

اقتتاح انجمن کاتبان
وحی در شیراز



۱۲

اقبالی:
منطق حکم می کند
به ترکیب تیم ملی
دست نز نیم



۱۱

دلمویه ها را جدی بگیرد
اسماعیل عسلی



۲



رهبر انقلاب دُز اول واکسن کوو ایران برکت را دریافت کردند

- این افتخار ملی را پاس بداریم
- ایران به یکی از ۶ کشور تولیدکننده واکسن کرونا در جهان تبدیل شد
- مایل نبودم از واکسن غیر ایرانی استفاده کنم

آیت الله دُرّکام:
حضور در انتخابات تجلی
عزت ایرانیان است



۳

مدیرکل بهزیستی فارس
خبر داد:
آغاز غربالگری بینایی
کودکان ۳ تا ۶ سال
در فارس



۳

پاک فطرت:
مردم با هیچ گروه و
حزبی عهد اخوت نیستند



۳

مدیرکل راه و شهرسازی
فارس:
مهلت ثبت نام در سامانه
ملی املاک تمدید شد



۳

سهمیه بنزین وانت‌بارهای
بدون پروانه اشتغال
در شیراز قطع می شود



۳

به مناسبت هفته قوه قضاییه؛
شروع به کار کارگروه‌های تخصصی
دیوان عدالت اداری

رویترز خبر داد:
احتمال تغییر سیاست آمریکا
در قبال ایران

اعمال محدودیت در مناطق جنوبی
برای مقابله با موج جدید کرونا

با صدور بخشنامه‌ای اعلام شد؛
هشدار بیمه مرکزی نسبت به عواقب
همکاری با بیمه های آنلاین
غیر مجاز

تا پایان تیر ماه انجام می‌گیرد؛
اعطای وام خرید مسکن
بدون نیاز به اوراق تسهیلات

۱۰



رونمایی از دو فروند بالگرد اورژانسی هوایی در شیراز

۲

غضنفرآبادی :

شتابزدگی در مذاکرات قابل قبول نیست



رئیس کمیسیون حقوقی قضایی مجلس گفت: شتابزدگی دولتمردان برای انجام مذاکرات قابل قبول نیست و مجلس روند مذاکرات را به صورت دقیق رصد می‌کند. حجت‌الاسلام موسی غضنفرآبادی رئیس کمیسیون قضائی و حقوقی مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر، در واکنش به ادعای دولت روحانی مبنی بر اینکه به دنبال آن هستند تا دولت سیزدهم آغاز آرامی داشته باشد، اظهار داشت: وضعیت کشور به هیچ وجه آرام نیست، فقط در بحث بودجه، ناآرامی بسیار جدی در کشور وجود دارد و دولت تدبیر و امید کشور را با یک وضعیت بودجه‌ای بسیار نامطلوب تحویل دولت بعدی می‌دهد. وی بیان کرد: این شرایط، کار را برای دولت بعدی بسیار سخت می‌کند اما با درایت، پیگیری و تدبیر دولت سیزدهم می‌توان از بحران‌ها عبور و مشکلات کشور را رفع کرد. رئیس کمیسیون قضائی و حقوقی مجلس شورای اسلامی با انتقاد از شتابزدگی دولت برای انجام مذاکرات هسته‌ای، گفت: یکی از دغدغه‌های اساسی ما مربوط به عجله دولتمردان برای انجام مذاکرات است. ما دیدیم که مذاکرات در چند سال قبل هم کاملاً احساسی و شتابزده انجام

با صدور بیانیه‌ای اعلام شد؛

تاکید سران اروپا بر همکاری با روسیه برای احیای برجام



سران ۲۷ کشور عضو اتحادیه اروپا با وجود مخالفت برای دیدار با پوتین، با صدور بیانیه‌ای بر اهمیت همکاری و تعامل با مسکو در خصوص حوزه‌های مشترک‌المنافع از جمله احیای برجام تاکید کردند. به گزارش خبرنگاری مهر، رهبران ۲۷ کشور اروپایی که برای شرکت در اجلاس شورای اروپا در بروکسل گردهم آمده‌اند با وجود مخالفت با پیشنهاد دیدار با رئیس جمهور روسیه، با صدور بیانیه‌ای که در تارنمای اتحادیه اروپا منتشر شده بر اهمیت همکاری و تعامل با مسکو در خصوص حوزه‌های مشترک‌المنافع از جمله احیای برجام تاکید کردند. در این بیانیه آمده است: شورای اروپا آمادگی دارد تا به‌صورت گزینشی در زمینه منافع اتحادیه با روسیه تعامل کند. بدین وسیله از کمیسیون و نماینده عالی اروپا (مستول سیاست خارجی اتحادیه اروپا) می‌خواهد با نگاه به همکاری در باره

با تسلیت در پی سانحه اتوبوس حامل سرباز معلم‌ها در یزد ، روحانی:

سریعا نسبت به بررسی علل وقوع سانحه اقدام و مقصر یا مقصران احتمالی معرفی شوند



رئیس جمهور در پیامی با ابراز تأسف از وقوع

سانحه برای اتوبوس حامل سرباز معلم‌ها که منجر به جان باختن و مجروح شدن عده ای از آنان شد ضمن تسلیت به خانواده های داغدیده، تاکید کرد: متأسفانه تکرار چنین حوادث اندوه بار و غیر قابل جبران جاده ای نشان می دهد که همه مسئولان و دست اندرکاران ذریبط باید با برنامه ریزی های دقیق تر و همه جانبه در کاهش وقوع این گونه حوادث تلخ پیش از پیش تلاش کنند. به گزارش ایستنا، متن پیام حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی به این شرح است: «انا لله و انا الیه راجعون با کمال تأسف، وقوع سانحه درنداک برای اتوبوس حامل سرباز معلم‌ها در محور زاهدان-آباد در دهشیر-یزد که منجر به جانباختن و مجروح شدن عده ای از این عزیزان شد و احاد ملت ایران را اندوهگین و متاثر کرد.

آژانس اتمی:

پاسخی از ایران درباره تمدید بازرسی‌های هسته‌ای دریافت نکرده‌ایم

گروسی، مدیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی روز جمعه با اشاره به انقضای توافق ایران و آژانس اتمی اظهار کرد: در این زمینه به پاسخی فوری از سوی ایران نیاز است.

آژانس بین‌المللی انرژی اتمی خواستار دریافت پاسخی «فوری» از ایران درباره تمدید توافق فنی با تهران شد. به گزارش ایسنا و به نقل از رویترز، رافائل

دستور رئیس ستاد کل نیروهای مسلح برای بررسی حادثه واژگونی اتوبوس حامل سربازان



و زخمی شدن ۲۸ نفر از آنها منجر شد، باعث تأسف و تأثر فراوان گردید. اینجانب ضمن تسلیت این حادثه غم‌انگیز به خانواده‌های داغدار آنها، از خداوند متعال برای درگذشتگان مغفرت و برای مجروحان حادثه سلامت و صحت آرزو می‌کنم. لازم است نیروی انتظامی و دیگر دستگاه‌های مسئول ضمن بررسی سریع و دقیق حادثه نسبت به شناسایی علل وقوع این حادثه تلخ و در صورت اثبات قصور یا تقصیر احتمالی با مسیبان وفق قانون برخورد جدی و عمل آورده و به اینجانب گزارش دهند.»

در پی واژگونی یک دستگاه اتوبوس مسافربری در دهستان دهشیر شهرستان تفت استان یزد که به جان باختن ۵ سرباز معظم و ۲۸ مصدوم منجر شد، رئیس ستاد کل نیروهای مسلح در پیامی ضمن تسلیت این حادثه ناگوار از دستگاه‌های مسئول خواست ضمن بررسی دقیق حادثه، نسبت به شناسایی علت حادثه با مقصران احتمالی برخورد شود. به گزارش ایستنا، متن پیام سرلشگر پاسدار محمد باقری به شرح زیر است: «حادثه واژگونی اتوبوس حامل سرباز معلمان دهستان دهشیر از توابع شهرستان تفت که به جان باختن ۵ تن از بهترین جوانان عزیز کشور

دلمویه‌ها را جدی بگیرید

واقع بینانه یا خوش باورانه ، در حال حاضر این باور در حال نضج گرفتن است که دولت آینده به دنبال تحول گرایی و تغییرات بنیانی است . هر چند شعار تغییرات زیربنایی همزاد این دوره از انتخابات بود ولی کم نیستند کسانی که چنین دورنمایی در ذهنشان قابل ترسیم نیست لذا می گویند اگر رئیسی با رویکردی فراجناحی بدون این که به دنبال لحاظ کردن سلیقه‌های نخ نما شده باشد ، زنگ حذف و اضافه‌هایی راهبردی را به صدا درآورد و نگاهی ساختارشکنانه داشته باشد !

تردیدی نیست ؛ رئیس‌جمهور آتی ، صرف نظر از این که با چه تابلویی حمایت شخصیت‌های دخیل در سمت دهی به رویدادهای سیاسی را جلب کرده ، می‌تواند قاعده بازی را به گونه ای تغییر دهد که روی تمامی عهد و قرارهای صنفی و جناحی به خاطر منافع ملی خط بطلان بگشود و تنها بر عهدی که با مردم بسته استوار بماند . در این صورت مردم با دور کردن ذهنیت‌های منفی و پلاییش و پردازش نگاه خود از القانات برجسته شده در کوران رقابت‌های انتخاباتی همه چیز را به دست فراموشی سپرده و همراهی خواهند کرد . زیرا مردم اصلاحات را به تخریب و از نوسازی که تجربه تلخی از آن دارند و هزینه‌های زیادی بابت آن پرداخته اند ، ترجیح می‌دهند .

کسانی که افکار عمومی‌را در قانون‌های علمی و پژوهشی ، مراکز کارشناسی وابسته به بدنه ادارات و همچنین رسانه‌های مکتوب نمایندگی می‌کنند به موازات این که می‌گویند دولت آتی باید به خانه تکانی در وزارت خانه‌ها دست بزند و حلقه‌های مفقوده بین مولفه‌های تاثیر گذار در مدیریت کشور را جانمایی کند و به دنبال تعریف ساز و کارهای نوینی برای شفاف سازی و دسترسی آزادانه مردم به اطلاعات غیر محرمانه باشد ، نیازمند همکاری مردم است . بدون تعارف باید گفت که همکاری صمیمانه مردم با دولت به منزله توشیح حکم ریاست جمهوری از سوی افکار عمومی‌است و چنین توشیحی است که می‌تواند انگیزه ای بالا به بالاترین مقام اجرایی کشور اعطا کند که تمام قد در برابر سهم خواهی انگل‌های سیاسی بایستد و تمامی نهادهایی که علم استقلال برافراشته و دولت‌ها را به حاشیه رانده اند به خط کند و به آنها تفهیم نماید که خشنودی مردم را با هیچ چیز معامله نخواهد کرد .

قطع به یقین از هم اکنون عده ای در صف سهم خواهی ایستاده اند و هر گونه کرنش در برابر این افراد و گروه‌ها معنایی جز به مسلخ بردن منافع ملی ندارد .

رئیس‌جمهور آتی باید برای مردم ثابت کند که دولت در سایه افسانه ای پیش نیست و مسلوب الید بودن رئیس‌جمهور تالانسی فراکشنانه برای گریز از پاسخگویی است .

رئیس‌جمهور آینده باید حامل این پیام باشد که اگر دولت‌های قبلی بیشتر وقت خود را به حاشیه پردازی گذرانده اند این دولت به دنبال حرکت در متن است .

رئیس‌جمهور آینده رسالت مهم دیگری هم بر عهده دارد و آن این است که تکیه بر توان داخلی تنها راه خشنی سازی تحریم‌هاست که صد البته کار ساده‌ای نیست. رئیس‌جمهور آینده گروگان مهمترین تسعار تبلیغاتی خویش مبنی بر تشکیل دولت مردمی‌است . ترکیب و کیفیت دولت آینده و دستاوردهای آن زوایای پنهان تعریف از مردم را آشکار خواهد ساخت و همگان متوجه خواهند شد که مردم چه کسانی هستند و چتر این تعریف چند درصد از جمعیت کشور را زیر سایه خود می‌گیرد .

بی شک چهار سال آینده نه تنها برای دولت بلکه برای مردم و نظام سرنوشت ساز خواهد بود .

خوشبختانه روند رو به رشد ارتقای سطح مطالبات عمومی‌برگشت ناپذیر است لذا دولت برای همتراز شدن با مردم باید خود را بالا بکشد نه این که به دنبال پایین کشیدن ذائقه ی عمومی‌باشد . اگر یکدستی قوا به تقویت احساس هم سرنوشتی بین دولت و مردم را نداشته باشد ، اعتبار مشارکت عمومی‌در معرض تهدید جدی قرار خواهد گرفت .

این دلمویه‌ها را جدی بگیرید

رهبر انقلاب دُز اول واکسن کوو ایران برکت را دریافت کردند

• این افتخار ملی را پاس بداریم
• ایران به یکی از ۶ کشور تولیدکننده واکسن کرونا در جهان تبدیل شد
• مایل نبودم از واکسن غیر ایرانی استفاده کنم



حضرت آیت‌الله خامنه‌ای صبح روز جمعه دُز اول واکسن کوو ایران برکت را دریافت کردند. این واکسن که محصول تلاش محققان و دانشمندان جوان ایرانی است به تازگی مجوز مصرف را با اتکا به دانش بومی دریافت کرد و ایران به یکی از ۶ کشور تولیدکننده واکسن کرونا در جهان تبدیل شد.

به گزارش ایسنا، رهبر انقلاب اسلامی پس از تزریق واکسن، با تشکر از همه دست‌اندرکارانی که با دانش، تجربه و کوشش علمی و عملی خود کشور را از این افتخار ملی برخوردار کردند، گفتند: از وزیر محترم و همه مجموعه بهداشتی و درمانی کشور، از آقای مخبر و همکارانش که در این قضیه نیز همچون مسائل دیگر با دلسوزی، علاقه‌مندی، ابتکار و توانایی ظاهر شدند، و از آقایان دکتر مرندی و دکتر سجادی به دلیل مراقبت‌های همیشگی از وضع سلامتی بنده، صمیمانه تشکر می‌کنم.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به اصرارهایی که از چند ماه قبل برای تزریق واکسن به ایشان وجود داشت، خاطرنشان کردند: من اولاً مایل نبودم از واکسن غیر ایرانی استفاده کنم بنابراین گفتم منتظر واکسن ایرانی می‌مانم چرا که باید این افتخار ملی را پاس بداریم و تا وقتی امکان پیشگیری و علاج داخل وجود دارد، چرا از آن استفاده نکنیم؟

رویتز خبر داد:

احتمال تغییر سیاست آمریکا در قبال ایران



یک مقام بلندپایه دولت آمریکا از احتمال بازنگری مقامات واشنگتن در رویکرد خود در قبال ایران خبر داد.
به گزارش رویترز، یک مقام بلندپایه دولت ایالات متحده روز پنج شنبه اعلام کرد که در صورت عدم حل و فصل اختلاف‌های مهم میان دو کشور بر سر آغاز پابندی مجدد به توافق هسته‌ای سال ۲۰۱۵ در آینده‌ای نزدیک، واشنگتن امکان دارد تغییر رویکرد در قبال ایران را ضروری بداند.

به مناسبت هفته قوه قضاییه

شروع به کار کارگروه‌های تخصصی دیوان عدالت اداری



صدا و سیما: به مناسبت هفته قوه قضاییه با دستور رئیس دیوان عدالت اداری بمنظور تحقق اهداف تحولی در دیوان عدالت اداری و با بررسی چالش‌ها و آسیب‌های پیش رو با تکیه بر قواعد علمی و تخصصی و حل موضوعات و مشکلات مبتلابه دیوان، کارگروه‌های تخصصی با حضور قضات و نمایندگان دستگاه‌های اجرایی در معاونت حقوقی، پژوهش و پیشگیری دیوان عدالت اداری تشکیل تشکیل شد.
بر اساس این گزارش، از مهمترین اهداف تشکیل این کارگروه‌ها، تشخیص علل و برنامه ریزی برای تحقق اقداماتی در تعامل با دستگاه‌های اجرایی به‌منظور اصلاح مقررات و اصلاح فرآیندهای اداری، بهبود رسیدگی در دیوان و تسریع در اجرای احکام و پیشگیری است که همگی باعث تأمین حقوق عامه و دولت می‌شود.
همچنین هدف دیگر از این تعامل زمینه‌سازی برای حل مشکلات مردم در

درون دستگاه‌های اجرایی بدون نیاز به مراجعه به دیوان است.
در ادامه گزارش آمده است: از دیگر اهداف مهم تشکیل این کارگروه‌ها یافتن عوامل بخشیدن به رسیدگی و اجرای حکم به دیوان عدالت اداری است که باعث کاهش ورودی پرونده و تاثیر مستقیم بر کاهش اطاله

شبکه ای بی سی:

طالبان کنترل ۸۰ درصد از خاک افغانستان را بدست گرفت



بیش از ۸۰ درصد سرزمین افغانستان در اختیار نیروهای ماست.
سختان سخنگوی طالبان در حالی

که نشان داد حرف‌های قبلی آنها دروغ بوده است.

وزیر بهداشت گفت: تا پایان مرداد گروه‌های آسیب‌پذیر، بیماران صلب‌العلاج و افراد بالای ۶۰ سال واکسن دریافت خواهند کرد و پس از آن دانش‌آموزان و عوامل مدارس در نوبت تزریق قرار می‌گیرند.
دکتر نمکی همچنین از فعالیت یک گروه ویژه برای ثبت مستندات علمی‌واکسن‌های مختلفی که در کشور در حال تولید هستند و ارائه این مستندات به سازمانهای جهانی خبر داد.

دکتر نمکی درباره رعایت‌های لازم پس از تزریق واکسن نیز گفت: همچنان باید از ماسک استفاده شود، چرا که واکسن چهارم کرونا در کشور در مقایسه با کشورهای دیگر و ثبت مدل درمان ایرانی اشاره کرد و گفت: در خصوص واکسن، از ابتدا برای خرید و همچنین انتقال دانش فنی اقدامات خوبی انجام شد و ستاد اجرایی فرمان حضرت امام نیز علاوه بر واکسن در تأمین ماسک و دستگاه اکسیژن‌ساز همکاری بسیار مناسبی انجام داد.

دکتر نمکی با اشاره به رسوا شدن آمریکایی‌ها در ادعای نبود محدودیت در انتقال تجهیزات و دارو به ایران گفت: پس از آنکه ما مجوز واکسن صادر کردیم، رئیس‌جمهور آمریکا اعلام کرد امکان انتقال واکسن به ایران وجود دارد

لازم به ذکر است روز پنجشنبه یک سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا که خواست انش فاش نشود، با اذعان به امکان تهیه پیش‌نویس متن‌هایی از سوی شرکت‌کنندگان در مذاکرات بین ادعا کرد: تا زمانی که همه مسائل حل و فصل نشود، توافقی در کار نخواهد بود.
این در حالی است که مقامات اروپایی نسبت به از دست رفتن زمان برای احیای توافق هسته ای هشدار داده اند.

