

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی سیستان و بلوچستان: اعتبارات مورد نیاز بالغ بر یک هزار و ۹۲۸ پروژه استان در کمیته‌های برنامه ریزی شهرستان‌ها مصوب شده است.

۸

مرز پر گهر بلوچانی دوارانت
زبان اش هم بلوچانی هوارانت

هنگ جاده هنگ لوگ سپاهنت
کراسه روتاگ بلوچانی توارانت

روزنامه مرز پرگهر دو زبانه فارسی بلوچی

وزیر آموزش و پرورش گفت: ۲۸ هزار کلاس درس از آغاز دولت سیزدهم در سراسر کشور به ویژه سیستان و بلوچستان ساخته شده است.

۸

کوتاهی بانک‌ها در پرداخت تسهیلات، مانعی در پیش روی تولیدکنندگان؛ ساخت مسکن نهضت ملی از برنامه و زمان‌بندی عقب است



نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل در مجلس با بیان اینکه دولت باید سریعتر از طُرُق مختلف نسبت به تامین زمین و ساخت مسکن اقدام کند، گفت: زمان ۴ ساله دولت برای تحقق برنامه‌های خود به سرعت در حال سپری شدن است و هم اکنون نیز از زمان‌بندی برنامه عقب هستیم .

خبرگزاری خانه ملت- رسول فرخی می‌کال با انتقاد از وضعیت پرداخت تسهیلات بانکی گفت: مردم روزانه به نمایندگان مراجعه کرده و از وضعیت پرداخت تسهیلات بانکی گلایه مند هستند، در ماه‌های اخیر پرداخت وام در برخی از بانک‌ها کاملاً متوقف شده است؛ وزارت اقتصاد و دارایی باید به این موضوع ورود کند تا بانک‌ها در کنار تسهیلات تکلیفی نظیر مسکن و وام زوجین نسبت به پرداخت وام خرد به مردم نیز اهتمام ورزند.

نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه اقبال کم درآمد جامعه با مشکلات بسیار زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند و پرداخت وام های خرد می‌تواند برای این قشر گره گشا باشد عنوان کرد: مقام معظم رهبری در دیدار با دولتمردان به اقدامات موثر و مفید دولت اشاره کردند و در ادامه بیانات خود به مشکلات معیشتی مردم نیز اشاره کردند بی تردید یکی از موضوعاتی که بر معیشت مردم و کاهش تورم اثرگذار است

ادامه صفحه ۶

۵ عادت اشتباهی که سلامت پوست را به خطر می‌اندازد

موضوع ۴

منابع صندوق توسعه ملی با مجوز بهره‌برداری از میادین افزایش پیدا می‌کند

موضوع ۵

رجب زاده: اگر تیمم مثل نفت بازی کند، خودم را زنده به گور می‌کنم!

موضوع ۱۱

زهکی هیالان چه استاره

موضوع ۱۵

تقویت معلم توانمند در اولویت وزارت آموزش و پرورش قرار دارد

منطقه و استان یک نیاز و ضرورت است.

وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: انسداد مبادی بی‌سوادی، پیشگیری از افزایش بی‌سوادی و بازماندگان از تحصیل با جدیت در دستور کار است.

وی با بیان اینکه هر آنچه در استان‌های دیگر کار انجام می‌شود، باید در سیستان و بلوچستان ۲ برابر انجام و محقق شود، گفت: وظیفه ماست برای مردم و فرزندان جامعه تلاش کرده و خادم حقیقی برای آنان باشیم چرا که شان همه ما خدمتگزاری به مردم است.

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان نیز در این دیدار گفت: جایگاه آموزش و پرورش بسیار مهم است؛ اما متأسفانه به خوبی تدبیر نشده و آنگونه که باید به آن پرداخته نشده که می‌تواند این رویه اصلاح شود.

آیت الله مصطفی محامی ادامه داد: کمیته همکاری های مشترک حوزه علمیه و آموزش و پرورش در سال های اخیر تقویت پیدا کرده، ولی هنوز جای کار دارد و فعالیت ها و برنامه های آن باید توسعه یابد.

وی بیان کرد: پذیرش، گزینش و بکارگیری نیروها باید کیفی باشد و بر اهمیت نقش الگویی معلمان باید با حساسیت و دقت نظر بیشتری ورود پیدا کرد.

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان افزود: ساخت مدارس شبانه روزی و توسعه و تقویت آن در پوشش تحصیلی و جذب حداکثری دانش آموزان بسیار تاثیرگذار خواهد بود؛ پس لازم است با جدیت بیشتری پیگیری شود.

امام جمعه زاهدان تصریح کرد: توسعه مدارس علوم معارف اسلامی در استان یک نیاز و ضرورت است.



ایرنا- وزیر آموزش و پرورش گفت: تقویت، توسعه و تربیت معلم توانمند و کارآمد در اولویت وزارت آموزش و پرورش قرار دارد.

رضا مراد صحرایی در دیدار با نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان با تأکید بر اهمیت آموزش و پرورش و نقش و جایگاه آن در جامعه اظهار کرد: در دولت سیزدهم موضوع آموزش و پرورش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وی اجرای سند تحول بنیادین و عملیاتی و پیاده شدن اصول، مفاد و ساخت‌های ۶ گانه آن در مدارس را یک ضرورت عنوان کرد.

وزیر آموزش و پرورش افزود: تامین نیروی مورد نیاز در سیستان و بلوچستان مورد تأکید است و سعی می‌کنیم از همه بسترها و ظرفیت‌ها اعم از دانشگاه فرهنگیان و استخدام ماده ۲۸ بهره‌گیری کنیم.

وی با بیان اینکه افزایش ظرفیت جذب نیروی انسانی نیز در دستور کار است، گفت: استخدام معلمان با رویکرد جدید و علمی نسبت به گذشته در حال پیگیری و انجام است.

صحرایی با تأکید بر تأثیر محیط آموزشی در فرآیند یاددهی و یادگیری، خاطر نشان کرد: فضای آموزشی مورد نیاز نیز باید تامین تا تربیت صحیح دانش آموزان انجام شود.

وی ادامه داد: هدفمند کردن آموزش‌ها متناسب با زیست بوم هر

سهرایبان: اینکه بنویسیم چه تعداد مدال می گیریم خنده دار است؛ اعزام ۲۴ قایقران به هانگژو



ایرنا – رئیس فدراسیون قایقرانی گفت: دو رقمی بودن مدال‌ها را زمانی مطرح کردم که آب دریاچه ۲ متر کاهش نیافته بود و پاروی ورزشکاران به کف دریاچه اصابت نمی کرد با این وجود مسابقه است و این که ما روی کاغذ بنویسیم چه تعداد مدال به دست می‌آوریم خنده دار است.

علیرضا سهرابیان در نشست خبری فدراسیون های اعزامی به بازی‌های آسیایی که در محل کمیته ملی المپیک برگزار شد، اظهار داشت: رقابت بسیار سختی در هانگژو داریم و امیدوارم بتوانیم موفق باشیم. چند سالی است ورزشکاران قایقرانی خود را برای چنین روزی

آماده کرده بودند و با توجه به تعویق مسابقات به دلیل کرونا، برنامه ریزی‌های صورت گرفته مدنظر قرار گرفت. ما با کاروان ۲۴ ورزشکاره قایقرانی آب‌های آرام (کانو و کایاک)، اسلalom و رویینگ در این مسابقات حضور داریم و جزو فدراسیون‌هایی هستیم که بیشترین شرکت کننده را در این مسابقات داریم و امیدوار هستیم در کسب تعداد مدال هم موفق باشیم.
وی با تاکید بر این که کم شدن آب دریاچه در کنار غیراستاندارد بودن تنها پیست آب‌های آرام برای رشته رویینگ از جمله مشکلات در راه آماده سازی تیم ملی بود، عنوان کرد: در نهایت مجبور شدیم ورزشکاران را به روسیه اعزام کنیم که در حال حاضر وضعیت خوبی دارند. تیم ملی آب‌های آرام نیز وضعیت خوبی دارد و در ورزشگاه آزادی آخرین اردوی خود را پشت سر می گذارد. جای تیم ملی دراگون بوت در بازی‌های آسیایی خالی است؛ در حالی که نتایج خوبی گرفته بودند اما ستاد عالی بازی‌های آسیایی علی‌رغم پیگیری فدراسیون با اعزام این تیم موافقت نکرد.

رئیس فدراسیون قایقرانی با اشاره به اینکه ستاد عالی بازی‌ها در رابطه با تعیین رشته‌ها و ورزشکاران اعزامی تصمیم گیری کرده است، گفت: جای تاسف دارد که

کسی از اعضای هیئت اجرایی در ستاد عالی بازی‌های آسیایی حضور ندارد چرا که می‌توانستند نماینده خوبی برای ورزشکاران باشند.
وی افزود: کسانی که طی ۵ سال گذشته یاری‌رسان این فدراسیون نبوده‌اند حق اعتراض نسبت به نتایج قایقرانی ندارند. هیچ ارگانی اجازه و حق انتقاد از رشته قایقرانی ندارند و باید بدانیم تنها کمیته ملی المپیک، کمیته ملی پارالمپیک، وزارت ورزش و وزیر نیرو بودند که از رشته قایقرانی حمایت کردند و صرفا این ارگان‌ها می‌توانند نظر خود را در مورد قایقرانی اعلام کنند. افرادی که کمک رسان ورزشکاران نبوده‌اند در حالی که ورزشکاران ما در دمای بالاتر از ۴۵ درجه و سرمای سوزان تمرین کردند حق انتقاد ندارند.

وی در مورد وعده دو رقمی شدن مدال‌های رشته قایقرانی در بازی‌های آسیایی هانگژو، گفت: دو رقمی بودن مدال‌ها را زمانی مطرح کردم که آب دریاچه ۲ متر کاهش نیافته بود و پاروی ورزشکاران به کف دریاچه اصابت نمی کرد، زمان که هنوز دراگون بوت حذف نشده بود اما با توجه به تمامی این موارد تمام تلاش خود را می‌کنیم که تعداد مدال‌های خود را دو رقمی کنیم.

سهرایبان: روسای فدراسیون ها را در قفسی نگه داشته‌اند؛ گمرک فکر می کند اموال قایقرانی دزدی است!

