

هدف سازمان ثبت احوال کشور تبدیل شدن به یک سازمان تمام الکترونیک است

ایسنا/سیستان و بلوچستان معاون وزیر کشور و رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: استان سیستان و بلوچستان متشکل از اقوام و طوایف و مذاهب گوناگون نماد وحدت و همبستگی در کشور است و علی رغم تمام تلاش های دشمن در برهم زدن آرامش استان در مرحله های گوناگون توانستند با وفاداری و همبستگی و وحدت در مقابل دشمن ایستادگی کنند و این از جوانمردی و مرزداری این مردم است که غیرت پای نظام ایستاده اند. دکتر هاشم کارگر امروز چهارشنبه ۱۰ آبان در جمع مدیران و روسای ادارات ثبت احوال سیستان و بلوچستان بیان کرد: مایه افتخار مجموعه ثبت احوال است که به مردم عزیز استان خدمات رسانی می کنند و با تمام کمبودهای موجود در خدمت مردم هستیم و تلاش می کنیم زندگی مردم را بهتر نماییم. رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: روسا و کارکنان ثبت احوال سیستان و بلوچستان و در کشور تلاش می کنند رضایتمندی مردم را از نظام افزایش دهند زیرا دشمن درصدد است به هر نحوی رضایتمندی مردم را کاهش دهد و به این برسد که نظام اسلامی ایران توانایی مدیریت ندارد و وظیفه همه ماست تا با خدمت رسانی مناسب در راه اهداف نظام گام برداریم .

ادامه صفحه ۶



موضوع ۴

همکاری مخابراتی ایران با کشورهای منطقه؛ لزوم ایجاد توازن بین در آمد و هزینه اپراتورها

موضوع ۶

الهامی: اصلاح خط حمله سخت ترین کار ممکن است

موضوع ۱۱

بلوچی لچه گشی ء دومی باریگ

موضوع ۱۵

خبر

پنج خواسته شورای شهر از رئیس بیمارستان خاش

حق شهروندان شد.

سایر اعضای شورای خاش نیز از مطالبات و درخواست های شهروندان و کمبودها و نارضایتی های مردم از نحوه خدمات دهی به دکتر بامریان گفتند. ملک اعظم محمودزهی نائب رئیس شورای اسلامی نیز خواستار ارائه کارهای انجام شده در مدت مدیریت جدید بیمارستان و نتایج مطالبات جلسه قبل با دکتر بامریان را از وی شد.

دکتر بامریان رئیس بیمارستان امام خمینی شهرستان خاش از دعوت اعضای پارلمان شهری و بیان دغدغه های شهروندان نسبت به بیمارستان تشکر کرد.

دکتر نبی بامریان بیان کرد: هم اینک ۵۰ درصد از نوبت دهی در کلینیک تخصصی بیمارستان به صورت اینترنتی و ۵۰ درصد حضوری انجام و الحمدلله مشکلات شهروندان در این قسمت تقریباً کم و حل شده است.

وی بهره برداری از محل جدید نمازخانه بیمارستان خبر داد و افزود: بیش از ۱۰ روزه این نمازخانه میان بخش بستری مردان و زنان در حال استفاده است. بامریان از پیشرفت فیزیکی همراه سرای بیمار در ۲ سوئیت ۴۵متری با کمک خیرین، برگزاری کلاس های توجیهی و اخلاق حرفه ای برای کارکنان بیمارستان و بخش های مختلف جهت تکریم ارباب رجوع و جذب کمک های خیرین کشوری برای تجهیز بیمارستان از جمله پرداخت هزینه تعمیر ۲ دستگاه دیالیز به مبلغ ۱۶۵ میلیون تومان توسط خیرین ساخت همراه سرای بیمار به مبلغ ۷۰۰ میلیون تومان خبرداد.

وی اظهار کرد: جذب و نصب دیگ بخار استریل اتاق عمل صورت گرفته و قبلاً زمان و هزینه زیادی برای استریل از طریق مراجعه به شهرهای همجوار صرف می شد.



ایسنا- اعضای شورای شهر خاش در دیدار با رئیس بیمارستان امام خمینی این شهر، ضمن اجرای مصوبات نشست قبلی ضرورت و اهمیت تکریم ارباب رجوع، نظافت بیمارستان، گسترش و تجهیز بخش دیالیز با توجه به آمار بالای بیماران نیازمند به دیالیز، حل مشکلات اینترنت و زیرساخت های آن و نوشتن نسخه بیمار در سامانه ارجاع توسط پزشک به منظور بهرمندی شهروندان از بیمه و ساماندهی قسمت اورژانس و استفاده از دو پزشک در ساعات اوج شلوغی اورژانس را متذکر شدند.

دیدار و نشست اعضای شورای اسلامی شهر خاش با رئیس بیمارستان امام خمینی؛ با توجه به شیوع بیماری آنفلوانزا و همه گیری سریع این ویروس و مراجعه زیاد مردم به بیمارستان و بیان دغدغه و مشکلات شهروندان شامگاه چهارشنبه ۱۰ آبان در دفتر شورای شهر خاش برگزار شد. در این دیدار اسحق جمالزهی رئیس شورای اسلامی؛ ملک اعظم محمودزهی نائب رئیس شورای اسلامی؛ امان الله کردی؛ دلاور شهنوازی؛ ملک محمد کردی و نصرالله کرد حضور داشتند.

اسحاق جمالزهی رئیس شورای اسلامی شهر خاش، گلایه مندی شهروندان در خصوص وجود مشکلات و کمبودهای بیمارستان و نارضایتی عمومی شهروندان از خدمات بیمارستان را مطرح کرد و خواستار حل موارد مورد درخواست شورای اسلامی و خواسته به

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای سیستان و بلوچستان

آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای بشماره ۱۴۰۲/۶۱/۶۹

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد مزایده عمومی واگذاری نگهداری و

بهره برداری از پارکینگ پایانه بار زاهدان را برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد

مزایده گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir

انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی

امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ می باشد.

۱- مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سایت: تا ساعت ۱۹ عصر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۶

۲- مهلت ارسال پاسخ پیشنهادها از طریق سامانه: تا ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷

۳- زمان بازگشایی پاکات : ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و ارائه پاکت الف به آدرس زاهدان- خیابان آزادی- ساختمان شماره دو

مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۱۱۶۶۰۰۰-۵۴ تماس حاصل فرمایند.

((با سرعت مجاز در کاهش تصادف سهپیم باشیم))

م الف ۱۰۱۶

شناسه آگهی: ۱۵۹۵۲۸۸



بلوچی

”جان ۽ رڪنگ (حفظ النفس)“

بسم الله ، والصلاة والسلام على رسول الله - شريعت ۽ مول پنج چيزاڻي رڱينگ ڀنت ڪه ديني زانتڪار (پاڻ الضروريات الخمسة) ۽ نام ۽ دے آنت -

چه آياني ته ۽ يڪے ”جان ۽ رڪنگ (حفظ النفس) ڀنت-

اسلام ۽ ته ۽ جان ۽ رڪينگ ۽ بستر سڪ مزن ڀنت ، الله پاڪين قرآن ۽ ته ۽ ڳوش ڀيت :

و من احياها فكاها احيا الناس جميعا (رچاڪن)

هر ڪس ۽ ڪه جانيے رڱينٽ ، بزان آئي ۽ سرجمين انسانيت رڱينٽ-

همے رنگ ۽ جان ۽ رڪينگ ۽ هاتر ۽ اسلام ۽ ته ۽ هرامين چيز هم هلاڙ بيت -

پاڪين قرآن ۽ ته ۽ الله پاڪ هرامين چيز ۽ جناوراني بابت ۽ ڪپ جنگ ۽ رند ڳوش ڀيت : فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا اثم عليه-

(رچاڪن)

بلے هرڪس ڪه لاچار بوٽ ، په وٽي وشي ۽ يا ڪيشي ڪنگ ۽ هاتر ۽ انا (۽ ڊگه راه ڀے نه ديسٽ ۽ چه هميشاں وارت ڀيے) ڪڙا آٽي سر ۽ هچ پيمين گناه نيست -

بزان ڪسے ۽ هنچين جاورے ۽ ڪپٽ ڪه آ چه شد ۽ وٽي جان ۽ ترس ڀت ، نون آٽي دزرس ۽ مردار ۽ هنزيړ ۽ هرامين چيز ۽ ابيد ڊگه هچ نه بوٽ ڪڙا په آٽي روا ڀنت ڪه چه ايشاں همنچو به وارت ڪه جان ڀيے رڱ ڀٽ بڪنت -

جان ۽ رڱينگ همنچو مزنين بسترارے دار ڀيت ڪه ايشي ۽ هاترا الله ۽ ڪفر ۽ اجازت دانگ: الله پاڪ ڳوش ڀيت:

من ڪفر بالله من بعد ايمانه الا من اُكْره وقلبه مطمئن بالايمان -----الآية-

بزان ڪسے په ڪافر بوگ ۽ لاچار ڪنگ بوٽگ (آٽي ۽ ڊگه راه نه ديسٽ) ۽ وٽي جان ۽ ترس ڀے بوٽ ڪه اگان من چوش مه کن آن من ۽ ڳش ڀيت ، بلے آٽي ۽ دل ايمان ۽ سر ۽ دلچم ڀنت ، ڪڙا ايشي ۽ ڪفر ايشي ۽ ڪافره نه ڪنت- الله ۽ پيغمبر صلي الله عليه وسلم ۽ درآئينٽ ڪه :

يسروا ولا تعسروا

(په مردماں)ارزاني بڪن ڀٽ ڱرائي(ترنبدي) مڪن ڀٽ-

همے رنگ ۽ وهدے واجة رسول الله صلى الله عليه وسلم ۽ معاذ ۽ ابو موسى الاشعري يمن ۽ نيمگ ۽ راه دات آنت ڪڙا ڳوش ڀيے:

يسرا ولا تعسرا، وبشرا ولا تنفرا،

ارزاني بڪن ڀٽ ۽ ڱرائي مڪن ڀٽ ، مُرده بده ڀٽ ۽ مردماں (چه اسلام ۽ نفرت مه دياڻين ڀٽ ۽مه تاجپن ڀٽ-

اسلام همڪ هما جاه ۽ ڪه نفس ۽ سر ۽ خطر گند ڀيت ، اود ۽ نرمي ڪنت -

حديث ۽ ته ۽ ڪپٽ ڪه صحابهاڻي يڪ ٿولي يے سفرے ۽ دراتڪ ، چه هميشاں يڪے ۽ سر ۽ سنگے ۽ لڱ ڀٽ ۽ سرڻے ٿپي بوٽ ، شپ ۽ ڪه وپٽ آنت همے ٿپي ٿيں مردم ناپاڪ بوٽ ، واب ۽ ڪه پاداتڪ ڪڙا همراه ڀيے جست ڪٽ آنت ڪه من ناپاڪاڻ ۽ مني سر ٿپي ڀنت ، آپ ڀيے به لڱ ڀيت ڪنٽر بيت ، باريں شمنے دل ۽ من ۽ تيمن (تيمن) ۽ اجازت هست ؟ همراهاڻ ڳوشٽ ، تيمن آپ ۽ نه بوگ ۽ سوب ۽ بيت ۽ آپ هست ، ما په تو تيمن ۽ اجازت ۽ نه گند ڀيں !

ڪڙا مرد ۽ جان ششت ، آٽي ٽپ سڪ هراب آت آپ ڀيے ڪه بر بوٽ ۽ ڪنٽر بوٽ ۽ مردم وفات بوٽ ، وهدے ڪه رسول الله صلى الله عليه سرپد بوٽ سڪ زهر بوٽ ۽ درآئينٽ ڀيے : قتلوه ، قاتلهم الله -

ڳشت ڀش ، الله آياں به ڪشات ، زاناں آياں همنجو نه زانت ڪه وهدے ڪه چيزے ۽ بابت ۽ نه زان آنت ڪڙا جست بڪن آنت ؟ چه اے آيات ۽ حديثاں زانگ بيت ڪه اسلام ۽ ته ۽ جان رکي چنچو مزنين ارڙشٽے دار ڀيت ڪه آٽي ۽ هاترا هرام هلاڙ بيت ۽ ڪفر هم روا بيت (په نا دلڪشي)-

مروچيگين ڪروناڻي جاوراني ته ۽ ڪه مچي ميڙي په وٽي جند ۽ ۽ اے په اے ڊگراني جاناں خطر

ڀنت ، ۽ ڏاڪٽر ۽ طبيب چه مچي ۽ مڪن ڪنگ ۽ آنت ۽ منے شمنے ديم ۽ آنت هما راج ۽ ملڪاڻي جاور ڪه آياں ڏاڪٽر ۽ وٽي ملڪ ۽ حاڪماڻي ڪپ نه زرت ۽ ڪمار نه ڪٽ آنت -

ايا اے جاوراني ته ۽ جماعت ۽ جمعه ۽ پابندي ۽ چه اسلام مڪن ڪنت ؟ جواب ڀيش ڀنت ڪه انا!

سعودي ۽بازيز ڊگه اسلامي ملڪاڻي ديني زانتڪاراں اے وڙڀن وهداں حاڪم ۽ ڪپ ۽ زورگ ۽ پد ۽ اے فتوي دانگ ڪه بهتر هميش ڀنت ڪه لوگاڻي ته ۽ نمازوانگ به ڀنت ۽ جمعه ۽ جماعت ۽ آڀگ ۽ پهريز بڪن آنت ، پرچا ڪه الله تعالى ڳوش ڀيت :

ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة
وت ۽ دستان ۽ وت هلاڪت ۽ مرگ ۽ ته ۽ چڪل مه دے ڀٽ-

ولا تقتلوا انفسكم-

وت ۽ وت مه ڪش ڀٽ-

الله ۽ پيغمبر صلي الله عليه وسلم ۽ درائيت : لايبود ممرض على مصح نادراه ۽ ڪون سلامتین ۽ يڪجاه مڪن ڀٽ-

واجه ۽ اے هم ڳوشٽ:

فر من المجدوم فرارك من الاسد-

چه مجذوم ۽(ڪڙ) بيمار ۽ هنچوش به تچ ڪه چه شير ۽ تچ ڀيے !

واجه ۽ اے هم ڳوشٽ:

اذا وقع الطاعون بارض فلاتدخلوها ، وازا وقع بارض واتنم فيها فلا تخرجوا منها-

وهديڪه طاعون(وبايے آت) يڪ هلڪے ۽ ڪپٽ ، ڪڙا اود ۽ مه پٽر ڀت ، ۽ وهديڪه شما همود ۽ بوٽ ڀٽ ۽ طاعون آتڪ ڪڙا درميا ڀٽ چه آ ملڪ ۽-

الله ۽ پيغمبر صلي الله عليه وسلم ۽ يڪ عام قاعدے هم ڳوشٽ ڪه په همڪ پڙ ۽ ڀنت: لا ضرر و لا ضرار نه نقصان بزور ۽ نه نقصان بدهے-

اے درستيں مٽانڪاڻ ۽ رند انگٽ يڪے به ڳوش ڀيت ڪه هر ڪس ۽ الله ۽ سر ۽ توڪل هست آٽي ۽ هچ نه بيت ڪڙا آ چه اسلام ۽ نا بلد ڀنت - اسلام ڳوش ڀيت وٽي وس ۽ ڪار ۽ سرجم بڪن ۽ رند ۽ توڪل ۽ الله ۽ سر ۽ بڪن - يڪے واجة صلي الله عليه وسلم ۽ ديوان ۽ آتڪ ۽ وٽي هشر ڀيے مسيت ۽ دپ ۽ يله دات ، واجة ۽ جست ڪٽ ڪه تو هشر بست ؟ ڳوشٽ ڀيے انا ،من الله ۽ توڪل ۽ يله دات - واجة ۽ درائيت : اربطها او اعقلها وتوڪل ، بند ڀيے ۽ نون توڪل بڪن-

حضرت عمر ۽ زمانگ ۽ لهٽے مردم صج ۽ سفر ۽ دراتڪ آنت ڪه هچ ڀش نه رنگ آت ڪون ، ورگ ۽ وردن ۽ زر ۽ مال ، ڳوشٽ ڀش ڪه ما توڪل ڪنگ الله ۽ سر ۽ ، الله مٽے ڪاراں شر ڪنت -حضرت عمر آياں چاپڪ جت ۽ ڳوشٽ ڪه توڪل ۽ مانا ۽ رد مڪن ڀٽ ، الله حج ۽ آوڪ ۽ ڳوش ڀيت ڪه اگان ترا وس ۽ واک بوٽ نون بيا ! ابن حجر العسقلاني(1372م) ڪه بلاهين محدث ۽ فقيه ۽ قاضي يے بوٽگ ۽ آٽي چُڪ طاعون ۽ بيماري ۽ ڳشت ، آٽي ڪتابے نبشت (بذل الماعون) في فضل الطاعون) ڳوش ڀيت:

وهدے ڪه طاعون ۽ ويا ڪپٽ ، ۽ مردم مران بوٽ آنت ، ڪڙا لهٽے مردم ۽ مزنين اجتماع ۽ مراڪش ۽ اجتماعي دعا برجم داشت ۽ دعا لوٽ ڀٽ ۽ پرياد ۽ زاري ڪٽ ، چه اے روچ ۽ رند طاعون ۽ بيماري مست بوٽ ۽ مروڪاڻي درسد سڪ باز ڪيش بوٽ -

قرآن مارا مدام عقل ۽ ڪارمري ۽ سڪين ۽ دنت ۽

افلا تعقلون؟ زاناں شما عقل ۽ ڪار نه بند ڀٽ ؟ افلا تبصرون؟ زاناں شما نه گند ڀٽ؟ اعتبرا يا اولي الايبار ڀندرز بگر ڀٽ اے دانايان- بلوچاڻ ڳوشٽگ : يڪ منے علم ۽ دو من عقل بلے ڊا ۽ نيم سير علم ڀنت ۽ پايے عقل ! دعا ڀنت ڪه الله پاڪ مارا ايمان ۽ جذبه ۽ همراهي ۽ عقل ۽ هوش ۽ راستين پهم بدنت -