تأمین حقوق مردم به سهولت انجام شود و از طرح دعاوی تکراری و غیر ضروری پیشگیری شود، از دیگر اهداف تشکیل این کارگروه‌هاست.

لازم به ذکر است ۱۲ کارگروه با حضور ۴۲ نفر از قضات متخصص در موضوعات مربوط به همان کارگروه تشکیل گردیده که بر مبنای اهداف و وظایف تخصصی در حوزه‌های «تأمین اجتماعی» و «حوزه روابط کار» «تخلفات اداری کارکنان، تخلفات انتظامی، هیأت‌های علمی و هیأت گزینش»، «حقوق اداری و مقررات استخدامی»، «بازنشستگی»، «فرهنگی، آموزشی و بهداشتی»، «موارد خاص (شکایات پر تکرار)»، «ایثارگران و نیروهای مسلح»، «اراضی، شهرداری و شوراها»، «منابع طبیعی، معادن و محیط‌زیست»، «حالیاتی، گمرک، تعزیرات، پولی و بانکی» و «حمایت از تولید» به فعالیت خواهند پرداخت.

افغانستان مانده اند.
در همین رابطه خبرگزاری آسوشیتدپرس به نقل از مقامات آمریکایی گزارش داد که بعد از آنکه نیروهای اصلی آمریکا در ماه جولای (تیرماه) افغانستان را ترک خواهند کرد تنها شمار ۶۵۰ نیرو برای تأمین امنیت دیپلمات‌ها در این کشور خواهند ماند.

براساس این گزارش، نیروهای اصلی آمریکایی در افغانستان طی دو هفته آینده خروج خود را به پایان می‌رسانند، اما چند صد نیرو به عنوان بخشی از تأمین امنیت و پشتیبانی به ویژه در سفارت ایالات متحده و در فرودگاه کابل که در حال حاضر توسط نیروهای ترک محافظت می‌شود باقی خواهند ماند.

اعمال محدودیت در مناطق جنوبی برای مقابله با موج جدید کرونا

صدا و سیما: رئیس‌جمهور تاکید کرد: با تشدید نظارت‌ها و اعمال محدودیت‌ها در مناطق جنوبی، اقدامات لازم برای جلوگیری از مواجه شدن دیگر مناطق کشور با موج جدید بیماری در دستور کار قرار



گیرد.

جلسه روسای کمیته‌های تخصصی ستاد ملی مقابله با کرونا ظهر پنجشنبه با حضور رئیس‌جمهور برگزار شد و در این جلسه کمیته بهداشت و درمان گزارش کاملی از وضعیت تأمین و تولید واکسن مورد نیاز و همچنین وضعیت شهرهای کشور از نظر شیوع و ابتلا، مشاهده علائمی از موج جدید بیماری و تشدید اوضاع در برخی از استان‌های جنوبی کشور ارائه کرد.

بر اساس گزارش کمیته بهداشت و درمان در زمینه تأمین واکسن خارجی با تشریح پیگیری‌ها و اقدامات انجام شده با همکاری دیگر دستگاه‌ها از جمله وزارت امور خارجه و بانک مرکزی، تاکید شد که بدلیل برخی مشکلات از جمله محدودیت در انتقال ارز و همچنین کمبود واکسن در بازارهای جهانی، تحویل واکسن‌های خریداری شده از برخی کشورها و همچنین سبد بهداشت جهانی و مجموعه کوواکس با تاخیر مواجه شد و در نتیجه در روزهای اخیر شاهد وقفه در اجرای برنامه واکسناسیون براساس سند ملی بودیم.

در این گزارش اعلام شد که با اقدامات و پیگیری‌های انجام شده و رفع موانع، با ورود محموله‌های جدید واکسن به کشور طی روزهای گذشته و تداوم این وضعیت در آینده، عملیات واکسناسیون با اولویت تزریق دوز دوم کسانی که مرحله اول را انجام داده‌اند و همچنین اولویت‌های تعیین شده در سند ملی از سر گرفته شده و با ورود واکسن سهمیه کوواکس به کشور تاخیر در تزریق واکسن جبران خواهد شد.
کمیته بهداشت و درمان همچنین با اشاره به ثمر بخش بودن تلاش‌ها برای تولید واکسن داخلی و ورود دو واکسن تولید داخل به بازار عمومی مصرف طی روزهای آینده، تاکید کرد با اخذ مجوزهای لازم برای تزریق عمومی‌واکسن داخلی و سرعت‌گیری عملیات واکسناسیون، دولت به عهد خود در واکسینه کردن جامعه هدف ۱۴ میلیون نفر در موعد مقرر تعیین شده تا پایان این دولت، عمل خواهد کرد.

رئیس‌جمهور با ابراز خرسندی از اینکه واکسن‌های ایرانی موفق به اخذ مجوزهای لازم برای ورود به چرخه واکسناسیون عمومی‌شده است، این موفقیت در عرصه سلامت و بهداشت کشور را برای ملت ایران افتخارآمیز خواند و تاکید کرد: خدمات این دولت در عرصه بهداشت و درمان در طول تاریخ کشور بی‌سابقه بوده و به عنوان یک سند افتخارآمیز ثبت خواهد شد.

روحانی تاکید کرد: کرونا اگر چه بالایی بزرگ و مخرب برای همه جهان و از جمله ایران بود، اما در عین حال جوانان، دانشمندان و متخصصان کشور در دوره شیوع این بیماری با تلاش خود در زمینه تولید دارو و تجهیزات پزشکی مورد نیاز و تولید واکسن کارهایی کرده و پیشرفت‌هایی بدست آوردند که برای سال‌ها در بهداشت و درمان و نظام سلامت ماندگار خواهد بود.
کمیته بهداشت و درمان همچنین در زمینه تمهیدات اندیشیده شده و اقدامات انجام شده برای کنترل و مهار موج جدید بیماری در مناطق جنوبی کشور و نیز جلوگیری از انتقال آن به دیگر مناطق گزارشی ارائه و تاکید کرد که با اعمال نظارت‌های دقیق و در صورت لزوم ایجاد محدودیت‌های جدید و تشدید نظارت‌ها بر اجرای پروتکل‌های بهداشتی در این مناطق همه تلاش‌ها برای مهار بیماری و ممانعت از انتقال موج جدید بیماری از استان‌های جنوبی به دیگر مناطق کشور در دستور کار قرار دارد.

آقای روحانی ضمن تاکید بر اعمال نظارت‌های جدی در زمینه رعایت نکات بهداشتی از سوی مردم و صاحبان مشاغل و اصناف و برخورد جدی با متخلفان در این زمینه، تاکید کرد: با توجه به اقدامات انجام شده در پیکه‌های قبلی و تجربه‌های کسب شده برای کوتاه شدن دامنه موج‌های جدید بیماری در مراحل مختلف، امیدواریم بتوانیم با استفاده از این تجربیات و همچنین رعایت دقیق دستورالعمل‌های بهداشتی از سوی مردم مانع از اوج‌گیری موج جدید و انتقال آن به سایر بخش‌های کشور شویم.
در این جلسه همچنین با اشاره به نزدیک شدن به زمان برگزاری آزمون سراسری دانشگاه‌ها و مراکز علمی کشور، قرارگاه عملیاتی و کمیته‌های آموزش و اطلاع‌رسانی ستاد ملی گزارش‌هایی در خصوص اقدامات انجام شده و اطلاع‌رسانی در زمینه برگزاری این آزمون با رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی و تأمین و تضمین سلامت دانش‌آموزان ارائه کردند و همچنین با اشاره به استفاده از تجربه برگزاری کنکور سراسری سال گذشته بر اندیشیده شدن همه تمهیدات و اقدامات لازم برای برگزاری آزمون اسمال با سلامت کامل تاکید کردند.



مردم با هیچ گروه و حزبی عهد اخوت نیستند

یک عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی تاکید: گروهی که امروز رأی آورده‌اند بدانند که اگر به مردم توجهی نداشته باشند ...



آغاز غربالگری بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال در فارس

مدیرکل بهزیستی فارس اعلام کرد که غربالگری بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال در فارس برای تشخیص زودهنگام تبیلی چشم در ۱۸۶ مرکز ...



بهبودی ۲۶۵ هزار بیمار مبتلا به کرونا در فارس

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با اعلام آخرین وضعیت کروناویروس در استان فارس، اعلام کرد که ...

مدیرکل راه و شهرسازی فارس:

مهلت ثبت‌نام در سامانه ملی املاک تمدید شد

ایستنا: مدیرکل راه و شهرسازی فارس از تمدید مهلت ثبت اطلاعات ملکی و سکوتی سرپرستان خانوار تا پایان مهرماه اسمال خبر داد.

جعفر زاهدی گفت: پیش از این ۱۹ خردادماه آخرین فرصت برای ثبت‌نام در سامانه املاک و اسکان اعلام شده بود که با توجه به اتمام این زمان، بنابر اعلام وزارت راه و شهرسازی مهلت خود اظهاری و ثبت اطلاعات ملکی و

سکوتی خانوارها توسط سرپرستان خانوار تا پایان مهرماه ۱۴۰۰ تمدید شد.

زاهدی افزود: افراد جامانده از ثبت نام می‌توانند بدون در نظر گرفتن آخرین رقم کد ملی‌شان، اطلاعات ملکی و سکوتی خود را در این سامانه درج کنند.

مدیرکل راه و شهرسازی فارس ادامه داد: افزایش مهلت زمانی ثبت نام از سوی وزارت راه و شهرسازی از چند روز قبل به ستاد ملی کرونا پیشنهاد شده بود که در جلسه هفتاد و دوم ستاد ملی کرونا و در جهت کاهش ازدحام و مراجعات حضوری مردم به مراجع ذری‌بطی برای ثبت اطلاعات، تمدید این زمان مورد موافقت قرار گرفت.

زاهدی بیان کرد: بر اساس الزام قانونی (اصلاحیه ماده ۵۴ مکرر قانون مالیات‌های مستقیم مصوب دی ۱۳۹۹) تمامی سرپرستان خانوار اعم از شهری و روستایی، مالک و مستاجر مکلف شدند تا اطلاعات محل سکونت و املاک خود را با مالکیت رسمی، وکالتی، تعاونی شهری و روستایی در سامانه ملی املاک و اسکان کشور به نشانی <http://amlak.mrud.ir> ثبت کنند. او خاطرنشان کرد: برابر اعلام وزارت متبوعه پس از ثبت نام افراد در سامانه، کد یکتایی (آدرس الکترونیک خانوار) برایشان صادر می‌شود و زین پس دریافت تمامی خدمات دولتی مبتنی بر این کد یکتا خواهد بود.

به گفته زاهدی، ثبت نکردن یا ثبت نکردن مشخصات اشتباه املاک در سامانه جامع املاک و اسکان، جرایم سنگینی به دنبال دارد؛ لذا در صورت نبود اطلاعات ملکی در این سامانه، مالیات بر خانه خالی برای ملک در نظر گرفته می‌شود که برای سال اول ۶ برابر، سال دوم ۱۲ برابر و سال سوم ۱۸ برابر اجاره سالانه واحد مسکونی است.

مدیرکل راه و شهرسازی استان فارس گفت: همچنین ثبت اطلاعات اشتباه، دو برابر این میزان مالیات را به همراه دارد.

رئیس کل دادگستری استان فارس:

عزت نظام مقدس جمهوری اسلامی مرون خون شهداست

مهر:رئیس کل دادگستری استان

فارس گفت: عظمت امروز نظام

مقدس جمهوری اسلامی مرون

خون شهداست و ما نیازمند شفاعت

شهداء نزد خداوند متعالیم البته

مشروط براین که در راه آن‌ها قدم

برداریم.

حجت الاسلام سید کاظم موسوی،

هم‌زمان با سومین روز از هفته قوه

قضائیه در حاشیه مراسم غبارروبی و

عطر افشانی گلزار شهدا در دارالرحمه شیراز این آئین معنوی را تجدید میثاق دوباره با



رهبری و شهدا خواند.

وی با بیان اینکه امروز مجموعه قضائی استان فارس در کنار یکدیگر در مضجع شریف شهدا گرد هم آمده‌ایم تا ضمن گرامی‌داشت یاد و خاطره شهید مظلوم آیت‌الله دکتر بهشتی معمار دستگاه قضائی کشور و شهدای ۷ تیر دوباره با آرمان‌های امام و رهبری تجدید میثاق کنیم، گفت: عظمت و سربلندی امروز نظام مقدس جمهوری اسلامی مرون خون شهداست.

حجت الاسلام موسوی با اشاره به آیه «ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله امواتا بل احياء عند ربهم يرزقون» که می‌فرماید: (و هرگز کسانی را که در راه خدا کشته شده اند مرده مپندار، بلکه زنده‌اند که نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند)، خاطر نشان کرد: شهدای ما زنده هستند و در همه لحظات حاضر و ناظر بر اعمال ما بوده و هستند و این ماییم که امروز نیازمند شفاعت شهدا نزد خداوند متعال هستیم البته مشروط بر این که در راه آنها قدم برداریم.

وی با بیان اینکه همه وادار خون شهدا هستیم گفت: همه مسئولان در بخش‌های مختلف نظام مقدس جمهوری اسلامی مسئولیت سنگین و خطیری برعهده دارند و آن حفظ نظام مقدس

جمهوری اسلامی به‌عنوان امانتی است که شهدا به ما سپرده‌اند.

رئیس کل دادگستری استان فارس با اشاره به بیانات مقام معظم رهبری که فرمودند: «فضیلت زنده نگهداشتن یاد شهدا کمتر از شهادت نیست» گفت: شهدا زندگان واقعی و عند ربهم یزرقون هستند، چرا که به فرموده خداوند متعال کسانی که جهاد فی سبیل الله می‌کنند از بالاترین درجات و اجر و قرب الهی در جوار حق تعالی برخوردارند.

حجت الاسلام موسوی تجدید میثاق با شهدا را یک وظیفه دانست و گفت: همه ما باید مواظب باشیم از آرمان‌های شهدای گرانقدر و راه انقلاب منحرف نشویم و امروز توفیق حاصل شد تا اعضای شورای قضائی استان فارس و جمعی از قضات و کارکنان دادگستری فارس و سازمان‌های وابسته به قوه قضائیه در استان از نزدیک ضمن اعلام بیعت دوباره با شهدای عزیز با آرمان‌های رفیع امام راحل (ره) و رهبر معظم انقلاب تجدید میثاق کنند.

وی در پایان سربلندی و افتخار این دنیا و ذخیره آخرت را در استمرار راه شهدا تحت لوای رهبری انقلاب و ولی امر مسلمین حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای دانست و گفت: امیدوارم همه ما بتوانیم ادامه دهنده راه شهدا باشیم و در این مسیر قدم برداریم.

گفتنی است، در این مراسم رئیس کل دادگستری و اعضای شورای قضائی استان فارس با حضور در قطعه شهدای گمنام با قرائت فاتحه و اهدای شاخه گل به مقام شامخ شهدا ادای احترام کردند.

تقویت بخش خصوصی موجب رشد اقتصاد تولید می‌شود

ایستنا: استاندارفارس گفت: تقویت بخش خصوصی موجب کاهش فساد و رشد تولید و رونق اقتصادی می‌شود.

عنایت الله رحیمی در جلسه شورای گفت و گوی بخش خصوصی و دولت گفت: دولت باید بر سیاستگذاری، برنامه ریزی، هدایت و نظارت تمرکز کند و فعالیت در عرصه اقتصادی را به بخش خصوصی

بسپارد.

رحیمی با اشاره به این که انتخابات به عنوان بزرگ ترین رویداد اجتماعی سیاسی به شکل آرام، امن و سالم برگزار شد، افزود: به همه منتخبین تبریک می‌گویم و امیدواریم که همه دلسوزان کشور دست در دست یکدیگر برای تحقق اهداف دولت که کمک به تولید،

ثروت آفرینی، اجرای عدالت و توجه به همه مردم است تلاش کنند.

وی با بیان این که آماده انتقال تجربیات خود به دولت بعد هستیم، ادامه داد: همه مدیران دولت باید تا آخرین روز مسئولیت مانند روز اول تلاش کنند و هرگز خدشه ای در انگیزه و تلاش آن‌ها ایجاد نشود.

استاندارفارس با اشاره به این که تفاوتی میان دولت‌ها وجود ندارد و همه آن‌ها دولت جمهوری اسلامی هستند، اظهار داشت: همه ما به عنوان فرزندان ملت باید برای حل مشکلات مردم به دولت کمک کنیم.

رحیمی با تاکید بر این که حمایت از توسعه صنعتی فارس به ویژه صنایع خرد در شهرک‌های صنعتی مورد توجه مدیریت ارشد بوده است، گفت: تعداد شهرک‌های صنعتی فارس قابل قبول است و باید با اولویت بندی نسبت به تجهیز زیرساخت‌ها در شهرک‌های صنعتی استان اقدام کنیم. نماینده عالی دولت تدبیر و امید در استان فارس اضافه کرد: به دلیل کشش جمعیتی، رسیدگی به شهرک صنعتی شیراز در اولویت قرار دارد و در همین راستا آب رسانی به شهرک صنعتی بزرگ شیراز در دست اقدام است.



ایستنا: مدیرکل بهزیستی فارس اعلام کرد که غربالگری بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال در فارس برای تشخیص زودهنگام تبیلی چشم در ۱۸۶ مرکز مثبت زندگی آغاز شده است.

سید محمدصادق کشفی نژاد گفت: با افتتاح ۱۸۶ مرکز مثبت زندگی در استان فارس بهترین امکان فراهم شد تا غربالگری بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال بیش از پیش فراگیر شود.

او با بیان اینکه تبیلی چشم اگر چه در ظاهر مشخص نیست، اما لازم است برای پیشگیری از این بیماری کودکان به طور مداوم معاینه شوند تا از بروز آن جلوگیری شود، گفت: سازمان بهزیستی کشور طرح ملی غربالگری بینایی را در سراسر کشور اجرا می‌کند تا از این طریق به ارتقای سلامت بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال و کاهش شیوع و بروز تبیلی چشم در این کودکان

کمک کند. کشفی نژاد عنوان کرد: در سال‌های گذشته تنها در یک بازه زمانی مشخص طرح غربالگری بینایی به صورت همگانی اجرا می‌شد، اما با ابلاغ دستورالعمل از سازمان بهزیستی از اسمال تمامی مراکز مثبت زندگی

پایگاه دائمی غربالگری بینایی برای کودکان ۳ تا ۶ سال هستند و خانواده‌ها از امروز تا پایان سال می‌توانند با مراجعه به این مراکز غربالگری بینایی را انجام بدهند.مدیرکل بهزیستی فارس اظهار کرد: اگر اقدامات درمانی برای کودکان مبتلا به تبیلی چشم بموقع انجام گیرد از مشکلات بینایی آنها پیشگیری می‌شود، اما



تا ۶ سال هستند و خانواده‌ها از امروز تا پایان سال می‌توانند با مراجعه به این مراکز غربالگری بینایی را انجام بدهند.مدیرکل بهزیستی فارس اظهار کرد: اگر اقدامات درمانی برای کودکان مبتلا به تبیلی چشم بموقع انجام گیرد از مشکلات بینایی آنها پیشگیری می‌شود، اما

پاک فطرت:

مردم با هیچ گروه و حزبی عهد اخوت نیستند

ضعیف ۸ ساله‌ی آن‌ها نتوانستند نظر مردم را جلب کنند.