خوبی گرفته بودند اما ستاد عالی بازی‌های آسیایی علی رغم پیگیری فدراسیون تصمیم گرفت تیم ملی دراگون‌بوت به این مسابقات اعزام نشود.
وی با اشاره به اینکه ستاد عالی بازی‌ها در رابطه با تعیین رشته‌ها و ورزشکاران اعزامی تصمیم گیری کرده است، گفت: جای تاسف دارد که کسی از اعضای هیات اجرایی در ستاد علی بازی‌های آسیایی حضور ندارد چرا که می‌توانستند نماینده خوبی برای ورزشکاران باشند. کسانی که کمکی نکردند، حند و اعتراض هم ندارند رییس فدراسیون قایقرانی با تاکید بر اینکه کسانی که طی ۵ سال گذشته یاری‌رسان این فدراسیون نبوده‌اند حق اعتراض نسبت به نتایج قایقرانی را ندارند، گفت: هیچ ارگانی اجازه و حق انتقاد از رشته قایقرانی را ندارند و باید بدانیم تنها کمیته ملی المپیک، کمیته ملی پارالمپیک، وزارت ورزش و وزیر نیرو بودند که از رشته قایقرانی حمایت کردند و صرفا این ارگان‌ها می‌توانند نظر خود را در مورد قایقرانی اعلام کنند.
سهرابیان ادامه داد: افرادی که کمک رسان ورزشکاران نبوده‌اند در حالی که ورزشکاران ما در دمای بالاتر از ۴۵ درجه و سرمای سوزان تمرین کردند، حق انتقاد ندارند.

رجب زاده: اگر تیمم مثل نفت بازی کند، خودم را زنده به گور می‌کنم!

اظهار کرد: فوتبال ما از یک جهاتی دارد به ترکستان می‌رود. تیم ما امروز در تمام دقایق بازی برتر بود و شاید باید بیش از هفت – هشت گل به نفت می زدیم.
وی ادامه داد: به بازیکنانم، توانایی آن ها و فوتبالی که ارائه دادند، افتخار می کنم. فکر نمی کنم تاکنون در لیگ یک چنین فوتبال را دیده بودیم.
بسیار قوی کار کردیم ولی متاسفانه در ضربات آخر بی دقت بودیم. در این قضیه سردرگم هستیم.
سرمربی تیم فوتبال فجر سپاسی گفت: با تمام احترامی که برای نفت قائل هستم اما این تیم دست و پا بسته ای بود و فقط بازی را برد.
سه امتیاز مهم است ولی با این روش که من دیدم و فقط دنبال این بودند که بیفتند، بازی را بخوابانند و وقت کشی کنند، به جایی نمی رسند.
رجب‌پور ادامه داد: من متاسفم برای شهری که منشا فوتبال در ایران بوده است. اگر یک روز تیمم



ایسنا- سرمربی تیم فوتبال فجر سپاسی گفت: با تمام احترامی که برای نفت مسجدسلیمان قائل هستم، اما این تیم دست و پا بسته ای بود و فقط بازی را برد.

ایسنا- مهدی رجب‌زاده پس از شکست تیمش مقابل نفت مسجدسلیمان در هفته اول لیگ برتر

۱۰۰ میلیون دادم هم از هانگژو خط خوردم و هم به کمیته انضباطی دعوت شدم



ملی پوش اسکیت بعد از خط خوردن از لیست نفرات اعزامی به بازی‌های آسیایی گفت: برای آمادگی بیشتر جهت شرکت در بازی‌های آسیایی هانگژو بیش از ۱۰۰ میلیون تومان از جیب خود هزینه کردم تا در ۳ تورنمنت معتبر شرکت کنم؛ اما نه تنها از لیست اعزامی کنار گذاشته شدم بلکه به کمیته انضباطی نیز دعوت شدم.

ایسنا- میلاد صالحی اظهار کرد: پیش از این که فدراسیون برای حضور در بازیهای آسیایی از من تست بگیرد، در مسابقات جهانی ایتالیا حضور داشتم که در این رقابت‌ها در اسکیت سرعت سوم شدم. پنج روز بعد از این مسابقات به ما گفتند اراک برویم تا از ما تست آمادگی جسمانی و فنی گرفته شود که من به خاطر خستگی راه واقعا شرایط بدنی خوبی نداشتم که در این

خبر - ورزشی

خبر

گزارش اولیه مرکز پزشکی سازمان لیگ از معاینات پیش فصل فوتبال ایران



متخصصان پزشکی مرکز پزشکی سازمان لیگ فوتبال ایران (ایفمارک) در معاینه های پیش فصل لیگ برتر ۴۷۶ بازیکن را مورد معاینه قرار دادند.

ایسنا- در لیگ حرفه ای سال جاری ۴۷۶ بازیکن لیگ برتری در بازه ی ۲۰ روزه طبق استانداردهای بین المللی فیفا معاینه شدند.

برای نخستین بار پرونده الکترونیکی با ایستگاههای شرح حال، قلب و عروق (ویزیت متخصص ، نوار قلب ، اکو کاردیو گرافی و تست ورزش) ، سونوگرافی شکم و لگن و داپلر اندام های تحتانی ، اپتومتری (بررسی های کامل دید) ، بررسی قدرت تنفسی ، ارتوپدی ، اسکن کف پا ، ارزیابی بیومکانیک ، نقشه مغزی ، بررسی قدرت عضلات تحتانی ، غربالگری کانکاشن ضربه به سر (طرح مشترک با فیفا) ، آزمایشات خون و ادرار ، بررسی های روانشناسی (طرح مشترک با ای اف سی) و بررسی ترکیب بدنی و مشاوره تغذیه به شکل ایستگاهی تشکیل شد.
سیستم آموزشی آفلاین با سه موضوع مواجهه با ایست ناگهانی قلبی، مدیریت ضربه به سر و آشنایی با مابانی مبارزه با دوپینگ راه‌اندازی و کلیه بازیکنان و اعضای کادر آنها ملزم به حضور در این دوره،

خبر

از تنها «صفر» لیگ برتر تا «آژیر خطر» برای خوزستانی‌ها...

بدون امتیاز در پایان هفته چهارم باشد. تیمی که کاملاً بیمار و بی انگیزه نشان داده است و به نظر می رسد یک جای کار به صورت اساسی می لنگد، آن چه که باید پاسخ آن را در بین مدیران باشگاه جستجو کرد که چرا فولاد با چهره یک تیم مدعی به چنین روز اسفناکی دچار شده است. هرچند



ایسنا- نمایندگان خوزستان در چهار هفته ابتدایی لیگ برتر فوتبال عملکرد ضعیف و نگران کننده‌ای داشته‌اند.

با انجام بازی معوقه شب گذشته تیم های استقلال خوزستان و تراکتور از هفته سوم لیگ برتر، رسماً پرونده مسابقات پیش از تعطیلات لیگ بسته شد اما هیچ کدام از نمایندگان خوزستان نتوانستند با عملکرد مناسب پا به تعطیلات لیگ برای تجدید قوا بگذارند. در این بین، فولاد با توجه به سابقه، امکانات و هزینه های که برای حضور در لیگ برتر داشته است، بدترین نتیجه را تا این جای لیگ کسب کرده است. به گزارش ایسنا، فولاد که کار خود را در لیگ بیست و سوم با علیرضا ضعیف بسته شدن فولاد در ابتدای لیگ است؛ بازیکنانی مثل گادوین منشا، کولیپالی، لوکاس کاندیدو و جفر باهیا، خارجی هایی که تاکنون نتوانسته اند برای فولاد کار خاصی انجام دهند و از سوی دیگر نیز فولاد برای این فصل با بازیکنان ایرانی به همکاری خود ادامه داد که برخی کارشناسان معتقدند این بازیکنان سن بالا از کارایی لازم برای کمک به فولاد بی بهره هستند. هر آنچه در این بین کاملاً مشهود است، این است که زنگ خطر همین ابتدای فصل برای فولاد که سابقه قهرمانی در لیگ برتر و جام حذفی و حضور در آسیا را دارد، به صدا درآمده است.

رعایت بهداشت، بیماری‌های انگلی را ضربه فنی می‌کند



این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص میزان شیوع تک یاخته مالاریا و لیشمانیا که عامل بروز بیماری‌هایی همچون سالک است، عنوان کرد: در خصوص این بیماری‌ها و شیوع آن در کشور جای نگرانی وجود ندارد. وی افزود: بیماری‌های ناشی از انگل‌های گرمی همچون کیست هیداتید نیز درایران نادر است؛ به طوری که از هر هزار نفر، یک مورد ابتلا گزارش می‌شود. البته این آمار تا پیش از آغاز پاندمی کرونا فراز و نشیب‌هایی داشت که با آغاز این همه‌گیری و به دنبال رعایت بهداشت فردی کاهش چشمگیری داشته است.

حقیقی در خصوص راه انتقال کرم اکینوкокوس، گفت: میزبان اصلی کرم‌های عامل کیست هیداتید، سگ‌سانان هستند؛ به این معنی که کرم بالغ در روده سگ زندگی می‌کند. سگ‌های آلوده، از طریق مدفوع خود تخم این کرم‌ها را در مزارع و مراتع رها می‌کنند و دفع تخم‌های کرم بالغ باعث آلودگی خاک و آب می‌شود. سپس حیوانات اهلی مانند گوسفند، بز، گاو و شتر هنگام چریدن تخم‌ها را می‌خورند و انسان از طریق خوردن غذا یا آب آلوده به تخم‌ها و یا از طریق تماس مستقیم با سگ‌های آلوده با انگل، آلوده می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در پایان عنوان کرد: رعایت بهداشت فردی اصل اولیه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های انگلی است و این موضوع با کاهش چشمگیر آمار ابتلا به دنبال آغاز پاندمی کرونا قابل تایید است.

چه مواد غذایی خواب شبانه را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

موضوع ماده «کپاسین» است که مثلاً در فلفل قرمز وجود دارد. این ماده می‌تواند دمای بدن را تغییر دهد که به نوبه خود بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد. بنابراین اگر غذای تند دوست دارید، بهتر است آنها را در زمان ناهار بخورید.

✱ زنجبیل

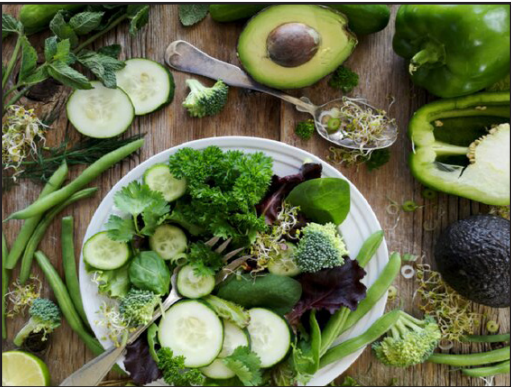
زنجبیل جزء اصلی غذاهای آسیایی است. افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، دوست دارند از این ماده غذایی استفاده کنند زیرا مواد تند موجود در زنجبیل متابولیسم را تحریک می‌کند و افزایش می‌دهد، اما متابولیسم تحریک‌شده از به خواب‌رفتن عمیق جلوگیری می‌کند.

