔ من وتی شُھن بچ گپنگ انت ۔ ۔ ۔ نوں منی راہ ۽ ھچ اُڑ ءُ جنجال نیست ۔

(مہرداد ۽ دیم یگہ نگہ ۔ ملور بیت ۽ تان شریں دمانے ۽ بے توار بیت)

مہرداد : اسے شر نہ بوت۔ ۔ ۔ نہ باید چوش بوت انت ۔ ۔ ۔ نازل ! من ۽ سک باز اپسوز بوھگ ۽ انت ۔ ۔ ۔ (دمانے بے تواری ۽ رند) ابڈک ءُ گون تو وَ بد گُنگ بلے گون وتی جند ۽ ہم ھچ شرئے نہ گُنگ ۔ کارے زان ئے من چَہ ھپت سال ۽ گیش انت کہ اسے آسیہ نامیں بلاہ ۽ پہ شری زاناں ، آ انچیں کھیکے کہ گون یک مردے ۽ تان دیر ۽ نشت نہ کنت ۔ ابڈک ۽ شری آئ ۽ اگدہ ءُ زر انت آسیہ آئی ۽ گون لئیپ ۽ انت ، کارمرد کنگ ءُ انت بلے ھروھد ۽ چَہ ابڈک ۽ دکہ شرترین مردے آئ ۽ زندگی ۽ بئیت آ ابڈک ۽ یل دیگ ۽ دمانے ہم نہ زورایت۔ ۔ ۔ بلے اپسوز کہ نوں ابڈک ۽ تتی پیمیں زال نہ رس ایت۔ آ کُتر بگبگت بوت۔

نازلُ : ھو اسے گپ راستے کہ منی پیمیں زال آئی ۽ رس ات نہ کنت کہ انچو اوپار بہ کش ایت ءُ پسکگ مہ کنت۔

مہرداد : تتی سانگبدان ترا ھچ نہ گوشت ؟

نازل : گوشگ ۽ وَ باز گوشت ئے کہ تتی چُک بگز اُنت ۔ انچو اوپار کش انگ ئے چیزے وھد دگہ بہ کش بلے منی مات گوشتیت کہ سراں پیری مردین راہ ۽ بئیت چے درد وارث ۔ مہرداد : تتی مات ہم راستے ۔ سرجمین زندگی ودار ۽ دیناں دیگ نہ بیت ۔ (دمانے بے تواری ۽ رند) ۔ ھیر ہرچے بوھکی ات آ وَ بوت ۔ دیمتر ۽ تو چے کنگ لوٹ ئے ؟

نازل : من وت وَ ھچ نہ زاناں ، تو ھرچ شور ءُ سلایے دلے من ئے زوران ۔

مہرداد: منی ھیال ۽ تو پہ وت ۽ جابے (کارے) بہ شوھاژ ۔ وانندہ ئے، پرچا کسی چمدمار بہ بئے ۔ من ترا کار شوھاژگ ۽ کمک کن آن۔ بلے جند ۽ کارگس ۽ اُتان کہ ابڈک ءُ آسیہ دوئیں ھمودۂ اُنت بلے وتی ذئی سنگتاں اِلم ۽ گوش آن ۔ وتو تتی سی وی (زانت دپتر) ۽ من ۽ گپال (ایمیل) بہ کن، من وڑے کن آن ۔ انشاءاللہ ھیر بیت انت۔

نازل : (گون ھیرانی ءُ) مہرداد ! من ءُ جاب ؟

مہرداد : ھو ۔ لوگ ۽ نندئے چے کن ئے؟ چَہ لوگ ۽ ڈُن درکپ ئے دنیا ۽ زان ئے، دنیا ۽ رپکان سرپد بنے ۔ پدۂ تتی جند ۽ ہم ھرچ درچے لوٹ ایت ۔ چُک ۽ ثری تتی سانگبدن بہ دئیت بلے ترا ہم چیزے کنگ لوٹ ایت (دمانے ۽ رند) ۔ بہ چارا! تتی مات وت جنوزامے ءُ تتی پت ۽ پنشن ۽ زر زاناں چنچو بنت کہ دگہ دو نہپرائی لاپ ۽ کش ات بہ کنت؟