گروهی که امروز رأی آورده‌اند بدانند که مردم باهوش هستند، اگر شما هم به مردم توجهی نداشته باشید، ۴ سال بعد کسی به شما در انتخابات رأی نخواهد داد.»

ایستنا: یک عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی در صفحه شخصی خود در توییتر، نوشت:

« یکی از درس‌های انتخابات ۲۸ خرداد این بود که مردم با هیچ گروه و حزبی عهد اخوت نیست‌ه‌اند، در شرایطی که همه‌ی اصلاح‌طلبان از کاندیدای خود حمایت کردند اما به دلیل عملکرد

ایستنا: یک عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی‌تاکید: گروهی که امروز رأی آورده‌اند بدانند که اگر به مردم توجهی نداشته باشند چهار سال بعد کسی به آنها در انتخابات رأی نخواهد داد.

علیرضا پاک فطرت نماینده مردم شیراز در

آیت الله دژکام:

حضور در انتخابات تجلی عزت ایرانیان است

کردند مسیر عزت و توانمندی ایرانیان است.

وی در بخش دیگری از خطبه‌های نمازجمعه شیراز عنوان کرد: مراجع علمی نظیر حوزه‌های علمیه و دانشگاه‌ها در استان و کشور باید وظایف اجتماعی خود نظیر آموزش حقوق شهروندی را اجرایی کنند تا نقش ویژه‌ای در کاهش وقوع جرم و همچنین پیشگیری از وقوع جرم داشته باشند.او با اشاره به روز جهانی مقابله با مواد مخدر تصریح کرد: فعالیت‌های خوبی در راستای مقابله با اعتیاد در جامعه انجام شده است اما باید در راستای مقابله با مصرف و سوءمصرف مواد مخدر نیز دارای برنامه بود تا اجازه رشد آمارهای مربوط به مبتلایان به مواد مخدر را ندهیم.

امام جمعه شیراز در پایان با گرامیداشت سالروز شهادت آیت الله

بهشتی و گرامی داشت هفته قوه قضائیه از تلاش‌های فعالین

دادگستری در استان فارس تقدیر کرد.

معاون علوم پزشکی شیراز اعلام کرد:

بهبودی ۲۶۵ هزار بیمار مبتلا به کرونا در فارس

۲۴ ساعت گذشته در فارس، خاطرنشان کرد: مجموع بیمارانی که

برائثر کرونا جان باخته اند، ۴۷۷۲ نفر بوده‌اند.

همتی با تاکید بر اینکه رعایت نکردن دستورالعمل‌های بهداشتی احتمال شیوع موج پنجم ویروس کرونا در استان را افزایش می‌دهد، افزود: بهترین روش برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا و ابتلا به بیماری کووید۱۹، رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی شامل استفاده از ماسک، شست و شوی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله فیزیکی و پرهیز از حضور در تجمعات و دورهمی‌های خانوادگی است.

تیرماه، ۱۰۷۹ نفر اعلام و خاطرنشان کرد: از این تعداد ۱۲۱

نفر به دلیل وخامت شرایط جسمی، تحت مراقبتهای ویژه قرار

دارند.

همتی گفت: از بین کل بیماران شناسایی شده، ۲۷۴ هزار و ۷۱ بیمار مثبت قطعی با انجام ۹۵۸ هزار و ۷۶۶ مورد تست تشخیصی به روش مولکولی و ۱۷ هزار و ۴۵۸ بیمار نیز با انجام ۱۱۱ هزار و ۳۶۴ مورد تست سریع شناسایی شده‌اند.

معاون علوم پزشکی شیراز با تاسف از جان باختن ۵ بیمار دیگر طی

مدیرکل بهزیستی فارس خبر داد:

آغاز غربالگری بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال در فارس

در صورتی که سن تلاایی تشخیص و درمان را از دست بدهیم مشکلاتی از قبیل کم بینایی و نابینایی گریبانگیر آینده فرزندانمان خواهد بود.او با اشاره به اینکه در سال گذشته غربالگری بینایی برای ۱۰۴هزار و چهارصد و سی و چهار کودک ۳ تا ۶ سال به صورت رایگان انجام شده است، گفت: از این تعداد ۵۴۰ کودک با مشکل آمبلیوپی (تبیلی چشم)، ۱۸۲۸ نفر با سایر اختلالات بینایی شناسایی و برای درمان ارجاع شده‌اند.این مقام مسئول افزود: این طرح در سال‌های گذشته در مهدکودک‌های سراسر استان انجام می‌شد که پس از واگذاری مهدکودک‌ها به آموزش و پرورش، تاهنامه‌های همکاری با آموزش و پرورش در خصوص معرفی کودکان به مراکز مثبت زندگی بهزیستی برای غربالگری انجام شده است.



رونمایی از دو فروند بالگرد اورژانس هوایی در شیراز

شد: از ابتدای اسمال تاکنون، اورژانس فارس با انجام ۵۵ عملیات امداد هوایی به مصدومان و مددجویان، خدمات فوریت‌های پزشکی ارائه کرده است.

مرادیان با اشاره به اینکه مدیریت زمان در ارائه خدمات پزشکی و انتقال مصدومان به مراکز درمانی از دستاوردهای اورژانس هوایی به ویژه در استان

پهنایور فارس است، افزود: شیراز مرجع پذیرش بیماران و مصدومان از استان‌های جنوبی کشور

است و استان فارس با وسعت جاده‌های خود یکی از استان‌های پُر حادثه در زمینه حوادث ترافیکی است، بنابراین اورژانس هوایی از مهم ترین ارگان

خدمات‌رسانی به نیازمندان در این استان محسوب می‌شود.رئیس اورژانس فارس گفت: در حال حاضر پنج پایگاه اورژانس هوایی در استان فارس برای ارائه

خدمات فوریت‌های پزشکی به نیازمندان فعالیت دارند که در صورت نیاز، تعداد بالگردها قابل افزایش

است.

طریق نصب الپیکشن در گوشی خود صادر کنند. او، در خصوص فعالیت شرکت‌های حمل و نقل بار نیز گفت: در حال حاضر بیش از ۱۰۰ شرکت حمل و نقل بار در شیراز فعالیت دارد که ۵۰ شرکت ساماندهی شده است.رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شیراز گفت: به دلیل کشش جمعیتی، رسیدگی به شهرک صنعتی شیراز در اولویت قرار دارد و در همین راستا آب رسانی به شهرک صنعتی بزرگ شیراز در دست اقدام است.

رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شیراز گفت: تاکنون ۱۰ هزار دستگاه از ۷۰ هزار دستگاه ناوگان حمل بار فعال در شیراز یعنی چیزی حدود یک هفتم ناوگان ساماندهی شده است.

نعمتی افزود: با توجه به اینکه سهمیه سوخت بر اساس پیمایش و بار برگ تعیین می‌شود از رانندگانی که خودرو خود را ثبت کرده‌اند در خواست می‌شود هر بار که باری را جابه جا می‌کنند بار برگ آن را از

نعمتی افزود: مالکان و رانندگان خودروهای حمل بار برای ثبت نام در سامانه می‌توانند به نشانی www.utcms.ir یا سازمان حمل و نقل بار شهرداری واقع در میدان گلستان (کلبه) ابتدای خیابان شهید محمدی فرد، جنب اداره کل ورزش و جوانان مراجعه کنند.

نعمتی با اشاره به برخی مزیت‌های ساماندهی ناوگان حمل بار، عنوان کرد: ماهانه مبلغ ۲۵۰ تا ۴۰۰ هزار تومان بارانه سوخت به هر کدام از ناوگان

ایستنا: رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شهرداری شیراز گفت: سهمیه سوخت خودروهای باربری که در طرح ساماندهی ثبت‌نام نکنند، قطع می‌شود.

ارش نعمتی بیان کرد: درخصوص ساماندهی ناوگان پروانه فعالیت برای خودرو و پروانه اشتغال برای راننده صادر می‌شود و تمام مراحل ثبت نام نیز به صورت الکترونیک و از طریق سامانه مربوطه انجام می‌شود.

توقف ۱۰۰ مورد تغییر کاربری غیرمجاز در مرودشت

مدیرجهاد کشاورزی مرودشت از توقف ۱۰۰ مورد تغییر کاربری غیر مجاز در اراضی کشاورزی این شهرستان خبر داد و گفت: این تغییر کاربری‌ها ...



مردم منتظر توسعه گردشگری و صنعت؛

دولت جدیدسرزمین فرصت‌های ناشناخته را کشف کند



سایر بخش‌های اقتصادی را نیز فراهم می‌کند برای مثال با ورود هر گردشگر به فارس فعالیت بخش‌های مختلف نظیر صنایع‌دستی، سیستم هوابی، رستوران‌داران و ... فعالیت می‌کنند و کسب درآمد دارند. وی در ادامه متذکر شد: یکی از اصلی‌ترین خواسته‌های فعالان گردشگری در استان فارس از رئیس‌جمهور جدید توسعه فعالیت‌های جذب گردشگر در کشور و فعال شدن سیستم گردشگری در ایران با تعاملات بین‌المللی است که می‌توان با ورود ارز به کشور زمینه افزایش سرانه درآمد را فراهم کند.

غریب در ادامه متذکر شد: گردشگری طبیعی و تاریخی در کنار گردشگری سلامت می‌تواند اقتصاد فارس را متحول کند زیرا جمعیت قابل‌توجهی در جهان به دنبال گردشگری سلامت و پزشکی هستند و پول‌های قابل‌توجهی در گردشگری سلامت در جهان هزینه می‌شود و می‌توان با استفاده از ظرفیت موجود در حوزه علوم پزشکی از این موقعیت‌بهترین استفاده را کرد.

در این رهگذار یک استاد دانشگاه و مدرس اقتصاد در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: فارس استانی کشاورزی محور است اما با افزایش نیروهای انسانی تحصیل کرده، یکی از مطالبات مهم مردم، حرکت اقتصاد استان به سمت صنعتی شدن است.

صنعتی شدن فارس انتظار مردم است

محسن اسلامی در ادامه بیان کرد: یکی از مطالباتی که مردم فارس از دولت‌ها دارند صنعتی شدن و کاهش وابستگی به صنعت کشاورزی است. لازم به ذکر است که طی چهار دهه اخیر میزان کشت محصولات مختلف کشاورزی اعم از زراعی و باغی در فارس افزایش‌یافته بود و استان می‌کوشید تا با بهره‌گیری از ظرفیت موجود در حوزه کشاورزی تأمین‌کننده بخش قابل‌توجهی از امنیت غذایی کشور باشد که تا حدودی نیز در این بخش موفق بود.

اسلامی افزود: تأمین ۱۰ درصد از نیاز غذایی کشور نشان‌دهنده توانمندی فارس در بخش کشاورزی است اما اکنون که زنگ تنش و بحران کم‌ابی در فارس بیش از هر زمان دیگری به گوش می‌رسد آیا صرفه اقتصادی دارد که همچون گذشته نسبت به تولید محصولات پرباب پر کشاورزی اقدام کرد؟ که مسلمانا پاسخ خیر است.

این استاد اقتصاد در ادامه عنوان کرد: با نگاهی کلی به میزان اشتغال و مصرف منابع آب در فارس می‌بینیم که بخش صنعت هم در بخش اشتغال‌زایی و هم در بخش مصرف آب در جایگاه سوم قرارگرفته و بیش از آن نیز بخش کشاورزی و مصارف خانگی خوندلمایی می‌کنند از این رو برای اینکه استان فارس به سمت صنعتی شدن حرکت کند باید در گام نخست

مدیر جهاد کشاورزی مرودشت عنوان کرد:

توقف ۱۰۰ مورد تغییر کاربری غیرمجاز در مرودشت



همتی با اشاره به جدیت مقابله با تغییر کاربری اراضی کشاورزی و باغی، افزود: برای مقابله با پدیده تغییر کاربری اراضی و همچنین زمین‌خواری و حفظ و صیانت از اراضی کشاورزی و باغی اقدامات ویژه‌ای

مدیرعامل شرکت گاز فارس عنوان کرد:

جهش ۲۵۶ درصدی گازرسانی روستایی در شهرستان نیریز

هزینهای بالغ بر ۱۲۰ میلیارد تومان اجرا شده و سه هزار و ۵۰۰ خانوار روستایی از مزایای آن برخوردار شدند.او با اشاره به این که هم اکنون ۱۰۰درصد جمعیت شهری و بیش از ۹۰درصد جمعیت روستایی نیریز از این انرژی پاک بهره‌مند هستند، اعلام داد: گازرسانی به روستائیان نیز از گازرسانی به ۵ محور تولیدی و صنعتی علی‌آباد شور، کارخانه کنسانتره انار نی‌ریز،

دولت جدیدسرزمین فرصت‌های ناشناخته را کشف کند

استان فارس سرزمین فرصت‌هایی است که تاکنون توسط دولت‌ها به‌خوبی دیده نشده است، دولت جدید از این فرصت‌ها باید ...



تولید کود داروی درمان سرطان خاک در شیراز

صدا و سیما : محقق شیرازی پس از ۶ سال تحقیق موفق شد نماتد کش کاملاً ایرانی را با استفاده از ضایعات گیاهی و سرکه چوب تولید کند.



فرحبخش گفت: این محلول که یک نوع کود داروست و پایه کاملاً گیاهی دارد نه تنها خاک را تقویت و استریل می‌کند، می‌تواند با تغییر pH خاک، محیط را برابر رشد بی‌رویه نماتدها قلیایی و جمعیت آن‌ها را کنترل کند.

وی گفت: نماتد موجودات میکروسکوپی خاک زی هستند که در خاک وجود دارند و با هر گونه تغییر در اکوسیستم خاک، جمعیتشان می‌تواند بی‌رویه رشد و اصطلاحاً خاک را مسموم و سرطانی کنند.

وی افزود: این موجودات انگلی، خوراک کرم خاکی هستند.

به گفته وی، استفاده بی‌رویه از سموم و کودهای شیمیایی سبب برهم خوردن اکوسیستم طبیعی خاک و در نتیجه برهم خوردن تعادل جمعیتی کرم خاکی و نماتد در خاک شده است.

فرحبخش افزود: رشد بی‌رویه نماتد سبب حمله آن‌ها به ریشه گیاهان، درختان و زراعت شده و با نفوذ این انگل به درون سلول‌های ریشه، ریشه‌ها را غده غده و شبیه سرطان می‌کند؛ که این عامل به تدریج سبب له شدن ریشه و در نتیجه، زردی و ریزش برگ گیاه، ریز شدن محصول، کاهش شدید محصول و بی کیفیتی آن و در نهایت از بین رفتن گیاه می‌شود.

فرحبخش که محصول نماتد کش را باعنوان نامکوب به تولید آزمایشگاهی رسانده، در دو سال اخیر این محصول را بر روی دویاغ انار و مرکبات در کارزون که به بیماری نماتد گرفتار شده بودند به مرحله آزمایش بالینی رسانده و موفق به کنترل جمعیت نماتد در خاک این دو باغ و باژگرداندن درختان به محصول شده است.آقایان خواجه و خسرویان دو باغدار کارزونی که از سال ۹۷ به دلیل بیماری شدید درختان باغشان، از این محصول استفاده کرده اند ضمن تأیید اثر بخشی این محصول می‌گویند، درختانی که به مرز مرگ رسیده بودند و به پیشنهاد برخی می‌بایست بریده می‌شدند، بعد از دو سال استفاده از محلول نامکوب، حالا به ثمر نشسته و از مرگ نجات یافته‌ند.

رئیس پلیس راهور لامرد اعلام کرد؛

اجرای طرح ترخیص خودروهای توقیفی در لامرد

مهر: رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی لامرد از اجرای طرح ترخیص خودروهای توقیفی در این شهرستان خیرداد،سرگرد حامد دادگر پنجشنبه شب در جمع خبرنگاران از اجرای طرح ترخیص خودروهای توقیفی در این شهرستان خبر داد و گفت: این طرح مربوط به خودروهای رسوبی است و بنابراین خودروهای توقیفی سال ۹۹ به قبل مشمول این ترخیص هستند و می‌توانند ترخیص شوند. او گفت: خودروهای فرسوده و همچنین خودروهایی که هیچگونه سابقه‌ای در سامانه شماره گذاری پلیس ندارند از این خدمات مستثنی هستند.وی افزود: این طرح شامل خودروهایی که با دستور قضائی توقیف شده‌اند، نمی‌شود و برای ترخیص نیاز به دستور قضائی دارند.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی لامرد گفت: متقاضیان برای ترخیص خودروهای خود باید به دفاتر پلیس بعلاوه ۱۰ مراجعه کنند و ما هیچ الزامی‌برای پرداخت عوارض شهرداری برای خودروهای ترخیصی نگذاشته ایم و همچنین نیاز به معاینه فنی وجود ندارد و مالکان یا متصرفان بعد از ترخیص باید پیگیر این کارها باشند و هزینه پارکینگ آنان نیز طبق تعرفه سال ۱۳۹۴ محاسبه می‌شود.

سرگرد دادگر خاطرنشان کرد: طرح ترخیص موتور سیکلت‌های توقیفی نیز همچنان ادامه دارد و مالکان می‌توانند به دفاتر پلیس بعلاوه ۱۰ مراجعه کنند.وی در خصوص آخرین وضعیت وقوع تصادفات درون شهری لامرد نیز گفت: متأسفانه شاهد افزایش ۱۸ درصدی تصادفات درون شهری لامرد نسبت به سال گذشته بوده ایم که نیاز جدی به رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی از سوی مردم است. سرگرد دادگر اضافه کرد: عامل اصلی وقوع تصادفات، سرعت بالای رانندگان بوده است. بیشتر این تصادفات نیز در شب رخ داده است.

کمک برای نجات ماهی‌های دریاچه شهدای شهر بهمن

صدا و سیما : با خشک شدن تدریجی دریاچه شهدای شهر بهمن، آبزیان و ماهی‌های این دریاچه با خطر مرگ مواجه هستند.رحیمی شهردار شهر بهمن گفت: با توجه به خشک شدن دریاچه این شهر دوستان‌ان محیط زیست و نیروهای مردمی‌برای جلوگیری از مرگ دسته جمعی ماهی‌ها، دست به کار شدند و به نجات ماهی‌ها پرداختند.

