

خرید ۸۰ درصدی بدون هیجان

صفحه ۳

E m r o o z K h o r a s a n J o n o b i

امروز خراسان جنوبی

روزنامه کراس

سال بیست و سوم شماره ۵۷۵۰ دوشنبه ۲۹ دی ماه ۱۴۰۴ ۲۹ رجب ۱۴۴۷ ۱۹ ژانویه ۲۰۲۶ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

رئیس کل دادگستری استان: به دنبال مجازات بی رحمانه نیستیم

۴ ساعت با عناصر آشوب

صفحه ۴



روایتی از آسیب به مدارس علمیه خراسان جنوبی در آشوب های اخیر
یادگاری هایی که در آتش سوخت

عکس: امروز خراسان جنوبی

صنایع دستی جمالی نفیس

کادویی، جهیزیه، هدایای سازمانی

انتقال یافت حدفاصل مدرس ۱۴ و ۱۶ (جمالی)
شماره تماس: ۰۹۱۵۳۶۱۳۹۹۶

مدیرکل صمت استان خبر داد:

گردهمایی تخصصی فعالان

اقتصادی، اصناف و بازاریان و مدیران

دستگاه های اجرایی برگزار شد

صفحه ۲

آیتا... نوری همدانی:

قدر دانی از مردم با حل مشکلات

معیشتی محقق می شود

مرجع تقلید شیعیان ضمن تجلیل از حضور به موقع و هوشمندانه مردم در راهپیمایی ۲۲ دی ماه گفت: باید قدرانی از این مردم، با حل مشکلات معیشتی و اقتصادی آنان صورت گیرد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما: آیت ا... حسینی نوری همدانی در دیدار فرمانده سپاه حضرت علی بن ابی طالب (ع) ضمن تجلیل از حضور به موقع و هوشمندانه مردم در راهپیمایی ۲۲ دی ماه و همچنین خدمات نیروهای مسلح از جمله سپاه، بسیج و نیروی انتظامی اظهار کرد: باید قدرانی از این مردم، با حل مشکلات معیشتی و اقتصادی آنان صورت گیرد. وی با اشاره به نقشه های شوم دشمنان این مرز و بوم گفت: امروز تمام استکبار و جبهه کفر با هم متحد شده اند و هیچ قصدی جز تجزیه ایران اسلامی و غارت منابع این کشور را ندارند. مرجع عالیقدر جهان تشیع با تأکید بر حفظ اتحاد و همبستگی بیان کرد: هر کس به دنبال اختلاف و تفرقه باشد و بخواهد در بین مردم شکاف ایجاد کند در اردوگاه دشمن است، امروز همه باید وحدت کلمه داشته باشند، دشمن از هیچ سلاحی به اندازه وحدت در هراس نیست و بر این اساس است که رهبری معظم روی این اصل تأکید دارند و اصل پیروزی انقلاب هم به تعبیر امام وحدت کلمه بوده است.



یادواره ای برای شهدای

بدون مرز

صفحه ۴

مجوزی برای حرکت علمی سمت تغییر الگوی کشت

آب های نامتعارف

سوی عناب و آغوزه

صفحه ۵

ملی پوش کمان دار استان

در راه توکیو

صفحه ۵

۲۴ کاندیدا برای

یک کرسی خبرگان

صفحه ۲

«تلخک» جوایز رادیو تناتر فجر را درو کرد

صفحه ۲

امکان برگزاری انتخابات شورا

در ۱۶۳ روستای بیرجند

صفحه ۴

نقش آفرینی نوجوانان بسیجی

در میدان حوادث اخیر

صفحه ۳

جناب آقای محمد ابراهیم ابراهیمی

مدیر کل محترم امور عشایر خراسان جنوبی

با کمال مسرت و مباهات کسب رتبه نخست در جشنواره شهیدر جایی برای سومین سال متوالی در بین ادارات کل امور عشایر در سطح کشور تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

بی تردید این دستاورد ارزشمند ثمره مدیریت هوشمندانه، تلاش بی وقفه در مسیر خدمت رسانی موثر به جامعه شریف و نجیب عشایری است. توفیقات روزافزونتان را در مسیر خدمت به مردم شریف این استان از خداوند متعال خواستارم.