عدت کہ سرجم بیت انت من ۽ سھپگ بہ کن من ماھرہ ۽ گوش آن ترا وتی کارگس ۽ بہ بارت ءُ گون وتی کارمستر ۽ دیم پہ دیم بہ کنت بلکیں آ ترا پہ ۔ سیکنتری اگن نہ آریئر ۽ پوسٹ ۽ بہ دارایت ۔

نازل : (گون ھیرانی ءُ) ماھرہ منی باروۂ زانت ؟

مہرداد: ھو ۔ چَہ اولی روچ ۽ ۔ ۔ ۔ من چَہ آئ ۽ ھچ گُک چیر نہ دیاں ۔ آ اسے ہم زانت کہ تو من ۽ وتی لوگ ۽ مردمانی رنگ ۽ دوست ئے ۔

نازلُ : گُڑا آئ ۽ بد نہ بُرتگ؟

مہرداد: آ پرچا بد بہ بارت ؟ آ یک وانندہ ءُ سرپدیں مردمے ءُ من ۽ پہ شری زانت کہ من چونیں مردمے آن۔ اسل ۽ تو اوں زان ئے کہ جنین برے برے دگرانی گوشگ ۽ سرۂ سک شگی ھم بنت بلے من پھک ۽ دلجم گُنگ کہ ھجبر کسی گُٹاں مئیت۔

(نازل تکانسر بیت ءُ گون بے تاهیریں گالوار ۽ دراھین ایت)

نازل : ۔مہرداد ! بے مردینی سک گران انت ۔ ھرھما جینے ۽ کہ بے پتی، بے براتی ءُ بے مردینی یے نام ئے بہ لچ ایت دنیا آق ۽ گون ھوس ۽ نگاہ ۽ چارایت پدۂ جینں یے کہ سانگ ۽ وت بہ پروش ایت مھلوک آق ۽ کُتر میاریگ کنت۔

مہرداد : تتی راستاں، مٹے چاگرد سک پد منتگ ، بلے انونگیں زمانگ ۽ وانندگیں جنین وتی مردین وت ءُ جنین وت اُنت ۔ تو باز مہ جیڑ۔ ہُدا یہ درے بندایت دگرے بوج ایت ۔ تو بہ چار چَہ ھرنیمگ ۽ پہ تو سانگ ۽ ھرے یارگ بیت من ۽ اِلم سھپگ بہ کن ۔ ۔ ۔ من آ مردم ۽ بابت ۽ اِلم ۽ پئپول کن آن دان ابڈک ۽ رنگیں مردم ۽ دوبر تتی زندگی ۽ مئیت ۔

نازل : (گون ثُرس لرز ۽) مہرداد۔ ۔ ۔ اُمَو ۽ گوشتہ ۔۔۔ بلکیں تو اوں پہ سانگ ۽ دلمانگ ئے ؟ مہرداد: چے ۔۔ ۔ (آ سٹ کنت) ۔ استغفراللہ ۔ ۔ ۔ (گون ترندیں گالوارے) ماسی میاریبی بی سرۂ بروبئر ایت ؟

من ۽ جن است ، چُک است ، وش ءُ وشھالیں زند گوازینگ ۽ آن پرچا دومی سانگ بہ کن آن ؟ منیگ ۽ تتی اسے نزیکِی ، اسے پاکیں مھر چَہ دنیایو لوٹ ءُ گزراں سک بُرز اِنت بلے من ۽ سک رنج انت کہ تتی مات ۽ ہم من ۽ پھک ۽ رد پھم اتگ ۔ دنیا ۽ بہ گوشت انت من ۽ انچو درد نہ بوتگ ات بلے تتی مات ھم انچوش جیڑ ایت اسے پہ من زاھے ، منی کردار ۽ سرۂ بلائیں بھتام انت کہ من وتی کسانی ۽ سنگت ءُ ھمکار ابڈک ۽ زال ۽ گون پمشکا نیکی کنگ ۽ آن کہ آئ ۽ بہ گراں ؟ (مہرداد ۽ گپاں گون نازل ۽ چمانی ارس رچان بنت)

(دلگوش : اسے کسمانک 2013 ءُ نبشتہ کنگ ءُ پہ تاکے ۽ دیم دیگ بیتگ۔ مروچی ایشی ۽ لھتے

سیاھگ ءُ لھتے کالرد مئینگ بیتگ انت تانکہ واناک بہ بیت۔)