✱ سیر

سیر باعث نفخ و تشنگی شدید می‌شود. از ساعات عصر به‌بعد از مصرف این ماده غذایی اجتناب کنید. ✱ شکلات دانه کاکائو حاوی «تئوبرومین» است. این ماده دارای ساختارهایی شبیه به کافئین بوده و اثر محرکی دارد. شکلات تلخ حتی نسبت بیشتری از تئوبرومین دارد و به‌عنوان میان‌وعده عصر مناسب نیست.

✱ شیرین بیان

به گزارش دویچه وله، شیرین‌بیان حاوی «گلیسیریریزین» است، یک شیرین‌کننده طبیعی که بر تعادل آب و نمک بدن تأثیر می‌گذارد و در نتیجه فشار خون را افزایش می‌دهد. اگر به‌یکباره بیش ازحد شیرین‌بیان بخورید، حتی می‌توانید به‌دلیل فشار خون بالا به آریتمی قلبی مبتلا شوید.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مصرف برخی مواد غذایی را باعث تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن عنوان کرد.

ایسنا، دکتر منصور رضایی در این باره گفت: کودکان، سالمندان، مادران باردار و شیرده و بیماران قلبی ربوی از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا هستند که بیشتر از سایر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثرات مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدی کاهش داد.

وی با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن، بیان کرد: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن توسط اندام‌های دفعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست با کمک برخی مواد مغذی، سلول‌ها را از آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند.

به گفته رضایی، با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختن و عملکرد سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد



تا زمانی که در سنین جوانی به سر می‌بریم پوست‌مان در وضعیت شادابی به سر می‌برد، اما به محض گذر از سنی خاص سلامت پوست هم تحت تأثیر قرار گرفته و ممکن است آسیب‌هایی به آن وارد شود؛ بنابراین لازم است با کنار گذاشتن برخی عادات غلط، در خصوص حفظ سلامت پوست کوشا باشیم.

به گزارش ایسنا، تغذیه ناسالم به پوست رحم نمی‌کند؛ صورت ما به خصوص از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بیند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریع تر کنار گذاشته شوند.



کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ارتقای سلامت دهان و دندان در دوران بارداری و شیردهی را یکی از دغدغه‌های برنامه‌های بهداشتی برشمرد.

ایسنا- دکتر بهناز ولی‌زاده ضمن بیان این مطلب بارداری را روندی طبیعی در زندگی زنان عنوان کرد که با تغییراتی در بدن از جمله دهان و دندان همراه است.

وی با اشاره به اهمیت بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری و تأثیر آن بر سلامت مادر و جنین گفت: مادران باردار نسبت به سایر افراد جامعه بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه (پریودنتال) قرار دارند.

وی با اشاره به نتایج تحقیقات، گفت: تغییرات هورمونی و تغذیه‌ای در دوران بارداری از جمله افزایش اسیدیته دهان، تهوع و استفراغ صبحگاهی و التهاب لثه در دوران بارداری به گونه‌ای است که زمینه ابتلای بیشتر به پوسیدگی دندانی را

چگونه با تغذیه مناسب آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهیم؟

تخریب می‌شود.

وی مصرف بیشتر آنتی اکسیدان‌ها را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های حیاتی بدن برشمرد و از منابع غذایی آنتی اکسیدانی به ویتامین‌های C، E، کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها اشاره کرد و عملکرد هر یک از آنها را تشریح کرد. رضایی با اشاره به نقش مهم آنتی‌اکسیدانی ویتامین E، روغن‌ها را غنی‌ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت ملایم پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شود.

وی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کلزا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منبع غنی این ویتامین، توصیه کرد: در طبخ و فرآوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب این ویتامین به شمار می‌آیند؛ اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیطقلیایی بسیار حساس است.

به گفته وی، مهمترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، لافل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز(سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلواپی و سیب زمینی است و

۵ عادت اشتباهی که سلامت پوست را به خطر می‌اندازد

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۵ عادت غلط که سلامت پوست را از بین می‌برد شامل موارد زیر است:

۱- علاقه به غذاهای سرخ شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود. این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

۲- نوشیدن زیاد قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود. به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و

اهمیت پیشگیری از مشکلات دهان و دندان در بارداری

در مادر باردار فراهم می‌کند.

ولی‌زاده علاقه وافر مادران باردار به مصرف شیرینی‌ها یا ترشی‌ها را به عنوان یکی از عوامل پوسیدگی دندان برشمرد و خاطرنشان کرد: تمایل به مصرف مکرر این مواد دندان‌ها را در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار می‌دهد.

وی یادآور شد: مادران باردار به دلیل کم‌حوصلگی و مصرف مکرر مواد غذایی توجه کمتری به بهداشت دهان و دندان دارند. در دوران بارداری بویژه ماه‌های آخر به دلیل کاهش ظرفیت معده، مقادیر کمتر ولی دفعات بیشتری غذا می‌خورند و ممکن است کمتر مسواک بزنند. بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی دندان است در آنان افزایش می‌یابد.

به گفته وی نتایج مطالعات نشان داده که التهاب لثه در دوران بارداری می‌تواند عامل خطری برای ایجاد زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن باشد.

ولی‌زاده با تأکید براهمیت مراقبت از دهان و دندان در سه ماهه اول بارداری، گفت: در این دوران به دلیل تغییرات حس چشایی و افزایش رفلکس معده، تهوع و استفراغ صبحگاهی و استفراغ‌های مکرر سطوح دندان متونوبا در معرض اسید قرار می‌گیرند. این اسید می‌تواند بافت سخت دندان را حل کرده و باعث پوسیدگی آن شود.

وی به مادران بارداری که دچار استفراغ هستند، توصیه کرد: بعد از استفراغ دهان را با آب بشویند زیرا این کار به شست و شوی اسید معده از فضای دهان کمک می‌کند.

کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به

برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند. این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی، تأکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود بویژه در شرایط آلودگی هوا حتماً از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه سه تا پنج واحد از گروه سبزی‌ها و دو تا چهار واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

به گفتی رضائی، هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است.

وی بتاکاروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، هلو و زردآلو و موز را از منابع خوب بتاکاروتن ذکر کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش مهم ویتامین A بر سلامت بینایی و پوست، خاطرنشان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها، انواع سبزی و میوه‌های رنگی گنجانده شود.

رضایی، سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است.

پوست کدر می‌شود.

۱- غافل شدن از ویتامین‌ها: بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های E و C نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.

۲- مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسباند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می‌شوند. گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصاً دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست را ندارد.

۳- نوشیدن اندک آب: یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می‌شود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید اینکار هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش‌تان مفید است.

تشکیل اندام‌ها و تکامل جنین در سه ماهه اول بارداری، خاطرنشان کرد: بهتر است درمان‌های دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود. مادران باردار در سه ماهه دوم بارداری راحت‌تر می‌توانند روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرند بنابراین؛ این دوران بهترین زمان برای انجام درمان‌های دندانپزشکی در طول بارداری به شمار می‌آید.

وی با اشاره به اینکه گاهی در دوران بارداری شاهد افزایش موضعی بافت لثه هستیم که تومور حاملگی نامیده می‌شود به مادران باردار، توصیه کرد: هرگونه تغییر بافت دهان حتماً باید توسط دندانپزشک ویزیت شود. تومور حاملگی، سرطانی نیست و عموماً فاقد درد است و معمولاً پس از حاملگی نیز برطرف می‌شود.

وی با اشاره به افزایش وزن مادر در سه ماهه آخر بارداری، گفت: مادران باردار نمی‌توانند مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی قرار گیرند، بنابراین در این دوره بهتر است فقط درمان‌های کوتاه مدت و اورژانسی دندانپزشکی برای وی انجام شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، ولی‌زاده در خاتمه برای حفظ سلامت دهان و دندان و پیشگیری از بروز مشکلات دندانی در دوران بارداری نکات زیر را به خانم‌ها توصیه کرد:

۱- درصورتی که قصد بارداری دارید حتماً قبل از آن به منظور معاینه و چکاپ به دندانپزشک مراجعه کرده و قصد خود را به وی اطلاع دهید.



مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی رویکرد کلان این سازمان را توسعه خدمات غیرحضوری و هوشمندسازی تأمین‌اجتماعی اعلام کرد و گفت: براساس برخی برآوردها بیش از ۵ میلیون نفر شاغل بیمه نشده در حوزه مشاغل فضای مجازی وجود دارند که کارگزاری‌ها می‌توانند بخشی از این رقم بزرگ را وارد مجموعه تأمین‌اجتماعی کنند.

ایسنا- میرهاشم موسوی در این نشست گفت: شرایط ارائه خدمات در سازمان تأمین‌اجتماعی تغییر کرده است. خدمات الکترونیک سازمان با طرح ۳۰۷۰ آغاز شد ولی در حال حاضر تعداد سرویس‌های غیرحضوری به بیش از ۵۷ مورد رسیده و موارد نیاز به مراجعه حضوری

با ابلاغ اصلاحیه آیین‌نامه آموزشی دوره دکتری عمومی پزشکی به دانشگاه‌های علوم‌پزشکی، میزان مرخصی تحصیلی دانشجویان در دوران کارورزی افزایش یافت. پیش از این، میزان مرخصی در دوران کارورزی یک ماهه بود که این میزان تا سقف ۶ ماه افزایش یافته است.

ایسنا- شورای عالی برنامه‌ریزی علوم‌پزشکی در هشتاد و هشتمین جلسه خود با صدور مصوبه‌ای اعلام کرد، ماده ۴۳ آیین‌نامه‌های آموزشی دوره دکتری عمومی پزشکی مصوبه جلسه ۲۶ مورخ ۲۳ خرداد سال ۸۳ و جلسه ۶۷ مورخ یک مرداد ماه سال ۹۶ شورای عالی برنامه‌ریزی علوم‌پزشکی، موضوع مرخصی تحصیلی کارآموزی بالینی و کارورزی اصلاح شده است.

براساس اصلاحات صورت گرفته، دانشجویان پس از



با اجرای طرح کالابرگ الکترونیک پنج دهک اول درآمدی درحالی می‌توانند از امتیاز تشویقی این طرح بهره‌مند شوند که ۵۰ درصد یارانه‌شان را از میان ۱۱ قلم کالای اساسی تعریف شده و از میان ۹۰ هزار فروشگاه متصل به طرح خریداری و مصرف کنند، این در حالی است که قرار است به زودی امکان خرید از فروشگاه‌های مجازی که به سامانه «شما» متصل شده‌اند هم فراهم شود.