محمود رضاحیدری - رئیس اداره امور عشایر شهرستان قاینات

جناب آقای محمد ابراهیم ابراهیمی

مدیر کل محترم امور عشایر خراسان جنوبی

کسب رتبه نخست در جشنواره شهید رجایی برای سومین سال متوالی در بین ادارات کل امور عشایر در سطح کشور که نشان دهنده تعهد، تخصص و نگاه توسعه محور مجموعه در مسیر خدمت رسانی موثر به جامعه شریف و نجیب عشایری است صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده؛ توفیقات روزافزونتان را از خداوند متعال خواستاریم.

صادقی - رئیس اداره امور عشایر شهرستان سرایان

خانواده محترم خراسادی زاده

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت

همکار عزیزمان حاج غلامعلی خراسادی زاده (بازنشسته بانک سپه)

را خدمت شما تسلیت عرض نموده: از درگاه خداوند منان برای آن مرحوم، غفران و رحمت واسعه الهی و برای سایر بستگان صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت می نمایم. ضمناً به اطلاع همکاران و آشنایان می رساند مراسم سومین روز درگذشت آن مرحوم امروز دوشنبه ۱۴۰۴/۱۰/۲۹ از ساعت ۱۸:۳۰ تا ۱۹:۳۰ در محل حسینیه مسجد امام حسن مجتبی (ع) واقع در خیابان معلم مقابل درب باشگاه فرهنگیان برگزار می گردد.



مدیریت شعب و کانون بازنشستگان
بانک سپه خراسان جنوبی

پیش مله کتابخوانی



لحظه دریافت کتاب

برداشتنامه: مطالعه کتاب و پاسخ به سؤالات چهارگزینه ای (تستی) در وبگاه RAVIBOOK.ir
تولید محتوا: مطالعه کتاب و تولید محتوا در قالب های پرده نگار، اینفو، فیلم و... با برگزاری در وبگاه

جوایز مسابقه

پیش از ۳۰۰۰۰۰۰۰ تومان جوایز ملی نقدی و غیرنقدی شامل کمک هزینه سفر به عتبات عالیات و مشهد مقدس، گوشی هوشمند، دوچرخه، کالاهای دیجیتال و...
مهلت شرکت در مسابقه: تا ۲۲ بهمن ۱۴۰۴

لحظه دریافت کتاب

خرید گروهی: که قصد خرید کتاب به صورت عمده را دارند میتوانند از طریق شماره ۰۹۲۱۸۸۱۲۵۰ در پیام رسان ایتا با تخفیف اقدام به سفارش کتاب نمایند.
خرید تک: (۱) خرید کتاب به صورت نسخه PDF از طریق وبگاه RAVIBOOK.ir فراهم شده است.
(۲) برای خرید کتاب به صورت جزئی می توانید به کتاب فروشی های معتبر در سراسر کشور و وبسایت های ناشرین مراجعه فرمایید.

پاسخگویی به سوالات مردمی از طریق تلفن ۱۱۱

پاسخگویی مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس توکلی

از طریق سامانه الکترونیک ارتباط مردم و دولت (سامد)

ساعت: ۹:۳۰ الی ۱۱



دوشنبه ۱۴۰۴/۱۰/۲۹

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

آگهی مزایده عمومی

شرح در صفحه ۴

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان جنوبی



یادداشت امروز

میدان؛ نگاه سوم، روایت سوم!

امروز خراسان جنوبی غلامرضا پانی اسدی مطبوعات در قالب ساختار قدیمی نمی تواند امروز راوی «روایت اول» باشد. وقتی در این زمینه به توفیق نرسیم، عملاً میدان را به رقیب داده ایم که با استفاده از ظرفیت شبکه های ماهواره ای، ماجرا را هرطور بخواهد روایت کند.