وی افزود: با هماهنگی شهرداری شهر بهمن و آباده و محیط زیست این شهرستان این آبزیان به دریاچه مصنوعی پارک سراسیاب آباده انتقال یافتند و در این محل رهاسازی شدند.

رحیمی با بیان اینکه این اقدام در روزهای آینده نیز ادامه خواهد داشت گفت: برای نجات آبزیان، چند تانکر آب به دریاچه شهدای شهر بهمن تزریق شد تا فرصت کافی برای نجات ماهی‌ها وجود داشته باشد.

نماینده ولی فقیه در فیروزآباد در آخرین خطبه نماز جمعه:

ملت ایران از تکان‌های سیاسی و اقتصادی نمی‌هراسد

مهر: امام جمعه فیروزآباد در آخرین خطبه نماز جمعه پیش از بازنشستگی گفت: ملت ایران هیچگاه از تکان‌های سیاسی و اقتصادی نمی‌هراسد.

آخرین خطبه نماز جمعه آیت الله سید عزیزالله‌هایمی‌زاده پس از سه دهه امامت در شهرستان فیروزآباد توسط وی ایراد شد.

وی با اشاره به گرامیداشت هفته قوه قضائیه و مناسبت شهادت آیت‌الله بهشتی و ۷۲ تن از یاران انقلاب اسلامی اظهار داشت: امام خمینی (ره) در این باره فرمودند شهید بهشتی مظلوم زیست، مظلوم مرد و خار در چشم دشمنان اسلام بود.

وی با اشاره به فرموده رهبر معظم انقلاب افزود: حادثه ۷ تیر و شهدای گرانقدر به خصوص شخصیت ممتاز و برجسته مرحوم آیت الله بهشتی سند مظلومیت ملت ایران و جمهوری اسلامی بود.

امام جمعه فیروزآباد در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰ مهر تأیید دیگری از سوی مردم نسبت به نظام اسلامی بود ادامه داد: ملت ایران با تمام وجود صیانت از نظام و انقلاب را یک وظیفه شرعی و عقلی می‌دانند و از تکان‌های سیاسی و اقتصادی که به صورت تهدید نظامی و تحریم اقتصادی از سوی استکبار صورت می‌گیرد از خود هراسی ندارد.

آیت‌الله‌هایمی‌زاده اضافه کرد: ملت ایران به عنوان یک قدرت سیاسی فرهنگی در دنیا طلوع کرده و اعتمادی به قدرت‌های غرب و شرق ندارند.

وی گفت: ما تحت زعامت ولی امر مسلمین حامی مظلومان عالم و جبهه مقاومت در سراسر جهان بوده و خواهیم بود و اعتنایی به غوغا سالاری و امپراتوری خیری و رسانه‌ای دشمن نداشته و به حرکتهای انقلابی اسلامی خود ادامه خواهیم داد.

امام جمعه فیروزآباد با بیان اینکه ملت ایران و وحدت انسجام و یکپارچگی خود را در مقابل استکبار جهانی حفظ کرده و مهر ناامیدی را به پیشانی آنها خواهد زد ابراز داشت: این ملت به تقویت بنیه علمی، دفاعی و تولیدی خود ادامه خواهد داد و لحظه‌ای غفلت نخواهد کرد.

آیت‌الله‌هایمی‌زاده بیان کرد: آیت الله سید ابراهیم رئیسی به عنوان نماینده ملت ایران دست دوستی و همکاری را با تمام کشورهای دنیا به ویژه همسایگان بلند کرده و به جز کشور غاصب اسرائیل و حامی آن آمریکای جنایتکار، با همه کشورها صمیمانه رفتار خواهد کرد و خواهان روابط حسنه است.

وی در پایان تصریح کرد، ما با مشارکت ۴۹درصدی خود در انتخاباتی که زیر آتش بمب‌ها و موشک‌های سیاسی و رسانه‌ای دشمن بود ثابت کردیم که ما هستیم و می‌توانیم و در نهایت خون شهدا را پاس می‌داریم.

به گزارش مهر، در نمازجمعه این هفته شهرستان فیروزآباد خلاصه‌ای از ارانه خدمات گذشته سه دهه امامت جمعه فیروزآباد در شهرستانهای فیروزآباد، فیروکارزین و فرآشنید عنوان شد.

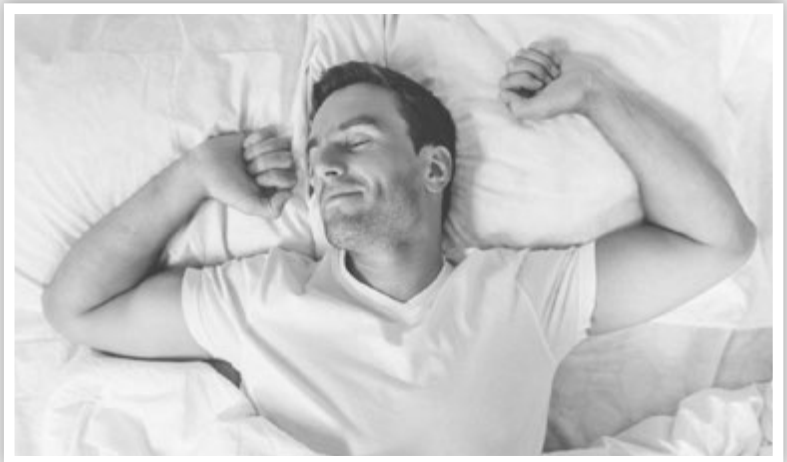
تغذیه مناسب برای جلوگیری از ریزش مو



وی بیسان کرد: ویتامین E که جز ویتامین ها و دسته آنتی اکسیدان ها است به عنوان عامل ضدپیری روغن هایسی که با این ویتامین غنی شده اند وجود

موارد دیگری است که در ریزش مو می تواند نقش داشته باشد که در منابع غذایی از جمله دانه ها یا روغن هایسی که با این ویتامین غنی شده اند وجود

نسخه‌ای اعجاب انگیز برای دوری از افسردگی



بخور نخورهای سوداوی مزاج‌ها در طب سنتی



و رازپانه جزو بهترین گروه غذایی غلات و حبوبات برای این مزاج محسوب می‌شوند. گوشتند با عسل استفاده کنند. از مهم‌ترین خشکبار و میوه‌های سازگار با این مزاج می‌توان به انار شیرین،

مهر: یک متخصص تغذیه ضمن اشاره به عوامل مختلف ریزش مو در خصوص اهمیت استفاده از ویتامین ها و پروتئین ها در برنامه غذایی به منظور جلوگیری از بروز این مشکل به ارائه نکات تغذیه‌ای پرداخت.

شهاب اولیایی، در خصوص عوامل تغذیه‌ای مهم در ریزش مو گفت: ریزش مو، داشتن موهای ضعیف و آسیب دیده و از دست دادن تعداد زیادی از موها می‌تواند علامت یک بیماری و یا مشکل خاصی باشد البته برخی شرایط سبب می‌شوند موها تحت تأثیر قرار گیرند. این متخصص تغذیه افزود: ریزش مو می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد عوامل وراثتی، هورمونی، استرس، زالیان در خانم‌ها، مصرف برخی داروها و تغذیه از جمله عواملی هستند که می‌توانند سبب ریزش مو شوند.

وی اظهار کرد: در بحث تغذیه چند نوع ویتامین و مواد معدنی هستند که نقش مؤثری را در سلامت مو دارند از جمله ویتامین‌های گروه B، B۶، B۱۲، اسیدفولیک جز ویتامین‌هایی هستند که کمبود آن می‌تواند سبب ریزش مو شود؛ منابع غذایی که شامل ویتامین‌های گروهB می‌شوند می‌توان به حبوبات، مخمر، سبوس غلات برنج و گندم، مغزها، تخم مرغ، سویا و هونج اشاره کرد.

اولیایی عنوان کرد: منابع غذایی بیوتین هم نقش مهمی برای ریزش مو دارد که در این خصوص هم می‌توان به منابعی مانند عدس، گردو، مخمر و برنج قهوه‌ای اشاره کرد، همچنین ویتامین C که در مرکبات و سبزیجات به مقدار زیاد وجود دارد می‌تواند نقش مؤثری در بهبود ریزش مو داشته باشد.

باشگاه خبرنگاران: مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه کلرادو بولدر و هاروارد و انستیتوی زیست پزشکی انجام شده، حاکی از آن است که بیدار شدن یک ساعت زودتر از حد معمول خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد و هر یک ساعت مزیت بیشتری را به همراه دارد. در این مطالعه آمده است که اگر فردی بتواند ساعت بیداری خود را تنظیم کند ۲۳ درصد خطر ابتلا به افسردگی برای او کاهش می‌یابد.

افسردگی نوعی اختلال خلقی است که باعث احساس غم و اندوه مداوم و از بین رفتن علاقه می‌شود، که بر احساس، فکر و رفتار شما تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به انواع مشکلات عاطفی و جسمی شود.

«سلی رت» پژوهشگر دانشگاه کلرادو گفت: برخی از توضیحات قابل قبول وجود دارد که ساعات بیولوژیک و اختلال خواب را با یکدیگر مرتبط می‌داند.

وتر توضیح می‌دهد: از نظر فیزیولوژیکی، افرادی که زود بیدار می‌شوند نیز در معرض نور بیشتر هستند

باشگاه خبرنگاران: طب سنتی به شما کمک می‌کند با مزاج خود و همچنین غذاهای سازگار و ناسازگار با آن آشنا شوید. در واقع مزاج شناسی در طب سنتی به شما کمک می‌کند تا تغذیه سالم تری مطابق با شرایط بدنی خود داشته باشید. البته به این نکته مهم توجه داشته باشید برای تشخیص دقیق مزاج خود باید به پزشک متخصص طب سنتی مراجعه کنید؛ اما توصیه‌های زیر می‌تواند تا حدی شما را با مزاج سوداوی یا سرد و خشک آشنا کند.

از مهم‌ترین خصوصیات سوداوی مزاج‌ها می‌توان به افزایش فکر و خیال، بی خوابی و لاغر اندام بودن اغلب این افراد اشاره کرد. در واقع سوداوی مزاج‌ها معمولاً صورت و چانه‌ای کشیده و همچنین اغلب رنگ پوست تیره دارند. البته باید به این نکته توجه داشت افراد با مزاج سوداوی بیشتر از دیگر مزاج‌ها مستعد بیماری‌های اعصاب و روان هستند.

خوراکی‌های سازگار با مزاج سودا

از بهترین خوراکی‌ها برای مزاج سوداوی در دسته گوشت‌ها می‌توان به گوشت مرغ و تخم مرغ محلی و پرندگان توجه کرد. همچنین نخود، گندم، کنجد

باشگاه خبرنگاران: پارکینسون یکی از بیماری‌های مزمن بوده که در میان افراد مسن رایج است. امروزه بیش از ۱۰ میلیون نفر در جهان با این بیماری زندگی می‌کنند. گرچه پارکینسون یک بیماری است که بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود، اما برآوردها حاکی از آن است که ۴۵ درصد از موارد ابتلا پیش از سن ۵۰ سالگی تشخیص داده می‌شوند.

با این وجود، پارکینسون اصل یک بیماری مرکباز نیست. با این حال، این بیماری طول عمر افراد مبتلا را کاهش می‌دهد. این بیماری به سرعت در افراد کهنسال پیشرفت کرده و باعث بروز لرزش‌های عضلات و کاهش فعالیت‌های روزانه آن‌ها می‌شود. متأسفانه این بیماری فعالیت‌های ذهنی افراد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. فارغ از سن و سال بیمار، پارکینسون کیفیت زندگی افراد را کاهش می‌دهد. در کنار مشکلات لرزش عضلات، این بیماری می‌تواند باعث تأثیرات بد روانی و فیزیکی در بیمار و نیز اعضای خانواده او شود.

از مشکلات رایجی که پارکینسون برای بیمار ایجاد می‌کند مشکل در بلع غذا است که می‌تواند ناراحتی فرد را در پی داشته باشد. از دست دادن کنترل عضلات گلو نه تنها عمل جویدن و بلع را در بیمار دچار مشکل می‌کند، بلکه می‌تواند باعث سوءتغذیه فرد شده و خطر ابتلا به ذات الریه را در آن‌ها افزایش

قهوه برای حفظ سلامت کبد مفید است

مهر: محققان گزارش دادند که انواع قهوه ممکن است خطر ابتلا به بیماری مزمن کبدی را کاهش دهد. محققان دانشگاه ساوتهمپتون می‌گویند که مصرف روزانه سه تا چهار فنجان قهوه

از هر نوع بیماری کبدی پیشگیری می‌کند.

دکتر «پل رودریک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد انواع قهوه‌ها در برابر بیماری شدید کبد محافظت می‌کنند. اما قبل از اینکه بخواهیم به عموم مردم توصیه کنیم قهوه بنوشند یا میزان مصرف آن را به دلایل حفظ سلامت کبد افزایش دهند، تحقیقات بیشتری لازم است.»

وی تأکید می‌کند که این مطالعه اثبات نمی‌کند که قهوه از بیماری کبدی پیشگیری می‌کند بلکه وجود این ارتباط را نشان می‌دهد.

به گفته رودریک، «هنوز مشخص نیست که کدامیک از اجزای تشکیل دهنده قهوه از کبد محافظت می‌کند.»

به گفته محققان، میزان بیماری‌های کبدی به طور پیوسته در حال افزایش است و تخمین زده می‌شود سالانه عامل ۲ میلیون مرگ در سراسر جهان است. در این مطالعه، حدود ۵۰۰ هزار نفر که میزان مصرف قهوه شان مشخص بود به مدت میانگین ۱۱ سال تج نظر بودند. در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، کسانی که قهوه می‌نوشیدند ۲۱٪ با کاهش خطر بیماری مزمن کبدی و ۲۰٪ با کاهش خطر بیماری کبد چرب روبرو بودند. محققان دریافتند خطر مرگ آنها در اثر بیماری مزمن کبدی ۴۹٪ کاهش یافته است.

قرار گیری در معرض آلاینده ها

منجر به تسریع روند پیری می شود

مهر: نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که آسیب جبران ناپذیر به DNA می‌تواند روند پیری را تسریع نماید. بدن ما هر روز با طیف وسیعی از اشعه ماوراءبنفش، آزن، دود سیگار، مواد شیمیایی صنعتی و سایر خطرات روبرو می‌شود.

این مواجهه می‌تواند منجر به تولید رادیکال‌های آزاد در بدن شود که به DNA و بافت‌های بدن آسیب می‌رسانند. مطالعه جدید محقق دانشگاه ویرجینیای غربی با همکاری دانشگاه مینه‌سوتا، نشان می‌دهد که آسیب‌های جبران نشده DNA می‌تواند روند سرعت پیری را افزایش دهد.

وقتی در معرض آلاینده‌ای مانند اشعه برای درمان سرطان قرار بگیریم، انرژی وارد آب بدن شده و آب را متلاشی می‌کند. این روند موجب ایجاد مولکول‌های بسیار واکنشی موسوم به رادیکال‌های آزاد می‌شود که به سرعت با مولکول دیگر تعامل کرده تا الکترون بدست آورند. هنگامی که این رادیکال‌های آزاد با مولکول‌های زیستی مهم مانند پروتئین یا DNA تعامل برقرار کنند، باعث آسیب می‌شود که می‌تواند مانع از عملکرد مناسب آن مولکول زیستی شود. قرار گرفتن در معرض برخی از آلاینده‌ها اجتناب ناپذیر است، اما چندین انتخاب در سبک زندگی وجود دارد که باعث افزایش قرار گرفتن در معرض آلودگی و در نتیجه افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و قرار گرفتن در معرض آفت کش‌ها و سایر مواد شیمیایی از طریق خطرات شغلی، همه باعث افزایش قابل توجه رادیکال‌های آزاد می‌شود.

اگرچه داروهایی به نام آنتی‌اکسیدان وجود دارد که به کند شدن روند پیری کمک می‌کند، اما محققان معتقدند که بهتر است از طریق تغییر سبک زندگی از پیری زودرس جلوگیری شود. به گفته محققان، تمرکز بر کاهش روند پیری از طریق اقدامات پیشگیرانه می‌تواند عوارض هر بیماری را بهبود بخشد و سالیهای عمر سلامت تری را به زندگی افراد اضافه کند.

مصرف مواد خوراکی همراه ورزش

به چربی سوزی بیشتر کمک می کند

مهر: ورزش در حفظ وزن و همچنین کمک به کاهش وزن بسیار مهم است.

به گفته محققان، پس از اتمام تمرین ورزشی، باید طرف یک ساعت غذا خورد زیرا بدن آماده سوخت رسانی و بازسازی بافت عضلانی است. بهترین مواد خوراکی مصرفی بعد از ورزش عبارتند از:

موز: موز یک میان وعده عالی برای خوردن قبل از تمرین ورزشی است، به خصوص اگر فقط ۱۰ دقیقه قبل خورده شود. هضم آن آسان است؛ به علاوه کربوهیدرات سالمی است که بدون ایجاد احساس سیری ایجاد نیرو می‌کند. همچنین منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها و پتاسیم است که به کاهش اسپاسم عضلات کمک می‌کند. موز به آزاد شدن انرژی بدن به آهستگی کمک می‌کند و یک میان وعده عالی برای کسانی است که برای مدت زمان طولانی ورزش می‌کنند.

اسموتی‌ها: اسموتی‌های میوه‌ای خانگی یک نوشیدنی عالی برای مصرف قبل از تمرین هستند. هضم آنها آسان بوده و باعث نمی‌شود قبل از تمرین بیش از حد سیر شوید. اسموتی‌های خانگی بسیار بهتر از گزینه‌های خریداری شده از فروشگاه هستند زیرا می‌دانید که در آنها چه چیزی وجود دارد. افزودن ماست و میوه‌های غنی از پروتئین مانند شاه توت، کیوی، تمشک، موز و هلو باعث تقویت انرژی می‌شود و ترکیب آنها با مایعی مانند آب یا شیر نارگیل به حفظ آب بدن در طول تمرین کمک می‌کند. افزودن سبزیجات به یک اسموتی نیز راهی عالی برای جذب بیشتر سبزیجات در رژیم غذایی است.

جو دوسر: مصرف یک کاسه جو دوسر در زمان صبح بسیار مفید است زیرا سرشار از فیبر است. افزودن میوه به یک کاسه فرنی یا جو دوسر کمک می‌کند تا مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید. بدن ضمن حفظ سطح قند خون، به تدریج کربوهیدرات‌ها را جذب می‌کند. همچنین در طول روز احساس انرژی بیشتری خواهید کرد. با این حال، باید حداقل ۱ ساعت قبل از تمرین این ماده غذایی خورده شود.