ایسنا- طرح کالابرگ الکترونیک به منظور حفظ سفره غذایی مردم از تورم اجرا شده تا مردم دچار مشکل تغذیه‌ای نشوند. از همین رو ۱۱ قلم کالای استاندارد در سبد تغذیه‌ای تعریف شده است که مردم با مراجعه به فروشگاه‌های متصل به طرح می‌توانند اقلام موردنیاز سفره خود را خریداری

وجود بیش از ۵ میلیون «بیمه نشده» مشاغل فضای مجازی

به شعب و کارگزاری‌ها بسیار کاهش یافته است. ادامه توسعه خدمات غیرحضوری، مسیر حرکت آتی سازمان است و طبیعی است که شعب و کارگزاری‌های ما متأثر از این تغییرات هستند و باید خود را با این تغییر و تحولات سازگار کنند.

وی افزود: مبنای ما بر حفظ و نگهداشت و کمک به استفاده از ظرفیت کارگزاری‌هاست، ولی برای فعال کردن این ظرفیت و همکاری متقابل، باید راهکارهای مناسب پیدا کنیم. بر این اساس برای دریافت و بررسی پیشنهاد‌های انجمن صنفی کارگزاری‌ها آماده هستیم. مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی با اشاره به وجود متقاضیانی برای دریافت مجوز تأسیس کارگزاری‌های جدید رسمی، این درخواست‌ها را نشانه‌ای از ظرفیت این حوزه برای کمک به سازمان تأمین‌اجتماعی دانست و افزود: بخشی از کارهای ما جدید است و در این زمینه به دنبال نوآوری و خلاقیت و ایده‌های جدید هستیم و ترجیح می‌دهیم تا کارگزاری‌ها در عرصه تغییرات جمعیتی، خدمات جدیدی ارائه کنند. مثلاً پدیده سالمندی به‌زودی موضوع و مسئله‌ای جدی هم برای حکمرانی در سطح کلان و هم برای سازمان تأمین‌اجتماعی که بیش از ۵۰ درصد جامعه را تحت پوشش دارد، خواهد بود. به این مسائل و الزامات آن می‌توان به‌عنوان مسائل نوپدید، فکر کرد و کارگزاری‌ها

افزایش مرخصی دانشجویان پزشکی در دوران کارورزی

گذراندن یک نیم‌سال تحصیلی می‌توانند در طول مرحله اول و دوم آموزش پزشکی، حداکثر ۲ نیم‌سال تحصیلی متوالی یا متناوب و در در هر یک از مراحل کارآموزی بالینی و کارورزی حداکثر تا سقف ۶ ماه متوالی یا متناوب با تأیید و تشخیص شورای آموزشی دانشکده پزشکی با احتساب در سنوات از مرخصی تحصیلی استفاده کنند.

این تصمیم توسط معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم‌پزشکی ابلاغ شده است.

به گزارش ایسنا، در ماده ۴۳ آیین‌نامه‌های آموزشی دوره دکتری عمومی پزشکی آمده است، دانشجویان پس از گذراندن یک نیم‌سال تحصیلی می‌توانند در طول مراحل پیش‌بالینی آموزش پزشکی حداکثر ۲ نیم‌سال تحصیلی متوالی یا متناوب و در هر یک

می‌توانند طرح‌های جدید در این حوزه‌ها ارائه کنند. موسوی گفت: آمادگی داریم خدمات سازمان را براساس قیمت تمام شده خدمات در داخل سازمان، به کارگزاری‌های برون‌سپاری کنیم؛ ولی این را باید در نظر داشت که ما در حال کم کردن هزینه تمام‌شده خدمات، افزایش بیمه‌شده‌ها و توسعه بستر خدمات الکترونیک و فناوری‌های ارتباطی هستیم و خودبه‌خود قیمت تمام شده خدمات ما کاهش خواهد یافت. وی افزود: تغییرات را باید پذیرفت و مقاومت در برابر آن فایده‌ای ندارد. در جاهایی کارگزاری‌ها باید حفظ و تقویت شوند و به آنها کمک کرد تا خدمات بیشتری ارائه کنند. ولی در جاهایی هم که کارگزاری توجیه اقتصادی ندارد و تعداد بیمه‌شده‌ها و فعالیت‌های کسب‌وکار کم است، شاید بهتر باشد فعالیت کارگزاری را متوقف کرد.

موسوی تصریح کرد: باید نوع و تعداد خدماتی را که به کارگزاری‌ها واگذار شده، افزایش دهیم. رویکرد ما توسعه پوشش بیمه‌ای است و در این زمینه هر قدر امکان‌پذیر باشد باید فعالیت کنیم؛ چون هم وظیفه بر زمین مانده نسبت به توسعه پوشش بیمه به‌آحاد جامعه است و هم منبع پایداری برای صندوق خواهد بود.

افزایش مرخصی دانشجویان پزشکی در دوران کارورزی

از مراحل بالینی حداکثر تا سقف ۶ ماه متوالی با احتساب در سنوات از مرخصی تحصیلی استفاده کنند.

بر اساس تبصره یک ماده ماده ۴۳ آیین‌نامه‌های آموزشی دوره دکتری عمومی پزشکی، موافقت با مرخصی تحصیلی دانشجو در نیم‌سال اول با شورای آموزشی دانشگاه است.

همچنین در تبصره ۲ این ماده آمده است: مدت مرخصی تحصیلی جزو حداکثر مجاز تحصیل دانشجو در هر مرحله محسوب می‌شود.

در تبصره ۳ ماده ۴۳ آیین‌نامه‌های آموزشی دوره دکتری عمومی پزشکی نوشته شده است: دانشجو در مرحله کارورزی می‌بایست از یک ماه مرخصی استفاده کند.

امکان خرید از فروشگاه‌های «مجازی» در طرح کالابرگ؛ به‌زودی؛ نحوه اعتراض به دهک‌بندی‌ها

کنند، مشمول دریافت ۱۲۰ هزار تومان یارانه تشویقی می‌شوند.

به عبارتی بهره‌مندی از طرح مذکور اختیاری است و هر کسی بخواهد می‌تواند این ۴۰۰ هزارتومان را نقدی دریافت و کالایی دیگر خریداری کند، اما اگر ۲۰۰ هزارتومان را از سبد غذایی خریداری کند ۲ امتیاز به او داده می‌شود؛ امتیاز اول این است که دولت فاصله تورمی را پوشش می‌دهد و امتیاز دوم این است که ۱۲۰ هزار تومان دیگر نیز دریافت خواهد کرد.

اما در همین راستا پرسش‌هایی از سوی شهروندان مطرح شده است که وزارت رفاه به چند سوال متداول درخصوص طرح کالابرگ الکترونیک پاسخ داده است:

– چه کسانی مشمول دریافت اعتبار می‌شوند؟ خانواری که طبق اعلام سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها، مشمول دریافت یارانه هستند.

– من مشمول دریافت بوده‌ام اما اعتبار را دریافت نکردم؟

پس از نصب برنامه کاربردی «شما» نسبت به مشاهده موجودی اعتبار اقدام کنید. خانواری که طبق اعلام سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها، مشمول دریافت یارانه هستند.

– من مشمول دریافت یارانه نیستم، با این وضع باید چه کنم؟

جهت ثبت درخواست بررسی وضعیت خانوار برای دریافت یارانه به سامانه www.hemayat.mcls.gov.ir مراجعه کنید.

طراحی دستگاه دیالیز خانگی در کشور ؛ آغاز مراحل تولید؛ بزودی

می‌شود.

وی افزود: این مجموعه بالغ بر ۵ کارخانه دارد که انواع لوازم مربوط به مواد اولیه تولید صافی و فیلترهای دیالیز، پودرهای بی‌کربنات، ست تزریق رابط‌ها و... را تولید می‌کند، همچنین در بخشی از زنجیره تولید، ظروف مربوط به اقلام دیالیز هم تولید می‌شوند.

معاون وزیر بهداشت با اشاره به اینکه پودرهای بی‌کربنات سدیم با گرید دارویی و دیالیز برای اولین‌بار در کشور تولید می‌شوند، عنوان کرد: پیش‌از این حجم بسیار زیادی از این ماده وارداتی بود که هم ارزبری داشت و هم هزینه زیادی بابت حمل‌ونقل به شرکت‌ها تحمیل می‌کرد که در حال حاضر در بسته‌بندی‌های مختلف تولید و عرضه می‌شود.

محمدی تصریح کرد: این مجموعه توانسته است همه مدل‌های مربوط به پودرهای بی‌کربنات سدیم که در ابعاد و اشکال مختلف برای همه دستگاه‌های دیالیز موردنیاز است، تولید و نیاز

اجتماعی – اقتصادی

آزمی

تسویه بدهی فارغ التحصیلان بدهکار صندوق رفاه توسط دو خیر



رئیس صندوق رفاه دانشجویان از تسویه بدهی فارغ التحصیلانی که تا سررسید قسط آنان تا پایان سال ۱۳۸۰ بود توسط دو خیر خبر داد .

ایسنا- دکتر گنجی در نشست تخصصی روسای ادارات رفاه و خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه‌های سراسر کشور گفت: در سال ۱۴۰۰، دانشجویان سراسر کشور از ۵۰۳ میلیارد ریال وام دانشجویی بهره مند شده بودند که در حال حاضر این رقم به ۱۰۰۰ میلیارد تومان رسیده است.

وی ادامه داد: تعداد ظرفیت خوابگاه‌های دانشجویی ۱۸۶ هزار بوده که این تعداد نیز به ۲۲۰ هزار خوابگاه ملکی مجردی رسیده و حدود ۳۶ هزار نفر به ظرفیت خوابگاهی اضافه شده است که این میزان افزایش در ۲ سال گذشته بی سابقه می باشد.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان افزود: خوابگاه‌های متاهلی تا سال ۱۴۰۰ حدود ۱۳۰۰ واحد بوده است که در حال حاضر این میزان به ۱۷۰۰ خوابگاه متاهلی رسیده است بر این اساس ۴۰۰ واحد اضافه شده است و امیدواریم بتوانیم ۳۰۰ واحد دیگر هم به تعداد خوابگاه متاهلی تا مهرماه اضافه نموده و به ۲۰۰۰ واحد برسانیم.