«هر طور بخواهد» قطعاً خواست او با خواست ما ۱۸۰ درجه تفاوت ماهوی دارد. او به دنبال حق و حقیقت نیست. حق برای او یعنی احیای باطل در قالب اغتشاشات و آشوب و ویرانی. هیچ وقت به دنبال «واقع نامی» نیست که واقعیت عملاً دست خودش را رو می کند. او می خواهد عدد سازی کند. «یک» را «ده» بنماید البته اگر نتواند به عنوان «صد» قالب کند. چیزی که این روزها به دنبالش بودند و همان ورآب هم همدیگر را رسوا کردند. تا جایی که یکی به طعنه نوشته بود که در ایران ۲۷ میلیون نفر کشته شدند و یک میلیون نوزاد در حالی که ترامپ را به یاری می خواستند قربانی شدند! با این همه آنان کار خود را می کنند. روایت اول را ارائه می کنند. پاک کردن روایت اول از ذهن مخاطب، اگر نگوییم نشدنی است، دست کم بسیار سخت است حتی اگر دروغش مثل روز روشن باشد. اگر کار را نباشیم و تصویر درست را ارائه نکنیم، رقیب این کار را انجام می دهد. بدانیم که میدان امروز را کسی فتح می کند که با روایت سازی، ذهن مخاطب را به دست بگیرد. ما نباید اشتباهات گذشته را در این ساخت تکرار کنیم. حواسمان به این واقعیت باشد که نظام رسانه ای ما تغییر کرده و مطبوعات ما به سمت شبکه های اجتماعی شیفت پیدا کرده اند. این شیفت فقط در حوزه اطلاع رسانی نیست که در عرصه اطلاع یابی هم قصه همین است. اتکا به فضای مجازی در همه عرصه ها سبب شده است که با تعطیلی آن، عملاً در کسب داده ها با مشکل مواجه شویم. این در قدم بعدی به مشکل در حوزه داده پردازش نیز سرایت می کند. با قطع اینترنت عملاً با دو روایت مواجهیم که دو سو را گزارش می کنند از همان زاویه ای که ایستاده اند. حال آنکه امروز به صدای سوم و حتی تکرر صداها نیاز داریم. صداهای ما به تنهایی نمی تواند از پس شبکه های پر شمار خارجی برآید حتی اگر دوربین را در «بی طرف ترین زاویه» قرار دهد در زمانه ای که دروازه بانی خبر، از رسانه به مخاطب منتقل شده است، به شبکه رسانه ای مستقل و حرفه ای نیاز داریم تا کارکرد خویش در ارائه روایت سوم به انجام برساند. واقعیت را می توان از زبان یک کارشناس رسانه چنین نوشت که: «با قطع اینترنت، با وضعیت مطبوعات، تضعیف تحریریه ها و نداشتن شبکه های خبری در داخل کشور به شکل مستقل، ما هیچ روایت سومی که به شکل روایت مستقل باشد، نداریم و ادامه دادن این مسیر خود تبدیل به بحران خواهد شد.» عقلانیت رسانه ای حکم می کند که به علاج واقعیه را قبل از وقوع به انجام رسانیم. فعال شدن پلتفرم های داخلی و بازگشت تمام ساختی آنان به چرخه اطلاع رسانی می تواند گامی مؤثر در این زمینه باشد.

کنش مردم استان به طرح تحول اقتصادی از نظر استاندار

خرید ۸۰ درصدی بدون هیجان

امروز خراسان جنوبی- محمد حسین علیمقدم استاندار گفت: تا کنون حدود ۸۰ درصد مردم استان برای خرید از محل کالابرگ مراجعه کردند و بدون ازدحام خرید خود را انجام دادند. محمدرضا هاشمی، از اجرای موفق طرح تحول اقتصادی در استان خبر داد و اعلام کرد که تاکنون حدود ۸۰ درصد از مردم استان از طریق سیستم کالابرگ خرید خود را انجام داده اند. وی تأکید کرد: مردم استان در این طرح تحول اقتصادی هیچانی نداشتند، هر چند این تغییرات ممکن است در مراحل اولیه با چالش هایی همراه باشد، اما این تحول ضروری بود و باید اجرا می شد.