حافظ عطاء آسڪاڻي



نبشته :گلزارچکي

سَوٽ بلوچي زيمروءَوشِے تهرے، اے وشَنودي مجلس ،چوش ڪه هامين۽ اِيْهت، سورة سَرَبَر، بَرُوك۽ مُبارڪ۽ اے ڊگه شاتڪامي وهد۽ شا هتا ں ڳوشگ۽ جنگ بيت۔ اے بُندر۽ڪيشتر بلوچستان۽ روااڀرِشَتِي ڏَمَگ، مڪران۽ ڪراچي۽ آبيد خاران، آواران،ضلع خضدار۽ نال، هزارگنجي۽ هورنچا۽ ڏَمَگان ڳوشگ، گوشدارگ۽ پُشند ڪنگ بيت۔اے مڪران۽پيش ۽گُون ڏُهَل۽چاپ۽ جوابي مجلساں دارگ ۽ ڳوشگ بوٽگ۔ اے مجلس۽ تگرد۽ چُل پچ کن آنت، ڏُهَلِي، ٿيمِيڪِي۽ جوابي گرديں مجلسے۽ نند آنت، سَوَتِي اوشٽ ڀيت، چَپَ۽ چاگرد۽ گردايت، سَوٽ جنت، جوابي چاپ جن آنت، جواب دينٽت۔ڪيچ۽ سَوٽ۽اے ترز۽ تريڪه سَک ڪوهن ڀنت، بلے ايشي۽ نوکين آهد۽ جَوانِين نام عبدَکَ سَوَتِي[i] ڀنت ڪه گون ‘ ‘ دل۽ بند تو مَن ڀيے نه مَن ڀيے، من سبزه گراں، جاني من سبزين پري۽ جند۽ گراں‘‘، پُڻشات تَني شيشمين تهٽ گون تواراں، گُل ڀيے بَنام ڪت، ماں دڙگوهاراں‘‘، رنگين بے ڪساس تامدا ر ڀيں ڪالاں سَوَتِي ديوان سمهين ڀيت ۔سَوٽ۽اے ر بيت۽ ترز۽ تريڪه۽ڪيچ۽ ڏَکار۽ سبزل سامگي سَـبَـي۽۱۹۷۹۽ زمانگ۽ چہ ڏُهَل، ٿيمِيڪ۽گُون جوابياڻ زورايٽ تيله، سروز ۽ٿينچوءِ جديد زيمري بُراڊاراڀرين ماڙي ۽نادين ڀيت ، نوکين نام، تاُم ڏُتے بکش ڀيت، ڊگه رنگ۽ آنگ۽ دنت۔

جتائين انداز،شيرکئين آواز، وشَين بلوچي ترزاني هُدايند، ڪيچ۽ جهگيرين (typical) ڳالوار۽ سَوٽ۽ بے تاجين باشاه بزان سبزل سامگي چہ ترٻ تبت ۽ ۲۵۶ ڪلوميٽرڏور، ديم په هوشا پ۽ ڪيچ گورو لَمب۽ راجدپٿري ميٽگ ”سامَی“۽سَـبَـي۱۹۴۹[ii]۽ جمال۽ زينب۽ لوگ۽ ودي بيت۔ جمال۽ چار بچ، فقير، موسيٰ، غلام، سبزل ۽دو جنگ ،سلطان۽ شاري ۔بنت۔[1]جمال۽ ڳئم۽سبزل۽ آبيد شاري هم سڳيں وش ڳئ۽توتِي لسانهي بيت، هاندان۽ آروسي مجلساں سَوٽ جنت بلے پروفيشنل ڳُشندهي نه بيت ،البته آئي ۽ وش ڳئي۽ سانه ۽ آئرسبزل۽ سرا ڪساني۽ مانشاں آنت، آئي۽ زيمري سينچ۽ رڏوم دينٽت۔ سبزل سامگي دو سانگ ڪنت، آٽي ۽ اولي لوڳباڻگ ”ساره“، چُک۽ چلانگ۽ سَرُوگ۽ پيش بيران بيت۔چہ دومي لوڳباڻگ نازاتون[iii]۽ آٽي۽ سے جنڪ۽ دو بچڪ، شهمير[iv]۽ حميد۽ ودي بنت۔ سبزل سامگي سـبَـي۱۹۷۹۽ زمانگ۽ سَوٽ۽ ڳوشگ۽ ڀنا ڪنت، [2]دو روچ۽ مروچي بزاںسـبَـي۲۰۲۰۽ سال۽ هم سَوٽ جنت، البته نون پيري۽ سَبَـب۽ گُڻ چو پيش وڙ۽ همراهداري نڪنت، بلے آٽي۽ وٽي پهرو ڪار ڪنگ۔[۷]

سبزل سامگي سَوٽ۽ هما جوهردارين نام ڀنت ڪه آٽي۽ چہ ڳوستگيں شست سالان بلوچي زيمري کوچگ۽ سربسز۽ شاداڀين ڌرچڪاڻي شاه۽ لمباں نشنگ۽ سَوٽ الهان ڪنت، چاگرد۽وشَنود۽ زيمري مڏي۽ گيش ڪنت۔ سبزل سامگي۽سَوٽاں بلوچستان۽ بَلِي ڪپوتاني شيرکئين ڪوڪو،ڏورسرين شپ۽گوراني سارٽين چمڳاڻي وشَنامي ، ماھليں کاڙاڻي شوکين بچڪند،تَلي ڪروڙڪاڻي ٽلُسي،مَلِيدِي آهوگاڻي نرمُکين ڦرانچ ،ڳڳاڻي لهْمُکين لُڏ ڳ۽ ڳرام ڀِڪجاه۽ هوار۽ همگرڀنج آنت ۔ سبزل سامگي بلڪن په اِزمڪاري۽ ڳُشندهي نه چيڙاڀٽ، واهگدار نه بيت،بلے ڳُدرٽ آٽي۽ اِزمڪاري راه۽ وت ڪيشين ڀيت، آٽي۽ وشَين توارے دنت، آٽي۽ پُرسوز۽ وش الهان ڪنت، پُرلڏت۽ تامدارين آنگ۽ ترزاني هُداڀند ڪنت۔ آٽي۽ زهيريوكي الهان۽ چيهال آٽي۽ ڳُشنده۽ بُندري سَبَـب بنت، آٽي۽ را چہ سام۽مچڪڊگ۽ گَش آنت، ڪيچ۽ بُنجاه تربت۽ ڪارآنت۔ تربت شهر په زيمل وٽي گَش۽ نزِيڪي هَنداني مسترين بُنجاه بيت، ڊد۽ سَوَتِي۽ سازگر باز بيت، سبزل سامگي همے چاگرد۽ رڏوم زورايٽ،همے رَم۽هَواربيت، آٽي۽ زميلي شوک آٽي۽ را په پروفيشنل سَوٽ ڳشي۽ بارت، نامداري۽ باُم۽ استاراں سرڪنت۔

آ ڏهڪانڪاري هم ڪنت، گَنوري هم بيت، پورياغري ڪنت،برے جاھے نوڪر بيت لاڀ والينيت، زَندو روچاڻ تيلانگ دنت، سرتڳ بيت، چہ وٽي آسل منزله۽ ناآشناگ۽ ناواڪوب بيت، دان نيشنل بَنڪ۽ نوڪري۽ زمانگ۽ آ ڪون انور۽صاحب خان۽ هميندا ۽ هم مجلس بيت، سَوٽ۽ زهيريوك جنت۔ آچہ هُچ اُستاد ۽ اڪيڏمي۽ زيمل هيل نه ڪنگ، آٽي۽ ڳُشندهي هُڏائي دادے، گيبي ڪنيے ڪه آٽي۽ را وش ڳُشين اِزمڪاراني لَو۽ نامداري۽ اَزمان۽ ڏرپشانانگين اِستالے ڪنگ ڀيے۔ آ وٽي زميردبرگ۽ اُستاداني باره۽ ڳلگدارے۽ ڳوش ڀيت ، ” هُچ ڪش۽ مني هيلڪاري نه ڪنگ۔ اَشَرپ ۽دَڙا۽ ترز، سالمَتي۽ رَمَتي۽ترز۽ زهيريوکاں من۽ رُڙن بڪشاتگ،من۽ فيض محمد۽ توار دوست بيت۔ ”[3]آٽي۽ گوھن يڪ رندے ڳوشٽگ آت ، “ من ڪساني۽ شپانڪي ڪنگ، من۽ مِيَار [۶i] ۽مُدام جنگل۽پس چاريڻگ۽ بُرت آنت، يڪ بندے۽ مِيَار آت،دومي۽ من اِتون۔من جت زهيريوكي، مِيَار۽ جت زهيريوكي، ڊگه ڪار نيست آت ، ما وهد۽ ڳلڀينگ۽ ڳون زهير و ڪ ۽ وتارا دلگوش ڪت۔مني گُڻ وش آت،زهيريوك۽ سَک شوک آت، همے شوڪ۽من۽ پرو فيشنل ڳُشندهي۽ نيمگ۽ آتورٽ۔”[4i] اوٽي ڳوست۽را نگاھے

شاٽڪ دنت۽ ڳوش ايت،”ڪيچ۽ ڏرامه يے اسٽيج بوٽگ آت ،من سَوٽ جت، نواب مڪران ساڙي آت،ڏرامه۽ هلاسي۽رند۽آٽي۽ من۽ بڪشش دات، مني شوڪ وڏايت۔”[5i] لال بڪش دانودڻ[6] آٽي۽ را بازين شِثيرو۽ ترزے دنت، آٽي۽ سَوٽ ڳشي سپر۽ آسان ڪنگ۽ مزنيں دَڙمُڪے بيت ۔

سبزل سامگي۽ سَوٽاني هاسيٽاڻ چہ يڪےآٽي۽ بلوچي زهيريوکاں هُبنداري۽ بَلَدِي ڀنت، آڙهيريوکاں وٽي الهاناں ڪارمرد ڪنت ، هاس هماساربابي ۽چَنپَري زهيريوك ڪه آ لس مهلوڪي زَندمان بزاں گون کوچڪي زالبول، شوانگ۽ شپانگ، ڳوال۽ ساربابي۽چاگرد۽ دودمان، ڪار۽ ڪَسَب، روزگار۽ هزمت۽ همگرڀنج آنت ۔ چوش ڪه آ وت ڪساني۽ شپاني ڪنت ،جنگل۽ ڳياباناں ماں گيدي۽ وشَبوهيں هاڪ۽ گون ڳُدرت۽ همزان بيت،ز هيريوك جنت، اے زهيريوك آٽي۽ رگ۽ ريشگان اَنچوش اڀرِنوآنت۽ چُهَل هُندال بنت ڪه دان زميري سپر۽ همراه ڀيے بنت، آٽي۽ سَوٽاني وش تامي۽ سَبَـب بنت۔آ نچوش ڪه فيض محمد پيسر۽ زهيريوك هيل ڪنت نون ديم۽ گون سَوٽ۽ ڪنت ،نام ڪَش ڀيت ڪه اے نام ڳشي۽ آٽي۽ ڳُمڪار زهيريوك زانتي ڀنت، ڪلاسيڪل بلوچي زيمر ڀنت، بلوچ۽ زگريں زميلي باٽن ڀنت، اسل ڀنت، آٽي۽ چاگرد۽۽ دودماني پُشدر ڀنت، بلے سبزل سامگي۽ چو فيض محمد۽،مَلا رَمَتي۽پهلوان سالم۽ وڙڀن زيمرازنئين پهلوان۽ شائِرے۽ ڪلاسيڪل زهيريوکاڻي هيل ڪنگ۽ موه نه رسيت ، البته ماں الهاناں ساربابي۽چَنپَري ز هيريوکاڻي هوارگيچي آٽي۽سَوٽاني گون زگريں ڪيچي ڪالوار، هاسيں ادائينگي ،شُهيت۽ مَلُگ۽ داب، دست۽ ڌرشانباں آٽي۽ سَوٽ وشَنام۽ پُريزيمر۽ classic ڪنگ آنت،همے سَبَـب ڀنت ڪه بلوچي زيمر۽ وٽي راجدپٿر۽ آ هما چندين زيمري هستياني لَو۽ هوارڪنگ ڪه مثاله۽ دَرور پرے نزِيڪاں ڳندگ نه بيت۔

سبزل سامگي۽ سَوٽ۽ بَندائي الهان۽ چيهال ڪه گون ساربابي زهيريوکاں چست ڀيے ڪنت، سَوٽ۽ پيش گوشداروڪاڻي دل۽ سيمباں چہ بُن بَنداس سيندايت شنگ شاڻگ ڪنت، آهاني هُنب۽ پَروتي توارواش ڪنگ۽، پُرتام۽ شيرکين ترزاني گوشدارگ۽ڪيشتر سوهان ڪنت، آهاني دل۽ ڌريڪگاں بے رهيند ڪنت ، ورناءُ نوکليں جوزگان واهگاڻي ميزرين مَلَهَڏاس سرتڳ ڪنت، ڪماشان ڳوست۽ سَواد۽ بارت، زالبولان هِتي بَند۽ ڏُکِي نڀاداں پڙا ڀن ڀيت ۽ شيزارگ۽ لاچارڪنت پيميشڪا ۔آٽي۽ شيرکين سَوٽاني تاُم ڏُت، ڪماش به بنت ڪه ورناه، مردين به بنت ڪه زالبول ، ڏُستاني گوشاں پهميان آنت۔ سبزل سامگي مجلس۽ بالاڊ۽ تَرهينگ۽ ڳُون وٽي وشَين توار۽ هرديں ڪه مائيڪ۽ ديم۽ اوشٽ ڀيت، دستان گوشاں بارت ،ساربابي زهيريوك۽ الهاناں چست ڪنت ، نوڪ بروتاني واهگ۽ واشت باهندڪن آنت،آپ۽ بے اِناني ٽَڳ۽شُهيت۽لاچار بنت، آهاني پُرمردگي، وشَنودي۽ بدل بيت ، آ ڏاں مَڏتي سبزل۽ الهان۽ چيهالاني سپهر۽ گرپٽار بنت۔ سبزل سامگي۽ سَوٽاني چہ ڏُستاں مسترين تاُم۽ لُڏت آٽي۽ بلوچي ترز۽ آنگ ڀنت ۔ آٽي۽ همڪ ترز بلوچي ڀنت، زگريں سَوٽ ڀنت، ڪيچي ڀنت، مڪراني ڀنت، کوچگي ۽ ڪلگي ڀنت، بَندن۽ تياڀي ڀنت، پيميشڪا شوانگ۽ شپانگ، ڏهڪان، ميد، پوريياگر۽هَمال، شا هو ڪار ۽ مِير۽واڙدار،ڏُوست آٽي ۽ شيدائي۽ گوشداروڪ۽لوٽوڪ آنت۔

سبزل سامگي ڪه “من لين۽ تَرگ۽ بَنداس، من سبزه واداء ڀنداس”، گون وٽي typical انداز۽ داب ۽ دستان گوشاں بارت الهان۽ گون“ او، چن۽ جاني ڪه من۽ بيمار گُڻ تَني اِشڪ۽، تو بيا ڪه من۽ زهيريڪاں“،۽ چست ڪنت، گوشدارو کاں الهان۽ شير۽شڪرتامبين ، جُهليں ڳورم۽ چہ دراهڪ۽ شَرِين سهڻوڪي۽ پڪار بيت، چراهاں هرڪس ڳُمان ڪنت ڪه سبزل ڀيے سَوٽ۽ پراڻي ڳوشگ۽ ڀنت، آ مهوگنگ۽چاگرد۽ دود۽ بَنداني سَبَـب۽ په اڏاڙڪي سِيل۽سَواد۽مڪن ڪنگ ، آ لين۽ شُت نڪنت، بلے سبزل آهاں آبيٽڪ بوگ۽ نِيل ڀيت، بلڪن گيشت پُرمُيت۽ پُرِبُهاند ڪنت ۔ “ مستين ليڙه۽ ساربابناں ، شَرِين تالہ۽ گُربانا ”۔ [۷ii] ۽ الهان ۽ ڳون مزن هورو۽ پوريياگريں بلوچ۽پہ وٽي بهت۽ ڪسمت۽ ڳلُگُل ڪنت، ڏيهو۽ تَرانگاں گيچ ڀيت، مادريں هَنکين۽ ياتاں پُڙاڀن ڀيت ، دَرُمُلي۽ هراب۽ جَنجالاں سهراڪنت۔“بُريزن چَٽنال۽توتِي يے مانڀن،نوڪ چو ماه۽ نوڪي جَوانِين“،” ڊد۽ من۽ رَو۽ تَڀال نيندگ، بريں هرڏکيں رويں ماه۽ سرا “،”تو سَنبال پڪاں پريٽے ڳوڙي، تَني ياتاں ڳياں من مِراں “،”پيس۽۽ پاڻ۽ دپ۽ کن، ڦَڙال وٽي ڪُموَسرا کن، بَلَم۽ بياراڙلُڪ بيا“،ڪجا ڪجام سَوٽ، ڪجام الهان۽ چيهال۽ زهيريوكي جگرسنديں آئَر۽ سانه ڳپ۽۽ بڪئين ڪه چو تاس۽ ٿلَنگوکيں سبزل۽ توار۽ آٽي۽ را ابدمان نه ڪنگ۔ سبزل۽ سَوٽاني هاسيٽ هما پهمين شِثيرنه آنت، اے سَوٽاني ترز آنت ڪه اے ترزاناں جوزگ۽ مارشتي اَرز شت ديويڪن توتِي الهان سبزل سامگي ڀنت،هما سبزل سامگي ڪه ۔آٽي۽ شست سال۽ زيمري هزمتاني برورده۽ پر داد۽ اِڙت۽ شَرپ راج آٽي۽ رامروچي “ناکو سبزل “،۽ نام۽ توار پرنجت، آٽي۽ راجي بامردے ليک ڀيت۔ گد۽دَڙاج۽ بارگ بندين سبزل ۽ تَب مُدام شوک ڀنت، آ چو وٽي سَوٽاني داب۽ پُرُڪندگ۽ پُرجورگ ڀنت، جوش۽ جَربِگ۽ هممت۽ سَرِيچيں سَو تاني وڙ۽ دائم ڳل۽ شاداں ڀنت، کليں شيو، وش پوش، دائم گون وزمه ۽،پلگارانگيں مود۽ ٽاپ۽ ناڪوڻيں سبزل ،ورناه۽ پُرجوشيں جوزگاني اِزمڪاريں سبزل سامگي ڀنت۔ آٽي۽ تَب گون وشِي۽ زيمر بزاں گون سَوٽ۽ هَمبَـت۽ هم آثر ڀنت ،آچہ ابيٽڪي۽ زَئِيي، گمناڪي۽ موليٰ ڪيفيت۽ هزايٽ۔آ وٽي گوشدارڪاں هجير گميگ ۽ دردِيگ نڪنت ، آهاں شات۽ وشَنودڪنت،آهاني بالاڊاں په شُهيت ۽ نچگ شاداں ڪنت۔ چراڻي زَنداب۽ ڳُمان بَيان آچہ پيري۽ سَک لهرزگ ڀنت دائم چو ڪيچ۽ مچڪڊاڳاں سبزه۽ ميزران پُوگ۽۽ واهگدار ڀنت، همپراڻي۽ تَلبِگارانت پيميشڪا آ وٽا هشتاد سالي ڪماش