گنجی در مورد خوابگاه‌های مجردی تاکید کرد: امیدواریم ظرفیت خوابگاه های مجردی به ۳۰۰ هزار نفر برسد که اگر چنین شود طبیعتاً هیچ دانشگاهی

خبر

امکان سپری کردن فرصت مطالعاتی اساتید جوان در مراکز تحقیقاتی و کاربردی جهاد دانشگاهی

وی در ادامه از واگذاری اجرای ۵ مأموریت ملی در برنامه هفتم توسعه به این نهاد خبر داد و گفت: این پنج فناوری راهبردی و پیشران کشور شامل تولید آب‌شیرین‌کن با تمرکز بر غشاء (فیلتر)، استحصال مواد معدنی، سلول درمانی، قطار برقی و طراحی و ساخت کامل کامیون‌های حمل مواد معدنی (دامپتراک) است.

رئیس جهاددانشگاهی ادامه داد: پس از ابلاغ این مأموریت‌ها خیلی سریع کار را شروع می‌کنیم و با تشکیل تیم‌های علمی از پژوهشگران جهاددانشگاهی و اساتید دانشگاه‌ها اجرای این طرح‌های کلان ملی را آغاز می‌کنیم.

دکتر مسلمی نائینی همچنین با گرامیداشت یاد خاطره زنده‌یاد دکتر سعید کاظمی آشتیانی بنیان‌گذار پژوهشگاه رویان گفت: هم‌اکنون نیز در حال راه‌اندازی مرکز نخستی‌سانان توسط این پژوهشگاه هستیم که در حوزه مغز انسان فعالیت دارد و در جهان کم‌نظیر است.

وی بابیان اینکه به وزیر علوم، تحقیقات و فناوری نیز اعلام کردیم که جهاددانشگاهی می‌تواند عهده‌دار توانمندسازی نخبگان شود افزود: هم‌اکنون در سه پارک علم و فناوری این نهاد ظرفیت‌های بسیاری برای فعالیت نخبگان در حوزه‌های مختلف از IT و کامپیوتر گرفته تا انجام امور هنری و صنایع نرم و فرهنگی و... وجود دارد. رئیس جهاددانشگاهی همچنین تاکید کرد: اساتید جوان می‌توانند در مراکز تحقیقاتی و کاربردی این نهاد فرصت مطالعاتی خود را سپری کنند.

زھگی هیالال چہ استارے



چہ روزگارۂ روچاں چہ یک بچک ے ات کہ ہرجا شت ءُ باز چیزانی سرۂ پگری کت . گہارے داشت کہ اَہم کسان ات ہمک وھد آئی ہمراہ گون آئی ہم ہیرات. اے دوئیں دراہیں روچ ہیکہ ءُ ہیران اتنت، ہیران چہ پلانی وشرنگی ءُ، ہیران چہ آسمان ءُ برزی ءُ، چہ ساپیں آپانی سپائی ءُ ، ہیران چہ واجہ خدای کدرت جوانی ءُ کہ اے وشرنگیس دنیائے جوڑۂ کنگ ات. آ دوئیں باز وھدۂ چہ یکدگرۂ جست اش کرت ، بزان اگان دراہیں سرزمین ءُ زھگ ہرانت پل ءُ آپ ءُ آسمان گمیگ بنت؟ وت اش پگر کت کہ بئینت، چپاکہ گوشنت گواڑگ کلانی زھگ انت، کسانیں کنڈی آپ کہ چہ شیپاں گوازیکنان ایرچنت آپانی زھگ انت، کسانیں درپشناکیں رژن کہ ماں آسمان ءُ گوازی کن انت الہا استارانی زھگ بنت. درست گمیگ بنت کہ وھدے وتی گوازی کنوک آدمیزات زھگان مہ گندانت. ترپناکیں استارے چہ درستیں استاراں پیسر کپرستانۂ کلیسہ منارہ ءُ سرۂ آسمان ءُ درآتک ، زھگان پگرکت، اے استار چہ درستیں استاراں مسترۂ زیناک ترانت، ءُ ہمک شپ دست پہ دست دریگ ءُ کرۂ نشت انت چم اش ءُ ماں آسمانۂ سک اتنت تا آئی ءُ بگند انت، ہرکس زوتر آئی ءُ دیست پریاتی کت « استارۂ گندان ! استارۂ گندان! » ءُ انچوش اش زانت کدی ءُ کجا درکیت، یکجاہی ہُور پریات کن انت ، انچیں دوستی ءُ استارۂ گون آیان اوارات کہ واب ءُ چہ پیسر یک برے ہم ڈن ءُ سئیل اش کت نازکہہ استارہ شپ وشٰی بہ گوشنت. ، وھدے وتی جاہۂ سرۂ پہ واب ءُ سراش ایرکت گوشت اش ہدا استارۂ سنبالیت. یک روچے کسانیں جنک ، اف باز باز کسان ، سکیں مرضے گپت، ہنچوش نزور ات کہ دگہ نتوانت شپاں دریگ ءُ دیما بہ اوشتیت، ہمے ہاترا! بچک گمیگ ءُ تھنا ڈن ءُ سئیل کت ، ءُ وھدے استاری دیست واتری کت ءُ جنلک ءُ نادراہیں دیما کہ تھت ءُ سرۂ دراج ات آتک ءُ گوشت استارۂ گندان ! استارۂ گندان!» ءُ پدا جنلک ءُ دیم ءُ بچکندے ودی بوت ءُ گون نزوریں توارے گوشت: ہدا براس ءُ استارۂ بہ سنبالیت!» پدا یک انچیں وھدے اتک کہ انچو

زوت بچک ایوک ءُ تھنا ڈن ءُ سئیل کت ہج کس ماں تھتۂ سرۂ چمی پہ آئی سک نہ اتنت کسانیں مانشے ماں مانشانی تھا ودی بوت.ءُ بچک کہ گون ارسانی ہمراہی ءُ استارۂ سئیل کت استار درپشناکیں رژناں پہ آئی دیم دات کہ باز ترپناکیں رژن اتنت. گندگ ءُ انچیں رژناہین راہ ءُ چہ زمین دیم پہ آسمان ءُ پچ ات کہ ہروھد تھنای ماں وابجاہ ءُ شت استاری دیست ، کہ وابی دیست ہما جاہے کہ وپتگ پریشتگانی لڑۂ مردمان چہ درپشناکیں راہ ءُ دیم پہ استارۂ انت ءُ استارۂ بگل پچ انت دنیائے پرچہ رژناہی ءُ پیش دارایت کہ آئی تھا بازیں پریشتگ ءُ ہما پیم رنگ ءُ دروشم ءُ اوشتانگ ءُ مردمان وش آتک کن انت. درستیں پریشتگ ہمے ودارۂ گون وشروی ءُ بچکند چم اش پہ آئیانی سک ات انت کہ تھا ماں بوت انت ءُ چہ صف ءُ جست چنت چنت وت ءُ چہ جتا بوت انت انسانانی گردن ءُ سرۂ ایرآتک انت گون مہروانی آیان اش چک ءُ دروت اش کت گون ہمراہی چہ رژناہیں راہ رد بوت انت انچوش چہ آئیانی ہمراہی ءُ وشہال اتنت تھت ءُ سرۂ چہ وشہالی ارس چہ بچک ءُ چمان شپپ گپت. بلے دگہ بازیں پریشتگ ءُ ہم ہست ات کہ آیان نہ شت انت آئیانی تھا یکی ہست ات کہ بچک آئی ءُ پجاہ آورت زردۂ نزوریں رنگ نادراہی دروشم ات کہ وھدے تھت ءُ سرۂ دراج ات انون رژناہی ات بچک چہ درستیں وشانک کنوکاں وتی گہاری درست کت. پریشتگیں گہار استارۂ نزیکی ءُ اوشتانگ ءُ اے پاد ءُ آپاد کنت چہ پریشتگانی مسترۂ کہ مردمان اش آورتگ جست کنت : « منی براس ہم آتکگ؟» و بچک ءُ گوشت «نہ» آئی گہار گون وشہالی وتی دیمے گردینت دیم پہ استارۂ ہمے دمان ءُ بچک دستان دراج کنت ءُ گوشت اف منی گہار من ادایاں منا ہم برگوں!» ءُ جنلک وشہالیں دیدے آئی نیم تراينت. شپ ات استار لوگ ءُ تھا رژناں شانک دئیان ات ترپناکیں نورۂ آئی دیم دات ءُ آ ئی ارسیگیں چمان آیان سک ات انت. چہ آ ساهت ءُ پد بچک استار ءُ چو گسے پگری کت کہ وتی وھدۂ اوداں روت . پگری

سالونکی ارمان



. دستی جت ماں وتی کیسگ ءُ مشوک ءُ ہکھ ے کش ات یک زنڈیں دپے مشوک وتی دپۂ جاہ داتی ءُ ہکھ ءُ کسانیں وتگند بزان آدینک ءُ وت ءُ چارگ ءُ چارگ چارگ ءُ یک زنڈین وھدے گوست ءُ گوزان ءُ ناں گندگ ءُ آئی ناکو کریمک اتک ءُ مرادک ءُ کش ءُ نشت کشگ ءُ لگ ات. مرادجان تتی جندرۂ پہ وت ءُ چینچو زر ءُ مال پہ سیرۂ ہرچ ءُ جوڑ ءُ تیار کنگ من گندان پورا انت گڑا دیم پہ شہدادۂ شت کنان پہ تو ہرجت کنان ءُ شہداد ءُ ریشکی ایں جنک ترا چہ شرتر نہ انت . ناکو کریمک منی سیرۂ درستیں مال ءُ ہرچ تیارانت ءُ