 کسمانکار : زاھدہ رٹیس راجی

رمس : 30 جون 2021

 کارست :
نازلُ : بیست ھپت سالی شرنگیں جنین
رھیمہ : نازلُ ۽ کسانی ۽ ھم اُمریں دزگُھار
میاریبی بی : نازلُ ۽ نیم ۽ اُمریں مات
مہرداد : نازلُ ۽ دوزاہ ءُ بیست ءُ چار سالی بچک
گُھرام : نازلُ ۽ چارسالی چُک
ماھرہ : مہرداد ۽ لوگ بانک
ابڈک : نازلُ ۽ لوگ واجہ
آسیہ : ابڈک ۽ داشتہ
سوداگر : گدانی دکان ۽ سوداگر
اولی ندارگ

(شھر ۽ جنینی گُدانی مزینں بازارے ۔ نیم بیل ۽ وھد اِنت ۔ کراچی ۽ رنگیں مزینں شھرۂ نوکی دُکان کم کم ۽ بچ بوان اُنت ءُ تاهے تاهے گراکے دُکانانی دپ ۽ اوشتاتگ ۔ بازار ۽ دیم پہ دیم ۽ مزینں جادہ ۽ سرۂ کسان مزینں گاڑی ، رکشہ ءُ موترانی رویا اِنت۔ ھمے درگت ۽ بازار ۽ دپ ۽ رکشہ یے کثیت اوشت ایت۔ چَہ رکشہ ۽ پُشتی نیمگ ۽ پیسرۂ سیاھیں اربی بُرکہ ۽ توک ۽ نازل ایر کپ ایت ءُ چَہ آئ ۽ پد اسپتیں بلوچی چادرگر ۽ رھیمہ ایر کپ ایت ۔ نازل وتی کوپگی کیپ ۽ دپ ۽ بچ کنت ۔ چیزے زر کش ایت ءُ ڈِراٹیور ۽ دنت ۔ رکشہ چَہ ایشانی دیم ۽ گوزایت ءُ روان کنت۔ رکشہ ۽ روگ ۽ رند اسے دوئیں نزیکیں فٹ پاتھ ۽ سرۂ کایت اوشت انت ۔ چَہ رھیمہ ۽ چیر نازل وتی کش گورۂ چماں شانک دُنت ۔ راستی دست ۽ دَمک ۽ گنڈی نیمگ ۽ اوشتاکیں سیاہ گدی مھر داد ۽ سرۂ چم ئے کپ ایت ۔ مہرداد ۽ گندگ ۽ گون نازل ۽ چم رُژنا بنت ءُ بچکندکے جنت ۔ مہرداد گون ترندیں گاماں ایشانی نزیک ۽ کثیت ءُ کمو گستا اوشت ایت ۔

رھیمہ گون بے دلگوشی ۽ بازار ۽ چاریں نیمگ ۽ چاران اِنت کہ اناگہ ءُ چم ئے نازلُ ۽ سرۂ کپ اُنت ءُ ھیرانی ءُ آھاں چارایت کہ نازل ۽ چم مہرداد ۽ سرۂ سک انت۔)
رھیمہ: (گون ھیرانی ۽ جُسٹ کنت) نازلُ اسے کے اِنت ؟

نازلُ: (گون مِگینگ ءُ) ھاں ۔۔۔ ھو ۔۔۔ تت ۔۔۔ تو ۔۔۔ اَنو پلُ ۔۔۔ من ترا رندۂ گوش آن ۔ (دوئیں راستی نیمگ ۽ مزینں دمگ ۽ تہ ۽ پُتر اُنت۔ ءُ یک پہ یک ۽ دُکاناں لونجانیں بلوچی دوتکگیں گُداں چاران بنت۔ مہرداد نوں نزیک ۽ کثیت ءُ ایشانی کش ۽ روان کنت ءُ انچوش پیش دارایت گوش ئے چَہ لوگ ۽ ھمیشانی ھمراہ بیتگ ۔ نازل ءُ رھیمہ یک دُکانے ۽ دپ ۽ رس انت ءُ اوشت انت ۔ نازل یک پشکے ۽ دست جنت، چارایت ءُ دوچاں شری ۽ سرۂ تھاسان کنت کہ مہرداد گون دُکان ۽ نشتکیں سوداگر ۽ جُسٹ گُنت۔)