شنبه، ۱۳ آبان ماه ۱۴۰۲ برابر با ۱۹ ربيع الثانی ۱۴۴۵ * ۴ November ۲۰۲۳ * شماره ۱۹۲۴

سبزل سامگي:زِندهِ اُرم

گشگ۽دلتنگ بيت۔ آٽي۽ وتاراچہ وٽي اِزم۽ ،چہ شيرڪن۽ وشَنامين سَوٽاني برڪت۽ غميران ڪنگ، آهجير شמושگ۽ بيهاڻ ڪنگ نه بيت:

من نازيباں مهرڪ۽

من چَنڊيناں مهريڪ۽

بُرزڪلاتاني بانگ۽

سر۽ شودي ساڀ کاں

دل۽ مارا آپ کاں

سبزل سامگي۽وشَنامين سَوٽ آنت ڪه همڪ مڪراني۽ جوزگاں بندوک آنت ۔ ڳوهنين پدريچ به بيت، نوکليں ورناه۽ماھليں کاڏ ،آٽي۽ سَوٽ آهاني ڳوست۽ هست۽ مِهَرگُرنچ ڀنت ڪه ماں ايشاں پنجگورو شهجواني دامن۽شيرکئين مجلس، ڪيچ۽ مچڪڊاڻي پَهَناٽ ۽ڳوستگيں ساهتاني شهد۽شيرکئين يات، بَندن۽ ريڪيڊيں مِهراڻڪي نڀاداني سوز۽ سوزمانيں جَتاڻي۽ ڏوري، واهگاڻي بُراهداريں ماڙياني دَر۽ ڌريگاں سرڪشوشيڪن مجلس مينتڳ۽ آٽارينتگ آنت ڪه همڪ زرد۽ هيال۽ جيڙگاني ڪميت ديم۽ گون وٽي دُور۽ گَستاڻين هما مهڳونگ ۽ دنت ڪه سبزل سامگي۽ چہ وٽي سَوٽاں ڀيے اِنے نڀاداناں گون سادگ۽ هام پهمين لس مهلوڪي سَوٽاں ابدمان ڪنگ۔شَهد۽ شڪر تامبين سَوٽاني ڳُشنده سبزل سامگي ڪه آٽي۽ مَڏ۽ دَرور دوبر پيداڪ نه بيت ڪه آ چہ هما ناپايتين لال ۽ گوهاراں پگے ڪه ڪه ايشي۽ دَروردوبرپيداڪ ڪنگ سَک گراڻ ڀنت، همے ڪيمتي اين سبزل سامگي۽ راج۽ بے ڪِماري۽ آماچ آت، بَڙگ۽ لاچار آت ، گُمنام۽ بيگواه آت، نوکين پدريچ چراڻي۽ ناآشناگ۽ ناسرپدآت۔۶اکتوبرس۲۰۱۸ ۽ مهليين بيگا۽ “بلوچي ساز۽ زميلي ديوان“۽”انسٽيٽيوٽ آف بلوچي لينگويج اينڊ ڪلچر(آٽي۔ ڀي ۔ ايل ۔ سي) تربت يونيورسٽي“، ۽ هوارين چيردستي۽”تربت يونيورسٽي ڪيچ“۽ لاڙپيري۽ پراڻي۽ شَرپ۽ ڳمڪ۽ پُرمُڙاهيں زميلي مراڪشے سمبھينگ بوت۔اے

مراڪش ۽ بلوچستان، هاس مڪران۽ ناميتين ڳُشندهاں سَوٽ جت، په سَوٽ۽ ديمرئي۽ آٽي۽ هزمت ساڙاه



داور بین‌المللی کبیدی می‌گوید باید مشخص شود چرا ۹ ملی‌پوش با باشگاه سرمربی قرارداد دارند و آیا منطقی است که آن باشگاه تنها در دسته یک تیم داشته باشد؟

ایسنا- مبین سیدمهدی در خصوص مسابقات کبیدی بازی‌های آسیایی و از دست رفتن مدال طلای ایران در اواخر بازی فینال با هند اظهار کرد: من بیشتر مشکل را در بخش فنی دیدم. قبلا هم این اتفاق در مسابقات قهرمانی آسیا گرگان و حتی در دوره قبل بازی‌های آسیایی افتاده بود. به نظر هر چند که



سرمربی تیم فوتبال مس رفسنجان معتقد است اصلاح خط حمله تیمش سخت‌ترین کار ممکن بوده است.

ایسنا- ساکت الهامی پس از پیروزی ۳ بر صفر تیمش مقابل فولاد خوزستان که سومین پیروزی پیاپی این تیم در لیگ بود در نشست خبری اظهار کرد: قبل از هر چیزی افتتاح ورزشگاه شهدای رفسنجان را به عنوان ورزشگاه خوب و مدرن به مجموعه مس تبریک می‌گویم و خوشحالم توسط ما افتتاح شد و از هواداران تشکر می‌کنم به خصوص حضور بانوان که اولین بار بود جو ورزشگاه با حضور آن‌ها عالی بود. از روزی که به رفسنجان آمده بودم چنین جوی را ندیده بودم.



ایسنا- سرمربی خیبر خرم‌آباد با بیان اینکه تیمش هنوز در ابتدای راه است، گفت: تمام دغدغه من صعود به لیگ برتر است ولی قولی هم به کسی ندادم. تیم فوتبال خیبر با حضور حدود ۹۰۰۰ تماشاگر در ورزشگاه تختی خرم‌آباد توانست در دیداری حساس و تماشایی سایپا را با یک گل شکست دهد و رضا مهاجری از این استقبال هواداران تقدیر کرد.

وی که در جمع خبرنگاران حاضر شده بود، بیان کرد: این تماشاگران خون گرم از دقیقه یک تا پایان این

چرا ۹ ملی‌پوش کبیدی با باشگاه سرمربی قرارداد دارند؟

بازیکنان تیم ملی جوان بودند اما باید این موارد توسط سرمربی به آنها انتقال داده می‌شد. در این شرایط سخت هندوستان از خلاء قانونی استفاده می‌کند و برای تمام دقایق بازی برنامه دارد. این که بگویم مشکل داوری بود درست نیست. البته ضعف‌های داوری وجود داشت و آنها نتوانستند بازی را کنترل کنند و بازی وقفه زیادی داشت. اورسجی به عنوان رییس کنفدراسیون آسیا نباید ورود می‌کرد

داور بین‌المللی کبیدی در ادامه گفت: البته به نظرم در آن شرایط هم مسئولان نباید ورود می‌کردند. من خودم یکی از افرادی بودم که به اورسجی انتقاد کردم و معتقد بودم به عنوان رییس کنفدراسیون آسیا نباید برای اعتراض به پایین می‌آمد. در این مسائل بحث استقلال داور مطرح است و نباید او را تحت فشار گذاشت. به خود اورسجی هم گفتم و او پاسخ داد که عرق ایرانی بودن را به جایگاهش ترجیح داده است و سعی کرده به نوعی فشار بیاورد تا در حق بازیکنان اجحاف نشود وگرنه اورسجی در بحث داوری تسلطی نداشت. رایبی که صادر شد

الهامی: اصلاح خط حمله سخت‌ترین کار ممکن است

او افزود: به گروه داوری هم خسته نباشید می‌گویم فوق‌العاده بودند. زمانی هم که با شمس آذر سه گل خوردیم، همین داور بود و تشکر کردم و امروز هم تشکر می‌کنم.

سرمربی مس رفسنجان در ادامه گفت: به تیم خودم خسته نباشید می‌گویم و از آن‌ها تشکر می‌کنم که شرمنده این هواداران نشدیم و از صدقه سری آن‌ها الان اینجا هستم. فولاد تیم بسیار خوبی است و در سه بازی گذشته دو بازی برنده شده بود اما ما هم واقعا فوتبال بسیار خوبی را بازی کردیم و از دقیقه یک به آن‌چه که فکر می‌کنم می‌خواستیم تا انتها ادامه بدهیم رسیدیم. فقط ۱۰ دقیقه در ابتدای نیمه اول ریتم واقعی نبود، نه این که بد باشیم، اما در نیمه دوم سراسر هجومی و با برنامه بازی کردیم.

وی درباره عملکرد بازیکنان رفسنجانی تیمش، گفت: به جز کریم‌زاده، اکبری هم خوب بازی کرد. فوتبال بومی وغیربومی نداریم ولی کریم‌زاده فوق‌العاده کار کرد و همین طور اکبری. همه بازیکنانم عالی نمره گرفتند. خیلی دوست داریم این روال صعودی را ادامه دهیم. الهامی گفت: این برد را هم به هواداران به خصوص خانم‌ها تقدیم می‌کنیم که امروز آمدند، حالا مشخص شد که مربیان دیگر چرا از بانوان در ورزشگاه‌های

هنوز ابتدای راهیم؛ دغدغه‌ام صعود به لیگ برتر است

بازی یک صدا تیم محبوب شهر خود را تشویق کردند که جا دارد از آنها تشکر کنم. این نوع حضور و تشویق انگیزه ما و بچه‌ها را دوچندان می‌کند.

مهاجری با تاکید بر اینکه در هر بازی سعی می‌کنیم درصد غافلگیری و اشتباهاتمان را کمتر و کمتر می‌کنیم، اضافه کرد: تیم همدل و خویی داریم و در این بازی نیز مالک بی چون و چرای زمین بودیم و خدارا شکر می‌کنم مزد تلاشمان را در حضور این همه تماشاگر گرفتیم.

سرمربی خیبر خرم‌آباد اضافه کرد: در هر بازی و با توجه به شرایط تغییراتی را در خطوط مختلف تیممان انجام می‌دهیم، تمامی بازیکنان هدفشان کمک به همدیگر در جهت کسب بهترین نتیجه برای خیبر است.

وی با بیان اینکه امیدواریم بتوانیم روندی که را شروع کرده‌ایم ادامه بدهیم، افزود: هنوز ابتدای راهیم و اتفاق خاصی نیفتاده، انتظار من کسب نتیجه همانند این بازی در بازی‌های آینده است.

مهاجری به بازی و بحث فنی نیز اشاره و اضافه کرد: مقابل تیم باسابقه، با امکانات و مدعی سایپا قرار

مکوندی: خیلی مصمم به وزنبرداری برگشته‌ام؛ با فدراسیون سابق مشکل داشتم

مدال هستند. دسته ۸۹ کیلوگرم المپیک است و آقای جوادی هم در این دسته حضور دارند، هرچند برای هفته نخست رکورد او در بازی های آسیایی هانگژو به ثبت رسید. در مجموع رقابت خوبی را در این دسته شاهد بودیم. میزبانی رشت هم خوب بود و جا دارد به مسئولان برگزاری مسابقات هم خسته نباشید بگویم. این شانس را برای خودم قائلم که مجددا به اردوی تیم‌ملی راه پیدا کنم

وی در ادامه درباره این که چقدر این شانس را برای خودتان قائل هستید که نظر سرمربی تیم ملی را برای بازگشت به اردوی تیم ملی جلب کنید؟ عنوان کرد: من پیش از مسابقات جهانی و آسیایی هانگژو یک دوره نیز در اردوی تیم ملی بودم که البته در یک دسته پایین تر وزنه می زدم. به هر حال حضور مجدد من در اردوی تیم ملی با کادرفنی است اما با وزنه هایی که در دسته ۸۹ کیلوگرم در هفته اول ثبت کردم، این شانس را برای خودم قائلم که بتوانم به اردوی تیم ملی نیز راه پیدا کنم.

مکوندی: خیلی مصمم به وزنبرداری برگشته‌ام/با فدراسیون سابق مشکل داشتم

این وزنه بردار خوزستانی افزود: یک ماه است که وزنم به صورتی شده است که می توانم در دسته ۸۹

حتی می توانست ۵ بر یک هم به سود هند صادر شود.

باید مشخص شود چرا ۹ ملی‌پوش با باشگاه سرمربی قرارداد دارند

سید مهدی در ادامه گفت: مشکلاتی در تیم ملی وجود داشت، اعتراضاتی از سوی بازیکنان سابق مطرح بود که برای همه اینها جلسه گذاشتیم و با اورسجی صحبت کردیم. بازیکنان سابق ادعا می‌کنند که بازیکنان تیم ملی با سرمربی قرارداد دارند. برای این مسائل یا باید اعاده دعوی شود و یا اینکه باید از سوی رئیس فدراسیون موضوع پیگیری شود که او می‌گوید باید مدرکی برای پیگیری وجود داشته باشد. چندین جلسه را درفدراسیون گذاشتیم که این موضوع را حل و فصل کنیم. باید مشخص شود که چرا ۹ بازیکنی که در تیم ملی هستند با باشگاهی که برای سرمربی است قرارداد دارند. سرمربی تیم ملی هم اعلام کرده که به این بازیکنان خدمات می‌دهد و به نوعی این موضوع را تایید کرده است. آیا منطقی است که باشگاهی که تنها در دسته یک تیم دارد ۹ بازیکن در تیم ملی داشته باشد؟

دیگر تشکر می‌کردند زیرا جو خیلی خوب می‌شود. با تمام وجودم از رسانه‌ها هم تشکر می‌کنم چون پایم ایستادید و گفته بودم بعد از تعطیلات تیم خوبی خواهیم داشت.

سرمربی مس رفسنجان در مورد این که مهاجمان تیم باز هم فرصت‌سوزی کردند؟ عنوان کرد: تمام سعی‌مان این است که روز به روز بهتر شویم. قبول دارم خیلی فرصت داشتیم. در بازی با ذوب آهن همین شرایط بود. روز اول گفتیم با هم درستش می‌کنیم و رفته رفته تیم در خط حمله به هارمونی می‌رسد. استرس نداشتیم و باید کار کنیم. اصلاح ساختار دفاعی زمان‌بر نیست اما درست کردن خط حمله زمان‌بر و سخت‌ترین کار ممکن است. بازی با شمس آذر و نساجی گاف‌هایی دادیم و الان اگر این‌جا هستیم دست به دست هم دادیم و این برد را تقدیم همه مردم رفسنجان، اهالی رسانه و بانوان و همه هواداران و همچنین کل مجموعه مس می‌کنیم. الهامی در مورد ورزشگاه جدید نیز گفت: از رئیس شرکت مس بابت ورزشگاه جدید تشکر می‌کنم زحمت زیادی کشیده شد البته برای ساخت این ورزشگاه خیلی‌ها زحمت کشیدند. از مربی قبلی تیم هم تشکر می‌کنم و حقش بود خودش در این ورزشگاه روی نیمکت بنشیند.

گرفتیم و علیرغم احترامی که برایشان قائلم توانستیم ۹۰ دقیقه بازی قابل قبولی انجام دهیم و موقعیت چندانیه به آنها ندهیم.

این سرمربی و تیمش که با پیروزی برابر سایپا به صدر جدول رسیده‌اند از زحمات و حمایت‌های دکتر عبیدی مالک باشگاه خیبر تشکر کرد و صحبت‌هایش را این چنین ادامه می‌دهد که در مقابل دفاع فشرده‌ی تیم سایپا بازیکنانم فوق‌العاده بودند و موقعیت‌های زیادی خلق کردیم. چیزی که به دل من می‌ماند فرصت

سوزی‌های زیادی است که در این بازی داشتیم. وی خیبر را یکی از تیم‌های با اصالت فوتبال ایران اعلام کرد و گفت: بازی بدون نقصی را مقابل سایپا به نمایش گذاشتیم ولی حق ما پیروزی بیشتر از یک گل بود، این پیروزی را به هواداران خیبر چه در لرستان و چه در سایر استان‌ها تبریک می‌گویم.

سرمربی خیبر در خصوص داوری این دیدار و اعتراضات مکرر کادر فنی تیم سایپا به قضاوت این مسابقه گفت: باید به تصمیمات داور احترام بگذاریم ما نیز در چند هفته از تصمیمات داوری متضرر شدیم ولی به آنها احترام گذاشتیم. اشتباهات وجود دارد.

کیلوگرم وزنه بزnm و هنوز به آمادگی صد درصد نرسیده ام اما این امکان وجود دارد که با راه یابی به اردوی تیم ملی، بتوانم وزنه های بهتری را ثبت کنم.