کت کہ دگہ گون زمین ءُ پہ نہ انت بلکہ گون استار ءُ انت چپا کہ آئی گہار پیسرۂ اودا شتگ. چہ روزگارۂ کاراں بچک ءُ دگہ براسی بوت، ءُ آ ہم انگت ماں ہیرۂ نہ رست کہ گون وتی کسانیں اندام ءُ تھت ءُ سرۂ دراج بیت ءُ جانی دات ءُ شت. پدا بچک ءُ استارۂ واب ءُ را دیست کہ بگل پچ کنگ ءُ گون ہمراہیں پریشتگان لڑ بستگ مردمان دیست پریشتگان دیست گون رژناہیں چمان مردمانی دیم ءُ کہ اتکگ اتنت سک ات انت. گہاریں پریشتگ آئی ات ءُ پریشتگانی مسترے گوشت : « منی براس آتکگ؟» آیان جواب دات آ یکیں نہ بلے یک دگرے اتک ءُ ءُ وھدے بچک ءُ دیست کہ گہاریں پریشتگ براس ءُ وتی بگل کرتگ گریوگ ءُ گون گوشت : « آہ منی گہار ، من اداں مناہم بر!» گہارواتر کت ءُ بچکند ات استار ہما پیم ترپگ ات. روچے اتک آ جوانیں مردے بوتگ ات گون کتاباں دلگوش ات ، پیریں ہزمت کار آئی نزیک ءُ اتک گوشت: « واجہ تئی مات دگہ زندگ نہ انت آئی ہیریں دعا ءُ پہ دوستیں بچک ءُ آورتگ اوں!» آئی ہما شپ ءُ پدا استار ءُ ہما ہمراہاں پیسری دیست گہاریں پریشتگ گون مسترین پریشتگ ءُ گوشت: « منی براس ہم آتکۂ؟» آئی گوشت نہ ، تتی مات آتکۂ ! چپہالے جت کہ درستیں استارۂ شنگ بیت چپاکہ مات وتی دوئیں زھگان گون یکجاہ بوت آئی ءُ دست دراج کت انت گوشت « آہ منی مات ، گہار، برات من اداں منا ہم برات!» ءُ آیان گوشت:«انگت نہ » ءُ استار ہما پیم ترپگ ءُ ات. آ مردے بوت مودی اسپیت بوت انت یک روچے صندلی سرۂ آس ءُکرۂ نشتگ ات باز دل تنگ ات دیمے گون ارساں ترات کہ پدا استار آئی نزیک ءُ بگل پچ کت . گہاریں پریشتگ پریشتگانی مسترۂ گوشت : « منی برات ہم آتکۂ؟» ءُ آئی ءُ جواب دات نہ بلے ورنایں جنکی اتکۂ» ءُ مردک کہ روچی کسانیں بچکے ات نوکی جنکی چہ دنیا ءُ شتگ ات ہنچوش آسمانی موجودی سہ نیرۂ میان ءُ دیست ءُ گوشت: « جنکے سر ماں گہارۂ سینگ ءُ سرۂ انت دستی منی ماس ءُ گردن ءُ لوپ انت پادۂ چیرۂ ہما گوستگیں زھگی دراج کش اتک دگہ جتا بوتن چہ آئی پہ من سک نہ انت ، ہدائۂ شکر انت!» بزان استار ہما پیم ترپگ ءُ ات . ہمے پیم بچک پیرمردے بوت ءُ نرم ءُ نازکیں دیم ءُ پوستی چل تر ات روچے اتک گامی سست ءُ سیرینی چوٹ ات یک شپے کہ تھتۂ سرۂ دراج کش اتگ ات ءُ زھگی کش ءُ گورۂ آئی نشتگ اتنت ، ارسی چہ چمان شپپ گپت انت، چووتی پیسری زمانگ ءُ پیم ءُ گوشت: « استارۂ من گندان!» کش ءُ کران گوش ءُ تھا سکسکی کت « داریت مرايت» ءُ آئی گوشت: « راستیں زندگی چو گدے منی جان ءُ چہ دربتیک انت، چو یک زھگے پیم ءُ داراں رواں دیم پہ استارۂ . آہ ہدا من تتی منت واراں کہ استارۂ وتی بگل پچ گنگ ءُ دوست کہ منی ودارۂ انت کبولی کت!» ءُ استار ترپگ ءُ ات ءُ انگت ہم آئی ءُ مانش ءُ سرۂدریش ات. —

نوشتہ کار:دچارلز دیکنز

فارسی رجانک : یوسف نوری زادہ

بلوچی رجانک : سیدگرگینچ

تو باندنا برو شہدادۂ منی سیرۂ گپ ءُ ٹائین آشو شریں جنکے من ءُ سک باز دوست بیت منی واھگ ہمیش انت کہ من ءُ اکاں جن ے بہ بیت گڑا آشو بہ بیت . مرادک ءُ وتی دل ءُ راز درشان کت انت. گڑا ناکو کریمک گشت مرادجان تو کم مکن من ہنی رواں ءُ شت دیم پہ شہداد ءُ مرادک ءُ سیرۂ گپ ءُ ٹائین ایت مرادک ءُ سیرشروع بیت مرادک میتگ ءُ سالونک ات سٹ ءُ بٹ ات آ مردمانی دیوان ءُ ورگ ءُ چرگ ءُ گوشت ءُ نان برنج ماہیگ ءُ سردیں آپ ءُ نوش ءُ مرادک چو میریں سالونک ءُ کلاہ ءُ عینک ءُ بوسکی ایں گد ءُ بوٹ ءُ جوواب سالونک ءُ راھچارات کہ سالونک ءُ سنگت سالونک مرادک ءُ اشترۂ سوارکت دیم پہ بانورۂ دوارجاہ ءُ رھاdg بوت انت چاپ ءُ نازینک چکانی ناچ ءُ لثیب ءُ مزینانی ہمراہی ءُ آرگ ءُ پل زرشان اتنت تاں بانورۂ پلیس کل ءُ اتک ءُ رست انت اشترجوکینگ بیت سالونک مرادک ءُ دست ناکو کریمک ءُ یک دستے سنگتے ءُ گپگت ا ت لوٹاں سالونک ءُ دیم پا بانورۂ گون بہ نادین انت. بلے دیمدارۂ درداشتگ ات چہ سالونک ءُ وتی دیمداری ءُ زرۂ لوٹگ ءُ ات مرادک مرادک مرادک پادا شام کن مغرب ءُ عشاء ءُ درمیان ءُ مہ وپس پادا شام کن مرادک ءُ وتی چم پچ کت انت دستی ما وتی کیسگ ءُ ات ءُ ہیران ءُ وتی بانور آشو ءُ چارگ ءُ بلی آشو کجا مرادک ءُ مات مرادک ءُ دیم ءُ اوشتاتگ ات. —

بلوچی –

آزاد لچہ

عارف سربازی

کدھانی کپ

توپاکیں کدھانی کپ ءُ شراب ءِ مہگل

من بزگیں شرابی

دیوان ءِ تام ءُ رنگ تو

من نشتگ ءُ سوابی

بدواہیں چاکرانی تو شہرۂ گلیں ہائل ، سمبال وتا بانل

پھوال ءُ عاشقاں من، چو شہۂ بے سمایاں

جمبرتوۂ وپاءِ

تو ھورۂ ہارۂ رودے

تونازۂ ہراداءِ

تودیدگانی نودے

ھوشاماں من وپاءِ

سل تنگان من سل

تو کلکشان ءِ رنگ ءِ

تو برمش ءِ ہرچ استالۂ

تو زندۂ شم ءُ کندیل ،

تو روچ ءُ ماہ ءِ دروشم،

توشپ چراگ ءِ مہلنچ

منجاراں من گمانی

تاموریاں شپانی

تو بو ءِ کل گلانی

شیزار ءُ بلبلانی

زھیرۂ شانتلانی

تو ھورۂ ہم جہانی

کمے بجل گون من

کمے بگوار پہ من

امباز تی دریا

تئی دید چو کہ نیل ءِ

سرمست ءِ چو زرۂ تو

من تلوساں تیاب ءِ

جھلانکیاں تٹیگ ءِ

بل گرک باں دمانے

بلکہ مراں دمانے

تئی زگریں رک شراب انت

انارک چو گلاب انت

چنت کرنیں زھیرچمان

تئی واب واب واب انت

دمبرتگ ودارۂ تی من

یا دیدۂ بدیے واباں

یا رک ءِ دے شراباں

توسنچ ءُ تو سمین ءِ

پرگنجیں تو زمین ءِ

توجان ءُ تو جبیں ءِ

دنیا تو ءُ تو دینۂ

بی تٹیگ ءِ ہج نباں من

بی تٹیگ ءِ ہج مہاں من

توھرچ گم ءِ آجو توبی نیاز مہگل

توھردم ءُ پرواک تو باز باز ہائل

تو بے گناہ ءُ پاک ءُ

تو زندۂ ساز بانل

گستاکی ءِ مچارمئے

تومھرے بکش مارا

پنڈوکیں سرا مہتاج

عارف تئی درگاھا

بیگاہ ءُ عصرکزاہ ءُ مرادک ءُ وتی

میتگ ءُ رمگ گون ات ءُ یک دستے ءُ مُکی کوپک ءُ لاکی ءُ گرنجی ءُ دومی دست ءُ بگل ءُ کسانیں شنکے کہ آئی مات مرادک ءُ نزیکیں پسان ءُ چہ دودگ ءُ ات مرادک ءُ رمگ ءُ کچکے ہم گون ات کہ نامی پیی ات درستیں رمگ ءُ چہ رند گون ات ماسی حلیمہ ءُ دیرۂ چے دیست کہ مرادک ءُ شنکے ماں بگل انت دیم پہ آئی ءُ پیداگیں کمے دیرۂ چہ مرادک ءُ آواز دات ماسی ماسی منی شیرینی ءُ تیار کن اے شنک تتی پس ءُ شنک انت پنج صدی

تومان ءُ من لوٹاں ماسی حلیمہ ءُ جواب

ترینت شریں بابا تتی پنج صدی من پیسرۂ تتی گشگ ءُ وتی دست ءُ تھا تیار کت ءُ کہ ترا بدے پانی ہمے گہانی تھا مرادک اتک ءُ رست شنکی ماماسی حلیمہ ءُ دست ءُ داتی ءُ وتی شیرینی ءُ پنچصدی نوٹ وتی پریں کیسگ ءُ تھا جاہ دات دیم پہ وتی لوگ ءُ رھاdg بیت ءُ شت کچکی ہم رندا گون ات تگرد پیسرا چے پیش ایں کاپرۂ چیرۂ پچ ات کوهنیں بوپے سبزین چادریے پیلکیں سرجاہے تگردۂ بوپ ءُ سرۂ ایرات ءُ ہست ات مرادک مرچی ہیالانی زرۂ بڈانک ات