مہرداد : اسے گُدۂ چُنت ۽ دُتے ؟

سوداگر : چوئائ ۽ واجہ ایشی ۽ نہاد دَہ ھزارکلدار انت بلے شما ایشی ۽ یازدہ ھزار پنج سد بہ دثیت کہ بونی چَہ شما بوھگ ءُ انت ءُ شما اولی گراک اِنت۔

مہرداد : (نازل ۽ نیمگ ۽ چارایت ءُ گون جھلیں توار ۽ جُسٹ کنت) ترا دوست اِنت ؟

نازل : (سرۂ ھو ۽ توک ۽ سُرین ایت ءُ دمانے ءُ بے تواری ۽ رند گوش ایت) بلےنہاد ئے بُرز اِنت ۔ ۔ ۔ ایشی ءُ گُڑا یل بہ دئے ما دیمترۂ چارایں بلکیں دگہ ارزان نہادیں دست بہ کپ ایت ۔

مہرداد : (گون مہروانیں رَنگے ءُ) دگہ ارزان نہادیں پرچہ؟ وھدے ترا ھمے دوست انت ھمشی ۽ بہ زور ۔ ۔ ۔ اگن دگہ شرترینے ہم دوست بیت ۽ آئ ۽ ہم بہ زور ۔ ۔ ۔ زرانی پگر ۽ مہ کن ۔

(رھیمہ یک پہ یک ۽ اسے دوئینانی نیمگ ۽ گون ھیرانی ءُ بے تواری ۽ چاران انت)

نازل : شر انت گُڑا ھمشی ۽ بہ زور ۔ ۔ ۔ اسے ساھت ۽ پَہ من ۽ یکیں بس انت ۔ ۔ ۔ دگہ گُڈ دگہ وھدے زوران ۔

(دُکان ۽ سوداگر گُدۂ چَہ درنجوک ۽ درکنت ءُ پلاسٹک ۽ پیلکے ۽ مان کنت ءُ نازلُ ۽ دست ۽ دنت۔ مہرداد چَہ کیسگ ۽ کسانوکیں بٹوہ یے کش ایت ءُ چَہ بٹوا ۽ یازدہ ھزاری نوٹ در کنت ۔ ھساب ۽ رند سوداگر ۽ دست ۽ اش دنت ۔ اسے سٹیں بے تواری ۽ چَہ اسے دمگ ۽ درکپ انت ءُ مزینں سڑک ۽ کایتن ۔ نازل رھیمہ ۽ نیمگ ۽ چاران ۽ گوش ایت)

نازل : رھیمہ ۔ ۔ آتسکریم فالودہ ۽ دُکان پُشتی دمگ ۽ انت ۔ وللہ جنیں چُکی ۽ تو ھم دیستگ من ءُ چنچو دوست بوتگ ۔ ۔ ۔ نوں وَ سک دیرانت من ادۂ نہ اتکگ آن ۔ ۔ ۔ بریں مروچی چارایں باریں ایشانی آتسکریم فالودہ انکت ھما وُڑ انت اگن نہ مٹ بوتگ انت۔

(مہرداد نازل ۽ کش ۽ کثیت اوشت ایت، رھیمہ ۽ سر جھل ات ۔ اناگہ ۽ سرۂ چسٹ کنت ءُ چم ئے مہرداد ۽ سرۂ کپ اُنت۔ وتی مُرک ۽ مُجین ایت، نازل ۽ دیم ۽ چاران گون ترندیں گالوارے ۽ دراھین ایت)

رھیمہ : من ۽ لوگ ۽ زوت رسگی این ۔ ۔ ۔ آ وھدی من سک دزگٹ اتان کہ دستے کنور ۽ ءُ دستے گُڈ شوگد ۽ مشین ۽ سرۂ ات کہ تو من ۽ ھمراہ بوھگ ۽ گوشت ۔ ۔ ۔ من ۽ وش نہ بوت کہ بہ گوش آن آھگ نہ بیت ۔ ۔ ۔ نوں وَ تتی کار گیش اتک انت باید لوگ ۽ بہ روایں ۔ ۔ ۔ (دمانے ھاموشی ۽ رند) آتسکریم فالودہ منی فرج ۽ ایر انت ۔ دوشی چُکانی پت ۽ یاورتگ ، بازینے سراتکگ ۔ تو لوگ ءُ