با فدراسیون سابق و سرمربی سابق تیم‌ملی مشکل داشتم

وی در واکنش به این سوال که چرا در مقطعی از وزنه برداری فاصله گرفتید؟ گفت: در مقطعی با فدراسیون سابق و سرمربی سابق تیم ملی دچار یکسری مشکلات شدم و آن ها تصمیم به ادامه همکاری با من نداشتند و مجبور شدم در مقطعی تمرین نکنم. بعد هم برای تمرین به ترکیه رفتم اما بعد از این که آقای سجاد انوشیروانی رییس فدراسیون شد تصمیم گرفتم به ایران برگردم و در کشور خودم تمرین کنم.

چه چیزی قشنگ‌تر از این که زیر پرچم ایران مدال کسب کنم

مکوندی ادامه داد: اکنون خیلی مصمم به وزنه برداری برگشتم و می خواهم به تیم ملی راه پیدا کنم و زیر پرچم کشورم مدال آوری کنم چون هیچ چیزی قشنگ تر از این نیست که برای ایران و زیر پرچم ایران و مردم ایران مدال کسب کنم و افتخار آفرینی کنم.

باشگاه مناطق نفت خیز جنوب به روزهای اوج خود برمی گردد

خبر - ورزشی

خبر

کوهیان: بسکتبالیست آمریکایی به تیم مهram اضافه می‌شود



ایرنا- سرمربی تیم بسکتبال مهram گفت: یک بازیکن آمریکایی در پست ۵ به زودی در جمع ما خواهد بود و از هفته چهارم برای مهram به میدان می‌رود.

فرزاد کوهیان در خصوص شرایط تیم مهram در این فصل از رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال خاطر نشان کرد: در هفته‌های ابتدایی هستیم و بازی به بازی پیش می‌رویم، نسبت به هفته اول بازیکنان شرایط بهتری دارند و بدون شک این روند در طول هفته‌های آینده نیز بهتر خواهد شد. از وضعیت کنونی تیم راضی هستم اما به کار و تلاش بیشتر نیاز داریم تا به اهدافی که تعیین کرده‌ایم، برسیم.

وی ادامه داد: اگر خواهیم لیگ اسمال را با ادوار گذشته مقایسه کنیم باید گفت شرایط به مراتب سخت‌تر شده و تیم‌ها با آمادگی بیشتری حضور دارند؛ به خصوص اینکه تیم‌ها از ابتدای فصل بازیکنان خارجی خود را به خدمت گرفته که این موضوع کیفیت لیگ را هم افزایش داده و در کل از نظر کیفی و سطح بازی‌ها رقابت‌های بهتری را شاهد هستیم. نیم‌فصل اول با توجه به اینکه هنوز جایگاه تیم‌ها مشخص نشده و هفته به هفته

خبر

سعید معروف چگونه گزینه سرمربیگری تیم ملی والیبال شد؟



ایرنا- در شرایطی که گزینه نخست فدراسیون والیبال برای هدایت تیم ملی، مربی خارجی است اما سعید معروف هم این شانس را دارد تا به عنوان سرمربی روی نیمکت این تیم بنشیند.

سال آینده اهمیت زیادی برای والیبال ایران دارد. پس از عملکرد ضعیف تیم ملی در مسابقات انتخابی المپیک و پیش از آن در لیگ ملت‌ها، شانس این تیم برای صعود به المپیک پاریس به پایین‌ترین حد خود رسیده و تنها شانس باقیمانده کسب حداقل ۱۰ پیروزی در لیگ ملت‌های سال آینده است.

این موضوع باعث شد فدراسیون والیبال تمام تلاش خود را به کار بگیرد تا بهترین تصمیم برای هدایت تیم ملی اتخاذ شود. بر اساس همین سیاست نام مربیان مطرحی همچون هنین، پاتازا، بلنجینی و حتی آلکنو برای هدایت این تیم مطرح شد. در کنار اسامی این مربیان خارجی، پیمان اکبری و سعید معروف هم گزینه‌های ایرانی سرمربیگری تیم ملی هستند. کمتر کسی توقع داشت معروف که تا همین فصل پیش به صورت حرفه‌ای والیبال بازی می‌کرد یکی از گزینه‌های ننسستن روی نیمکت تیم ملی باشد.

در این خصوص گمانه‌زنی‌های زیادی صورت گرفت و حتی برخی عنوان کردند که فدراسیون والیبال قصد دارد از نام سعید معروف استفاده ابزاری کند اما واقعیت ماجرا چیز دیگریست.پس از



کلسیم یک ماده معدنی مهم و مورد نیاز بدن برای تشکیل و استحکام استخوان و دندان‌هاست و وجود آن برای عملکرد صحیح قلب و سایر عضلات بدن ضروری است.

ایسنا- در مقابل، کمبود کلسیم می‌تواند خطر بیماری‌ها و مشکلاتی نظیر پوکی استخوان را افزایش دهد و قد افرادی که در کودکی به میزان کافی کلسیم دریافت نمی‌کنند، در بزرگسالی رشد کافی نمی‌کند.

حتی ثابت شده که کلسیم نقش مهمی در کنترل ضربان قلب، پیشگیری از لخته شدن خون و حفظ توانایی عضلات دارد. خوشبختانه راه‌های طبیعی برای بهبود جذب کلسیم شناخته شده‌اند و به کارگیری آنها مانع از ابتلا به بیماری‌های ناشی از فقر این ماده معدنی می‌شود. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هفت راهکاری که در پی می‌خوانید سبب افزایش جذب کلسیم در بدن می‌شود:

– افزایش مصرف کلسیم: میزان نیاز به کلسیم بر اساس سن، جنس و قد



سنگ‌های کلیه رسوباتی سخت از جنس مواد معدنی (کلسیم، اگزالات و فسفات) هستند که در کلیه‌های شما تشکیل می‌شوند. ابتلا به سنگ کلیه دلایل زیادی دارد و می‌تواند هر بخشی از دستگاه ادراری شما از کلیه‌ها تا مثانه را درگیر کند و دفع این سنگ‌ها اغلب بسیار دردناک است. ایسنا- بسته به وضعیت بیمار، ممکن است نیاز به مصرف داروهای ضد درد وجود داشته باشد. نوشیدن آب زیاد برای دفع سنگ کلیه ضروری به نظر می‌رسد. درد شدید در پهلو، دردی که به قسمت تحتانی شکم و کشاله ران کشیده می‌شود، درد در هنگام ادرار، حالت تهوع و استفراغ، نیاز مداوم به ادرار کردن، تب و لرز (در صورت وجود عفونت)، از علائم ابتلا به سنگ کلیه هستند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه اگر می‌خواهید از تشکیل این سنگ‌ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به این سنگ‌ها آگاه باشید. ۸ علت که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می‌کنند، شامل موارد زیر است: – مصرف نوشابه: اگر فکر می‌کنید نوشیدن نوشابه‌ها به هضم موثر غذا کمک می‌کند، در اشتباه هستید. بر اساس تحقیقات، فروکتوز موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد. – خوردن بیش از حد گوشت: این روند باعث افزایش اسید اوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می‌برد.

۷ راهکار برای افزایش جذب کلسیم

متفاوت است. با این حال مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز توصیه می‌شود. این میزان می‌تواند به ۱۲۰۰ میلی گرم در زنان باردار و سالمندان افزایش یابد. برخی منابع طبیعی کلسیم شامل محصولات لبنی، کلم بروکلی، تخم مرغ، ماهی، سویا و مشتقات آن و نخود است. – مصرف کافی ویتامین D: کمبود ویتامین D یکی از عواملی است که منجر به فقر کلسیم در بدن می‌شود. ویتامین D از طریق نور خورشید و توسط پوست سنتز می‌شود و جذب کلسیم در روده‌ها را بهبود می‌بخشد. راه‌های دیگر برای به دست آوردن این ویتامین از طریق مصرف روغن ماهی، تخم مرغ، ماهی ساردین، ماهی سالمون، قارچ و شیر است.

– کاهش مصرف چربی‌های ناسالم: رژیم‌های غذایی پرچرب از علل جذب محدود کلسیم در بدن هستند. با کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده، سوسیس و سایر چربی‌های اشباع باعث افزایش جذب کلسیم در بدن شوید.

– اعتدال در مصرف پروتئین: پروتئین‌ها اساس و پایه هر رژیم غذایی هستند و تا حدی برای جذب کلسیم ضروری به نظر می‌رسند. با این حال مصرف بیش از حد آنها اثرات مخرب دارد و جذب کلسیم را محدود می‌کند.

– بررسی نحوه طبخ غذا: روش پخت و پز مواد غذایی ممکن است از مواردی باشد که شما نادیده می‌گیرید. طبخ غذا در دمای بسیار بالا باعث حذف بسیاری از مواد معدنی می‌شود. به همین دلیل کمترین حرارت را برای طبخ در نظر بگیرید.

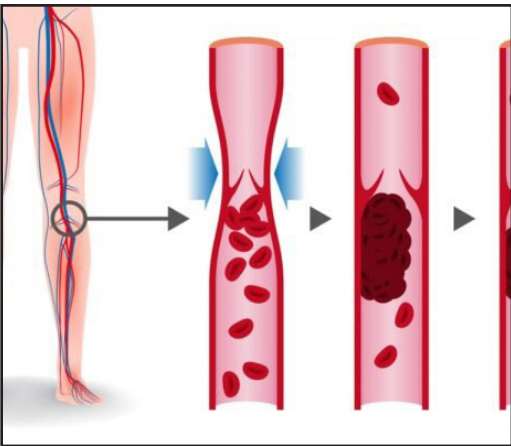
۸ عادت غلط که سبب بروز سنگ کلیه می‌شود

کسانی که گیاهخوار هستند یا بیشتر ماهی می‌خورند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند. – مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین C: بر اساس مطالعات اخیر، مکمل‌های ویتامین C عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی که بیش از ۷ مکمل ویتامین C در هفته دریافت می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند؛ زیرا ویتامین C در فرم اگزالات دفع می‌شود و می‌تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل شود. البته هیچ ارتباطی بین غذاهای طبیعی سرشار از این ویتامین و ابتلا به سنگ کلیه وجود ندارد. – عدم دریافت کافی مرکبات: مرکبات حاوی سیترات هستند؛ ترکیباتی که خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهند. افزودن لیمو به آب آشامیدنی، راهی آسان برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه است. – مصرف کم کلسیم: تصور اکثر مردم این است که کاهش مصرف کلسیم باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی می‌شود. این فرض اشتباه است چون بنا به نتایج تحقیقات، افرادی که رژیم‌های کم کلسیم دارند، بیشتر به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند. – خوردن بیش از حد سبزیجات تیره رنگ: این سبزیجات سرشار از اگزالات هستند و همانطور که گفته شد، این ماده خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. اگر سابقه ابتلا به سنگ کلیه را دارید، این سبزیجات را کمتر مصرف کنید. در طول شبانه روز مصرف می‌کنید. – مصرف زیاد نمک: مصرف نمک به میزان زیاد باعث افزایش مقدار کلسیم دفع شده توسط کلیه می‌شود و خطر ابتلا به سنگ کلیه را تشدید می‌کند. اکثر نمک مصرفی ما در غذاهای فرآوری شبه پنهان است.



ایسنا- اکثر افراد از نوشیدن یک فنجان قهوه صبحگاهی لذت می‌برند، در واقع قهوه به افراد کافئین می‌دهد تا روز خود را با انرژی آغاز کنند اما به نظر می‌رسد، اما دلیلی وجود دارد که برخی از افراد نسبت به دیگران از این نوشیدنی محبوب لذت نمی‌برند و این مورد ممکن است مربوط به جنسیت آنان باشد. به نقل از هلث، بر اساس نتایج تحقیق منتشرشده در سال ۲۰۰۸، مردان تأثیرات قهوه را به خوبی زنان تحمل نمی‌کنند. در واقع، این تحقیق نشان داد که زنان نسبت به عدم مصرف کافئین حساس‌تر هستند و مردان تأثیرات کافئین روزانه را بیشتر احساس می‌کنند.

معمولا کافئین می‌تواند تا پنج ساعت در سیستم بدن باقی بماند اما عوارض جانبی کافئین بر روی مردان ممکن است برای مدت طولانی‌تری نسبت



عارضه لخته شدن خون در پا اگر بدون درمان رها شود می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد و این در حالیست که تشخیص سریع و مراقبت صحیح، خطر بروز مشکلات شدیدتر و خطرناک‌تر را کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، لخته خون در پا در واقع ترومبوز ورید عمقی (دی‌وی‌تی) است که ممکن است تا مدت‌ها از وجود آن در عروق پایی خبر باشید.

در بسیاری از موارد علائم فیزیکی به عنوان موارد جزئی از سوی فردی که به این عارضه دچار شده تلقی می‌شوند یا در نتیجه افزایش سن این علائم نادیده گرفته می‌شوند. همچنین در برخی موارد لخته خون علائم آشکار ندارد و ممکن است علامتی مشاهده نشود. بنابراین تا زمانی که مشکلات جدی و شدید رخ ندهد امکان دارد که متوجه آن نشوید.

به گزارش سایت تخصصی «وری‌ول هلث»، آگاه شدن از علائم تشکیل لخته خون در ساق پا به تعیین زمان لازم و به موقع برای درمان کمک می‌کند. شایع‌ترین محل برای تشکیل لخته خون در پاها، وریدهای عمیق و بزرگ ساق پا، ران یا لگن است. این سیاهرگ‌ها، رگ‌های خونی اصلی هستند که خون را به



رئیس اداره بیماری‌های عضلانی – اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، شکستگی را خطرترین عارضه پوکی استخوان خواند و گفت: استخوان‌ها حداکثر سفتی خود را تا ۳۰ سالگی دارند و پس از آن، بدن به سمتی پیش می‌رود که وضعیت استخوان‌ها متخلخل شود؛ از این رو هرچه وضعیت تغذیه در سنین قبل از ۳۰ سالگی مناسب باشد، شرایط فرد در سال‌های پس از آن بهتر خواهد بود.

ایسنا- دکتر فاطمه حاجی ولی‌زاده با اشاره به اینکه شکستگی خطرترین عارضه پوکی استخوان است، گفت: این عارضه در عین حال بار اقتصادی بالایی دارد؛ زیرا علاوه بر اینکه فرد

مصرف قهوه چه تأثیری بر سلامت زنان دارد؟

به زنان احساس شود. حتی اگر مردان نسبت به اثرات قهوه حساس‌تر باشند اما مصرف قهوه بر سطح استروژن در زنان تأثیر می‌گذارد و بر اساس نتایج تحقیقی که توسط موسسه ملی سلامت انجام شده است، بین سطح استروژن و مصرف کافئین ارتباط وجود دارد.

این مطالعه عادات نوشیدن قهوه زنان آسیایی، سفیدپوست و سیاه‌پوست را مورد بررسی قرار داد. دو فنجان قهوه در روز (حدود ۲۰۰ میلی‌گرم) منجر به افزایش سطح استروژن در زنان آسیایی شد. همین نتیجه در مورد زنان سیاه‌پوست نیز صادق بود با این حال مصرف همان مقدار قهوه در روز در زنان سفید پوست، سطح استروژن را کاهش داد.

این‌که شیسترومن از بخش اپیدمیولوژی، آمار و تحقيقات پیشگیری در مرکز ملی سلامت کودک و توسعه انسانی، یونیس کندی شرایور (NICHD) گفت: «نتایج نشان می‌دهد که مصرف کافئین در میان زنان طی سنین باروری بر سطح استروژن آنان تأثیر می‌گذارد.»

این مطالعه هم چنین به این واقعیت اشاره دارد که ژنتیک در چگونگی تأثیر مصرف قهوه بر بدن ما و میزان مصرف قهوه‌ای که می‌توانیم تحمل کنیم، نقش دارد.

به گفته استادیار گروه پزشکی پیشگیرانه در دانشکده پزشکی فاینبرگ دانشگاه نورث وسترن، مریلین کورنلیس که در مورد ارتباط بین ژن‌ها

خطرات لخته خون در پا، علائم و راه‌های پیشگیری

قلب باز می‌گردانند.

لخته‌های خون زمانی تشکیل می‌شوند که حادثه‌ای مانند جراحی یا جراحی در لگن یا پاها باعث آسیب به پوشش رگ خونی می‌شود و آن را باریک می‌کند. لخته‌های خون همچنین زمانی که ترکیب خون شما تغییر کند و آزادانه جریان نداشته باشد، راحت‌تر تشکیل می‌شوند.

در صورت آزاد شدن یک قطعه از لخته خون در عروق پا، این لخته از طریق جریان خون در بدن جا به جا می‌شود و این خطر وجود دارد که جریان خون به ریه‌ها را مسدود کند. این مشکل شدید و خطرناک، آمبولی ریه نامیده می‌شود و اگر سریع درمان نشود، خطر مرگ را در پی خواهد داشت.

اما هنگامی که لخته‌خون پا در جای خود باقی بماند، باعث ایجاد وضعیتی می‌شود که «سندرم پس از ترومبوتیک» نامیده می‌شود. این مشکل باعث آسیب دائمی در پچه‌های وریدهای پا می‌شود و در نتیجه درد، تورم و زخم ساق پا را ایجاد می‌کند.

علائم آشکار لخته شدن خون در پا

درد ضربان‌دار که معمولا در یک ناحیه از یک ساق یا پا ران، هنگام راه رفتن یا ایستادن، متمرکز می‌شود و مانند گرفتگی عضلانی است از علائم آشکار این عارضه است.

همچنین تورم که به طور ناگهانی در ناحیه آسیب‌دیده یا در امتداد سیاهرگ در پای آسیب‌دیده رخ می‌دهد، قرمزی ناشی از التهاب که معمولا در ناحیه آسیب‌دیده پخش می‌شود، احساس گرما (معمولا نشانه التهاب است) در ناحیه‌ای از پا که متورم یا دردناک است هم از دیگر نشانه‌های مشخص این وضعیت هستند.