بلوبری: بلوبری که به عنوان یک میوه غنی از آنتی اکسیدان عالی شناخته می‌شود، می‌تواند برای افراد ورزشکار بسیار مفید باشد. یک میان وعده شیرین قبل از تمرین می‌تواند به شما کمک کند تا در طول تمرین، عالی باشید. این بدان معنی نیست که باید از شیرینی و شکلات برای قبل از ورزش استفاده کرد اما در عوض بدنبال قند طبیعی بود. یک مشت بلوبری در تأمین کربوهیدرات‌های پیچیده سودمند است. بدین معنی که در طول تمرین، جریان مداوم انرژی را برای بدن تأمین می‌کنند.

مغز پجات آجیلی: مغز پجات سرشار از ویتامین‌ها بوده که به تقویت عملکرد جسمی کمک می‌کنند. در واقع، آنها عملکرد بدنی را تقویت کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند. به طور کلی، آجیل‌ها منابع خوبی از فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم مانند امگا ۳ هستند که آنها را به یک افزودنی عالی قبل از تمرین تبدیل می‌کند.

میگرن با افزایش احتمال بروز عوارض بارداری مرتبط است

مهر: تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که از میگرن رنج می‌برند بیشتر در معرض عوارض بارداری هستند.

به گفته محققان، این مطالعه تأیید می‌کند زنانی که از میگرن رنج می‌برند در معرض خطر بیشتری از عوارض پزشکی و زنان و زایمان قرار دارند. از اینرو این زنان باید در زمره گروه بارداری‌های پرخطر قرار گیرند و تحت درمان باشند.

محققان در این مطالعه، روند بارداری بیش از ۱۴۵ هزار زن را بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰ بررسی کردند. در این مطالعه، نوع زایمان، عوارض پزشکی و زایمان در هر سه ماهه بارداری و استفاده از دارو در طول بارداری تجزیه و تحلیل شد.

بیش از ۱۲ هزار زن مبتلا به میگرن و حدود ۱۶۰۰ زن مبتلا به میگرن همراه با هاله بودند. زنان مبتلا به میگرن بیشتر در معرض خطر عوارض زنان و زایمان قرار داشتند. میزان پذیرش در بخش‌های پرخطر بیمارستان در بین افراد بدون میگرن ۶ درصد، در بین کسانی که میگرن بدون هاله داشتند ۶.۹ درصد و در بین کسانی که میگرن با هاله داشتند ۸.۷ درصد بود. نتایج نشان داد زنان مبتلا به میگرن بیشتر در معرض خطر دیابت حاملگی، چربی خون و لخته شدن خون هستند. همچنین مشخص شد که مبتلایان به میگرن بیشتر در معرض ابتلاء به افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان قرار دارند. در نتیجه باید در طول بارداری به آنها مشاوره عصبی داده شود.

میگرن یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی است که بیش از ۱ نفر از هر ۱۰ نفر به آن مبتلا است، همراه با سردرد شدید، علائم دیگر شامل تهوع، استفراغ و افزایش حساسیت به نور است. میگرن در زنان سه برابر بیشتر بوده و تغییرات هورمونی مربوط به عادت ماهیانه، یائسگی و زایمان می‌تواند فعالیت میگرن را تحریک کند.

دارد. این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه زینک یا روی از جمله مواد معدنی است که در بحث ریزش مو بسیار اهمیت دارد تصریح کرد: زینک و روی نیز از جمله مواد معدنی است که در ریزش مو تأثیر دارد که در آجیل، گوشت، غذاهای دریایی و میگو دیده می‌شود.

اولیایی تأکید کرد: کمبود آهن خصوصاً در خانم‌ها موارد دیگری است که می‌تواند منجر به ریزش مو شود و برای رفع این کمبود باید از منابع غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، دل و جگر و در بین خشکبار به خرما و کشمش که حاوی آهن است یاد کرد گفتنی است: مصرف بیش از اندازه ویتامین‌ها می‌تواند مشکلاتی را سبب شود برای مثال مصرف بیش از اندازه ویتامین A می‌تواند سبب تحریک ریزش مو شود. وی اظهار داشت: کمبود پروتئین هم در واقع سبب ریزش مو می‌شود بنابراین مصرف گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ که از منابع خوب پروتئین است در کنار عدس، لوبیا، نخود باید مورد توجه قرار گیرد.

این متخصص تغذیه در آخر گفت: از جمله عوامل تغذیه‌ای دیگر در بحث ریزش مو رژیم‌های غذایی سر سخت و طولانی مدت است که به دلیل کمبود مواد غذاییی در بدن ریزش مو بروز می‌کند بنابراین در این موارد مراجعه به متخصص تغذیه ضرورت پیدا می‌کند و متخصصان تغذیه با توجه به نوع ریزش مو در افراد از مکمل‌ها استفاده می‌کنند همچنین استفاده از رژیم متنوع، متعادل و متناسب می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند.

که می‌تواند بر سلامتی آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد. این محقق آمریکایی اشاره کرد: ساعت بیولوژیکی یک چیز مثبت است، اما مواردی وجود دارد که می‌توان محدودیت‌های این ساعت را از بین برد و زود بیدار شد. او افزود: نور یکی از عوامل اصلی برای مراقبت سلامت است، بنابراین سعی کنید روزهای خود را به ویژه هنگام صبح با حضور در خارج از منزل، روشن کنید و با پرهیز از لسواژ الکتریکی و روشنایی در شب، خواب راحتی را برای خود مهیا کنید. این محقق آمریکایی تأکید کرد: ورزش در صبح زود می‌تواند به «تقویت» سیگنال‌هایی که به بدن شما می‌گویند زود بیدار شوید کمک کند.

در این مطالعه به رهبری وتر، محققان داده‌های ۸۴۰ هزار نفر از شرکت آزمایش DNA و پایگاه پزشکی و زیست‌شناختی در انگلیس را مورد بررسی قرار دادند و همچنین در این تحقیق از داده‌های ۴۵۰ هزار نفر در Biobank انگلیس استفاده شد. این مطالعه نشان داد که یک ساعت زود بلند شدن احتمال ابتلا به افسردگی را ۲۲ درصد کاهش می‌دهد.

فندق، انجیر، خربزه و مویز اشاره کرد. همچنین خوراکی‌هایی مانند ترب، تربچه، نناع، سیر، پیاز، تره، ترخون، مرزه و شلغم جزو سبزیجات سازگار با این مزاج محسوب می‌شوند.

خوراکی‌های ناسازگار با مزاج سودا

افراد دارای مزاج سودا باید در مصرف گوشت‌هایی مانند گوشت گاو و گوساله، ماهی، مرغ‌های پرورشی، شترمرغ، سوسیس و کالباس دقت داشته باشند؛ چرا که این خوراکی‌ها با مزاج سوداوی آن‌ها ناسازگار است. همچنین همه میوه‌های ترش و نارس، سنجد و زالزالک برای این مزاج ناسازگار هستند.

افراد با مزاج سودا دقت داشته باشند خوراکی‌هایی مانند کشک، پنیرکهنه، ماست و قره قروت سازگاری خوبی با آن‌ها ندارند. همچنین در دسته غلات و حبوبات خوراکی‌های ناسازگار شامل ذرت، جو، عدس، نخود فرنگی و برنج می‌شود.

افراد دارای مزاج سودا نسبت به مصرف خوراکی‌هایی مانند گوجه فرنگی، لوبیا سبز، بادمجان، ربوأس، کشنیز و کلم دقت داشته باشند؛ چرا که این موارد در دسته سبزیجات ناسازگار با این مزاج محسوب می‌شوند.

است که مبتلایان به پارکینسون با آن مواجه هستند. این مشکلات یا ناشی از بیماری است و یا می‌تواند به دلیل عوارض جانبی داروهایی که مبتلایان مصرف می‌کنند بروز کند.

متأسفانه دو سوم از مبتلایان به پارکینسون به زوال عقلی مبتلا می‌شوند. زوال عقلی به ویژه در افرادی که پیش از ۶۰ سالگی به پارکینسون مبتلا شده‌اند، شایع‌تر است. زوال عقلی بدان معناست که این بیماران به طور قابل توجهی عملکرد شناختی خود شامل قضاوت کردن، تفکر انتزاعی، حافظه، و قدرت تمرکز و توجه کردن خود را از دست داده اند. این بیماران همچنین از اختلالات خواب رنج می‌برند. بی خوابی و مشکلات مشابه آن به وفور در افراد مبتلا به پارکینسون دیده می‌شود. این مشکل می‌تواند به دلیل بیماری و یا عوارض جانبی داروهایی که فرد مصرف می‌کند بروز کند. این بیماران همچنین ممکن است در طول شب از گرفتگی عضلات پا و یا سندرم پای بی قرار رنج ببرند.

از دیگر مشکلاتی که در بیماران مبتلا به پارکینسون دیده می‌شود می‌توان به مشکلات گوارشی اشاره کرد که مانند یبوست به دلیل ضعف عضلات بروز می‌کند. همچنین تحقیقات نشان داده است این بیماری به یک اندازه در زنان و مردان می‌تواند باعث ناتوانی جنسی شود.

هستند. اضطراب و نگرانی مورد دیگری است که

در این بیماران رایج است و در کنار افسردگی بروز می‌کند.

مشکلات حافظه و شناختی مانند ضعف زبانی، ناتوانی در تفکر کردن و حل مسائل از دیگر مواردی

متأسفانه افسردگی یکی از مشکلات روانی است

که در افراد مبتلا به پارکینسون دیده می‌شود. فرآیند بیماری باعث تأثیر در ترشحات مواد شیمیایی مغز می‌شود که مسئول احساس رضایت و خلقیات فرد

راز پنهان من

علی پائنده

نوعی مجبور بود. پدر بزرگش رفته بود مسافرت و آنجا را سپرده بود دست او. به هر کدام از اقوامش می گفت جرأت نمی کردند همراهش شوند. دستی روی موهای روغن زده‌اش کشید و ادامه داد: من هم اولش مثل تو فکر می کردم. کلی پشش خندیدم و همراهش شدم. مگر می‌گذاشتند بخوابی. شیر دوش حمام باز می‌شد. در دستشویی خود به خود به هم می‌خورد. در یخچال را باز می‌کردند و دوباره می‌بستند. سریع می‌دویدیم و نگاه می کردیم، هیچ کس نبود. پوزخند زدم و گفتم: دیدید، تو هم با چشم‌های خودت چیزی ندیدی! اصلا از کجا معلوم، شاید با دوست دیگری هماهنگ کرده باشد تا تو را دست بیندازند.

ایرج دستش را گذاشت زیر سرش و دراز کشید. چشم دوخت به تلویزیون چهارده اینچ و گفت: برو بابا. هر چه می‌گویم باورش نمی‌شود. جن‌ها از غذای فاسد تغذیه می‌کنند. از خودش که نه، از بویش. برای همین بوده که در یخچال را باز و بسته می‌کردند. گفتم: اصلا می‌دانید، من یکی تمام چیزهایی که گفتم شوخی بود. می‌خواستم دُستِتان بیندازم. اصلا می‌دانید، حالا که این طور شد امشب می‌روم باغ و درست نه داخل سوئیت بلکه وسط محوطه می‌خوابم. ببینم واقعا چیزی هست یا نه. ایرج و فرهاد هر دو از جا پریدند. فرهاد گفت: توصیه می‌کنم این کار را نکنی. ایرج گفت: همین جا با هم نسته‌شایم، شب هم همین جا بخواب. بلند شدم. در حالی که شلوار جینم را از روی میل پشت سرم برمی‌داشتم و می‌پوشیدم گفتم: نه، می‌خواهم به همه پتان ثابت کنم. و بلندتر داد زدم: جن‌ها، جن‌ها، بیایید ببینم واقعیتید یا نه. فرهاد بلند شد. در حالی که دستش را در هوا تکان می‌داد گفت: ساکت.

می‌گویند نباید این چیزها را به کسی گفت. می‌گویند اگر بگویی، می‌آیند سراغت و آنقدر اذیت می‌کنند تا دیوانه شوی. نمی‌دانم واقعیت دارد یا نه. اگر واقعا آن طور که می‌گویند، آن‌ها رفته باشند سراغ کسی که رازشان را فاش کرده‌است و آن قدر اذیتش کرده باشند، خُب، حتماً دیگر به کسی نگفته‌است تا دیگران بدانند که این حرف واقعیت است. اما مگر می‌شود؟! چیزی، نمی‌دانم چطور بگویم، از اعماق وجودت، مدام بهت فشار می‌آورد و می‌خواهد بچَخت بیرون. می‌خواهد بجهد بیرون تا سبک شوی. گویی واقعا چیزی روی قلبت سنگینی می‌کند. رازی پنهان، آن قدر قوی که می‌خواهد در بطری را بشکند و بیاید بیرون. برای همین است که من این‌ها را می‌نویسم. اگر روزی به دست شمای می‌کنم می‌دانم کیستید افتاد، بدانید که واقعیت است اما به کسی نگویید چون من دوست ندارم دیوانه شوم. دوست ندارم آن طور که ایرج گفت نیمه شب بنشینند روی سینه‌ام و گلویم را فشار دهند. آخر می‌دانید، من مجرد و تنها زندگی می‌کنم. هیچ‌کس هم نیست که به دادم برسد؛ حتی اگر واقعا بتوانم خودم را برهانم و فریاد بزنم. نمی‌دانم تقدیر بود که آن واقعه درست در همان شب اتفاق افتاد که با دوستانم از جن گفتم. یا واقعا جنی صدایمان را شنید و با خود گفت که بگذار به این یکی ثابت کنم، در هر حال همه چیز در آن شب اتفاق افتاد. فکرش را که می‌کنم، اگر آن واقعه نبود که زندگی‌م را تغییر داد، چه شبی بود. یک شب فراموش نشدنی در کنار دوستان. و شاید تقصیر خودم بود که شروع کردم و از جن گفتم. آخر می‌دانید، خیلی حال می‌دهد. خصوصا آخر شب‌ها. وقتی خمار نسته‌شای و هر کس پایش را دراز کرده یک سو. فرهاد دود قلیان برازجانی را داد بیرون و گفت: این چیزها شوخی نیست سهراب. ما خودمان خانه پیمان را به خاطر جن فروختیم. می‌آمدند و مادرم را می‌زدند.

خندیدم و گفتم: دیگر چرت و پرت نگو. این‌ها همه‌اش حرف است. جن

که واقعا کسی را نمی‌زند.

فرهاد پاسخ داد: نه... اختیار دارید. جلوی چشم خودم مادرم را بلند کردند. روی هوا بلند شد و از بالای راه پله پرت شد پایین.

پوزخند زدم و گفتم: حالا تو مطمئنی که پایش سر نخورده؟

فرهاد روی میل راحتی نیم خیز شد. خشم را در ماورای چشم‌های مشکی و ابروهای پُر پشتش می‌دیدم. گفت: پایش سر خورد! من و اصغر پشت سرش بودیم. اگر پایش سر خورده بود که گرفته بودیمش. از بالای سرمان توی هوا راه رفت و بعد افتاد.

ایرج تکانی خورد و پشت فرهاد درآمد. در حالی که سیئهٔ برهنه و پر مویش را می‌خاراند گفت: راست می‌گوید. پسرخاله‌ام تعریف می‌کرد که چیزی شب‌ها بلندش می‌کرد. تا می‌خواست بخوابد می‌آمد و صدایش می‌زد. یک شب ناگاه بلند می‌شود و می‌بیندَش. روبرویش نشسته بوده. گویا پسر بچهای بوده. می‌گفت که محکم زده‌است تو گوشش. خدا روز بد نصیب آدم نکند. تعریف می‌کرد که چطور پدر و مادرش، پدرش را درآورده‌اند. نیمه شب می‌نشستند روی سینه‌اش و نمی‌گذاشتند نفس بکشد.

ایرج سر لولهٔ قلیان میوه‌ای را گرفت سمت. لوله را که گرفتم، بدنهٔ رنگوارنگ قلیان را از جلوی خودش برداشت و گذاشت جلوی من. پُکی زدم و گفتم: برعکس این اتفاق برای من هم افتاده. چند شب پیش خوابم نمی‌برد. با مینا، می‌دانی ایرج، همان دختری که برایت تعریف کردم دعوایم شده بود. از این سر اتاق به آن سر می‌رفتم و با خودم حرف می‌زد. هر چه دراز می‌کشیدم خوابم نمی‌برد. داشتم دیوانه می‌شدم. گفتم بگذار جایم را عوض کنم و بروم باغشهر شاید خوابم ببرد. بلند شدم و نصفه شب از مجتمع زدم بیرون. کمی‌سوار ماشین پر خوردم تا آرام تر بشوم. دو سه شب بود که رسیدم. چراغ‌های محوطه خراب بودند. البته نور همسایه‌ها کمی‌محیط را روشن می‌کرد. نمی‌دانی چه بادی می‌آمد. هوره می‌کشید و درخت‌ها را تکان می‌داد. رقتم داخل سوئیت و در را از پشت قفل کردم. نمی‌دانم چطور بود، می‌دانی، تا می‌خواست خوابم ببرد...

کمی‌جا به جا شدم و ادامه دادم: انگار یک نفر دست‌هایش را می‌گذاشت روی کتفم و تکانم می‌داد. چند بار بلند شدم. یک بار تمام چراغ‌ها را روشن کردم و کل سوئیت را گشتم. داخل دستشویی و حمام و حتی قفسه‌های کابینت. عاقبت هم تمام چراغ‌ها را روشن گذاشتم و خوابیدم.

فرهاد در حالی که سعی می‌کرد به دودها شکل بدهد گفت: اگر باهاش face to face شدی به کسی نگو.

مشتی تخمه برداشتم و گفتم: چرا؟

گفت: اگر به کسی بگویی دیگر رهایت نمی‌کند. مادرم هم همین طور شده بود.

تخمه ژاپنی را شکستم و پوزخند زنان گفتم: جن را که از آن طور واضح نمی‌بینند. می‌دانی، جن وقتی می‌آید سراغت که آدم، می‌دانی، حالتی بین خواب و بیداری، اسم خوبی دارد، حالتی که انسان نه خواب است و نه بیدار. فقط در آن حالت سراغ آدم می‌آید.