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر باقر کرد

بلوچی ءُ پارسی ، اولی روتاگ

په جهانءِ درستین بلوچ راجء قومء شنگء بیت

ذِمّه وار: دکتر باقر کُرد

خبر

تامین ۴۰۰۰ تن انواع بذر اصلاح شده گندم برای کشت در سیستان و بلوچستان

ایسنا- معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی استان سیستان و بلوچستان گفت: با هدف ارتقای تولیدبرای کشت‌های پاییزه از هم اکنون تأمین بیش از ۴۰۰۰تن بذور گندم در طبقات مختلف بذری (گواهی شده و مادری)برنامه‌ریزی شده تا ضریب نفوذ بذراصلاح شده به بیش از ۶۰درصد در استان ارتقا یابد و شاهد افزایش تولید گندم در سیستان و بلوچستان باشیم.

اردشیر شهرکی در گفت وگو با ایسنا- تصریح کرد: امسال مقدار ۱۶۰۰تن گندم بذری از کشاورزان داخل استان توسط شرکت خدمات حمایتی خریداری شده که پس از بوجاری و ضدعفونی در فصل کشت توزیع خواهد شد .

وی افزود: درقالب کشت قراردادی در سال زراعی آتی، انواع کودهای ازته، فسفره و پتاسه تهیه و جهت توزیع بین کشاورزان در برنامه سامانه پهنه بندی اقدام می شود.

خبر

سرنخ‌های خوبی از عاملان حادثه تروریستی پلیس راه خاش به دست آمده است

ایسنا- فرمانده کل انتظامی کشور گفت: سرنخ‌های خوبی از عاملان حادثه تروریستی پلیس راه خاش - تفتان به دست آمده و بدون تردید این افراد به سزای عمل خود می‌رسند.

سردار احمدرضا رادان در حاشیه بازدید از کلانتری ۱۶ زاهدان در جمع خبرنگاران اظهار کرد: طبیعی است در جهاد و مبارزه علیه زشتی‌ها، درگیری میان حق و باطل همواره وجود داشته و هرکسی که بخواهد تخطی کند به سزای عمل خود می رسد همانطور که عاملان حادثه کلانتری ۱۶ همان روز به هلاکت رسیده و به سزای عمل خود رسیدند. وی بیان کرد: طبیعی است در جهاد و مبارزه با زشتی‌ها همواره درگیری بین حق و باطل وجود دارد و این امری اجتناب ناپذیر است.

فرمانده کل انتظامی کشور گفت: بارها اعلام کرده و اعلام می‌کنیم هر کس به خود جرأت دهد و از دیوار قانون یا از مامور قانون عبور کند با تمام توان و ابزار قانونی با آن مقابله خواهیم کرد که نمونه آن کلانتری ۱۶ زاهدان است که در زمان حمله اشرار همه آنها در همین مکان کشته شده وبه سزای اعمالشان رسیدند.

وی ادامه داد: در حوزه راه نیز همکاران پلیس راه که چند روز پیش مورد هدف قرار گرفته و به شهادت رسیدند تمام تلاش آنها و سایر همکاران ما در پلیس راه این است که با حضور و انضباط خود از هرگونه کشته شدن شهروندان در حوادث راهنمایی راندگی جلوگیری کنند، در این زمینه از عوامل آن سرنخ‌های خوبی به دست آوردیم و بدون تردید به سزای عمل‌شان خواهند رسید.

سردار رادان تاکید کرد: به مردم قول می‌دهیم با هر کس قانون شکن باشد برابر قانون با اقتدار کامل برخورد خواهیم کرد.