ھال
زاهدہ رئیس راجی

واجه اصغر علی کہ پسرۂ اصغر علی ہمدرد ۽ ندنام ۽، پدۂ گون اصغر علی اصغر ۽ ندنام ۽، گڈ سرۂ اصغر علی آژگ ۽ ندنام ۽ گون بلوچی لبزانک ۽ کاروان ۽ ہمراه بیت -بلے ہما نامداری کہ آئی ۽ چہ اصغر علی آژگ ۽ نام ۽ رس ایت چد ۽ پیش نہ رس ایت ۔۽ آئی ۽ جُھدانی برورد ایش انت کہ یکیں آژگ ۽ بازیں نودربر ۽ رندگیری کنوک وت ۽ آژگ ۽ گُئنام ۽ گون دیم ۽ کارآنت بلے اے دگرانی رنگ ۽ آ چریشی ۽ برانز نہ گرایت ، زھر نہ گرایت کہ اے پُنام منی میراس انت ۽ اشی ۽ کسے زُرت نہ کنت ۔ البتہ من اے بابت ۽ واجہ آژگ ۽ نیگہتے مار آن کہ آئی ۽ پُنام، پَہ پندل سازی ۽ کارمرزگ نہ بیتگ ۽ اُمیت کش آن کہ دیمتر ۽ ہم نہ بیت۔ “پور” ، “واھگانی پُرس ”، “جنینانی جان سلامتی ۽ کتاب ”، “سما پجاری ”، “نظریاتی گُنگدام”۔ انجپیں لبزانکی جُھد آنت کہ واجہ آژگ ۽ نَد ۽ لبزانک ۽ یک تھرے ۽ گون بندوک نہ کن آنت ۔ شائری بہ بیت ، آزمانکاری بہ بیت ، رجانکاری بہ بیت ہرستین ۽ تہ ۽ آ وتی ند ۽ گون زرنگی ۽ کار بندایت ۔ جنینانی جان سلامتی ۽ انسانی نفسیات ۽ گون ہمگرنچیں کتابانی رجانکاری وت اے گپ ۽ پدراھی کن آنت کہ رجانکار ۽ نگاہ، تھنا گون ٹریڈیشنل لبزانک ۽ بندوک نہ اِنت بلکیں آ میڈیکل سائنس ۽ گون ہمگرنچیں سرھالاں ہم دلگوش دیوک اِنت ۽بلوچی نبشتھی لبزانک ۽ اے مُرکیں پھنات ۽ پُر کنگ ۽ رند ۽ اِنت ۔

وشکند

بالی گراب

یک بالی گرابے پرچہ گنوک ات چہ یک شھرے پہ دگہ شھرے ۽ آتیان لوٹ ات بارت ۽ سرکنت . بالی گراب وھدے چہ بالی پٹ ۽ بال کنت ۽ ماں آسمان ۽ جمبران رسیت ھمے وھدۂ گنوکانی شورۂ جگاہ ۽ چپھال چست بیت۔ بزائ شیتانی ۽ شروع کن انت بالی گراب ۽ کپئن مھماندارۂ گوشتیت کہ برو اشان بے توار ۽ آرام کن . مھماندار بیچارگ روت هرچی توارکنت کس آئی ھبرۂ گورۂگوش نہ دنت بزائ ھمشانی درمیان ۽ یکے بے توارۂ آرام نشتگ . مھماندار روت آئی نزیک ۽ گوشتیت اے گون من بے توار ۽ آرام نہ بنت تو اشائ بے توارۂ آرام کت کن ات؟ ھاموشیں مرد وتی سرۂ چست کنت ۽ گون آرامی مھماندارۂ چارایت ۽ گوشتیت ھو من آرام اش کناں تو برو . مھماندارروت ساھتکے پد گندانت کہ ھچ توارۂ برمشے نیست . ھمے پیم تانکہ بالی گراب شھرۂ نزیک کنت ۽ کپتان مھماندارۂ گوشتیت برو نی شھر نزیک انت بچار آتیانی ھال چون انت ھال اش دئے کہ بالی گراب جھل بیت . مھماندارروت ۽ گند ایت کس نیست تھنا ۽ ایوک ۽ ھما آرامیں مرد انت کہ بے توارۂ نشتگ . مھماندار روت آئی نزیک ۽ جستی کنت کہ تتی ھمراه کجا انت آئی پسو دنت من فوتبال ۽ توپی دات ۽ گوشتون بہ روات ڈن ۽ گوازی کن ات. درست ڈن ۽ گوازی ۽ شتگ انت۔۔

دیدگوں راھسراں چک جنتیں کدی
سرمایہ گذاری بکنت.
ایسنا ھالرسان ۽ گوشگ : گوچی ھندا وتی اے گندک ۽ سئیل سوادۂ گوشت : چھباری تیاب زری تیاب دپی اے پہ تھر تھریں سرمایہ گذاری ۽ مزنیں جاھے دارایت . ژاپن ۽ سفیرۂ دیمترۂ گوشت : چھبارۂ تیاب دپ آرامیں جاھے انت پہ اے ملک ۽ سرمایہ گذاری ۽۔
ھندا ۽ گوشت: اے ھندۂ دمگ پہ بیپاری کارۂ بارۂ پہ دنیاى ملکان پلی انت کہ ایران ۽ آسیای ملکان ھور انت.



سرحدۂ مزئ شانیں زمین ۽ بزائ وھدے چہ واش ۽ دیم پہ زاهدان ۽ ماءُ شما راہ۽ چہ گوزیں گڑا چمان شانک دئیں گندیں کہ سرسبزپن درچک انت کہ دکانی دیم ۽ شنک ۽ تالان انت کوھ سرۂ کش ۽ گورائ ۽ ھداوندۂ گون وتی پاکیں کدرت ۽ اے نعمت پہ اے سرزمین۽ مھلوک ۽ رودبنتگ ۽ ھمے پراہ ۽ شاھگانیں کوچگ ۽ شنک ۽ تالان کتگ اے سرزمین بزائ سرحد زمین۽ وترودیں درچکائ چہ یکے گون انت کہ مئے



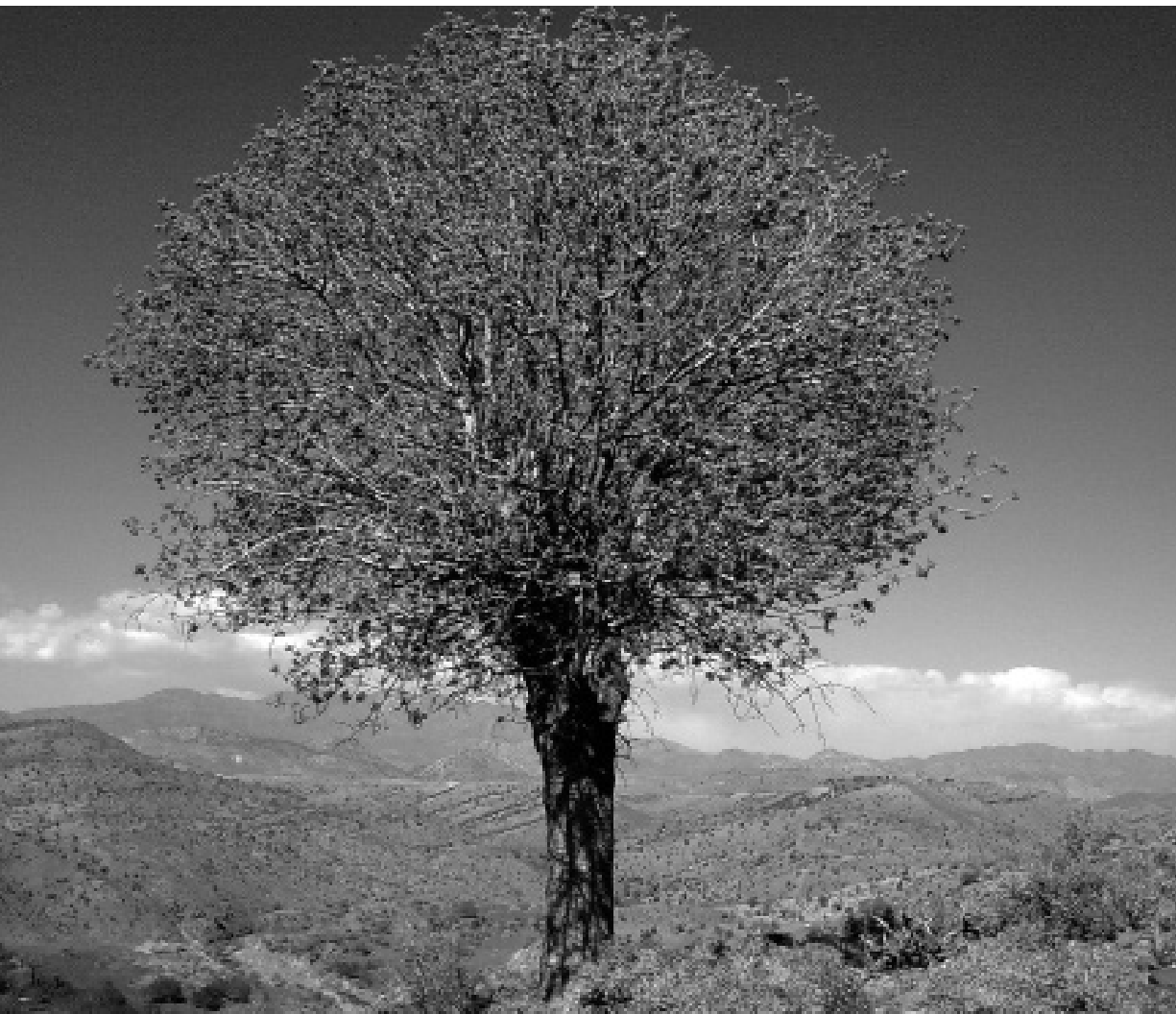
شمے دیدگاں کش ۽ گورائ سبزجنت وھدے چہ ھمے کشک ۽دیم پہ زاهدان ۽ روئیں یاکہ واتر بئیں گندگ کاینت ۽ دل ۽ وشنود کن انت . کوہ ۽ دکانی کش ۽ پھنات ۽ ھمے درچکانی وش ۽ زیناکیں ندارگ دل ۽ وش کن انت اشی برھم وشین تام ۽ لذتان دارایت . گون ۽ بر چو انگورۂ ھوشگ ۽ کسانیں دانگاں درچک۽ سرۂ لونجان انت ھمے کسانیں دانگانی سرۂ

نہ ترسیں اِشک

من ۽ آدوئیس سک باز دوست بنت من و یکیاں بلے دوئینانی سرا منی دل عاشق انت نزنائ چى ۽ من بے اشائ بیت نہ کناں کشے منی زندگی ۽ گون ھمگرنج انت یکے مدامى منی ھمراه انت گون من ھمگام ۽ ھم ھیال انت گشے بید ۽ من بیت نہ کنت وپسگ ۽ نندگ ۽ سئیل ۽ سوادۂ ادائ اودائ ۽ ھرجاه من دل ۽ جزمان منی اے وش کدۂ وش بالاد منی زندگى ۽ گون ھمراهی کنتت تان کہ من زندگاں اے من ۽ گون انت من بید ۽ دومى ۽ ھم نباں اے واستہ من بغیر آئی ۽ نیم توام باں اے ھم چہ آئی ۽ ھچ کم نہ انت منی دل ۽ تاهیرۂ آرام منی نپس ۽ ساه من تا زندگاں وتی اے دوئیں دلی دوستان چہ جدانباں مارا مرک بلکیں سندایت زندۂ اے مجال توان بیت نہ کنت من اگان وشنام باں یا بدنام گون اے دوئیاں من ۽ اے دھرۂ زمانگ ۽ ھچ پرواہ نیست ۽ نہ بیت من وتی دل دانگ دل ۽ دئیگ گناہ کہ نہ انت ۽ مدام منی زبان ۽ اے دوئینانی نام اے وڑا کثیت جى منی وش کدیس قلم ۽ جى منی پلیس دپتر من شمنۂ شما منی (ابراھیم عابد امیری)