برخی از علائم دیگر وجود لخته خون در پای شامل تنگی نفس که بدون هیچ دلیل واضحی رخ می‌دهد و

و مصرف قهوه تحقیق می‌کند: «به‌عنوان مثال، اگر من یک نوع ژنتیکی مرتبط با متابولیسم کافئین بالاتر داشته باشم، به‌طور کلی کافئین یا قهوه بیشتری مصرف می‌کنم، در واقع ژنتیک رفتار ما را تغییر می‌دهد».

بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۱۶ که در نشریه گزارش‌های علمی (Scientific Reports) منتشر شد، دلیلی وجود دارد که چرا برخی افراد بیشتر از دیگران در روز قهوه مصرف می‌کنند. این مطالعه داده‌های جمع‌آوری شده از ۱۲۰۰ روستای ایتالیایی را با ۱۷۳۱ نفر ساکن هلند مقایسه کرد. کسانی که بیان بیشتر یک ژن خاص – PDSS۲ – را داشتند گزارش کردند که به فنجان‌های کمتری از این نوشیدنی محبوب نسبت به افراد فاقد این ژن نیاز داشتند. محقق این تحقیق، نیکولا پیراستو از دانشگاه تریست ایتالیا گفت: فرضیه این است، افرادی که سطوح بالاتری از این ژن دارند، کافئین را کندتر متابولیسم می‌کنند و به همین دلیل است که قهوه کمتری می‌نوشند. آنان باید کمتر قهوه بنوشند تا همچنان اثرات مثبت کافئین مانند بیدار بودن و احساس خستگی کمتر را دریافت کنند.

به نظر می‌رسد، توانایی تحمل تأثیرات قهوه بسیار بیشتر از دوست داشتن این نوشیدنی تأثیر دارد همه چیز از ژن‌های شما گرفته تا تمایلات جنسی ممکن است بر انتخاب شما تأثیر بگذارد.

همچنین ضخیم شدن یا سفت شدن ورید پا که طناب نامیده می‌شود، هستند.

با این حال از آنجایی که وریدهای عمقی پا از روی پوست دیده نمی‌شوند، لخته خون در پا می‌تواند نامرئی باشد.

حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از لخته‌های خونی پا مورد توجه قرار نمی‌گیرند زیرا علائم معمولی ایجاد نمی‌کنند.

برخی از افراد تا زمانی که به آمبولی ریه نرسد و مشکلات جدی ایجاد نکنند، نمی‌دانند به این بیماری مبتلا شده‌اند.

توصیه‌هایی برای کاهش خطر لخته شدن خون در پا برای کاهش خطر لخته شدن خون در پا می‌توانید از توصیه‌های زیر کمک بگیرید هرچند این توصیه‌ها جایگزین تشخیص و روش‌های درمانی تجویز شده از سوی پزشک متخصص نیستند و در صورت نیاز مشورت با فرد متخصص ضرور است:

• فعال بمانید و تا جایی که می‌توانید تحرک داشته باشید.

• لباس‌های گشاد بپوشید و به خصوص از جوراب استفاده کنید.

• در صورت تجویز پزشک از جوراب‌های فشاری یا جوراب‌های گردش خون استفاده کنید.

• پاهای خود را در فواصل زمانی معین در طول روز ۱۲ سانتی‌متر بالاتر از قلب خود قرار دهید.

• اگر اضافه وزن دارید حتما برای کم کردن آن اقدام کنید .

• در صورت امکان بیش از یک ساعت در یک زمان ایستاده یا نشسته نمانید به ویژه اگر سفر می‌کنید و سفرتان بیش از چهار ساعت طول می‌کش

• اگر قرار است در یک سفر طولانی بنشینید، وضعیت نشستن خود را تا حد امکان تغییر دهید.

شکستگی؛ خطرترین عارضه پوکی استخوان؛ اهمیت پیشگیری تا قبل از ۳۰ سالگی

مبحث ژن مطرح می‌شود؛ مثلاً در سفیدپوست‌ها، پوکی استخوان شیوع بالاتری نسبت به سیاه پوست‌ها دارد. درعین حال سابقه فامیلی و ژنتیک هم در بروز پوکی استخوان موثر است. او ادامه داد: از طرفی برخی عوامل قابل مداخله هستند که می‌توان با کار کردن روی آنها از ابتلای افراد به پوکی استخوان جلوگیری کرده یا شدت بروز آن را کمتر کرد. یکی از آن عوامل می‌تواند مصرف سیگار یا الکل باشد که می‌تواند متوقف شود؛ چرا که ریسک پوکی استخوان را بالا می‌برد.

او تغذیه را دارای نقش پررنگی در پیشگیری از بروز پوکی استخوان معرفی کرد و گفت: مصرف لبنیات و مواد حاوی کلسیم، ویتامین D یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید هم می‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند و یا پوکی استخوان را به تعویق اندازد اما، نکته مهم این است که استخوان‌های ما حداکثر ظرفیت و سفتی خود را تا ۳۰ سالگی دارند و پس از آن، بدن به سمتی پیش می‌رود که وضعیت تغذیه استخوان‌ها متخلخل شود. هرچه وضعیت تغذیه ما در سنین قبل از ۳۰ سالگی مناسب باشد شرایط ما پس از ۳۰ سالگی بهتر خواهد بود.

باید در بیمارستان بستری شود و مراقبت بگیرد، پس از آن هم با از دست دادن حرکت کامل، معلولیت و عدم کفایت در انجام فعالیت‌های روزانه ناشی از این شکستگی‌ها مواجه می‌شود. وی افزود: شکستگی ثانویه در فردی که یکبار دچار شکستگی شده باشد، دو تا سه برابر بیشتر می‌شود که این موضوع می‌تواند به دلیل محدودیت حرکتی و یا از دست رفتن توده استخوانی باشد. همه این موارد باعث می‌شود یک فرد با پوکی استخوان، مخلوطی از مشکلات زیادی باشد.

او با تأکید بر اینکه پوکی استخوان مربوط به از دست رفتن چگالی استخوان است، بیان کرد: به همین علت اگر بخواهیم از بروز پوکی استخوان جلوگیری کنیم باید تا سنین قبل از ۳۰ سالگی فعالیت کنیم. رئیس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه به ابتلا به پوکی استخوان دو دسته عامل موثر است، گفت: یک دسته عواملی هستند که قابل مداخله نیستند مانند اینکه پوکی استخوان در جنس مونث کلاً بیشتر از جنس مذکر است؛ زیرا خانم‌ها پس از یائسگی، هورمون‌های زنانگی را از دست می‌دهند و دچار پوکی استخوان می‌شوند و یا اینکه برخی مواقع



معاون اسبق بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی با تاکید بر اینکه علاوه بر سایر مشاغل، زنان خانه‌دار نیز باید خود را بیمه کنند، چراکه دارای شغل سنگینی هستند، شرایط پرداخت حق بیمه ویژه زنان خانه‌دار را تشریح کرد.

ایسنا- محمدحسن زدا با بیان اینکه «بیمه» ضمانتی برای روزهای سخت افراد است، اظهار کرد: در سازمان تامین اجتماعی بیمه برای دوران پیری و از کارافتادگی طراحی شده و هرکسی باید خود را برای این روزها آماده کند.

وی با اشاره به اینکه علاوه بر سایر مشاغل زنان خانه‌دار

نیز باید خود را بیمه کنند، تاکید کرد: زنان خانه‌دار اگرچه در خانه هستند اما شغل سنگینی دارند و با این وجود زحماتشان دیده نمی‌شود و کمتر به آنها توجه می‌شود؛ گویی کارهایی که انجام می‌دهند وظیفه‌شان است، در حالیکه اینگونه نیست و باید به زنان خانه‌دار همچون زنان شاغل نگاه کرد.

معاون اسبق بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی ادامه داد: زنان خانه دار در صورت پوشش بیمه‌ای می‌توانند از حقوق بازنشستگی‌شان استفاده کنند. این حقوق همچنین می‌تواند در اقتصاد خانواده نیز اثرگذار باشد. زدا با بیان اینکه سه نوع نرخ حق بیمه برای بیمه زنان خانه‌دار تعریف شده است که متقاضیان می‌توانند به انتخاب خودشان یکی از آنها را مشخص کنند، گفت: شرط سنی برای استفاده از این طرح ۱۸ تا ۵۰ سال تمام است و افراد با سن بیش از ۵۰ سال، باید معادل مازاد سنی، سابقه بیمه‌پردازی قبلی داشته باشند و همچنین نرخ پرداخت حق بیمه، ۱۲، ۱۴ و ۱۸ درصد دستمزد یا درآمد ماهانه انتخابی فرد متقاضی است. نرخ حق بیمه ۱۲ درصد شامل تعهدات بازنشستگی و فوت بعد از بازنشستگی، نرخ ۱۴ درصد شامل تعهد بازنشستگی و فوت قبل و بعد از بازنشستگی و نرخ ۱۸ درصد شامل بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت است.

تفاوت بیمه عمر با بیمه زنان خانه‌دار؛ چرا زنان خانه‌دار باید خود را بیمه کنند؟

وی یادآور شد: جهت ثبت‌نام این بیمه، متقاضیان می‌توانند برای حق بیمه ۱۲ درصد با مراجعه به سایت تامین اجتماعی خود را بیمه کنند، اما برای نرخ ۱۴ و ۱۸ درصد به دلیل لزوم انجام معاینات اولیه، باید به شعب سازمان تامین اجتماعی مراجعه کنند. معاون اسبق بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی در پاسخ به سوالی درخصوص اینکه برخی معتقدند به جای پرداخت حق بیمه زنان خانه‌دار، خود را بیمه عمر کنند، توضیح داد: در بیمه عمر، به طور مثال افراد با سرمایه ۱۰۰ میلیون تومان و حق بیمه بسیار سنگین خود را بیمه عمر می‌کنند و در صورت فوت به همان میزان ۱۰۰ میلیون تومان به بستگان او پرداخت می‌شود، اما اگر اتفاقی برای فرد نیفتد، آن حق بیمه سنگین را باید تا موعد مقرر پراخت کند و پس از آن این ۱۰۰ میلیون تومان به فرد پرداخت خواهد شد. اما باید در نظر گرفت که وقتی قیمت‌ها چند برابر می‌شود دیگر آن پول ارزشی ندارد و در کشورهایی که تورم دو رقمی است اصلا به صلاح نیست که بیمه عمر کنند، اما حسن بیمه تامین اجتماعی این است که سال به سال مبلغ آن تغییر می‌کند.

فتاح: پروژه‌های نیمه‌تمام، تکمیل می‌شود؛ ورود به مسایل حزبی و جناحی خط قرمز ماست

گزارشی را به رهبر معظم انقلاب ارائه می‌کردم و ایشان راهنمایی‌ها، تذکرات و ختم‌شی‌هایی را ابلاغ می‌فرمودند که مسیر ما تا سال بعد تعیین شود. محمد مخبر با بیان اینکه هیات امنای ستاد تمام قد از اقدامات ستاد اجرایی حمایت کردند، ادامه داد: سرمایه ستاد دو چیز است؛ یکی نیروی انسانی ستاد و دیگری مشارکت عمده مردم که در بخش‌های اقتصادی انجام دادند و زحمات بسیاری کشیدند. وی افزود: از دیگر نعمت‌های ما این است که شبکه عظیم مردمی از گروه‌های جهادی و مردمی در سراسر کشور ایجاد شده که به‌طور مثال در تمام حوادث ستاد جزو اولین دستگاهایی بوده که ورود کرده و نیروهای جهادی در صف اول این امدادرسانی‌ها بودند. وی با اشاره به تولید نخستین واکسن ایرانی کرونا در داخل کشور افزود: دشمنان وقتی دیدند واکسن کرونا را در کشور تولید کردیم، مواد اولیه و تجهیزات ما را ضبط و شرکت دانش بنیانی را که قرار بود مهندسی معکوس کنند را تحریم کردند.

تولید واکسن و ماسک ورود جدی کرد و از دارایی‌های خود برای خدمت به مردم استفاده شد. وی ادامه داد: اعتماد و اطمینانی که رهبر انقلاب به مهندس فتاح داشتند باعث شده که وی سه حکم از مقام معظم رهبری در کمیته امداد و بنیاد مستضعفان و ستاد اجرایی فرمان امام دریافت کنند. آیت الله محمدی گلپایگانی افزود: ستاد اجرایی اقدامات بزرگی رقم زده است؛ به طور مثال رهبر انقلاب فرمودند که خوب است هزار مدرسه بسازید ولی ستاد اجرایی فرمان امام تاکنون بیش از ۲۱۱۰ مدرسه ساخته و این روند ادامه خواهد داشت. وی افزود: در ابتدا و پایان حکم ستاد، مقام معظم رهبری ۲ بار از آقای مخبر نام بردند که من در هیچ حکمی چنین چیزی را ندیدم و خاطرم نیست که در حکمی، ایشان از یک نفر اینگونه نام برده باشند. معاون اول رئیس‌جمهور در ادامه این مراسم گفت: در طول ۱۶ سالی که به طور مستقیم و غیرمستقیم در ستاد اجرایی خدمت کردم تقریباً هرسال اسفندماه

برگزاری آزمون استخدامی ویژه معلولان تا پایان امسال؛ جذب حداقل ۴۰۰۰ نفر

نظارتی قرار گرفتند و چهار معاون وزیر بدلیل تخلفات اداری به دادگاه مراجعه و احکام انضال‌شان صادر شد، زیرا سیستم مطالبه‌گرانه وجود دارد. رئیس سازمان بهزیستی کشور تاکید کرد: دکتر مخبر معاون اول رئیس‌جمهور تاکنون سه جلسه برگزار کردند چون رئیس کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای قانون طبق قانون، معاون اول رئیس‌جمهور است. در دولت قبل به طور کلی یک جلسه برگزار شده و در این دولت در کمتر از دو سال، سه جلسه در دفترشان برگزار شده است.

جذب حداقل ۴۰۳۳ نفر

قادری با بیان اینکه الزامات قانونی در حوزه‌های مناسب‌سازی، اشتغال، بهداشت، استخدام و ... پیگیری و گوشزد شده است گفت: مقرر است تا قبل از ۱۲ آذر، با هم‌افزایی که در این جلسه است، مقدمات جذب حداقل ۴۰۳۳ نفر را در دستگاه‌ها رقم زنیم. قادری در بخش دیگری از سخنان خود به قبولی یکی از معلولان نابینا در کنکور پزشکی و کسب مقام نایب قهرمانی پاراآسیایی توسط معلولان اشاره کرد و افزود: تا قبل از بیانیه روز ۱۲ آذر یک اجلاس مشترک حداقل منطقه‌ای و بین‌المللی خواهیم داشت که بهزیستی به جهت حقوق بشری موظف است که هر چند سال یکبار گزارشی در سازمان ملل گزارش دهد.

«بسته ماندگاری پرستاران در مناطق کم بر خوردار» تدوین می‌شود

ایرانی پرداخت و اظهار کرد: از اینکه گاهی خدمات متناسب با افتخار آفرینی و خدمات ارزشمند مردم شریف و نجیب این خطه ارائه نشده عذرخواهیم. وی با تبریک به اعضای ششمین دوره هیات مدیره های نظام پرستاری استان، تشکیل سازمان نظام پرستاری را یکی از افتخارات بزرگ تاریخ پرستاری دانست و گفت: جایگاه سازمان پرستاری به عنوان یک سرمایه ارزشمند باید همواره در جهت ارتقای حرفه برجسته شود.

معاون پرستاری وزارت بهداشت با بیان اینکه پرستاران وکیل مدافع مردم در نظام سلامت هستند، افزود: رویکرد و گفتمان پرستاری باید از تمرکز بر مطالبات صنفی به سمت تمرکز بر ارتقای حرفه و ارائه خدمات با کیفیت به مردم تغییر کند و عین حال و با پشتوانه و سرمایه مردمی مطالبات و نیازهای حرفه نیز محقق شود. عبادی دو قانون «ارتقای بهره‌وری» و «تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری» را از اتفاقات مبارک در پرستاری بر شمرد و گفت: قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری موجب استقلال حرفه ای و هویت پرستاری شده که نیازمند تقویت است.

وی در پاسخ به نقدها در خصوص تعرفه‌گذاری خدمات



رئیس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به افراد دارای معلولیت اعلام کرد که سازمان اداری استخدامی به این باور رسیده و عزم جدی دارد تا آزمون مستقلی را تا پایان سال ۱۴۰۲ برگزار کند.

ایسنا- علی محمد قادری در نشست برگزاری اولین آزمون استخدامی ویژه افراد دارای معلولیت با بیان اینکه سازمان بهزیستی سازمان مردمی است، اظهار کرد: یک هم افزایی و هم سویی استراتژیکی میان دستگاه‌ها در دولت سیزدهم برقرار و مقرر شده است مشکلات مردم را به ویژه برای جامعه‌ای که مبتلا به یکسری محدودیت‌هایی هستند، مدیریت کنند.



معاون پرستاری وزارت بهداشت از تدوین بسته ماندگاری پرستاران در مناطق کم برخوردار با هدف حفظ و نگهداشت نیروی انسانی خبر داد.