خبر

آغاز کشت دانه روغنی کنجد در اراضی کشاورزی سیستانوبلوچستان



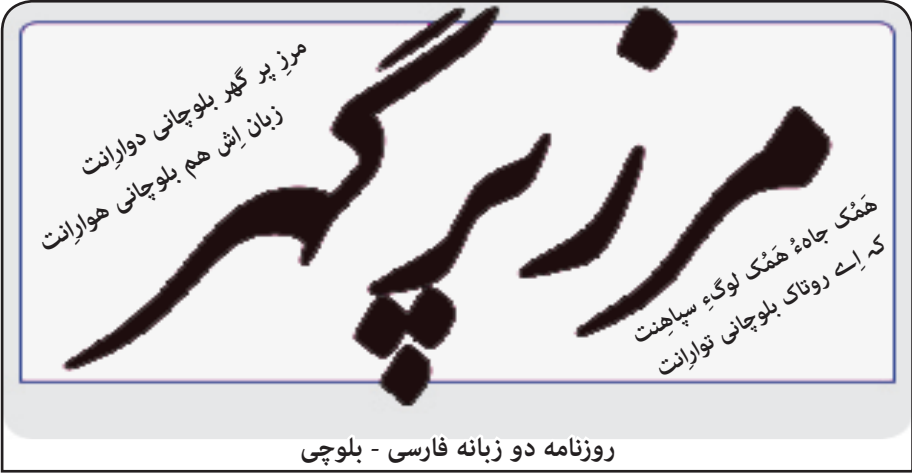
کنجد خواهد رفت.

عباس اشکانی افزود: پیش‌بینی می‌شود در پاییز امسال دو هزار تن کنجد برداشت و روانه بازار شود.

اشکانی با اشاره به میانگین عملکرد یک تن در هر هکتار کنجد در استان افزود: داراب، هلیل و ارقام بومی و محلی مهم‌ترین ارقام کنجدی است که در سیستانوبلوچستان کشت می‌شود.

وی تصریح کرد: در فصل کشت جاری ۲ تن بذر کنجد رقم ناشکופا مقاوم به ریزش و قابلیت برداشت محصول با کمباین به کشاورزان تحویل و به صورت الگوی کشت می‌شود.

وی مقاوم‌بودن کنجد به خشکی و گرما را یکی از عوامل مهم توسعه کشت تابستانه این محصول در مناطق خشک و نیمه‌خشک دانست و تصریح کرد: مهم‌ترین مزیت‌های کشت این محصول نیاز آبی کم، دوره رشد کوتاه و قرارگرفتن در تناوب زراعی با غلات و جایگزین مناسب برای محصولات با نیاز آبی بالا مثل ذرت است.



یکشنبه ۸ مردادماه ۱۴۰۲ برابر با ۱۲ محرم ۱۴۴۴* ۲۹ July ۲۰۲۳ * شماره ۱۸۷۹ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

وزراتخانه‌های نیرو و خارجه مکلف به ارائه برنامه برای افزایش حقایه هیر مند به مجلس شدن

مسئولین مربوطه مقرر شد وزارت نیرو طی دو هفته و وزارت امور خارجه نیز طی یک ماه آینده برنامه‌ها و سیاست‌های عملیاتی خود را به منظور تثبیت، استمرار و افزایش حقایه ایران از رودخانه هیرمند ارائه کنند.

خضریان همچنین بیان کرد: مراحل ساخت سد ماشکید سراوان از سال ۹۶ آغاز شده اما متأسفانه به دلیل کمبود منابع متوقف شده، به دلیل نبود این سد سالانه بیش از یک میلیارد متر مکعب روان آب از کشور خارج می‌شود. در حالی که می‌توان با استفاده از آن بخش زیادی از مشکل کم آبی منطقه را برطرف کرد؛ بر همین اساس مقرر شد نشستی با حضور مسئولین وزارت نیرو، سازمان برنامه و بودجه و مسئولین استانی در کمیسیون اصل نودم قانون اساسی مجلس برگزار شود.

گفت: این جلسه برای بررسی عملکرد دستگاه‌های مسئول پیرامون استحصال، تثبیت و استمرار حقایه ایران از رودخانه هیرمند با حضور استاندار استان سیستان و بلوچستان، معاونین وزارتخانه‌های خارجه و نیرو، مسئولین وزارت جهاد کشاورزی و نمایندگان استان سیستان و بلوچستان تشکیل شد.