فرهاد و ایرج هر دو زُل زده بودند و نگاهم می‌کردند. مات و مهووت با چشم‌های درشت شده. ایرج گفت: نه. اصلاً هم این طور نیست. پدر بزرگ دوستم خانه پشان جن داشت. یک شب تنها می‌خواست آنجا بخوابد. به



جوری رفتار می‌کرد گویی در اثر راه رفتن وَرَم کرده‌است و اذیتش می‌کند. گفتم: بگذارید برایتان چراغ روشن کنم. چراغ سقف ماشین را روشن کردم. یک آن چشمم افتاد به پایش. این‌بار واقعا داشتم شاخ در می‌آوردم. کف پایش کوتاه بود. خیلی کوتاه تر از آدم‌های عادی. جوراب عجیبی پوشیده بود که فرم واقعی پایش را پنهان می‌کرد. یک لحظه به ذهنم خطور کرد که خدا هیچ وقت همه چیز را با هم به کسی نمی‌دهد. دختر به این خوشگلی ناقص‌الخلقه است. در حالی که پایش را ماساژ می‌داد گفت: راه رفتن با این کشش‌ها بعضی وقت‌ها واقعا سخت می‌شود اما برای اینکه شبیه شماها بشویم لازم است.

در را باز کرد و پیاده شد. در باغشهرم را باز کرد و رفت تو. در را پشت سرش بست. نمی‌دانم چه مدت همان طور انگشت به دهان آنجا مانده بودم. سرم را تکان دادم. پریدم بیرون. دست انداختم که در را باز کنم که دیدم قفل است. کی قفل شده بود! در باز بود! ندیده بودم که‌از پشت قفل شو! دوباره جستم سمت ماشینم. همه جا را به هم ریختم. از پس ایسترس داشتم یادم رفته بود کلید باغشهر را کجا گذاشته‌ام. آخر سر پس از کلی گشتن در صندوق عقب پیدایش کردم. هنگام برگشتن چند بار از دستم به زمین افتاد. داخل قفل هم درست نمی‌رفت. دست‌هایم می‌لرزید. با دردرس رفتم تو. کلید برق محوطه باز بازی درآورد و با بدبختی روشن شد. هیچ کس نبود. در سوئیت را باز کردم. تمام چراغ‌ها را روشن کردم. در دستشویی و حمام را باز گذاشتم. چراغ قوه برداشتم و پشت تک تک درخت‌ها را گشتم. هیچ کس نبود. مات بودم. مهووت بودم. عین مجسمه بر جا خشک بودم. نه توان رفتن داشتم و نه توان ایستادن. چه شده بود! خواب بودم یا بیدار بودم؟ محکم زدم توی گوش خودم. پشت دستم را نیشگون گرفتم. جوری محکم که خون آمد. و تازه آن زمان بود که یاد حرف‌های فرهاد و ایرج افتادم. و تازه آن زمان بود که یادم آمد که خودم بلند بلند چه چیزها گفته بودم و چه فحش‌ها نثار جن‌ها کرده بودم. در پشت سرم محکم به هم خوردم. پریدم و جهیدم و جستم سمتش. کلید از دستم به زمین افتاد. آدمم بردارَمَش که خودم هم زمین خوردم. زانوی شلوار تازه خریدام پاره شد با این حال نه آن را همان لحظه فهمیدم نه ضرب دیدگی ای که هفته‌ها باهام بود. در را باز کردم و بی آنکه بیندمش سوار ماشینم شدم و گازش را گرفتم. سر خیابان کاج ایستادم. پیشانی‌م غرق عرق بود. دست‌هایم می‌لرزید. اصلاً تمام بدنم می‌لرزید. و از آن شب شروع شد. دیگر نمی‌توانستم درست بخوابم. تلوزیون را روشن می‌گذاشتم و سعی می‌کردم بیدار بمانم. کوچک ترین صدایی چنان از جا می‌پراندم تا امروز. تا امروز صبح که دیگر نتوانستم. و اگر این‌ها را نمی‌نوشتم، باور کنید که... شاید بعد از بی خوابی دیشب دیوانه شده بودم. حالا هم نمی‌دانم که با نوشته‌هایم چه باید بکنم. اگر حرف‌های فرهاد و ایرج درست باشد. و اگر واقعا این نوشته‌ها باعث دردرس شود. آه خدای من چه باید بکنم؟!

بود او خیلی آرام حرف می‌زد. گفت: میخک پنج. باز هم جا خوردم. سریع گفتم: میخک پنج! یعنی همسایهٔ ما هستی؟! گفت: شما هم ساکن میخک پنج هستید؟ گفتم: ساکن ساکن که نه، کامل نساختمش. فقط نگهبانی‌اش را ساخته‌ام. بعضی وقت‌ها تفریحی می‌روم آنجا. زیر چشمی نگاهش کردم. چشم اَزم بر نمی‌داشت. زُل زده بود مستقیم روی صورتم. نه به راست نگاه می‌کرد و نه روبرو. زیر نگاهش داشتم خیس عرق می‌شدم. گفت: ولی ما همانجا زندگی می‌کنیم. گفتم: جای خوبی را انتخاب کرده‌اید. سکوت و آرامشی که باغشهرها دارد هیچ جا ندارد. من در آپارتمان زندگی می‌کنم. اگر پول داشتم کامل می‌ساختمش و می‌رفتم همانجا. بدتر از آپارتمان وجود ندارد. می‌دانی، معنای چهار دیواری اختیاری را نمی‌دهد. خدا نکند توی تمام همسایه‌های یکی شان بد از آب در بیاید. آن وقت است که آسایش اَرَت رُبوده می‌شود. شما چند سال است که در باغشهرها زندگی می‌کنید؟

خندید. گفت: خیلی سال است.

متعجب گفتم: خیلی سال! باغشهرها خیلی وقت نیست که آباد شده. قبلاً‌ها آدم جرأت نمی‌کرد شب بماند. می‌دانی، پر بود از افغانی. من یک شب گرگ هم دیدم.

باز هم خندید. گفت: از گرگ می‌ترسید؟

متعجب تر نگاهش کردم. گفتم: یعنی گرگ گرسنه، آن هم در زمستان، ترس ندارد؟!

گفت: نه عزیزم؛ چه ترسی دارد!

با خودم فکر می‌کردم که چه دختر عجیبی است. شاید هم جلویم قُبی می‌آمد. کامیون جلویی مدام نورش را بالا و پایین می‌برد. یک آن متوجه شدم که رفته‌ام سمت مخالف. سریع دستم را گرفتم به راست. کامیون بوق

ممتدی کشید و رد شد. بلند خندید. گفت: خواست کجاست!

لیخند زدم. لیخندی تلخ. چند ثانیه سکوت حائلمان شد. از بسته دستمال کاغذی روی داشبورد دستمالی برداشتم و عرق پیشانی ام را پاک کردم. هنوز زیر چشمی‌می‌پیوَدَمَش. برای اولین بار به روبرو نگاه می‌کرد. لیخند ملیحش محو شده بود. با احتیاط پرسیدم: حالا اسم شما چی هست؟ آمد در را باز کنم که فرهاد پرید و دستم را گرفت. گفت: اصلا تو درست من. نگاه کردم. آبی بودند. قشنگ‌ترین چشم‌های آبی‌ای که در تمام زندگی‌ام دیده بودم. گفت: شما از چه اسمی‌خوشتان می‌آید؟ از خودم پرسیدم که این دیگر چه سوآلی است! شاید قصد دارد باهام بازی کند. لیخند زدم و گفتم: آرزو. از نازنین هم خوشم می‌آیم. گفت: نشد. نازنین یا آرزو؟ از کدامش بیشتر خوشت می‌آید؟ گفتم: آرزو. آرزو قشنگ تر است.

نگاهش دوباره رفت سمت روبرو. کامل تکیه داد و در صندلی فرو رفت. گفت: پس اسم من هم همان آرزوست.

برای بار چندم خندیدم. با خودم فکر می‌کردم که این دیگر چه جور بازی‌ای است! تا آن زمان ندیدم بودم که دختری در اولین برخورد این طور رفتار کند. کمی‌دست دست کردم و با احتیاط گفتم: ببخشید، اگر سوآلی اُرتان بپرسم، ناراحت نمی‌شوید؟

گفت: نه عزیزم. بپرس.

گفتم: شما چندرید یا متأهل؟

باز بلند خندید. چشم‌هایش را بست و خندید. گفت: حالا که مجردم.

سرخ و سفید شدم و گفتم: منظور‌تان از حالا چیست؟ یعنی قبلا متأهل بوده‌اید و از هم جدا شده‌اید؟

ترسیدم از دستم ناراحت شود اما چنین نشد. با همان لیخند ملیح که گویی جزئی از چهره‌اش بود گفت: آری. قبلا متأهل بوده‌ام. نه یک بار بلکه چندین و چند بار.

با خودم فکر کردم که این دیگر چه جوابیست! پرسیدم: درست متوجه نمی‌شوم. یعنی چند بار ازدواج کرده‌اید!

برای بار سوم بلند خندید. خنده‌اش هم قشنگ بود. اصلاً همهٔ کارهایش قشنگ بود. گفت: بیشتر از چند بار. مستقیم نگاهش کردم. از نوک روسری مشکی تا روی کشش‌های پاشنه بلندش. گفتم: بهتان نمی‌آید که خیلی سنتان زیاد باشد. چه طور چند بار ازدواج کرده‌اید؟! شاید هم... شاید هم دارید سر به سرم می‌گذارید؟!

دوباره به روبرو نگاه کردم. اکثر چراغ‌های آن منطقه خراب بودند و مسیر جاده درست معلوم نبود. نور بالا زدم. جدی گفتم: سن من خیلی بیشتر از آن چیزیست که حدس می‌زنی! دوباره نگاهش کردم. باز هم از نوک سر تا نوک پا. حتی تک تک دکمه‌های براق ماتویی مشکی چسبایش. با خودم فکر می‌کردم که دختری دیگر واقعا دارد شورش را در می‌آورد. یعنی قیافه‌ام انقدر شبیه‌احمق‌هاست. یک آن ترمز کردم. سرم نزدیک بود بخورد به شیشهٔ جلو. برعکس من او اصلا تکان نخورد. برگشتم و پشت سرم را نگاه کردم. گفت: حدست درست است. می‌خواستم بهت بگویم که خیابان کاج را رد کرده‌ای اما گفتم بگذار خودش بفهمد.

عصبانی دور زدم. وقتی دید آن طور می‌پیچم گفت: ناراحت نباش.

علیرغم کاهش حدود ۹۰ درصدی درآمدهای نفتی

شهرهای جدید سرپا ماندند

با وجود کاهش حدود ۹۰ درصدی درآمدهای نفتی نسبت به سال ۱۳۹۰ و خشکی منابع عمرانی، شهرهای جدید با اتکا به منابع داخلی که خرج زیرساخت‌ها و حتی تکمیل واحدهای مسکونی شد، به تدریج به مناطق بهتری برای زندگی تبدیل شدند و این در حالی است که اوایل کار دولت، کارشناسان پیش‌بینی می‌کردند سایت‌های مسکن مهر به سرنوشت مسکن اجتماعی اروپا و آمریکا و محلی نامناسب تبدیل شوند.

طی هشت سال گذشته ۱۴ پروژه کلان ملی توسط شرکت عمران شهرهای جدید به بهره‌برداری رسید که از جمله آن می‌توان به تکمیل ۳۰۳ هزار مسکن مهر و ۲۰۰ باب مدرسه به ارزش ۶۴۰ میلیارد تومان اشاره کرد.

به گزارش ایسنا، بیش از ۸۰ هزار پروژه نیمه تمام روی دست دولت دوازدهم قرار گرفت که به دلایلی همچون عدم تصویب لایحه مشارکت عمومی – خصوصی، توفیق چندانی در واگذاری پروژه‌ها به بخش خصوصی حاصل نشد و پول کافی برای تکمیل آنها وجود نداشت. درآمدهای نفتی از ۱۱۸ میلیارد دلار در سال ۱۳۹۰ به حدود ۸ میلیارد دلار در سال ۱۳۹۸ رسید. صادرات نفت نیز که در زمان‌های معمول حدود ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه در روز بود به روزانه حدود ۵۰۰ هزار بشکه کاهش پیدا کرده است. عملا منابع چندانی وجود نداشت که بتوان پروژه‌های عمرانی را تکمیل کرد و بخش قابل توجهی از درآمدها صرف امور جاری می‌شد.

تحويل ۳۰۳ هزار مسکن مهر در شهرهای جدید

یکی از مهمترین تعهداتی که دولت قبل ایجاد کرده بود کلنگ زنی مسکن مهر بود که شرکت عمران در دولت روحانی موظف به تکمیل آنها شد. این شرکت عمدتا از طریق تهاثر زمین، پروژه‌های خود را جلو برد و در مواردی از دولت وام دریافت کرد. این تسهیلات به تکمیل واحدهای مسکونی، زیرساخت‌ها و خدمات اختصاص یافت. تحويل ۳۰۳ هزار واحد از مجموع ۳۵۲ هزار واحد دارای متقاضی مسکن مهر، احداث ۲۰۰ مدرسه، تکمیل مترو هشتگرد، بازار اندیشه، آزادراه تبریز – سهند، بوستان مشاهیر پرند، مجموعه چندمنظوره شهر جدید صدرا و دهها پروژه دیگر که یا افتتاح شده یا در دست اجرا قرار دارد، بخشی از عملکرد شرکت عمران شهرهای جدید است.

تاکنون ۶۰ هزار واحد از مجموع ۸۳ هزار واحد مسکن مهر در شهر جدید پردیس افتتاح شده است. بهره برداری از ۸۰ هزار مسکن مهر در شهر جدید پرند از مجموع ۹۰ هزار واحد، بخشی از اقدامات شرکت عمران در هشت سال گذشته را شامل می‌شود. در شهر جدید هشتگرد نیز از ۳۵ هزار واحد دارای متقاضی ۲۱ هزار تحويل شده و ۱۲ هزار و ۲۹۱ مورد در قالب خودمالکی و طرح اقدام ملی مسکن قرار گرفته است. عملیات نازک کاری ۱۸۰۰ واحد باقی مانده نیز در حال انجام است.

طبق آمار منتشر شده از عملکرد شرکت عمران شهرهای جدید در کتاب وزارت راه و شهرسازی، پروژه‌های کلان افتتاح شده در شهرهای جدید طی هشت سال گذشته به غیر از احداث و تکمیل مسکن مهر و مسکن ملی شامل اولین خط متروی بین‌شهری در شهرهای جدید و اتصال آن به متروی کلانشهر تهران و همچنین اتصال آن به بزرگترین ایستگاه ریلی روسطیعی کشور در شهر جدید هشتگرد، بازار ایرانی– اسلامی نقش اندیشه به عنوان بزرگترین پروژه تجاری شهرهای جدید با طراحی منحصر به فرد و به یادماندنی، آزادراه تبریز–سهند به عنوان الگویی مناسب برای



شراکت با بخش خصوصی در توسعه حمل و نقل آزادراهی حومه‌ای و اتصال یک شهر جدید به شهر مادر است.

همچنین از دیگر پروژه‌های کلان شرکت عمران شهرهای جدید در هشت سال دولت تدبیر و امید می‌توان به این موارد اشاره کرد: احداث بوستان مشاهیر پرند به عنوان بزرگترین پارک شهرهای جدید و یکی از بزرگترین پارک‌ها شهری کشور به مساحت ۳۲ هکتار با معرفی و پاسداشت مشاهیر، مجموعه ورزشی چندمنظوره بین‌المللی شهر جدید صدرا به عنوان تنها سالن فوتسال کشور با استانداردهای بین‌الملل و دارای قابلیت برگزاری تورنومنت‌های جهانی و تنها نمونه رستوران در آب خراسان‌رضوی در شهر جدید گلپهار با نام رستوران سنجاقک با طراحی خاص سنجاقک شکل و جزیره‌ای بودن آن.

پروژه‌های مشارکتی به ۷۷ هزار میلیارد ریال رسید

طبق اعلام شرکت عمران شهرهای جدید، افزایش چند برابری عملکرد درآمدی شرکت، افتتاح پروژه‌های ملی متروی شهر جدید هشتگرد گلشهر کرج و آزادراه تبریز– شهر جدید سهند و پیگیری اجرای مترو در شهرهای جدید بهارستان، گلپهار، پردیس، پرند، فولادشهر و مجلسی، شروع و تداول پروژه‌های مشارکتی به میزان سرمایه‌گذاری ۷۷ هزار میلیارد ریال، پیگیری سیاست توسعه مراکز محلات و ایجاد این گره‌های کارکردی به خصوص در سایت‌های مسکن مهر در راستای تبدیل مسکن مهر از یک طرح مسکن‌سازی به یک طرح شهرسازی، توجه ویژه به مسائل فرهنگی و توسعه زیرساخت‌های اجتماعی از جمله احداث بیش از ۲۰۰ باب مدرسه در رده‌های مختلفی آموزشی، اصلاح تشکیلات و چارت سازمانی شرکت و اخذ تأییدیه سازمان امور اداری و استخدامی کشور و ایجاد دفتر توسعه اجتماعی و فرهنگی، تأسیس و آغاز به کار دو شرکت عمران شهر جدید تیس و شهر جدید ایوانکی، برگزاری رویدادهای مهم شهری (جشنواره‌ها، جشن‌ها و …) از جمله جشنواره‌های فیلم و عکس، نمایشگاه‌ها و گالری‌های آثار هنری شهرهای جدید و سمپوزیوم‌های مجسمه‌سازی، به‌کارگیری و امانداری سامانه‌های فعال در زمینه‌های مختلف، و در نهایت توسعه همکاری‌های بین‌المللی با کشورهای مختلف همچون کره‌جنوبی، آلمان و چین در دولت دوازدهم از جمله نتایج عملکردی شرکت عمران شهرهای جدید و شرکت‌های وابسته بوده است.

تنها در استان تهران پنج پروژه بهره‌برداری شد. این پنج پروژه شامل بازار ایرانی– اسلامی نقش اندیشه به ارزش یکهزار و ۲۵۰ میلیاردریال در زمینی به مساحت ۱۳۳ هزار مترمربع زمین در سال ۱۳۹۴، تونل سلام شهر جدید پردیس به ارزش ۲ هزار و ۶۷۰ میلیارد ریال در زمینی به مساحت یک‌هزار و ۶۳۰ متر در سال ۱۳۹۶، فاز اول تصفیه‌خانه فاضلاب شهر جدید پرند به ارزش

با صدور بخشنامه اعلام شد؛

اقتصاد



یک‌هزار و ۲۵۰ میلیارد ریال در سال ۱۳۹۶، فاز اول تصفیه خانه فاضلاب شهر جدید پردیس به ارزش ۸۴۵ میلیاردریال در سال ۱۳۹۶، بوستان مشاهیر پرند به ارزش ۵۸۴ میلیارد ریال در زمینی به مساحت ۳۲ هکتار در سال ۱۳۹۹ بهره‌برداری شد.