ایسنا- دکتر عباس عبادی در حاشیه برگزاری میز ارتباطات مردمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سومین سفر هیات دولت به این استان در نشست صمیمی با مدیران پرستاری مراکز درمانی و اعضای هیات مدیره‌های نظام پرستاری استان به ویژگی‌های فرهنگ اصیل کردی و افتخار آفرینی این قوم بزرگ

اجتماعی - اقتصادی

آزمی

تولید داروهای نوثر کیب، تجهیزات پزشکی و لجستیک؛ محورهای استفاده از هوش مصنوعی در هلال‌احمر



است که در مدیریت بحران، لجستیک و سایر موضوعاتی که در حوادث و بلایا و منابع انسانی مهم است، از ظرفیت‌های حوزه هوش مصنوعی استفاده کنیم. همچنین با استفاده از فناوری‌های هوش مصنوعی، آموزش‌های مردمی امدادو کمک‌های اولیه را توسعه داده و اثربخشی خدمات خود و میزان رضایت‌مندی مردم از این خدمات را افزایش دهیم.

رئیس جمعیت هلال‌احمر ادامه داد: نگاه دیگر ما به توسعه لجستیک و استفاده از پهپادها، بالگردها، آمبولانس‌ها و خودروهای نجات است که بدانیم، از هوش مصنوعی چه استفاده‌ای کنیم؟ امروز با استفاده از تکنولوژی‌های نوین می‌توانیم ظرفیت‌ها را افزایش داده و سرعت اقدامات در بحران‌ها را چند برابری کنیم.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال‌احمر؛ کولیوند با تاکید بر اینکه جمعیت هلال‌احمر از دانش و توان نخبگان در توسعه هوش مصنوعی در تمام فعالیت‌ها و ماموریت‌های خود حمایت می‌کند، ادامه داد: ما اثرگذاری خوبی در نهضت جهانی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر داریم و بارها، طرح‌ها و ایده‌هایمان در مجمع جهانی بازخوردهای خوبی داشته و مورد استقبال قرار گرفته است؛ بنابراین با تمام توان، ظرفیت‌های خود را در اختیار نخبگان می‌گذاریم تا در راستای ارتقای کیفی خدمات به مردم گام‌های بلندتری برداریم.

خبر

برگزاری آزمون استخدامی ویژه معلولان تا پایان امسال؛ جذب حداقل ۴۰۰۰ نفر

پیدا کرده‌اند گفت: امروز هر فردی که در جلسه سازمان بهزیستی حضور پیدا کند، جایزه‌ای شگفتانه دریافت خواهد کرد و آن این است که اجازه خواهیم داد که از یک شیرخوارگاه بازدید و در جریان زیست این چنینی قرار گیرند، چرا که این افراد به ۱۰ درصد افراد کشور که معلول هستند، احترام گذاشته‌اند.

قادری در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به پیرامون عدم اجرای قانون حمایت از حقوق معلولان گفت: در چند روز گذشته افرادی که به این امر توجه نکردند، مشمول ترک فعل دستگاه‌های نظارتی قرار گرفتند و چهار معاون وزیر بدلیل تخلفات اداری به دادگاه مراجعه و احکام انضال‌شان صادر شد، زیرا سیستم مطالبه‌گرانه وجود دارد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور تاکید کرد: دکتر مخبر معاون اول رئیس‌جمهور تاکنون سه جلسه برگزار کردند چون رئیس کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای قانون طبق قانون، معاون اول رئیس‌جمهور است. در دولت قبل به طور کلی یک جلسه برگزار شده و در این دولت در کمتر از دو سال، سه جلسه در دفترشان برگزار شده است.

جذب حداقل ۴۰۳۳ نفر

قادری با بیان اینکه الزامات قانونی در حوزه‌های مناسب‌سازی، اشتغال، بهداشت، استخدام و ... پیگیری و گوشزد شده است گفت: مقرر است تا قبل از ۱۲ آذر، با هم‌افزایی که در این جلسه است، مقدمات جذب حداقل ۴۰۳۳ نفر را در دستگاه‌ها رقم زنیم. قادری در بخش دیگری از سخنان خود به قبولی یکی از معلولان نابینا در کنکور پزشکی و کسب مقام نایب قهرمانی پاراآسیایی توسط معلولان اشاره کرد و افزود: تا قبل از بیانیه روز ۱۲ آذر یک اجلاس مشترک حداقل منطقه‌ای و بین‌المللی خواهیم داشت که بهزیستی به جهت حقوق بشری موظف است که هر چند سال یکبار گزارشی در سازمان ملل گزارش دهد.



رئیس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به افراد دارای معلولیت اعلام کرد که سازمان اداری استخدامی به این باور رسیده و عزم جدی دارد تا آزمون مستقلی را تا پایان سال ۱۴۰۲ برگزار کند . ایسنا- علی محمد قادری در نشست برگزاری اولین آزمون استخدامی ویژه افراد دارای معلولیت با بیان اینکه سازمان بهزیستی سازمان مردمی است، اظهار کرد: یک هم افزایی و هم سویی استراتژیکی میان دستگاه‌ها در دولت سیزدهم برقرار و مقرر شده است مشکلات مردم را به ویژه برای جامعه‌ای که مبتلا به یکسری محدودیت‌هایی هستند، مدیریت کنند.

وی با اشاره به اینکه قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت راهبردها را برای به کارگیری جامعه نخبگانی مشخص می‌کند، گفت: آنچه که سازمان بهزیستی میان خودش و سازمان اداری و استخدامی قرار کرده برگرفته از نگاه آرمانی و باور قلبی است که همکاران در سازمان اداری و استخدامی داشته‌اند و آرایش جدید اداری به خود گرفته و امروز حرف از برگزاری آزمون اختصاصی افراد دارای معلولیت در کشور مطرح می‌شود.

وی ادامه داد: سازمان اداری استخدامی به این باور رسیده و عزم جدی دارد تا آزمون مستقلی را تا پایان سال ۱۴۰۲ برگزار کند.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه حدود ۴۵ دستگاه در جلسه حضور

جزئیات واردات ۹ میلیاردی کالاهای اساسی



بیش از ۱۳ میلیون تن انواع کالاهای اساسی در هفت ماه امسال به ارزشی بالغ بر ۹ میلیارد دلار وارد شده است. ایسنا- آمارهای رسمی منتشر شده از سوی گمرک جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد که در هفت ماهه نخست امسال بالغ بر ۱۳ میلیون و ۱۸۲ میلیون تن کالاهای اساسی در قالب ۲۰ قلم انواع کالا در هفت ماه امسال به کشور وارد شده که ارزشی بیش از ۹ میلیارد و ۱۶۳ میلیون دلار داشته است.

این واردات از نظر وزنی ۰.۹۸ درصد رشد و از نظر ارزشی ۴.۹۷ درصد کاهش را نسبت به همین بازه زمانی در سال گذشته تجربه کرده است.

ذرت، روغن‌های خوراکی نیمه جامد و مایع و خام، انواع دانه‌های روغنی، برنج، گندم، جو، کود شیمیایی، لاستیک سنگین، کتچاله سویا، شکر خام، کاغذ چاپ و تحریر، خمیر کاغذ، گوشت قرمر سرد سنگین، چای خشک، حبوبات، گوشت قرمز سبک گرم، سموم تکنیکال شیمیایی، گوشت مرغ، انواع بذر و کاغذ

مرکز نوآوری و توسعه فناوری‌های مرتبط با اقتصاد دریا راه‌اندازی می‌شود



طی تفاهم‌نامه مشترک بین دانشگاه صنعتی امیرکبیر و مؤسسه دانش‌بنیان برکت، مرکز نوآوری اقتصاد دریا در بندرعباس و در محل پردیس جامع دریاساحلی این دانشگاه راه‌اندازی می‌شود. ایسنا- دانشگاه امیرکبیر به نمایندگی دکتر علیرضا رهایی و مؤسسه دانش‌بنیان برکت نیز به نمایندگی محمدجواد احمدپور گهرت در راستای ایجاد و فعالیت مستمر مرکز نوآوری اقتصاد دریا و به منظور حمایت از نخبگان، ارتقاء، توسعه زیست بوم دانش‌بنیان و فناوری‌های نوین تفاهم‌نامه مشترک امضا کردند.

در این تفاهم‌نامه دانشگاه صنعتی امیرکبیر با عنوان «دانشگاه» و مؤسسه دانش‌بنیان برکت با عنوان «مؤسسه» متقبل شدند تا نسبت به تأسیس مرکز نوآوری اقتصاد دریا در محل پردیس جامع دریاساحلی دانشگاه صنعتی امیرکبیر در بندرعباس به صورت مشترک اقدام و همکاری کنند.

همچنین طرفین تفاهم‌نامه تاکید کردند؛ جهت اجرایی شدن تفاهم‌نامه لازم است قرارداد همکاری در این خصوص که تعیین‌کننده نحوه مشارکت طرفین در شکل‌گیری و فعالیت مرکز است، حداکثر ظرف مدت سه ماه از انعقاد تفاهم‌نامه به امضاء

روزنامه ۲۰ قلم کالاهای اساسی وارداتی در هفت ماهه امسال هستند.

در این بازه زمانی، ذرت با واردات بیش از ۴.۹ میلیون تن به ارزشی بالغ بر دو میلیارد دلار، رتبه نخست را در میان کالاهای اساسی وارداتی به خود اختصاص داده است. پس از آن روغن‌های خوراکی نیمه جامد و مایع و خام در رتبه دوم قرار دارد که بیش از ۱.۱ میلیون تن به ارزش ۱.۸ میلیارد دلار وارد شده است.

در هفت ماه نخست امسال بیشتر از یک میلیون و ۷۸۱ هزار تن انواع دانه‌های روغنی به ارزشی بالغ بر یک میلیارد و ۳۵۹ میلیون دلار وارد شده است که این کالاهای اساسی در رتبه سوم جدول مذکور قرار می‌دهد. جزئیات واردات ۹ میلیاردی کالاهای اساسی بر اساس این آمار، واردات گوشت قرمز گرم سبک، کود شیمیایی و جو بیشترین افزایش را نسبت به هفت ماهه سال گذشته داشته‌اند و به ترتیب با رشد ۱۸۳۵ درصدی، ۲۳۳ درصدی و ۱۰۰ درصدی از نظر ارزشی مواجه شده‌اند. اما واردات گوشت مرغ، چای خشک، شکر خام و برنج با کاهش ۶۲ درصدی، کاهش ۵۸ درصدی، کاهش ۵۳ درصدی و کاهش ۵۲ درصدی نسبت به هفت ماهه نخست سال گذشته بیشترین تغییر منفی را در جدول واردات کالاهای اساسی تجربه کرده‌اند.

طرفین برسد.

ضمن اینکه در راستای این تفاهم‌نامه، دانشگاه تأیید می‌کند فضای مسقف به مساحت ۵۰۰ متر مربع واقع در ساختمان آموزشی و زمین به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع جهت احداث سوله در محل پردیس جامع دریاساحلی دانشگاه صنعتی امیرکبیر در بندرعباس را که به رؤیت طرفین رسیده است، پس از امضاء قرارداد، تحویل و در اختیار مؤسسه قرار دهد.

در بند دیگر این تفاهم‌نامه، مؤسسه تأیید می‌کند از زمان انعقاد قرارداد و همزمان با شروع راه‌اندازی مرکز، فرآیند شناسایی و جذب تیم‌های سرمایه‌پذیر و سرمایه‌گذاری‌ها روی آن‌ها را به صورت مستقیم یا با همراهی شرکای سرمایه‌گذاری، آغاز کند و ظرف مدت ۶ ماه، پرتفوی اولیه از تیم‌های سرمایه‌پذیر را تشکیل دهد.

اولویت در پذیرش در مرکز فوق در صورت وجود حداقل صلاحیت لازم، با تیم‌های متشکل از دانشجویان فعلی یا فارغ التحصیل دانشگاه و پردیس جامع دریاساحلی دانشگاه صنعتی امیرکبیر در بندرعباس است. به نقل از دانشگاه صنعتی امیرکبیر، طرفین تفاهم‌نامه فوق تأیید می‌کنند این تفاهم‌نامه، نقطه آغاز همکاری در حوزه‌های مرتبط با اقتصاد دریا است و یکی از مأموریت‌های اصلی این مرکز برنامه‌ریزی و به نتیجه رساندن همکاری‌های گسترده‌تر دانشگاه و مؤسسه در زمینه‌های مختلف مرتبط از جمله شکل‌دهی اسکله‌های فناوری، شهرک‌های صنعتی دریایی و مراکز پشتیبانی از توسعه فناوری متناسب با نیازهای فناورانه در سواحل جنوب کشور است.

کارت دانشجویی اینجانب حدیثه کمالی دانشجوی

رشته مهندسی شیمی مقطع کارشناسی به شماره

دانشجویی ۹۹۱۳۸۷۸ دانشگاه ولایت مقفود گردیده و

بدینوسیله از درجه اعتبار ساقط می گردد



کارگر افزود: دشمن مردم را هدف قرار داده است و با ایجاد تحریم های اقتصادی تلاش دارد زندگی مردم را تحت فشار قرار دهد و دستگاههای خدماتی همانند ثبت احوال نقش بسیار مهمی در افزایش رضایتمندی مردم دارند، زیرا ثبت احوال زیرساخت و پایه و اساس اطلاعات هویت افراد را ارائه می نماید و سایر دستگاههای خدماتی از طریق این اطلاعات ارائه خدمت می کند و این نشان از اهمیت و جایگاه ثبت احوال است که در بخش های مختلف زندگی نقش دارد .

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: مدیران و روسا باید بر تمامی موضوعات استانی اشراف



مدیرعامل شرکت مخابرات ایران با اشاره به لزوم ایجاد توازن بین درآمد و هزینه ایپراتورها تاکید کرد که اگر این توازن بر هم بخورد، به صنعت آسیب وارد می‌شود و به دنبال آن مردم هم آسیب می‌بینند؛ بنابراین توازن بین هزینه، قیمت، سرمایه‌گذاری و در نتیجه توسعه‌یافتگی این بحث، بسیار پیچیده و مهمی است که فقط بحث وزارت ارتباطات نیست بلکه موضوعی حاکمیتی اقتصادی در کشور محسوب می‌شود.



پیشنهاد دادن بن الکترونیکی به کارگران، تالیف کتب درسی با محور تعاون و اعلام سقف پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی از مهم ترین خبرهای حوزه اشتغال و تعاون در هفته جاری بود.

ایسنا- در هفته ای که گذشت تفاهم‌نامه مشترک همکاری میان وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت آموزش و پرورش به منظور ترویج فرهنگ مشارکت و کارآفرینی در مدارس و تشکیل تعاونی‌های فرهنگیان و

ایسنا- رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار ایران، سهمیم کردن مردم در سرمایه گذاری‌های واقعی و مشارکت مردم در طرح‌های عمرانی استان‌ها را از اهداف اصلی و رویکرد مهم این سازمان در مردمی سازی اقتصاد کشور اعلام کرد.

«مجید عشقی» در بازدید از کارخانه تولیدی و صنعتی فولادین ذوب (فذا) آمل، گفت: در بازار سرمایه، هدف مهم مردمی‌سازی اقتصاد است تا با سهمیم کردن مردم در سرمایه‌گذاری‌های واقعی و سرمایه‌گذاری‌هایی که جلوی چشم آنها است شاهد دستاوردهای بزرگی باشیم. وی افزود: با مردمی سازی اقتصاد همه اقشار مردم می‌توانند سرمایه‌گذاری‌ها را به راحتی ببینند و باور پذیرتر خواهد بود و از سوی دیگرشفافیت اطلاعاتی و استفاده از ابزارهای تأمین مالی برای توسعه می‌تواند از دیگر دستاوردها باشد.

سهمیم کردن مردم در سرمایه گذاری‌های واقعی از اهداف سازمان بورس است

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار کشور با بیان اینکه

داشته باشند و نباید به موضوعات بی توجه باشند و بر اساس ظرفیت های موجود در استان و شهرستان و حتی بخش ها و دهیاران و همچنین استفاده از ظرفیت دستگاههای اجرایی برای رفع مشکلات و موانع برنامه ریزی کنند و باید نسبت به موضوعات دغدغه مند باشیم و این امر جز با استفاده از متخصصین امر امکان پذیر نخواهد بود و باید از ظرفت های خاص استانی استفاده کنیم.

کارگر بیان کرد: ثبت احوال در خصوص موضوع فاقدین و هویت ایرانی بسیار حساس و دغدغه مند است و در استان شهید تقدیم نظام کرده است، اما موضوع فاقدین یکی از مشکلات در کشور است که در دولت سیزدهم با هدف رفع این مشکل جلسات بسیاری برگزار شد تا با ایجاد بانک اطلاعاتی و جمع آوری اطلاعات افراد مدعی ایرانی بودن در راستای برنامه ریزی و اقدام مناسب برای این افراد گام برداشته شود. کارگر گفت: هدف بزرگ سازمان ثبت احوال کشور، تبدیل شدن به یک سازمان تمام الکترونیک و هوشمند است که در این راستا اقدامات بسیار خوبی در کشور صورت گرفته شده و با همت و تلاش همکاران ثبت احوال در

ایسنا- مجید سلطانی- مدیرعامل شرکت مخابرات ایران درباره اینکه در حال حاضر تمرکز بر روی توسعه و تکمیل زیرساخت‌هاست، در حالی که صنعت اینترنت در کشورهای پیشرفته لایه‌های مختلف دارد و آیا نیازسنجی لازم برای زنجیره ارزش افزوده بعد از آن هم انجام شده و مخابرات ایران در این زمینه ورود کرده است؟ اظهار کرد: در بخش ثابت قبل از اینکه بنده فعالیت خود را در این شرکت شروع کنم، اقدام قابل توجهی انجام نشده بود اما به این دلیل که بخش زیادی از سهام بخش سیار هم متعلق به شرکت مخابرات است، در این بخش هم اقداماتی انجام شده و خوب پیشرفته است.