وی توضیح داد: بر اساس بخشی از بند «د» تبصره ۸ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ دولت مکلف است جهت تثبیت، استمرار و افزایش حقایه ایران از رودخانه هیرمند، اقدام سیاسی، اقتصادی و عمرانی لازم را در چهارچوب اعتبارات مصوب به عمل آورد. وزارت امور خارجه موظف است گزارش عملکرد این موضوع را هر سه ماه یک بار به کمیسیون‌های امنیت ملی و سیاست خارجی، انرژی و کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس شورای اسلامی ارائه دهد. وی گفت: پس از ارائه توضیحات از سوی



سخنگوی کمیسیون اصل نود مجلس با اشاره به جلسه کمیسیون درباره حق آبه هیرمند گفت: در این جلسه قرار شد وزارت خانه های نیرو و خارجه برنامه‌ها و سیاست‌های عملیاتی خود برای تثبیت، استمرار و افزایش حقایه ایران از رودخانه هیرمند ارائه کنند.

ایسنا- علی خضریان در توضیح جلسه کمیسیون اصل نود قانون اساسی مجلس شورای اسلامی

سرانجام جاده‌کشی در «شهر سوخته»

بود به محض ورود به حریم منطری شهر سوخته به ما اطلاع دهد تا مسیر جاده را به آن‌ها اعلام کنیم، اما نمی‌دانم کوتاهی از کارگرا یا افراد حاضر در کارگاه راه‌سازی بود یا پیمانکار پروژه؛ در هر صورت یگان حفاظت میراث فرهنگی جلو آن را گرفته است و طرح شکایت از پیمانکار را تنظیم کرده‌ایم.

معاون میراث فرهنگی سیستان و بلوچستان همچنین اظهار کرد: با وجود این تعرض، اما به اثر آسیبی وارد نشده است. شاید نیروهای یگان حفاظت کمی کوتاهی کرده باشند و باید به محض ورود به حریم منطری جلو کار را می‌گرفتند. با این حال خاک‌برداری و گودبرداری انجام نشده و فقط نشان‌گذاری انجام شده است که خوشبختانه جلو آن را گرفتند.

کیخواه درباره نگرانی‌هایی که همچنان برای جایگاه جهانی شهر سوخته به دنبال جاده‌کشی در عرصه این محوطه باستانی وجود دارد، گفت: در حال حاضر نگرانی وجود ندارد و میراث فرهنگی موضوعی نیست که ما یا مقام‌های بالاتر از ما برای آن تصمیم بگیرند. میراث فرهنگی متعلق به مردم است و ما امانتدار آن هستیم. ما نمی‌توانیم غیر از آنچه معقول است و مانع از آسیب اثر می‌شود، تصمیم دیگری بگیریم.

معاون میراث فرهنگی سیستان و بلوچستان همچنین تاکید کرد: تنها راهی که پیش پای میراث فرهنگی و راه و شهرسازی است، مسیر پیشنهادی اعضای شورای راهبردی است که کمترین آسیب را به اثر وارد می‌کند. ما از این موضوع نمی‌توانیم بگذریم و کوتاهی کنیم. میراث فرهنگی موضوعی است که اگر شکایتی در آن رخ دهد، مدعی‌العموم خواهد داشت.

به تازگی ساخت بزرگراه محور زابل - زاهدان و طرح اجرای باند دوم این جاده با عبور از عرصه تپه مهم شهر سوخته، نگرانی‌هایی را درباره حذف این محوطه پنج‌هزارساله از فهرست یونسکو و تخریب آن پیش آورد تا آنجا که از وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خواسته شد از عبور جاده در حریم و عرصه شهر سوخته جلوگیری کند.

با این حال، فعالیت عمرانی برای ساخت این بزرگراه ادامه داشت و وقتی راه و شهرسازی به حریم منطری شهر سوخته رسید، پس از هشدارها و اعتراض‌های مکرر، عملیات ساخت آن متوقف شد. حالا گفته شده قرار است مسیر این جاده با طرح پیشنهادی شورای راهبردی تغییر کند. هرچند هنوز نگرانی‌ها فروکش نکرده است، اما رضا کیخواه آریا - معاون میراث فرهنگی استان سیستان و بلوچستان - به ایسنا گفت که در حال حاضر نگرانی وجود ندارد و جلو کار گرفته شده است.