افتتاح و بهره‌برداری از پروژه خط انتقال آب از چانه نیمه به شهر جدید رامشمار در استان سیستان و بلوچستان به طول ۵۱ کیلومتر، پروژه خط انتقال آب در استان البرز از سد طالقان به شهر جدید هشتگرد به طول ۴ کیلومتر، متروی شهر جدید هشتگرد – گلشهر کرج به ارزش ۱۰ هزار میلیارد ریال به طول ۲۵/۸ کیلومتر، افتتاح آزادراه سهند – تبریز به طول ۲۰ کیلومتر و به ارزش ۶ هزار میلیارد ریال در استان آذربایجان شرقی، بهره برداری از پروژه بزرگراه شهید سلیمانی و تقاطع پیوند به طول ۷ کیلومتر، سالن بین‌المللی چندمنظور ورزشی شهر جدید صدرا، تصفیه‌خانه فاضلاب شرق شهر جدید صدرا، پروژه خط انتقال آب شرب شهر جدید امیرکبیر در استان مرکزی به طول ۹ کیلومتر، تکمیل ۲۰۰ مدرسه در تمامی شهرهای جدید به ارزش ۶۴۰۰ میلیارد ریال طی چهار سال، بخشی از عملکرد شرکت عمران شهرهای جدید در دولت تدبیر و امید بوده است.

تهدیدی که از مسکن مهر برداشته شد

طبق تحلیل‌های علمی و تخصصی صورت گرفته در سال ۱۳۹۲ پیش‌بینی می‌شد سرانجام این سکونتگاه‌ها به سرانجام مسکن‌های عمومی دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی دچارشود و به محیطی نامناسب برای زندگی تبدیل شوند که خوشبختانه ما در این راستا با بازتعریف سیاست مسکن مهر مانع تکرار تجربه تلخ در این زمینه شدیم.

حبیب ا… ماهرخانی ـ مدیرعامل شرکت عمران شهرهای جدید ـ در این خصوص به ایسنا گفت: با سرمایه‌گذاری از ابتدای کار، موفق به رفع این تهدید برای سکونتگاه‌های احداثی شدیم؛ ما حتی در این سایت‌ها شاهد کمبود شدید خدمات اولیه زندگی مانند آب، برق، و … بودیم اما در ادامه به سمت ایجاد زیرساخت‌های اجتماعی و خدمات عمومی رفتیم. علاوه بر حل مسایل زیربنایی و زیرساختی شهرهای جدید طی چهار سال گذشته فضاهای روباز محله‌ای، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، کلابرتی، مراکز آتش‌نشانی و مدرسه را در دستور کار قرار دادیم.

عبور جمعیت شهرهای جدید از ۱.۱ میلیون نفر

بنابراین گزارش، سال گذشته جمعیت ۲۱ شهر جدید از ۱۰.۱ میلیون نفر عبور کرد. طبق آمار روند رشد جمعیت در شهرهای جدید به شش برابر کلانشهرهای کشور رسیده که علت اصلی آن توسعه زیرساخت‌ها و خدمات در این شهرها بوده است. با توجه به اینکه ساکنان شهرهای جدید اغلب از قشر جوان هستند این شهرها دارای ظرفیتی مناسبی برای رشد اقتصادی هستند.

هشدار بیمه مرکزی نسبت به عواقب همکاری با بیمه های آنلاین غیر مجاز

ذریط شرکت بیمه به این دستورالعمل، وفق مقررات مربوطه برخورد خواهد شد و بدیهی است در صورت اعلام مشخصات نمایندگی همکار استارت آپ های غیر مجاز توسط شرکت بیمه، صرفا از تخصیص کد یکتا در مورد همان نمایندگی‌ها جلوگیری و همچنین با نماینده متخلف وفق مقررات برخورد خواهد شد.
بیمه مرکزی در وب سایت خود فهرست کارگزاری‌های برخط دارای مجوز رسمی و پروانه فعالیت؛ و یا در شرف تأسیس و اخذ پروانه فعالیت از بیمه مرکزی که همکاری شرکت‌های بیمه با آنان بلامانع است را اعلام کرده است.

برگزاری وبینار آموزشی مدیریت مصرف بهینه آب همزمان با هفته صرفه جویی در آبفای استان اصفهان

حبیب صادقی / اصفهان

وبینار آموزشی "مدیریت مصرف بهینه آب" همزمان با هفته صرفه جویی، با همکاری روابط عمومی و مشاور امور بانوان آبفای استان اصفهان برگزار شد.

هفته اول تیرماه، هفته مدیریت مصرف بهینه آب و برق، نام گذاری شده و روز یکم تیرماه با عنوان مدیریت مصرف آب، برق و خانواده است، با هدف فراهم کردن زمینه مشارکت خانواده‌ها در مدیریت مصرف و افزایش نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف نامگذاری شده است.

بر این اساس، وبینار آموزشی با موضوع " نقش بانوان در مدیریت مصرف بهینه آب به همراه راهکارهای رفتاری و ابزاری برگزار شد و بیش از ۳۰۰ نفر از نمایندگان بانوان در دستگاه‌های اجرایی، نمایندگان بانوان در محلات، سمن‌های بانوان و بانوان عضو فرهنگسراهای شهرداری اصفهان، در این وبینار شرکت کردند.

رئیس خانه فرهنگ آب شرکت آبفای استان اصفهان و مدرس این وبینار با اشاره به نقش مهم زنان در اداره امور خانواده، گفت: پرورش نسل آینده و تربیت فرزندان بر عهده زنان است و در واقع آنان عامل اصلی انتقال فرهنگ در زمینه مصرف درست آب به نسل های آینده هستند. زهره تشیمی افزود: زنان به دلیل آن که در منزل بیشتر از اعضای دیگر خانواده با آب سر و کار دارند، می‌توانند مجری تغییر فرهنگ مصرف آب در جامعه باشند.

مصوبه جدید دوگانه‌سوز کردن خودروهای عمومی

بر اساس مصوبه جدید شورای اقتصاد، هزینه لازم برای دوگانه سوز کردن ۲۰۰ هزار خودرو، برای احداث ۷۰۰ جایگاه CNG جدید صرف خواهد شد.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیم؛ محمدحسین باقری درباره جزئیات مصوبه جدید شورای اقتصاد مبنی بر اصلاح طرح «حمایت از تولید و تبدیل کارگاهی یک میلیون و ۴۶۴ هزار دستگاه خودروی تاکسی، ون (تاکسی)، وانت و مسافربر شخصی بنزینی به CNG سوز» افزود: این مصوبه هنوز رسماً به ما ابلاغ نشده، اما اصل بحث این بوده که بخشی از تعداد تبدیل خودروها که یک میلیون و ۴۶۴ هزار خودرو بوده یعنی حدود ۲۰۰ هزار خودرو را کاهش دهیم و هزینه آن را برای احداث جایگاه‌های CNG مصرف کنیم.

مدیر طرح سی ان جی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران اضافه کرد: این ۲۰۰ هزار خودرو کاهش یافته، ترکیب متناسبی از همه این خودروهاست و دلیل این کاهش نیز، استقبال نکردن مالکان خودرو از این طرح بوده است. دلیل عدم استقبال نیز شاید این طور باشد که به نظر می‌رسد سهمیه بنزین آن‌ها زیاد است. یک بخش از دلیل عدم استقبال هم شاید مربوط به قیمت بنزین باشد. باقری ادامه داد: زمانی که این مصوبه ابلاغ شد، قیمت بنزین یک هزار و ۵۰۰ تومان و گاز ۴۵۰ تومان بود و این اختلاف قیمت برای مردم معنادار بود، اما پس از افزایش قیمت بنزین، اکنون با این تورم قیمتی، دیگر کسی بنزین یک هزار و ۵۰۰ تومانی را احساس نمی‌کند.

این مقام مسئول در زمینه سی ان جی تأکید کرد: هم اکنون این مصوبه برای خودروهای عمومی و مسافربراهی شخصی تدوین شده که سهمیه بنزین هم دارند. یعنی، بیش از سهمیه بنزینی که دریافت می‌کنند، به دلیل انجام حمل و نقل بار و مسافر کشور، یک سهمیه جداگانه نیز دارند. این سهمیه به اندازه‌ای است که شاید سبب شده باشد که رغبتی برای دوگانه سوز کردن خودروهای خود نداشته باشند.

مدیر طرح سی سی ان جی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران افزود: مصوبه مربوط به یک میلیون و ۴۶۴ هزار خودرو با ۶ پیمانکار پیش می‌رود که تاکنون در تمام کشور، ۲۹۷ کارگاه توسط این پیمانکاران تجهیز شده است. خودروهای عمومی و مسافربراهی شخصی که در حال حاضر مشمول این مصوبه‌اند، با مراجعه به سایت GCR.NIOPDC.IR برای استفاده از مزایای این طرح ثبت نام کرده‌اند.

وی گفت: آخرین آمار مربوط به ثبت نام این دسته از خودروها در سایت، نشان می‌دهد که تاکنون ۳۵۰ هزار خودرو ثبت نام کرده‌اند که از این تعداد، تنها ۱۴۴ هزار و ۶۰۰ عدد خودرو مشمول طرح هستند و مابقی بدون داشتن شرایط لازم، ثبت نام کرده‌اند؛ یعنی، جزو خودروهای عمومی یا مسافربراهی شخصی نیستند و سیستم اجازه ادامه کار را به آن‌ها نداده است.

باقری اضافه کرد: از میان خودروهای ثبت نامی که مشمول طرح هستند نیز ۱۱۴ هزار و ۶۰۰ خودرو تاکنون تبدیل شده‌اند، ۱۳ هزار و ۶۰۰ خودرو ثبت کارگاه گرفته‌اند و در انتظار تبدیل هستند، ۱۶ هزار و ۲۰۰ خودرو نیز ثبت نام کرده‌اند، اما هنوز کارگاه انتخاب نکرده‌اند.

وی در مورد تولید خودروهای دوگانه سوز با پایه گاز سوز از ابتدا و در کارخانه، اظهار کرد: این یک آرزو و امالی است که باید خودروسازها به آن چاهه عمل ببوشانند. مهم‌تر از تولید خودرو دوگانه سوز، تولید خودروهای پایه گاز سوز است؛ یعنی، زمانی که خودرو از کارخانه خارج می‌شود، طراحی آن بر اساس پایه گازسوز باشد.

این مقام مسئول گفت: آمار و ارقام مربوط به تولید این دسته از خودروها در شرکت‌های خودروسازی در اختیار ما نیست، اما اگر خودروها با موتور گازسوز مانند موتور EF ۷ که روی خودروهای مختلفی مانند سمند، پژو و دنا در حال نصب است طراحی شوند، بهترین حالت و به نفع جامعه است.

به گفته مدیر طرح سی ان جی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران حدود دو هزار و ۵۰۰ جایگاه سوخت سی ان جی در کشور داریم که مصرف روزانه آن‌ها، حدود ۲۳ میلیون متر مکعب است در حالی که این جایگاه‌ها، قابلیت ارائه خدمات تا ۴۰ میلیون مترمکعب در روز را دارند؛ یعنی، نیمی از ظرفیت آن‌ها استفاده نمی‌شود. احداث جایگاه‌های جدید نیز در حال انجام است و بخش خصوصی می‌تواند در این زمینه سرمایه گذاری کند.

باقری ضمن بیان اینکه مشکل این طرح در حال حاضر، مراجعه نکردن خودروهای عمومی مشمول طرح برای دوگانه سوز شدن است، گفت: با توجه به محدودیت زمانی مصوبه از مالکان خودروهای عمومی و مسافربراهی شخصی درخواست می‌شود که تا پایان مهلت استفاده از این طرح، از آن استقبال کرده و خودروهای خود را به صورت رایگان دوگانه سوز کنند، زیرا اختلاف قیمت سوخت میان خودرویی که بنزین سوز باشد با خودرویی که تبدیل به دوگانه سوز شده، حدود ۷۵ درصد است.

مدیر طرح سی ان جی شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران در پایان گفت: این مسئله هم به نفع مالکان خودروهاست، هم از نظر کاهش آلایندگی هوا به نفع مردم خواهد بود؛ همچنین به میزانی که سی ان جی در خودروها استفاده شود، مصرف بنزین نیز کاهش می‌یابد و امکان صادرات و ارزآوری برای کشور را نیز خواهد داشت.

آگهی فراخوان

شرکت شهرک‌های صنعتی فارس در نظر دارد مناقصه عمومی به شماره ۰۰۰۰۱۰۵۴۰۰۰۰۱۱ و ۰۰۰۰۰۱۰۵۴۰۰۰۰۱۲ و ۰۰۰۰۰۱۰۵۴۰۰۰۰۱۳ را به شرح ذیل به روش یک مرحله ای وفق قانون برگزاری مناقضات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سبایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه متحقق سازند.
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۵/۴/۱۴۰۰/ عی باشد.

ردیف	موضوع	رتبه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	مدت (ماه)	محل تأمین اعتبار
۱	تجدید مناقصه پروژه احداث ایستگاه پمپاژ و قسمتی از انتقال پساب تصفیه خانه شهرک صنعتی آب یارک به فضای سبز	آ ب و تأسیسات و تجهیزات	۶/۲۵۸/۷۳۵/۹۶۳	۳۱۳/۰۰۰/۰۰۰	۴	جاری
۲	پروژه تکمیل خرید و اجرای شبکه گاز منطقه ویژه گازرون	تأسیسات و تجهیزات و نفت و گاز	۱۳/۶۵۱/۵۳۲/۵۰۰	۶۸۳/۰۰۰/۰۰۰	۳	جاری
۳	پروژه ساختمان اداری شهرک صنعتی جهرم	آبنیه	۱۲/۱۹۹/۴۱۱/۳۱۳	۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۶	جاری

۱-زمان دریافت اسناد مناقصه از سایت: از ۵/۴/۱۴۰۰ لغایت ۹/۴/۱۴۰۰

۲-آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد: در سامانه تدارکات ساعت ۱۳ مورخ ۵/۴/۱۴۰۰ و فیزیکی پاکت الف(ضمانت نامه یا فیش نقدی) ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۵/۴/۱۴۰۰ دبیرخانه شرکت

۳-زمان بازگشایی پاکت ها: چهارشنبه ساعت ۱۰ مورخ ۵/۴/۱۴۰۰

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف:

آدرس: شیراز- بلوار زند- روبروی دانشکده پزشکی- شرکت شهرک‌های صنعتی فارس
تلفن: ۵۷۰-۳۳۲۶۰۰

اطلاعات سامانه ستاد جیت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز تماس: ۰۲۱۹۱۳۴

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (**www.setadiran.ir**)
پخش «ثبت نام/ پروفایل تأمین کننده/ مناقصه گر» موجود است.

شناسه آگهی: ۱۱۵۵۰۶۴

۲۸۷۳/م الف



لوگو سایت ملی مزایده های الکترونیکی ایران

اقبالى: منطق حکم می کند به ترکیب تیم ملی دست نزنیم



است تا به هر شکل و شیوه ای که شده تغییراتی را در بدنه تیم ملی ایجاد کند، با رفتن اسکوچیچ باید فردی دیگر هدایت تیم ملی را بر عهده بگیرد و از همین رفت و آمدها پول های بسیاری جابجا می شود. برای همین فعالیت مافیایی فوتبال وجود دارد اما بازهم تاکید می کنم ادامه همکاری با سرمربی تیم ملی در حال حاضر تنها راه منطقی و عقلی موجود است و باید در دور بعدی نیز با همین تیم به مصاف حریفان برویم.

اقبالى خاطر نشان کرد: فراموش نکنیم دورِ بعدی

ایرنا: کارشناس فوتبال کشورمان گفت: منطق و عقل حکم می کند کادر فنی تیم ملی فوتبال ایران به کار خودش ادامه بدهد و نباید به این ترکیب دست زد.

«مسعود اقبالی» در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، افزود: دراکان اسکوچیچ با آنکه عقبه چندانی نداشت و در فوتبال ایران به موفقیت های بزرگی هم دست نیافت اما نشان داد توان و ظرفیت بالایی دارد و نتایجی که در دور مقدماتی جام جهانی به دست آورد نشان داد بازیکنان به خصوص لژیونرهای تیم ملی او را به خوبی قبول کرده اند که این مساله مهمی است.

وی ادامه داد: این که بازیکنان مربی را قبول کرده و حرف او را در زمین بازی اجرایی کنند کار بزرگی است به ویژه در حال حاضر که تیم ملی ما از بازیکنان ششگل در لیگ اروپایی بهره می برد و این مساله نشان می دهد تمرین های اسکوچیچ و نحوه برقراری ارتباط او با بازیکنان در حد استاندارد است و بازیکنان نیز متوجه می شوند با چه مربی و در چه سطحی کار می کنند. در این شرایط که تیم نتیجه گرفته و بازیکنان، مربی را قبول کرده اند تنها راه منطقی ادامه همکاری است و نباید به این ترکیب دست زد.

کارشناس فوتبال کشورمان تاکید کرد: متأسفانه مافیایی که در فوتبال ایران حضور دارد به دنبال آن

ایرنا: سعید رضا کیخا ژیمناست شیرازی با صعود به مرحله فینال رقابت های جهانی قطر و انتخابی المپیک، یک گام به المپیک ۲۰۲۱ توکیو نزدیکتر شد. به گزارش خبرنگارایرنا، کیخا در مرحله مقدماتی این رقابت ها و در اسباب خرق حلقه که اینک درقطر در حال برگزاری است موفق شد امتیاز لازم برای صعود به فینال را کسب نماید.

کاپیتان تیم ملی و دارنده چندین مقام جهانی و آسیایی توانست با امتیاز ۱۴/۶۶۶ راهی فینال شود. کوهی کامه یاما (Kohei Kameyama) از ژاپن حریف اصلی کیخاست که مدال طلای ۲۰۱۲ جهان را در کارنامه دارد و در رده بندی (رتینگ) جهان هم در رتبه سوم ایستاده است و کیخا چهارم است.

هم ایک در رقابت های جهانی قطر ۵۰ ورزشکار

ایسنا: رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان

فارس با بیان اینکه نظارت و آموزش مهمترین وظایف این هیأت است، تاکید کرد که در دوران شیوع کرونا، بعد نظارتی فعالیت‌های این هیأت، پررنگ‌تر و جدی تر دنبال شده است.

هیأت های ورزشی در وهله اول با سلامتی جامعه سر و کار دارند و در این راستا، نقش هیأت پزشکی بسیار ویژه تر و مهم به نظر می رسد و طی سال های اخیر هیأت فارس عملکردی فعال و تاثیرگذار داشته است، هرچند در ماه های اخیر، بعد اطلاع رسانی در این هیأت بسیار کم‌رنگ و ضعیف شد.

کاوه باشتی رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان، پزشک فوق تخصص جراحی زانو و آسیب‌های ورزشی، یکی از کسانی بود که قرار بود سال گذشته در المپیک ۲۰۲۰ توکیو حاضر شود و نام او به عنوان نخستین اعزامی استان فارس به بزرگترین آوردگاه جهانی مطرح شد. مسابقات سال گذشته به دلیل پاندمی کرونا برگزار نشد و حالا که قرار است با یک سال تاخیر برگزار شود، ظاهرا خبری از اعزام باشتی به این مسابقات نیست.