وی افزود: می‌توان گفت که به نوعی بخش سیار کم‌کاری در بخش ثابت را پوشش داده است و اکنون در حال تلاشیم که جریان درآمدی خودمان را در این زمینه به گونه‌ای تقویت کنیم که دستخوش بحران نشده و محدود به درآمد وابسته به مصوبات نباشیم؛ راه آن هم این است که از قابلیت‌های درآمدی برروی پلتفرم‌های مختلف در بستر اینترنت یا اینترنت استفاده کنیم که خوشبختانه از همان ابتدا تیم تحصیل‌کرده جوان و کارآمد را در مخابرات برای این موضوع

هدف سازمان ثبت احوال کشور تبدیل شدن به یک سازمان تمام الکترونیک است

کل کشور این اقدام بزرگ را انجام دهیم. رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: ثروت و سرمایه است و هر کشوری اطلاعات و آمارهای جمعیتی ای و این اطلاعات به صورت دقیق و تحلیلی در ثبت احوال کشور جمع آوری می گردد و مسئولین می توانند با استفاده از این ظرفیت در راستای برنامه ریزی کلان استفاده نمایند و تلاش کرده ایم در چند سال اخیر با ارائه آمارهای حیاتی نقش مهمی در تصمیمات کشوری ایفا کنیم و امید است در آینده و با راه اندازی سامانه های جدید و ارتباط با دستگاههای اجرایی جایگاه سازمان ثبت احوال کشور را ارتقا دهیم.

کارگر گفت: مدیران و روسا ادارات ثبت احوال باید در میدان و در میان مردم باشند و با تلاش و جهادی در راستای ارائه خدمت به مردم گام بردارند.

وی بیان کرد: سازمان ثبت احوال کشور به همت و تلاش مدیران و کارکنان خود، آینده بسیار درخشانی خواهد داشت و از این فرصت خدمت که خداوند متعال به ما عطا نموده بهره برداری کنید و در راستای رضای خداوند متعال گام بردارید.

همکاری مخابراتی ایران با کشورهای منطقه؛ لزوم ایجاد توازن بین درآمد و هزینه اپراتورها

اختصاص دادیم تا برای مشتریان، خدمات ارزش افزوده جذاب طراحی و ارائه دهند.

همکاری مخابراتی ایران با کشورهای منطقه/لزوم ایجاد توازن بین درآمد و هزینه اپراتورها

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران همچنین بیان کرد: در شرکت مخابرات، نزدیک پنج ماه است که دبیرخانه انقلاب صنعتی چهارم فعال شده و کار آن را به مخابرات استان البرز واگذار کردیم که در موضوع اقتصاد دیجیتال هم در حال کار مطالعاتی و بررسی چگونگی ورود مخابرات در این عرصه هست.

وی افزود: بنده در مراسم افتتاح طرح نجما (نهضت جهادی توسعه فیبر نوری) در استان چهارمحال بختیاری صحبت کردم مبنی بر این که این پروژه انجام شده، اما سوال مهم و بعدی این است که با آن چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟ بنابراین از مسئولان و مدیران استانی تقاضا کردیم که ظرفیتهای استان برای بهره برداری مناسب از زیرساخت ایجاد شده در راستای توسعه اقتصاد دیجیتال را به کار گیرند و شرکت مخابرات ایران آماده همکاری در این زمینه است.

اعلام سقف پرداخت وام مشاغل خانگی؛ دادن بن الکترونیکی به کارگران

افزایشی در حقوق کارمندان صورت گرفته است در خصوص مزد کارگران نیز اعمال شود. معارفه مدیرعامل جدید صندوق کارآفرینی امید، رویداد دیگر این هفته بود و محسن منصوری، معاون اجرایی رئیس جمهور در این مراسم اشتغالزایی را از اهداف اصلی دولت برشمرد وگفت:در حوزه اشتغال اعلام کردیم که یک میلیون شغل ایجاد می‌کنیم و امروز از این عدد عبور کردیم. وی به عملکرد صندوق کارآفرینی امید اشاره کرد و با بیان اینکه امسال برنامه پرداخت ۱۴ هزار میلیارد تومان تسهیلات در نظر گرفته شده است، تاکید کرد: صندوق باید تسهیلات خود را به سمت مناطق محروم هدایت و فرایند پرداخت تسهیلات را آسان کند.

در هفته ای که گذشت رئیس دبیرخانه ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی سقف پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی را برای مشاغل مستقل تا ۱۵۰ میلیون تومان و مشاغل پشتیبان به ازای به کارگیری تا ۴۰ نفر، ۴ میلیارد تومان اعلام کرد.

به گفته همتیان امسال بازار مشاغل خانگی برای وزارت کار اهمیت دارد و جزو برنامه‌های اصلی و هدفگذاری دبیرخانه ستاد ساماندهی مشاغل خانگی است.

سهمیم کردن مردم در سرمایه گذاری‌های واقعی از اهداف سازمان بورس است

وی افزود: شرکت‌های بزرگ به واسطه سهامداران دسترسی به تهران دارند و شرکت‌های کوچک و متوسط که زیر ۵ هزار میلیارد تومان فروش دارند دسترسی زیادی در استان‌ها ندارند و آشنا به فرآیند نیستند، و برگزاری جلسات منظم می‌تواند آغاز گفت‌وگوها باشد. رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار ایران همچنین به ظرفیت‌های چشمگیر مازندران در بخش‌های صنعت، کشاورزی و گردشگری اشاره و ابرازامیدواری کرد، این سازمان باید بتواند در زمینه فعالیت واحدهای تولیدی مازندران در بورس کمک حل باشد.

راه اندازی خطوط جدید تولیدی و ایجاد اشتغال ۳۰۰ نفر در شرکت فذا قائم مقام شرکت فولادپین ذوب آمل در این نشست اظهار کرد: نیروی انسانی مهمترین ابزار موفقیت در این مجموعه است و خود را مکلف می‌دانیم به این قشر احترام گذاشته و برای رضایت آنها تلاش شبانه‌روزی داشته باشیم.

بلوچی –

بلوچی لڇہ گشی ءِ دومی باریگ

آرتگ آنت آیانی پدگیراں اِے دگہ لڇہ نبیس کنگ ءِ آنت آیانی سان ءِ کس نہ رگِ اتگ ، انچیں چھر ءُ شبینانی ، گِسدگوار ءِ پازل ءِ بلوچی ءِ داتگ آِ همک وهد ءِ لڇہ گُشانی درد ءِ وارت پازل گش ایت موسمی ترهوراں اَم چو هیمه رَدی آ گِسد گواریں کھرِبا شنزان آنت دُردی پر تماشایِے رپتگاں سیلان ءِ ندی من چراگ جاڑیں شانتگ آنت گل بیتگ ودی مات ءُ باتی ئِے گون اِت آنت کسب ءِ چارسدی یک دمِے ساسا کرتگ ءِ وا گشتاں پدی اتا شاد پازل ءِ رندگیری ءِ چش کنت :- شپجتیں زند ءِ گم جتیں پاساں هر کدی من چراگ جاڑیں شانتگ انت گل بیتگ ودی گسد گوار ، موسمی ترهور ، چراگ جاڑیں ، گندیم گوئگ ، توتی زیمِل ، گرکی تل ، شدریں آهو ، موسلی ترنجیں ، وش گوشیں گُمَری ، کوکری شنز ،

اشرپی ءِ چانگ ، دُرِیں هتلی

باگانی کپودر سبزیں

توتی زیمِر ءُ وش لبزیں

گوش گون کھربائیں هنگ ءِ

دبابنی گلیں مھرنگ ءِ

پرچا نشتگ ئِے دل تنگ ءِ

سازنِے چو گُوشوکیں چنگ ءِ

هردیں داب کنت نودی شل

گندیم گونگیں گرکی تل

استین ءِ پیاییں ترونگل

دوشی شپ بزرگ ءُ پاکیں

دَزیں هتلی سیم ساکیں

ماهے ده چهار بے باکیں

دُرپشوکیں سهیل جبراکیں

آسیگوں مکن دردانگ

پھکیں اشرپی ءِ چانگ

بالاد اِت کنگ دیوانگ

ارمان پِه وتی چمروک ءِ

نشتگ همسرانی توک ءِ

بروان ئِے کمند انت نوک ءِ

گردن ئِے کونجی شدر ءُ زیب ءُ نار

بارگیں بورِے سنج بیت شیشار

چو منبیں مستان ئِے کنگ بے سار

ملگزار پیداک اِنت نگار کوئیں

سرشم ءُ امبوه ءِ دیار مورتیں

برات منی کانیں نشتگ انت هوتیں

دور کمان آنت ءُ کنگر آنت چوئیں

یا اد ءِ پازل ءِ بچار اِت نیاتکگیں باریگانی چوں سما ءِ دیگ ءِ اِنت ، آکلان سَسا ، اِے دو چھر آنت ایشانی باز بزانتی چو البرز ءِ برز انت ، چش زر ءِ جھلانک اِنت –

آکلاں سَسا کن اِت کہ کَش اِنگ جُمپیاں سرِے

پرنشان پیداک نہ بیت ماتکوه ءُ برزیں تیہُرے

کاهمیں راجاں نہ منتگ یک کماشیں مہترے

نِے نسب دار ایت پشت ءِ نِے کبھییں لشکرے

شہپر ءُ شاهین نہ منتگ ، زندگ آنت کانگاشک ءُ کنگ

کینگ ءُ کستان گسالیں تولگ ءُ روباه پِه جنگ

یا

دنیا مگاریں جننیِے داب کنت هرَوج پِه رنگ

یاکنت بیگانهاں جنت شوهر ءِ برپشت ءِ ونگ

بس کن او پازل ، نہ بیت امروز پِه هچ کَس ءِ درنگ

تہت ءِ اسکندر کجا شت ، کاخ ءِ کاؤس ءُ فرہنگ

اسلم ءُ جمشید کیانی ، دور ءِ تیمور شاہ لنگ

سنجر ءُ سلتان ءُ مانی ، بھمن ءُ پُور پشنگ

پازل ءِ گوهرشناسی انچش مہکم بیتگ ، آئی ءِ بلوچی لبزانک گِسد گوار کتگ ، انگت پازل ءِ بلوچی زید ءُ کھچراں کس رست نہ کنت ، کس گمان کت ہم نہ کنت ،ہما گالَبد ، ہما لڇہ گُشی ءِ چھر ءُ شیین پازل ءِ بلوچی ءِ داتگ انت انگت کس ءِ نداتگ انت ، اردو ادب ءِ گالِب سناسی ءِ جنز ءِ سرہال ءِ مزنیں لبزانکی مڈی ءِ یکجاہ کتگ ، بلے بژن بلوچی لبزانک ءِ پازل



بلوچی لڇہ گشی ءِ دومی باریگ ءِ ودی بیتگیں نام مُلا پازل کہ همک اهد ءِ آ جھگیریں شهلڇہ کار زانگ بیت ، بزائ لڇہ گُشانی بادشاہ ، شهلڇہ کار ءِ نام فیرانیں سید هاشمی ءِ ملا پازل ءِ داتگ ، سید هاشمی ءِ شهلڇہ کار ءِ نام ءِ یک کتابِے هم رِد ءُ بند داتگ

سید هاشمی مُلا پازل ءِ اِزم ءِ سر ءِ تُران کنان ءِ گُوش ایت

ملا ءِ چشیں کارمرد کرتگیں بلوچی بے کڇہ ءُ وش بزانتیں گال سک باز آنت کہ هر کس پِه دیم آیانی بزانتاں درگیتک نہ کنت ءُ انچیں گال آنت کہ پِه آیانی زانگ ءِ بزبازانتاں ، دست ماں سر ءِ آنت ءُ نشتگ آنت ءُ زرد اِش تلوس ایت ، گُڑا آ مرد گِے اِنت کہ ملا پازل ءِ لڇہ کارانی سروری ، سردار ءُ بادشاہ ءُ شاهانی شاه نہ مَن ایت ، من گُوشتگ ءُ انگت هم گُوشاں ءُ تو هم بگُوش ءُ سرجمیں نдкаر ، لڇہ کار ، زبان زانت هم بگُوش آنت کہ بلوچی زبان ءِ مستریں لڇہ کار مُلا پازل ءِ ابید دگہ کس بوت نہ کنت ءُ ناکہ کسِے آئی ءِ لڇہ کاری ءِ بُرزیان وِتا رسینت کنت ، پمیشکا ما مُلا ءِ شهلڇہ کار گُوشیں

من سرچمّاں جتگ سیاه ءِ اسپیتیں آسکھے

ٹٹھی شینک ءُ شپ ءُ استار ماه ءِ چاردھے

چارزھے بر سر هلال کبلاں ستار ءُ وِسَمَھے

گلپ گالِیچہ کزان ءِ ساک ءُ بازان ءِ دُھے

گروهگاں گپِت ءُ گلا هپت رنگمیں تاکاں بھے

توتیاں درنگ ءُ کپاں رنگ ءُ نہ سرهالاں شهمِے

تو چِے گُوشِت کن ئِے ؟

کجام بزانت بلد ترا اے رنگیں گالانی بزانت ءِ دنت ءُ کجام زبان زانت ترا ایشانی بزانت ءُ مراداں پِه اَلَمی گُوشِت کنت

سید هاشمی کتاب شهلڇہ کار

دنیگہ بلوچی لبزانک ءِ چشیں نдкаر وَدی نہ کتگ کہ آ ملا پازل ءِ شرگداری کت بہ کنت ، دنیگہ بلوچی لبزانک ءِ سید هم ودی نہ کتگ ، شهرانت ءِ شہزانت زانتگ ، سید ءِ رند پازل ءِ شوهاز هم همود ءِ سر بیتگ ، همود ءِ اوشتاتگ

ناتپاکی ءِ چِے شمارا گُٹ ءُ نپ اِنت

ایرشتگ روچ ءُ گنداں کہ امروز ءِ شپ انت

ماں همک راجاں بن جتیں آساں گپکپ انت

دنز ءُ تامور ءُ مچی ءُ دیوان ءُ سرپ اِنت

دائم پِه چھوا ءُ کلاگاں گج ءُ کپ اِنت

آهنیں پَلّے اچ همِے کرداراں درپ اِنت

نز ءِ دوسد سال ساری پازل ترا دُاه دیگ انت ، تتی راجی تاوان ءُ سیت ءُ نپاں ترا چو آدینک ءِ پیش دارگ ءِ انت ترا هوری ءُ یکجاهی ءِ سکین ءِ دیگ ءِ اِنت

اے منی پنتاں زیر اِت ءُ شر باور کن اِت

چہ دل ءِ براتاں کینگ ءُ کستان در کن اِت

مشکلیں توجیلاں کماشاں پیسر کن اِت

مهر ءُ دوستی ءِ نِے کہ پِه سیم ءُ زر کن اِت

بور وکاباں گون جنگی هتیاراں گور کن اِت

دژمنیں مرداں پد ءِ هما سنگ ءُ سر کن اِت

تورو ءُ سَتاں چو کدیمی رنداں کن اِت

ملکاں تاراج ءُ شاهاں ماں گور گنداں کن اِت

دیم ءِ پِه ناراست ءُ نگیگیں سنداں کن اِت

هچ شک نیست پازل شہزانت ءُ شهلڇہ کارے بیتگ ، اِے وڑیں ساچشت سدان سال گُوزگ ءِ پد انگت زندگ بہ بیت ، آئی ءِ دگہ گِے ودی کت کنت ، پازل ءِ بلوچی لڇہ گُشی ءِ زگریں گالانی امبارے داتگ ، انچیں گالَبد دیم ءِ

Marz-e Por Gohar

persian & Balouchi daily newspaper

Licence Hodler Editorial Director

and Editor in chief DR. Bagher Kord

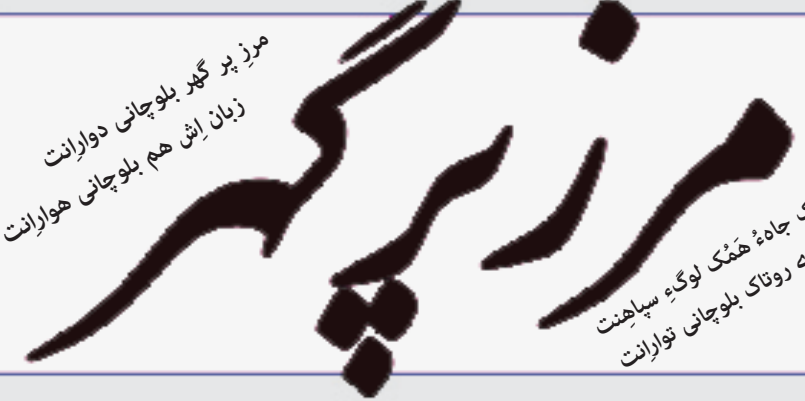
صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر باقر کرد

بلوچی ءُ پارسی ، اولی روتاگ

په جهانءِ درستین بلوچ راج ءُ قوم ءُ شنگ ء بیت

ذمّه وار: دکتر باقر کُرد

روزنامه دو زبانه فارسی - بلوچی



آتلیه: روزنامه مرز پر گهر

چاپ:شاخه سبز

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نشانی:زاهدان- خیابان خیام -روبروی خیام۸مجمع تجاری خلیج فارس

آدرس مجازی : Marze.porgohar.newspaper

تلفن: ۰۵۴-۳۳۴۱۹۱۰۵ کد پستی: ۹۸۱۳۶۹۳۷۴۳

آدرس ایمیل روز نامه: marzporgoharnews901@gmail.com

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

طراحی و صفحه آرایی: مهندس عارف کرد همراه: ۰۹۱۵۶۳۳۲۸۸

تحریریه: شورای نویسندگان

مدیر داخلی و ویراستاری: مهندس حامد کرد

دبیرسرویس بلوچی : امیر کلمتی

شنبه، ۱۳ آبان ماه ۱۴۰۲ برابر با ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۵ * ۴ November ۲۰۲۳ * شماره ۱۹۲۴ * ۸ صفحه * قیمت ۱۰۰۰ تومان

خبر

کشف ۷۶۰ کیلو حشیش در ایرانشهر

ایسنا-فرمانده انتظامی سیستان و بلوچستان گفت: مأموران پلیس ایرانشهر در راستای مبارزه بی‌امان با سوداگران مرگ با انجام کار اطلاعاتی و بهره‌گیری از شیوه‌های نوین پلیسی از فعالیت مجرمانه یک باند قاچاقچی مواد مخدر باخبر شدند.