هاشمی با اشاره به مسائل مالی و اقتصادی پیشین استان، گفت: در گذشته بیش از ۱۳۰۰ هزار میلیارد تومان یارانه به صورت غیرمستقیم



استان های هم جوار نیز پایین نگه داریم. هاشمی با اشاره به ضرورت تحول ساختاری در اقتصاد، گفت: جراحی اقتصادی باید انجام شود و این مسیر نیازمند همدلی و همراهی مردم است و ما به عنوان مدیران، مسئولیت داریم تا از این تحول به سمت بهبود شرایط زندگی مردم استفاده کنیم.

وی از مردم خراسان جنوبی به خاطر همکاری و مشارکت در این طرح قدردانی کرد و گفت: همکاری مردم در این مسیر، نشان دهنده آگاهی و مسئولیت پذیری آنهاست و ما با همکاری مردم، به سمت اقتصادی شفاف تر و عادلانه تر حرکت می کنیم.

نقش آفرینی نوجوانان بسیجی در میدان حوادث اخیر



مدیرکل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی از جریان نوجوانان مسجدی، بسیجی و هیأتی استان که در این ایام به میدان آمدند تقدیر کرد.

سالاری مکی گفت: آن ها با تلاش خود در عرصه میدان و محلات در کنار بقیه جوانان و بزرگان نقش آفرین بودند به علاوه محصولات ارزشمند مکتوب، رسانه ای و کنش های تبیینی داشتند از این رو امیدواریم برای مواجهه با اقدامات آینده این مسیر با میدان داری این ذخیره های نظام، دارای فرماندهان قوی باشیم.

او با بیان اینکه حمله به باورهای دینی مردم از گزینه های دشمنان در فتنه اخیر بود، افزود: بعد از فتنه سال ۸۸ دشمن و استکبار جهانی طرحی را بر پایه چند اصل پایه ریزی کردند که پایه اول آن بر کاهش فاصله زمانی بحران ها بود تا کم کم از قدرت تآب آوری جامعه کاسته شود. به گزارش مهر، او ادامه داد: دوم اینکه بحران ها به گونه ای بر پایه موضوعات اقتصادی - اجتماعی برنامه ریزی شود تا قشر ضعیف جامعه را درگیر خود کند.

سالاری مکی ادامه داد: همچنین می خواستند که با گستره متنوع شبهات فضای مجازی و تغییر ذائقه افراد جامعه به ویژه جوانان و بانوان، از ظرفیت این افراد منافع خودشان را بدست آورند.

وی با اشاره به اینکه همچنین شبهه افکنی علیه نهادهای انقلابی و اشخاص انقلابی را دنبال کردند، افزود: با این روش می خواستند ذهن مردم را نسبت به افراد که خدمتی انجام داده اند، مخدوش کنند.

مدیرکل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی با اشاره به اینکه همچنین دشمن نامنی های محدود را نیز دنبال کرد، گفت: این موضوع را در حوادث اخیر دیدیم و در مناطقی که

تا قبل از این سابقه نداشت، آشوب ها و ناامنی هایی را مشاهده کردیم.

وی ادامه داد: در اقدامات تروریستی اخیر چند موضوع به وضوح قابل مشاهده بود که شامل تخریب و خشونت گسترده، غلغان بودن آشوب ها (به گونه ای که در یک شهر در چند نقطه آشوب بود)، نقش پررنگ زنان و نوجوانان، استفاده از روانگردان ها، هجمه به باورهای اعتقادی، حمله به مساجد و تعرض به قرآن و کشته سازی از جمله این موارد است.

مدیرکل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی گفت: همه این موارد نشان می دهد که دشمن نقشه حساب شده ای را طراحی کرده و از هسته های پنهان و مخالف با ارزشهای دینی در شهرها نیز استفاده کرد.

چقدر آماده ایم؟

سالاری مکی اظهار کرد: از طرف دیگر این سوال مطرح است که در مقابله با این توطئه های دشمن ما چقدر آماده هستیم و به عنوان مثال در عرصه فرهنگ چقدر بازی

میزان این موضوعات به دانش آموز نوجوان منتقل شده است و چقدر با او از اهداف انقلاب اسلامی، چرایی استکبار ستیزی و ثمرات حکومت اسلامی... سخن گفته ایم و در دانشگاه ها نیز همینگونه است.