با این وجود، او و هیئات تحت مدیریتش در تلاشند تا بهترین خدمات را به ورزشکاران و به ویژه ورزشکاران اعزامی به مسابقات المپیک ارائه دهند.

باشتی، رئیس هیأت پزشکی ورزشی فارس، درباره تاثیر کرونا بر ورزش و عملکرد هیأت در قبال آن، چگونگی پوشش بیمه‌ای ورزشکاران از سوی هیأت و همچنین نکاتی درباره آسیب های ورزشی صحبت کرده است که ماحصل این گفت و گو را در ادامه می خوانید.

کرونا نفرات اعزامی به المپیک را محدود کرد

کاوه باشتی به همراه دو پزشک دیگر، تنها فارغ التحصیلان ایرانی کمیته پزشکی بین المللی المپیک هستند. فارغ التحصیلان این دوره دو ساله آموزشی، از سوی کمیته جهانی المپیک به عنوان کسانی شناخته می شوند که به تمام اصول و سازو کار مربوط به کمیته پزشکی المپیک در رابطه با ورزشکارانی در این سطح، اشراف بهتری دارند. اما در نهایت، تصمیم گیری نهایی در خصوص معرفی پزشکان در دست مقام عالی وزارت است.

دکتر باشتی درباره وضعیت همراهی اش با کاروان اعزامی به المپیک گفت: سالان گذشته قرار بود به مسابقات المپیک اعزام شوم اما با تعویق مسابقات و محدودیت های کرونایی امسال دوباره یک تیم جدید بسته شده و نفرات اعزامی محدودتر شده اند.

نظارت و آموزش، نخستین وظایف

هیأت پزشکی ورزشی

رئیس هیأت پزشکی ورزشی در خصوص شرح وظایف این هیأت توضیح داد: هیأت ما چند مسئولیت دارد. یکی از این مسئولیت ها، نظارت است که به خصوص در دوره کرونا، مهمترین مسئولیتمان بوده. این که در دوران تعطیلی، نظارت داشته باشیم که باشگاهی بدون مجوز کارش را آغاز نکنند و در زمانی هم که مجوز بازگشایی داده شد، پروتکل های بهداشتی در هر مکان و رقابت ورزشی به طور دقیق رعایت شود. وی افزود: بازرسی های ما در دوره کرونا خیلی بیشتر از سال های گذشته بوده است یعنی با وجود کاهش باشگاه های فعال و رقابت های ورزشی اما تعداد بازرسی ها و نظارت هایمان چندین برابر شده است. یک کار خوبی هم که انجام شد این بود که توانستیم با دانشگاه علوم پزشکی و اداره ورزش و جوانان به هماهنگی برسیم و بازرسی ها را به صورت یکپارچه و هماهنگ انجام دهیم.

دکتر باشتی ادامه داد:یکی دیگر از مسئولیت های ما در بخش آموزش است که متأسفانه کلاس های حضوری شان در زمان کرونا لغو شد اما توانستیم تعدادی ویدئو را کلاس آنلاین برگزار کنیم و همچنین ساخت کلیپ های آموزشی را در دستور کار قرار دادیم اما در مجموع، از لحاظ آموزشی نسبت به سال های گذشته افت داشتیم. با این حال اطلاع رسانی به موقعی در خصوص موارد مربوط به کرونا و مسائل ضروری از طرق مختلف انجام دادیم.

حالا به ثبات نسبی رسیده ایم

دکترکاوه باشتی می گوید فدراسیون و هیأت پزشکی ورزشی در زمینه کرونا نهاد اجرایی محسوب نمی شوند و صرفا نقش نظارتی دارند. وی گفت: ما حداکثر می توانیم نقش نظارتی داشته باشیم و در زمینه آموزش و درمان خدمت رسانی کنیم. از نظر درمانی، ما در دوران کرونا با افت قابل توجهی از نظر بیمه شدگان ورزشی مواجه شدیم. یعنی درآمد هیأت به یک پنجم کاهش یافت امادر زمینه پوشش درمانی ورزشکاران نگذاشتیم خللی وارد شود. و مجبور شدیم خیلی از هزینه های هیأت را محدود کنیم تا امور هیأت بگذرد و بتوانیم همچنان به ورزشکارانمان کمک کنیم.

وی ادامه داد: حالا دوران سخت را با فراز و نشیب هایش پشت سر گذاشته ایم و به یک ثبات نسبی رسیده ایم تا خدمت گذاری ها را بهتر از قبل ادامه دهیم.

ژیمناست شیرازی یک گام به المپیک توکیو نزدیکتر شد

شرکت دارند در صورتی که کیخا بتواند سهمیه المپیک را کسب کند این اتفاق پس از ۵۷ سال برای کشورمان و نخستین بار برای استان فارس رقم خواهد خورد و چهارمین ورزشکار فارسی است که راهی المپیک می شود.

رقابت های جهانی قطر از دوم لغایت پنجم تیرماه ۱۴۰۰ در قطر برگزار می شود.

سهم ورزشکاران فارسی در المپیک و پارالمپیک توکیو

استان فارس سه ورزشکار به نام محمدعلی گرابی، محمدرضا گرابی در کشتی فرنگی و محمد حسن زاده در بسکتبال در رقابت های المپیک ۲۰۲۱ توکیو دارد

باید منتظر ماند و دید آیا کیخا سهمیه فارس را به چهار نفر افزایش می دهد و یا خیر؟

همچنین ساره جوانمردی، در تیراندازی، علی اصغر

تیم را مختل کنیم. از سویی دیگر به رفتارها و گفتار سرمربی تیم ملی هم باید دقت کرد، او بدون حاشیه و به دور از جنجال های خاص فوتبال در کنار زمین، فقط تیم خود را رهبری می کند و به نظر من با همین ترکیب می توانیم به راحتی به جام جهانی صعود کنیم.

کارشناس فوتبال کشورمان اشاره ای به باشگاه استقلال و شرایط این روزهای آبی پوشان هم داشت و تصریح کرد: متأسفانه در فوتبال ما تعریف درستی از باشگاهداری نشده و به همین دلیل است که هر چند وقت یکبار شاهد اتفاقات و جنجال در فوتبال ایران هستیم. متأسفانه در فوتبال ما مدیریت بسیار ضعیف است و هیچکس در جای خود نیست، زمانی که مدیران و کادر فنی یک باشگاه در برابر هم قرارگرفته و علیه هم مصاحبه می کنند حکایت از آن دارد که سیستم مدیریتی ما ایراد داشته و باشگاهداری در ایران در حد آماتور و حتی می توان گفت محلات است.

اقبالى به دیدار تیم های پرسپولیس و استقلال در جام حذفی هم پرداخت و گفت: خوبی این بازی عدم حضور تماشاگران در استادیوم است، هر اتفاق و مساله ای که روی بدهد به زمین بازی و عوامل برگزاری باز می گردد، به نظر اتفاق خاصی نخواهد افتاد و بازهم همان دیدار پرتنشی را می بینیم که همیشه دیده ایم.



می شود. ایران در این بازی ها در ۹ رشته شرکت دارد. کاروان ورزشی ایران با نام سردار دل ها در رقابت های المپیک ۲۰۲۱ توکیو شرکت خواهد کرد. المپیک توکیو قرار بود در سال ۲۰۲۰ برگزار شود اما به دلیل شیوع بیماری کرونا در جهان به سال ۲۰۲۱ موکول شد.

رئیس هیات پزشکی ورزشی استان فارس مطرح کرد:

پرننگتر شدن وظیفه نظارتی هیأت پزشکی ورزشی در دوران کرونا



ماسک در دوران کروناست که در واقع احترام به سایر افراد جامعه است. اینجا هم پرداخت حق بیمه، دست ما را برای پوشش درمانی بهتر افراد آسیب دیده در ورزش باز می گذارد. بنابراین تاکید می کنیم که ورزشکاران با این کار، یکدیگر را حمایت کنند تا فدراسیون قدرت خدمت رسانی بیشتری داشته باشد.

همه ورزشکاران باید بیمه شوند

دکتر باشتی در پاسخ به این سوال که آیا الزامی برای بیمه شدن ورزشکاران در هیأت های ورزشی مختلف وجود دارد یا خیر، گفت: هر جایی که مسابقه ای برگزار شود، باید بازیکنان حاضر بیمه ورزشی داشته باشند. اگر زمانی کسی آسیب دید و بیمه نبود، می تواند از مسئولی که او را بیمه نکرده و یا در این خصوص اطلاع رسانی نکرده شکایت کند. هر کسی در هر جایی که ورزش می کند، باید بیمه شده باشد. حتی در ورزش های غیرحرفه ای. مسئول برگزاری یک رقابت، وظیفه دارد که بیمه های ورزشکاران را چک کند. این آگاهی هم باید به همه داده شود که باید بیمه شوند و این هم به نفع خودشان است و هم به بقیه نفع می رساند. همه می توانند حتی به صورت آنلاین بیمه شوند.

وی افزود: این بیمه مخصوص آسیب های ورزشی است. گزارش حادثه در همان مکان تنظیم می شود و به دست هیأت پزشکی ورزشی می رسد. بسته به اینکه شخص آسیب دیده چه مدت تحت پوشش بیمه بوده، بخشی قابل توجهی از هزینه های درمان او رایگان خواهد بود. اولی به خاطر آماده نبودن و دومی به علت خستگی. بنابراین ورزشکاران باید توجه داشته باشند که توانایی شان برای انجام یک ورزش یا مسابقه کافی باشد و هر زمان هم که

اطلاع رسانی را انجام نمی دهند تا مبدا کسی به دلیل پرداخت حق ناچیز بیمه ورزشی، از حضور در آن مکان ورزشی انصراف دهد.

آمار ورزشکاران مبتلا به کرونا

از متولی هیأت پزشکی ورزشی استان فارس پرسیدیم که آیا آمار مشخصی از تعداد ورزشکاران مبتلا شده به کرونا از شروع این پاندمی تاکنون وجود دارد یا خیر. وی پاسخ داد: ما یک سامانه منحصر به فرد در سطح کشور طراحی کردیم که کسانی که دچار کرونا می شوند، در آن سامانه ثبت نام کنند. یک تعدادی هم ثبت شد اما خب نتوانستیم به آن آمار واقعی دست پیدا کنیم چون این کار، مستلزم همکاری خود ورزشکاران و ثبت خوداظهاری آنها بود. . با این حال در نظر داریم که حتی امکان با ورزشکاران تحت پوشش تماس حاصل شود و درباره وضعیت ابتلا یا عدم ابتلایشان به کرونا تحقیق کنیم.

آسیب های ورزشی در دوره کرونا افزایش چشمگیری داشت

رئیس هیأت پزشکی ورزشی فارس نسبت به افزایش آسیب دیدگی ورزشکاران طی یکی دو سال اخیر ابراز نگرانی کرده و می گوید: در بین ورزشکاران، تدداد آسیب دیدگی ها به شدت افزایش یافته که تعدادی از آنها را نیز بنده شخصا عمل کرده ام. علت این افزایش مصدومیت ها این است که ورزشکاران مدت زیادی از ورزش دور بوده اند و از آن آمادگی جسمانی سابق برخوردار نیستند. آنها ممکن است بدون آگاهی از این موضوع و با توجه به اینکه به لحاظ ظاهری خودشان را در شرایط آرمانی می بینند، فشار زیادی به خودشان آورده و منجر به مصدومیت می شوند؛ چون ممکن است آن چابکی لازم را نداشته باشند و یا از لحاظ فکری و ذهنی در شرایط مطلوبی قرار نداشته باشند.

حالا چاره چیست؟ باشتی می گوید: برای هر رشته تخصصی، یک سری آمادگی های قبل از ورزش وجود دارد که برای تطابق مغز روی عضله است. این ها را باید حتما ورزشکاران انجام داده و بی توجه عبور نکنند چون فکر می کنم یکی از مهمترین دلایل افزایش آسیب ها بی توجهی به همین موضوع است. یکی دیگر از علل آسیب دیدگی، خستگی ورزشکاران است. یعنی شروع ورزش و اواخر ورزش، بیشترین آسیب ها اتفاق می افتد. اولی به خاطر آماده نبودن و دومی به علت خستگی. بنابراین ورزشکاران باید توجه داشته باشند که توانایی شان برای انجام یک ورزش یا مسابقه کافی باشد و هر زمان هم که

دعوت از فاطمه کشاورز

به اردوی آماده سازی تیم ملی وزنه برداری نوجوان دختر

با عنایت به نامه فدراسیون وزنه برداری به مدیرکل ورزش و جوانان فارس خانم فاطمه کشاورز دختر نوجوان وزنه بردار مروحشتی در لیست مربیان تیم ملی وزنه برداری جهت حضور در اردوی تیم ملی قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان مروحشت و به نقل از روابط عمومی هیات وزنه برداری این شهرستان، اردوی تیم ملی از تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۰۸ لغایت ۱۴۰۰/۰۴/۰۸ در شرایط قرنطیه برگزار خواهد شد.

شایان ذکر است فاطمه کشاورز اولین دختر مروحشتی هستند که به اردوی تیم ملی وزنه برداری نوجوان دختران دعوت شده است.

درخشش دختران معلول فارسی در مسابقات دوومیدانی کشور

دختران عضو جامعه معلولین فارس در مسابقات کشوری دوومیدانی جانبازان معلولین کشور درخشیدند.

رئیس هیأت مدیره جامعه معلولین استان فارس در این رابطه به خبرنگار مهر گفت: دختران پرتلاش تیم دو و میدانی هیأت جانبازان و معلولین فارس در مسابقات قهرمانی کشور طلایی خوش درخشیدند.

حمزه گوهری اظهار داشت: نجه صفایی دوست در ماده پرتاب وزنه و پرتاب نیزه نشان طلا گرفت، نگار قربانی در پرتاب نیزه اول و در پرتاب وزنه صاحب گردن آویز نقره شد.

وی افزود: همچنین تیم استان فارس در این دوره از مسابقات به مقام سوم مسابقات دست یافت.

رئیس هیأت مدیره جامعه معلولین استان فارس با بیان اینکه این موفقیت چشمگیر حاصل تمرینات مستمر این عزیزان است، اظهار کرد: مربی دلسوز و پرتلاش تیم دوومیدانی معلولین استان فارس خانم برم شوری و سرپرست ساعی این تیم نیز فاطمه زارع است. گوهری بر لزوم حمایت از تیم های ورزشی معلولین فارس تاکید کرد و گفت: امیدواریم با حمایت مسئولان ورزش فارس روز به روز شاهد درخشش بیشتر این عزیزان باشیم.

افقری سهمیه المپیک ۲۰۲۰ شنا را کسب کرد

مهرشاد افقری در مسابقات انتخابی المپیک بلغارستان سهمیه ورودی B المپیک ۲۰۲۰ شنا را کسب کرد.

به گزارش ایسنا، مهرشاد افقری نماینده شنا ایران در مسابقات انتخابی المپیک بلغارستان حضور دارد، موفق شد رکورد ۵۲/۴۶ در ماده ۱۰۰ متر پروانه را ثبت کند. این رکورد بالاتر از حد نصاب ورودی B المپیک(۵۲/۵۲) است و او توانست سهمیه B المپیک ۲۰۲۰ را کسب کند.

علیرضا یاورى، متین سهران و مهرشاد افقری نمایندگان شنا ایران از پایگاه قهرمانی اصفهان در مسابقات انتخابی المپیک بلغارستان هستند که زیر نظر گامردیالانچیان برنامه های خود را دنبال می کنند.

این نخستین سهمیه مستقیم المپیک (حد نصاب ورودی B) در رشته شنا بعد از ۱۴ سال است. پیش از این تنها یکبار در المپیک ۲۰۰۸ پکن شنا ایران موفق به کسب سهمیه مستقیم شده بود.

بر اساس قوانین فدراسیون جهانی شنا بهترین هایی که حد نصاب ورودی B المپیک را کسب کردند در دسته بندی بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو قرار می گیرند. المپیک توکیو کمتر از یکماه دیگر برگزار می شود.

احساس خستگی کردند، به ادامه دادن اصرار نکرده و جایشان را با کس دیگری عوض کنند. وی همچنین به نکته دیگری در خصوص

پیشگیری از آسیب های ورزشی اشاره کرده و می گوید: هر ورزشکاری باید به تمام نقاط بدنش توجه کند، نه فقط آن نقاط مرتبط با رشته تخصصی اش و هر ورزشکاری باید در کنار رشته تخصصی، بدنسازی را هم در دستور کار قرار دهد تا تمام بدنش به آمادگی کامل رسیده و اعضای بدن از لحاظ آمادگی با یکدیگر هماهنگ شوند.

تغذیه مناسب، راهی مهم جهت پیشگیری از مصدومیت

باشتی در خصوص نقش تغذیه در سلامتی ورزشکاران نیز گفت: تغذیه مناسب باعث می شود تا پروتئین ها و مواد لازم به بدن برسد و پرهیز در استفاده از مکمل ها بدون نظر پزشک مربوطه، یکی از مواردی است که تمام ورزشکاران حتما باید رعایت کنند. چیزی که برچسب وزارت بهداشت را ندارد، به احتمال زیاد قاچاق، مسموم و یا تقلبی است. بنابراین باید دقت کامل در استفاده از مکمل ها و تغذیه ورزشکاران صورت گیرد.

مرکز بازگشت به تمرین مرکزی ویژه برای خدمت به ورزشکاران

رئیس هیأت پزشکی ورزشی فارس بیان کرد: سال گذشته موفق شدیم نخستین مرکز تخصصی بازگشت به تمرین را در شیراز به بهره برداری برسانیم که در این مرکز به تمامی ورزشکاران به خصوص ملی پوشان خدمات ویژه ارائه می شود یعنی ورزشکاران پس از آمادگی ورزشی و یا جراحی در این مرکز زیر نظر متخصصان خود برای بازگشت به میادین ورزشی آماده می کنند.

المپیکی ها به صورت ویژه تحت نظر هستند

دکتر کاوه باشتی، رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان فارس در خاتمه صحبت هایش از خدمت رسانی ویژه این هیأت به ورزشکاران المپیکی استان خبر داد و گفت: پیش از کرونا که ورزشکاران ما کم کم برای حضور در المپیک آماده می شدند، خدمت رسانی به آنها را آغاز کردیم. ورزشکاران المپیکی در زمینه های مختلف از جمله، درمان، مشاوره و حتی مشاوره روانشناسی تحت پوشش هیأت قرار گرفتند و از لحاظ درمانی نیز، هر مشکلی که داشتند مراجعه کرده و درمان شده اند. آنها مرتب تحت نظر ما هستند و به صورت تلفنی هم با آنها در تماس هستیم و وضعیت شان را دنبال می کنیم. این ورزشکاران تا پایان رقابت های المپیک، از هر نظر تحت پوشش ما هستند و خدمات درمانی آنها به صورت ویژه و رایگان انجام خواهد شد.