سردار «دوستعلی جلیلیان» در ادامه افزود: بررسی‌های اولیه مأموران نشان از این داشت این متهمان با تهیه مواد مخدر از یکی از کشورهای همسایه و انتقال آن به شهرستان ایرانشهر قصد حمل به عمق کشور دارند.

فرمانده انتظامی استان تصریح کرد: ماموران پلیس مواد مخدر با شناسایی مخفیگاه قاچاقچیان به محل نگهداری مواد مخدر اعزام و در بازرسی از محل ۷۶۰ کیلو حشیش را کشف شد.

سردار جلیلیان با اشاره به اینکه سوداگران مرگ قبل از حضور مامورین از محل متواری شدند، خاطرنشان کرد: مجرمان نخواهند توانست از عواقب اقدامات غیرقانونی در امان باشند، شهروندان هرگونه اخبار را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند و همچنین شماره تلفن ۱۹۷ پلیس آماده دریافت نظرات پیشنهادات و تقدیر شما همشهریان عزیز از عملکرد پلیس است.

خبر

رشد ۳۴ درصدی جوجه ریزی در واحدهای مرغداری سیستان و بلوچستان

ایسنا- رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان سیستان و بلوچستان در نشست امروز پنجشنبه قرارگاه امنیت غذایی کشور گفت: در ۱۰ روز اول آبان ماه امسال، بیش از ۸۷۹ هزارو ۶۰۰ قطعه جوجه ریزی در واحدهای صنعتی پرورش مرغ گوشتی استان انجام شده که نسبت مدت مشابه سال قبل ۳۴ درصد رشد داشته است .

سید محمدرضا سید حسینی میزان جوجه ریزی واحدهای مرغداری سیستان وبلوچستان از ابتدای سالجاری تا به امروز را ۱۲ میلیون و ۵۳۹ هزار و ۶۰۵ قطعه اعلام کرد و گفت: این میزان جوجه ریزی قریب به ۲ میلیون قطعه نسبت به مشابه سال گذشته رشد داشته است.

وی تصریح کرد: در راستای ارتقای ضریب خودتکایی استان به تولید گوشت مرغ بیش از ۱۱۰۰ مجوز موافقت اصولی احداث مرغداری ۲۰ هزار قطعه ای برای بهره برداران استان صادر شده است.

خبر

وزارت نیرو منابع مالی اجرای طرح‌های آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان را تأمین می کند

ایسنا-معاون مهندسی و توسعه شرکت مهندسی آبفای کشور گفت: وزارت نیرو برای اجرای طرح‌های آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان همه منابع اعتباری مورد نیاز را تأمین خواهد کرد و به صورت ویژه این موضوع دنبال می‌شود.

«مجید آقازاده» در بازدید از تعدادی طرح‌های ملی مرکز و شمال استان گفت: برای



آبرسانی به خاش از کارواندر هیچ محدودیت اعتباری وجود ندارد و در سال جاری تاکنون ۱۴۴ میلیارد تومان به این طرح ابلاغ شده است. وی، اظهار کرد: یکی از طرح‌های ویژه وزارت نیرو در استان طرح آبرسانی به خاش و روستاهای این شهرستان است که کل اعتبار مورد نیاز طرح محقق خواهد شد.

وی افزود: آبرسانی روستایی در قالب ۳ مجتمع در حوزه خاش و تفتان برای ۲۱۰ روستا در حال انجام است که پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال ۷۰ روستا تکمیل و در مدار بهره‌برداری قرار گیرد.

آقازاده، از اختصاص ۴ دستگاه تانکر آبرسانی سیار به خاش طی یک سال گذشته خبر داد و افزود: شروع عملیات مطالعات اجرایی شبکه جمع‌آوری فاضلاب شهر خاش از دیگر طرح‌های مهم سطح شهرستان هست.

به گزارش ایسنا، معاون مهندسی و توسعه شرکت مهندسی آبفای کشور ادامه داد: با اقدامات خوبی که توسط شرکت آب و فاضلاب استان انجام شده است، اصلاح و توسعه فاضلاب شهر زابل با اصلاح موافقت‌نامه در سال جاری ۲۶۰۰ میلیارد تومان اعتبار مورد نیاز دارد که از محل اعتبارات قانون بودجه ۱۳۵ میلیارد تومان آن محقق شد.

به گفته آقازاده، ۵ میلیون مترمکعب از پساب فاضلاب برای استفاده در صنعت به مزایده گذاشته شده است که با استقبال معادن جدید در منطقه روبه‌رو شده و پیش‌بینی می‌شود با درآمد حاصل از فروش پساب بخش اعظمی از کمبود منابع مالی اصلاح و توسعه شبکه فاضلاب محقق شود.

وی در ادامه با اشاره به طرح‌های آبرسانی سیستان نیز گفت: طرح آبرسانی به شهرهای منطقه سیستان که بخش اعظمی از خطوط آن انجام شده است، یکی از طرح‌های ویژه و مهم وزارت نیرو در استان است که ۳ باب ایستگاه پمپاژ آن در سال جاری تکمیل خواهد شد.

وی افزود: همچنین اصلاح و توسعه شبکه آب شرب همه روستاهای دچار مشکل در سطح استان در قالب الحاق به طرح ملی در دستور کار ویژه وزارت نیرو قرار دارد.

شبکه پایش گردوخاک در سیستان و بلوچستان باید توسعه یابد

می دهد که تقریبا هیچ نقطه ای از پنج شهرستان شمال سیستان و بلوچستان از گزند باد و گردوخاک در امان نیست، حتی این گردوخاک گاهی به مناطق مرکزی و جنوبی استان و دریای عمان نیز کشیده می‌شود.

معاون وزیر راه و شهرسازی تصریح کرد: علاوه بر اینها در بسیاری از موارد گردوخاک به مناطق غربی و بخش های زیادی از کشورهای همسایه شرقی نیز کشیده می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: این موضوع نشان می‌دهد که برای مدیریت این چالش منطقه‌ای باید از ظرفیت‌های کشورهای همسایه نیز استفاده شود.

تاج بخش در ادامه با تاکید بر اهمیت پایش پدیده های خاکدار برای مدیریت بهتر آن، گفت: علاوه بر توسعه زیرساخت‌های هواشناسی، باید بر موضوع فرهنگ سازی برای توجه بیشتر به هشدارهای هواشناسی نیز کار کرد.

رئیس سازمان هواشناسی کشور گفت: در حوزه فرهنگ سازی، رسانه ها نقش مهمی دارند به طوری که می توانند به توجه بیشتر به هشدارهای هواشناسی کمک کنند تا از مخاطرات آن در حوزه سلامت و بهداشت کاسته شود.

گردوخاک به ویژه در حوزه سلامت و بهداشت مردم مناسب‌تر مدیریت شود.

معاون وزیر راه و شهرسازی و رئیس سازمان هواشناسی کشور افزود: پدیده های خاکدار به ویژه توفانهای گردوخاک ، پر تکرارترین مخاطره جوی شمال سیستان و بلوچستان است که در سال های اخیر از فراوانی بیشتری برخوردار بوده است.

تاج بخش ادامه داد: خشک شدن تالاب های هامون و وزش بادهای ۱۲۰ روزه بر شدت رخدادهای گردوخاک در شهرستان های شمال استان افزوده است، به طوری که در بسیاری از مواقع اختلال جدی در حوزه حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی ایجاد می‌کند.

وی گفت: داده های ایستگاه هواشناسی زابل نشان می‌دهد که در تیرماه امسال سرعت بادهای ۱۲۰ روزه به ۱۲۶ کیلومتر بر ساعت رسید و سبب تشکیل توفان شن و کاهش شدید دید شد.

معاون وزیر و رئیس سازمان هواشناسی کشور اضافه کرد: هم چنین امسال بیش از ۲۰ روز سرعت باد در زابل به ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت و بیشتر از آن رسید و گردوخاک آن بخش وسیعی از منطقه را تحت تاثیر قرار داد.

تاج بخش افزود: بررسی‌های همکارانم در استان نشان



ایسنا رئیس سازمان هواشناسی کشور گفت: در ستاد ملی سیاست‌گذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گردوغبار در زابل مصوب شد تا با تأمین منابع لازم، سازمان هواشناسی کشور شبکه دیدبانی خود را برای پایش بهتر گردوخاک در استان توسعه دهد.

سحر تاج بخش مسلمان در ستاد ملی سیاست‌گذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گردوغبار در زابل افزود: برای این منظور تعداد ایستگاه های پایش گردوخاک در شهرستان های شمال استان و برخی مناطق تحت تاثیر پیامدهای گردوغبار منطقه افزایش می یابد.

وی ادامه داد: توسعه ایستگاه ها سبب می شود تا

درخواست منابع طبیعی از وزارت نیرو: تکلیف کانال هامون را مشخص کنید

اراضی طبیعی می‌شود. حدود ۱۶ هزار هکتار از اراضی این منطقه، تحت مدیریت سازمان منابع طبیعی و اقداماتی در آن برای مدیریت گرد و غبار صورت گرفته است و در حال به‌روز کردن اقدامات هستیم. این مطالعات هم در بخش بیابان و هم در بخش آبخیزداری انجام شده است و نتیجه آن تا حدود سه ماه آینده مشخص می‌شود.

وی در ادامه گفت: بیابان‌زدایی در شرق سیستان در حال انجام است و عملیات مالچ‌پاشی، تله‌های رسوب‌گیر و احداث بادشکن غیرزنده صورت می‌گیرد اما کار بسیار سختی است چون منطقه شرایط سختی منطقه دارد و ریزگردها به شدت هم در شهرها و هم در روستاها گسترش پیدا می‌کند و هم بر وضعیت اجتماعی و هم اقتصادی زیست محیطی تاثیر می‌گذارد.

معاون آبخیزداری، امور مراتع و بیابان سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور تاکید کرد: اقدامات برای حل مشکلات زیست‌محیطی سیستان باید در قالب یک طرح مدیریت جامع انجام شود و کل حاکمیت پای کار بیاید، به‌گونه‌ای که هم موضوعات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و روابط منابع طبیعی و محیط زیست دیده شود تا شاخص‌های منطقه ارتقا پیدا کند و هم‌زمان بتوانیم مشکلات را در قالب یک برنامه مدون احیای دریاچه هامون حل و فصل کنیم.

وحید در پایان تاکید کرد: لازم است دیپلماسی آب جهت تأمین حق‌آبه هیرمند فعال‌تر شد. وزارت نیرو نیز باید تکلیف کانال ایجاد شده در دریای هامون را روشن کند.

دارد. این دریاچه در حال حاضر متاسفانه خشک خشک است و نبود آب در این منطقه باعث شده که خود به کانون بحرانی گرد و غبار تبدیل شود.

معاون آبخیزداری، امور مراتع و بیابان سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور اضافه کرد: بخشی از کانون‌های بحران گرد و غبار در منطقه سیستان مربوط به حدود ۱۵۰ هزار هکتار اراضی کشاورزی رها شده به علت نبود آب است. علاوه بر آن کانالی داخل دریاچه هامون برای انتقال آب به طول ۲۶ کیلومتر حفر شده است که حجم زیادی از خاک را جایجا کرده چون در کریدور باد قرار گرفته است بنابراین مشکل گرد و غبار منطقه را تشدید کرده است.

وی با بیان اینکه حوضه آبخیز سیستان حدود دو میلیون و ۸۰۰ هزار هکتار وسعت دارد، گفت: این منطقه به دو بخش غرب و شرق سیستان تقسیم می‌شود. حوضه آبخیز غرب سیستان حدود دو میلیون هکتار است و روان‌آب‌ها و سیلاب‌هایی که از این منطقه جاری می‌شود به سمت افغانستان می‌رود. پیش‌بینی می‌شود با دوره بازگشت پنج ساله حدود ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلیون مترمکعب روان‌آب داشته باشیم و حدود ۸۰ میلیون مترمکعب امکان استحصال آب و تغذیه سفره آب زیرزمینی وجود دارد. امیدواریم در قالب یک برنامه مدون اجرا کنیم.

معاون آبخیزداری، امور مراتع و بیابان سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور اضافه کرد: حوضه شرق سیستان ۸۰۰ هزار هکتار وسعت دارد. آبخوان ندارد و شامل دریاچه، زمین‌های کشاورزی و شهرها و بخشی



معاون آبخیزداری، امور مراتع و بیابان سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور گفت: برای حل مشکلات زیست‌محیطی سیستان اقدامات باید در قالب یک طرح مدیریت جامع اقدام شود و کل حاکمیت پای کار بیاید، به‌گونه‌ای که هم موضوعات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و روابط منابع طبیعی و محیط زیست دیده شود.

ایسنا- حسن وحید با اشاره به بازدید از حوضه سیستان طی روزهای اخیر اظهار کرد: مهم‌ترین مشکل این منطقه «آب» است. تا این مشکل حل و یا حق‌آبه تأمین نشود، مسایل زیست‌محیطی منطقه مانند گرد و غبار منطقه به‌سختی حل و فصل می‌شود. کانون‌های گرد و غبار این منطقه به چند بخش تقسیم می‌شود، یک بخش اراضی خشک دریاچه هامون است که در حوزه مسوولیت سازمان حفاظت محیط زیست قرار

تدوین برنامه ۵ ساله برای آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان

سازمانی و مساعدت سایر دستگاه ها به ویژه استفاده از ظرفیت خیرین گرانقدر خواهد بود.

سرپرست معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و توسعه منابع اداره کل ادامه داد: در برنامه مذکور میزان نیازمندی استان به نیروی انسانی، تجهیزات، فضا و مواردی از این قبیل پیش بینی خواهد شد.

جهانتیغ گفت: هم افزایی و هم اندیشی همه حوزه ها و بخش های سازمان منجر به بهبود فرایندها خواهد شد و کیفیت بخشی را ارتقا می دهد.

سرپرست معاونت پژوهش، برنامه ریزی و توسعه منابع اداره کل بیان کرد: در راستای عملیاتی شدن برنامه‌های آموزش و پرورش استان از نیمه دوم آبان ماه سال تحصیلی جدید بازدیدها به صورت قطبی انجام می‌گردد.

جهانتیغ افزود: در برنامه نظارتی، پایش و عملکرد تمامی مدیران مدارس سطح استان مورد نظر است و به صورت سه ماهه برای مدیران مدارس کارنامه عملکرد صادر خواهد شد.

وی ادامه داد: در راستای جلوگیری از حوادث ناخوشایند در مدارس دولتی و غیر دولتی استان و به منظور بهره‌برداری مطلوب از فضاها و تاسیسات گرمایشی مدارس در فصل سرد سال، نکاتی ایمنی را براساس دستورالعمل مدیریت نگهداری و تعمیرات فضاهای آموزشی، پرورشی و ورزشی تهیه و بزودی برای ابلاغ به مدیران مدارس، ارسال می‌گردد.

وی افزود: وظیفه حوزه ستاد، تصمیم گیری و تصمیم سازی است که این مهم نیز در گرو همدلی، همراهی، همفکری و خردورزی همه حوزه ها میسر خواهد بود. مدیرکل آموزش و پرورش استان ادامه داد: خروجی همه اقدامات در حوزه ستاد و صف، در کف مدرسه و کلاس درس خود را نشان داده و بروز و نمود پیدا می کند؛ لذا اهمیت جایگاه رفیع مدرسه نباید کم رنگ باشد و حیناً ندیده گرفته شود.

به گزارش ایسنا، بروشکی گفت: در حوزه ستادی سعی کنیم با اختیاراتی که قانون به مدارس داده، از آنان حمایت کرده و همراهی متناسب با قوانین داشته باشیم تا برنامه ها و فعالیت های جاری مدرسه بیش از پیش محقق گردد.

وی خاطرنشان کرد: کار در حوزه ستاد باید با روحیه جهادی و انقلابی همراه باشد و بسیاری از امور نیز فراتر از زمان و مکان و شرح وظایف و در سایه تدبیر و دلسوزی برای جامعه هدف یعنی فرزندان معصوم مان انجام پذیرد.

سیامک جهانتیغ سرپرست معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و توسعه منابع اداره کل نیز در این جلسه گفت: ضرورت کنونی کار در آموزش و پرورش ایجاد تحول و دگرگونی و تغییر در رویه هاست؛ از همین برای تحقق این موضوع و پیشرفت آموزش و پرورش استان، برنامه ۵ ساله ای در حال تدوین است.

جهانتیغ بیان کرد: برای اینکه برنامه ۵ ساله تدوین و بخوبی اجرا گردد، نیاز به همکاری درون و بیرون



ایسنا- مدیرکل آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان، تدوین سند پنج ساله آموزش و پرورش استان را با رویکرد چشم انداز رو به پیشرفت در شاخص های مختلف مورد تاکید قرار داد و گفت: از همین روی نقش آفرینی و مشارکت بیش از پیش همه حوزه ها در تحقق اهداف متعالی نظام تعلیم و تربیت ضرورت دارد. حسن بروشکی در جلسه شورای معاونین اداره کل، ضمن تریک فرارسیدن یوم الله ۱۳ آبان و دعوت از همگان برای حضور حداکثری در راهپیمایی دشمن شکن روز ملی مبارزه با استکبار جهانی، از جمله مولفه های دستیابی به اهداف نظام آموزشی را نظارت حداکثری بر فعالیت‌ها و برنامه‌های مدارس عنوان نمود و اظهار داشت: نظارت مستمر و تعامل ستاد و صف در دستگاه تعلیم و تربیت، یقیناً بر فرآیند اجرایی شدن اهداف تعریف شده اثرگذار خواهد بود.