او درباره عبور جاده از عرصه و حریم شهر سوخته، اظهار کرد: باند دوم محور زابل - زاهدان وارد حریم منطری شهر سوخته، که حدود چهار پنج کیلومتر با عرصه آن فاصله دارد، شده بود. در حالی‌که از قبل مسیر پیشنهادی آن اعلام شده بود و طبق نشست‌هایی که با اداره راه و شهرسازی داشتیم قرار بر این نبود که وارد حریم منطری شود. به محض ورود به حریم منطری، یگان حفاظت میراث فرهنگی کار را متوقف کرد و این اتفاق پیش از دستور وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی برای توقف کار، رخ داد. طبق توافقی که داشتیم، راه و شهرسازی موظف

طرفداری از حقیقت و عدالت عامل تقویت سرمایه اجتماعی فراجا

یابد که مردم احساس کنند نیروی انتظامی طرفدار حق، حقیقت و عدالت است و این را به طور عملی نشان دهد که در این صورت سرمایه اجتماعی آنها نیز تقویت خواهد شد. امام جمعه زاهدان اظهار کرد: سیستان و بلوچستان دارای فضای قومی، طایفه‌ای، مذهبی و نظارتی یک استان مرزی و دروازه ورود گروهک‌ها به داخل کشور است و باید توجه داشته باشیم که اگر سیستان و بلوچستان ناامن شود امنیت کل کشور تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

وی ادامه داد: با توجه به ویژگی های استان سیستان و بلوچستان هر یک از نیروهای بومی و غیربومی جهت خدمت در استان نیازمند آموزش و آشنایی با ویژگی ها و فضای استان هستند تا شیوه تعاملات با مردم را بیاموزند.

نماینده ولی‌فقیه در سیستان و بلوچستان خاطرنشان کرد: اگر ارائه چنین آموزش‌هایی به نیروها صورت می‌گرفت و با قوت، مدیریت، نظارت و کنترل بیشتر همراه بود برخی از اتفاقاتی که در استان رخ داده و آسیب‌هایی هم در پی داشته قابل پیشگیری بود چنانچه که گذشته و در برخی از موارد با تدبیر صورت گرفته اوضاع کنترل و از ایجاد حوادث جلوگیری به عمل آمده بود.

داشته و در این جهت نیازمند تقویت و پشتیبانی مادی، لجستیکی و نیز پشتیبانی معنوی و تقویت روحیه نیروهای انتظامی در استان هستیم.

آیت‌الله محامی بر لزوم ارائه آموزش‌های نظامی و بالا بردن توان دفاعی جهت تأمین امنیت تاکید و اظهار کرد: تقویت ایمان، اعتقاد، اخلاق و بالا بردن جنبه‌های انگیزشی نیز کلید عمده بسیاری از مشکلات و برگ برنده ما در دوران دفاع مقدس بود از این جهت که در آن دوران ما با کمبود نیرو و تجهیزات روبرو بودیم اما آنچه مایه قوت نیروهای ما بود جنبه‌های ایمانی و انگیزه الهی بود که حاضر بودند تا آخرین قطره خون ایستادگی کنند و این روحیه در هر یک از شهدای پاسگاه «مرزسر» هنگ مرزی سراوان وجود داشت که این چنین دلیری و رشادت به خرج دادند.

وی خواستار رعایت حقوق، حرمت و کرامت مردم در بخش‌های مختلف انتظامی شد و بیان کرد: تقویت پایگاه اجتماعی انتظامی یک سرمایه ارزشمند است چرا که وقتی دستگاهی این حجم از خدمات را به مردم ارائه دهد جای تاسف است که برخی از مردم آن را از خود ندانند و چنین چیزی حاکی از یک حالت روحی و جنبه روانی است و این امر زمانی تحقق می



ایسنا- نماینده ولی‌فقیه در سیستان و بلوچستان گفت: نیروی انتظامی به طور عملی نشان دهد که طرفدار حق، حقیقت و عدالت است که در این صورت سرمایه اجتماعی آن نیز تقویت خواهد شد.

آیت‌الله مصطفی محامی در دیدار سردار رادان فرمانده کل انتظامی کشور ضمن عرض تسلیت ایام شهادت امام حسین(ع) و شهدای تأمین امنیت استان عنوان کرد: تنوع و گستردگی خدمات انتظامی آن هم در استان پنهاور سیستان و بلوچستان و ایفای نقش ویژه در تأمین امنیت جای تقدیر و تشکر دارد.

امام جمعه زاهدان افزود: برای دستیابی به وضعیت مطلوب در استان همچنان جای کار