گون

تاک ۶



نازکپن پوستى ۽ پوست ۽ چیرۂ گڈگے انت کہ گڈگ ۽ بزۂ سکپن پوست ۽ چیرۂ مجگ انت گون۽ برانی رنگ سبزۂ سھرۂ ناسى انت گیشتر سبزرنگ انت . ھمے دانگان چو توم ۽ کٹ کن انت آئی ۽ پوست ۽ مجگ ۽ پہ وشى ورائت . گون۽ تریں دانگان پتنپں تاپگے سرۂ گون مشتکے چوپ انت ۽ لگاشنت ۽ آتیانی روگن ۽ گرائت وشیں نارشتے تیارکن انت گون ناں ۽ تربت کن انت ۽ ورائت. اے باز وشیں وراکے تام ۽ لذتى سک وش انت. گون ۽ شیرگ کہ چہ گون ۽ درچک ۽ بندۂ در بیت آ پہ دوا ۽ درمان ۽ باز کارمرز بیت کہ آئی ۽ گون ۽ گونجک گوشنت. گون ۽ گونجک پہ ریش ۽ ٹپ ۽ ھشک کنگ ۽ مزینں کارمرزی داریت . گون ۽ گونجک ٹپ ۽ ریش ۽ ھشک کنت ۽ آئی چرک ۽ ریمان درکنت ٹپ۽ درواہ ۽ درمان کنت. گون۽ گونجک ۽ سھب ۽ جوشین انت ۽ اناوارۂ ورائت آئی پہ مئیدہ ۽ نادراھی ۽ مزنیں پائدگے دارایت. انچوش گون۽ گونجک ۽ دنتانے کہ کل ۽ کندۂ بہ بیت ۽ درد بکنت آئی ۽ دردۂ ساکم کنت بزائ گون۽ گونجک ۽ ھما دنتان ۽ کل ۽ کندۂ ۽ بہ دئے گڑا آئی آپ ۽ چرک ۽ چوش ایت۽ کش ایت ۽ ھشکی کنت. گون۽ بندۂ سکپن درچکی انت ھمے پیم آئی ۽ اشکر ھم تاں دیرۂ سچیت ۽ پُر بیت ھمے درچک ۽ یک نمونہ ے ۽ کسور گوشنت کہ آئی برچہ گون ۽ برۂ برک کنت بزائ آئی ۽ برسک نازک انت ۽ گڈکے پوچک چہ گون۽ گڈگ۽ پوچکۂ باز نرم تر انت ۽ جاھگ ۽ ایربرگ بیت . کسورۂ برھم چو گون ۽ برۂ سک بازوش ۽ تامدارانت۔۔

دستونک
اعجازلاشارى
تو نہ بوتے منى من نہ بوتائ تتى ھو ھمے ميانجى ۽ گوستائ کرن۽ سدى ھروژيں کاروان رست انت دراه منزل۽ روس اتنت چم منى تو کدى بئے ودى چے منى انت گناھ گندگاں من سرا باريں کئى ۽ کرتگ کست ۽ بدى کارتتى راھ ۽ در چو کہ تو گنگ ۽ کر شاعرانى بکن گپت ۽ گالائ پدى دانکہ هستائ اعجاز من ودارائ گل ۽ ژاپن^x پہ سرمايہ گزاری ماں چھبارۂ دلمانگ انت ژاپان ۽ سفير ايران ۽ چھبارۂ تياب دپ ۽ سئيل ۽ سوادکنگ ۽ وھدۂ گوشت: ملکی تيار انت کہ ماں اے تياب دپ ۽

یکشنبه ۱۲ شهریورماه ۱۴۰۲ برابر با ۱۷ صفر ۱۴۴۴* ۳ September ۲۰۲۳*
شماره ۱۸۹۷

سُرگال ۔

دستِ اِزم

دست ۽ اِزم یک سلاھے انت کہ پہ زندۂ روچانی گوازينگ ۽ نگیبیں جاورانی تھا کمک ۽ مدد کنت ۽ ديمروی ۽ گون مردم ۽ پہ آپ سرے بارت ۽ سرکنت بلوچی ازمانی تھا چوشين بازيں ازمے هست کہ مروچی گندگ بنت اگان ما وتی ازماں کہ جوانيں رھبندانی تھا گون ھمراه کنيس وتارا چہ بازيں بديں جاوراں چہ رک اينت کنيں . انچوش مالدارى ۽ کشت ۽ کشارۂ بگر تان دست ۽ سيچن ۽ بنديک مروچی ھمک بازارۂ گدۂ پچانی دکانان کہ چمان شانک دئيں مارا ھمے بانکانی دست ۽ نکش گون وتی چمانی ديدۂ دل ۽ پگرانی ھمراهى ۽ مئے شمے دل۽ چنکس ھمے نکش ۽ نگار وشنود کن انت. باريں کجام زھمت کشين دستانى کارکرد انت کہ مروچی گون گرائيں نہادی ۽ مان بازارۂ مردمانى دلگوش ۽ وتى نیم ۽ برانت ۽ پريس کيسگان ھاليگ کن انت. وتى گرانبھايں پچانى سرۂ نکش کن انت. اشانى دوچان چنت وھد ۽ پاس گوازينتگ تان کہ اتکگ ۽ ماں بازارۂ نہادی رستگ انت. بلوچی ازمانى تھا یکے ھمے دوچ انت بلے اے دوچ ماں ھما پچ ۽ پوشاکان زيב دنت کہ آتیانی سترۂ پردگ پہ بانکيں جينں آدمائ پہ جوانيں رھبندانی تھا بہ بيت ۽ گران ۽ سنگينیں جاورے پہ چاکردۂ پيداک بہ کنت مروچی ھنچوش کہ اے گرانبھايں دوچ گون وتی نکشائ ٹٹ ۽ جالار ۽ جوک و..... نکش انت ھمے پيم پچ ۽ گد ۽ چادر گون گرائيں کيمت ۽ ماں نہادی ۽ اير انت اميت انت کہ وتى دست دوچيں نکشائ پہ ھما پچ ۽ گدے بہ سينگاريں کہ مئے گران ۽ سنگينى ۽ مئے دوچانى بستارى ۽ جاہ ۽ بيان کت بکنت نہ کہ پہ پچ ۽ گرانی ۽ نکش ۽ بے سترى ۽ گون آواربہ بيت بلکيں وشرنگى ۽ زيناکى گون گران ۽ سنگينى ۽ سترۂ پوشگ ۽ گون گيشترزيناک تر بيت ۔

بتل

سرون سيرانت کہ زاماتوں کليرانت

اے بتل ۽ دو رنگيں مانا ۽ زانت دئيتن یکے ايش کہ کليرۂ درچک ۽ بے تاک ۽ ھشکيں لئى ۽ سرۂ، دوم اے کہ گون وتى ھشکيں ۽ لئى ۽ گون کلير بزائ بے تاک ۽ بر کنت . اے بتل چہ یک نیمے ايرجنت ۽ چہ دگہ نیمے ساڑا ايت برز کنت. کلير ۽ برۂ چہ ۽ آئى لٹ ۽ دارائ چے چى کارمرز بيت اشى ۽ مازانت نہ کنيں ۽ اے زانتکارانى کارانت بلے پہ بتل ۽ بابت ۽ انچوش کہ اشکتگ ۽ مئے گوشان کپتگ بيان کت کنيں چوش کہ گوشنت کسے زامات بے کارۂ روزگارے کہ پہ وتى ۽ لوگ مردمانى ھاترا مہ دارايت اے پيم گوشنت کہ سرون سير انت کہ زاماتوں کلير انت. بزائ زاماتى بے نپ انت چہ آئى ھچ اميتے نيست انت. دومى ايش کہ کلير بے تاک ۽ بر کنت بزائ زامات اگان ھچى ندارايت بلے پدا ھم چہ آئى اميتے هست انچوش کہ کلير اگان ھشکيں لئى انت بے تاکیں بلے چہ آئى برۂ مُر دست کپيت گوشنت کلير بے تاک ۽ بر کنت. بزائ اے بتل چہ یک نیمے پہ مردمۂ کارآمدى گپ ۽ کنت ۽ چہ دگہ نيمگے بے کارۂ دردنہ ورگ ۽ ھبرۂ کنت. ۔

لجھ

بلال ريگى ميرجاوہ سيمى نپرداد

گوش انت کہ اے راجدارى۽
ملا ھرۂ چوسواربيت ، گوشت کہ اے راجدارى۽
مسجدۂ بانگ۽ تواربيت ، گوشت کہ اے راجدارى ۽
درھچانى تاکائ ۽ رچنت ، چوھورکيت ۽ گرندۂ گوات
نى دراجيں گوش کر بيت ، گوشت کہ اے راجدارى ۽
خوابگاه۽ دانشجويى۽ ، لاپ گُرگ انت شہ گشنكى
آمرگ ۽ ھيک نہاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى۽
رسوائى ۽ ھبرى انت ، گواتے شہ لاپ ۽ درجو بيت
دنيا چئہ سھاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى ۽
ھرئمہ دے بے موچ کن ئے ، گوش انت گئوکے ايشى
گئوکے چو پہ سار بيت ، گوش انت کہ اے راجدارى۽
چو زيان بى آ مودگى ، آسے گس۽ تا روک بيت
وسوۂ ديم تھار بيت ، گوش انت کہ اے راجدارى۽
چينى ۽ جنس ۽ دزى اين ، پہ لنڊان ۽ يارنگ انت
چو لنڊران بازاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى۽
چيھال کپتہ ميتگ ۽ ، سياھيں کدام پئگ۽
بلک ۽ سوچن گاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى۽
عاشقى فيلمے سئيل کنت ، ترانگے لگيت ماں دل۽
ديدگان ارس ۽ ھاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى۽
مرد نشتگ ۽ جن پيش ھبر ، پھکان گڏيت پہ تير
مردکہ جن۽ مھاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى ۽
سرچرگ۽ من منتگ اوان ، بلال چون شہ اے جھان
بيران بيت ۽ گاربيت ، گوشت کہ اے راجدارى ۽