سالاری مکی بیان کرد: این موضوع از آن جهت حائز اهمیت است که از طرف دشمن به سوی فکر و ذهن دانش آموز و نوجوان و جوان از صد طرف مطالب و محتوا علیه اسلام و انقلاب اسلامی شلیک می شود، آیا سهرپیشی و دانشی مناسب در اندیشه نوجوان تدارک دیده شده است؟

چند سوال مهم

سالاری مکی تأکید کرد: به عنوان مثال برداشت من بر این است که با گسترش معنویت در بین نوجوانان آنان کمتر جذب برنامه های ضد انقلاب و دشمن خواهند شد و اکنون میزان پرداختن به مساله ذکر و معنویت و نماز و ارزشهای الهی در نهادهای آموزشی و مهارتی و قبل از آن در خانواده تا چه اندازه است؟

مدیرکل تبلیغات اسلامی خراسان جنوبی اظهار کرد: با به عنوان مثال میزان انس جامعه ما با معارف قرآن یک شاخص و رهبر معظم انقلاب اسلامی فرمودند قرآن بامدن بقای جمهوری اسلامی است حال ما تا چه حدی به معارف قرآن در سلوک شخصی، اجتماعی، مدیریتی و اقتصادی جامعه میدان داده ایم؟

وی یادآور شد: نوجوانی که به اشتباه لیدر اغتشاشات می شود بی شک این ظرفیت را دارد که بتواند لیدر جریان انقلاب و ارزشهای الهی باشد چرا نتواند لیدر جریان تبیین گری شود ولی سوال این است که در این زمینه چه برنامه، طرح بنیادین و اقدام مؤثری انجام داده ایم؟

سال بیست و سوم * شماره ۵۷۵۰

دوشنبه * ۲۹ دی ماه ۱۴۰۴ * ۲۹ رجب ۱۴۴۷ * ۱۹ جولای ۲۰۲۶

پیام امروز

ستون پیام امروز خراسان جنوبی آماده دریافت نظرات و بیان مشکلات شما همشهریان گرامی می باشد

۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰۹۹۹۶
۱۰۰۰۵۶۳۲۴۴۹۹۹۶

۹۱۵. باسلام، ونزوئلا نه نیروگاه هسته ای داشت؛ نه اورانیوم غنی شده؛ نه هدفش نابودی اسرائیل بوده نه موشک بالستیک داشت؛ نه محصور مقاومت راه انداخته بود. خلاصه آگه فکر می کنید، مشکل آمریکا این چیزاست سخت در اشتباهید!

۹۳۶. سلام. خدمت شهردار محترم بپیرچند! ای کاش این همه زحمت می کشید بوستان درست می کنید فکری هم به حال سرویس بهداشتی بوستان های تازه تاسیس برمی داشتید سپاسگزارم.

۹۴۹. سلام. احمق ترین کس، کسی هست که سیاست اسرائیل و آمریکا را جدا بداند. مثلاً بگوید ترامپ آماده معامله هست ولی اسرائیل مانع می شود. کاملاً پراشتباه است چون آنها اتفاق فکر دارند ترامپ و نتایهاو مجری طرح ها هستند.

۹۹۲. سلام. از وعده های مدیرکل راه و شهرسازی استان برای تحویل زمین های ۴ و ۳ فرژندی در هفته دولت، برای مشمولین طرح درپیرچند متأسفانه کمافی السابق آبی گرم نشدا حالا باز برای دهه فجر وعده داده اند! امیدواریم مثل گذشته وعده سیرخرمن نباشد! مشمولین طرح خواستار ورود استاندار و نماینده ولی فقیه به موضوع برای احقاق حق قانونی چند هزار خانواده که عموماً از اقشار ضعیف و متوسط هستند؛ بوده و اقدام عملی، خصوصاً در شهرستان پیرچند انتظار دارند.

۹۴۷. سلام. قاچاق سوخت در خراسان جنوبی با شگرد دیگری؛ تمام ماشین های سنگین و خاور و ایسوزو در سطح پیرچند پایلاک مشهد. چون سهمیه گازوئیل ماشین های پایلاک مشهد دو برابر پایلاک پیرچند شارژ می شود. از شرکت نفت خراسان جنوبی خواستار پیگیری هستیم.

۹۳۳. سلام. نصف کارها تعطیل شده. تمام کار خودم با اینترنت و تلگرام و اینستااست. بسیاری از افراد کارمند شرکت من هم تعطیل شدند. فقط سر همین موضوعات. حتی مشخص هم نیست کی وصل میشه.

فایبر گلاس حسینی

ترمیم قاب موتور و ...
پولیش و واکس اتومبیل
ترمیم انواع سیر ماشین های ایرانی و خارجی
آدرس: نبش مفتح ۳۴ تلفن: ۰۹۱۵۹۶۱۳۱۶۲ حسینی

تشک رویال

تولید و پخش انواع تشک طبی، فیزی بیمارستان اسفنجی و انواع تخت چوبی و فلزی

بیر چند- بلوار معلم- حدفاصل معلم ۸ و ۱۰
۰۹۱۵۵۶۳۵۰۰۸ - ۰۵۶۳۲۰۲۲۴۴

@toshakroyal.birjand

صدور بیمه نامه شخص ثالث از تمامی شرکت های بیمه با شرایط ویژه:

بیمه ایران: ۵۰% نقد، باقی در ۵ قسط
بیمه دی و پارسیان: ۲۰% نقد، باقی در ۸ قسط
بیمه سینا، رازی و تعاون: ۱۰% نقد، باقی در ۱۱ قسط

پرداخت نقدی تخفیف ویژه

بدون نیاز به چک، سفته یا ضامن

خدمات ۲۴ ساعته به صورت حضوری و غیر حضوری

تماس: ۰۹۱۵۸۰۰۱۲۹۳
خریمه نژاد ۰۹۳۳۴۵۹۰۸۰۰

آموزشگاه علمی اندیشمند

تورم تابستان

پیشخوانی پایه بالاتر

مرور مطالب پایه قبل

۰۹۹۱۴۳۸۹۴۴۷
۰۵۶-۳۲۴۵۲۰۲۱ و ۰۵۶-۳۲۴۵۲۰۲۰

کلینیک ساختمانی ولی عصر (عج)

سازنده انواع کابینت بادرپ ام دی اف هایگلاس و رنگ پلی اورتان - درب - کمد - کفش کن تخت تاشو - میز LCD

شرایط برای عموم ۶ ماهه بدون کارمزد

شرایط برای فرهنگیان ۶ تا ۱۰ ماهه معرفی به صندوق بهار

نشانی: انتهای خیابان توحید - نبش جماران
کلینیک ساختمانی ولیعصر (عج) ۰۹۱۵۳۴۱۰۶۶۸ (علیزاده)

امور مشترکین روزنامه امروز خراسان جنوبی ۳۲۴۵۹۳۰۵

غذای آماده پیام

با برنج پاکستانی درجه یک

اگر به دنبال غذای سالم و ارزان هستید

اگر کار فرما هستید

اگر همین الان مهمان آمده است

نگران نباشید

ما اینجا هستیم تا شما بیشتر زندگی کنید

نبش جمهوری ۱۹ - ۰۹۱۵۸۶۰۴۴۹۷ - ۳۲۲۲۱۴۱۴ - ۳۲۲۲۱۴۱۴

جوشکاری ساختمانی پذیرفته می شود

اجرای جوشکاری اسکلت، رابیس بندی، اجرای سقف، نبشی کشی و ...

تقی پور ۰۹۱۵۷۴۰۲۱۶۱

ساختمانی بهداشتی آرکا

نقد و اقساط کالا با کیفیت رو اینجا ارزون بخر

شیر آلات، هود، سینک، گاز کابین روشویی، آب شیرین کن

طرف قرارداد با فراجا

اقساط ۳ تا ۱۰ ماهه بدون سود بدون چک وضامن

۰۹۱۵۴۹۵۵۵۲۶ زنگویی - بین مدرس ۲۷ و ۲۹

سوپر آرک

شعبه دوم چسب سهیل

تخصصی ترین فروشگاه لوازم هنری در پیرچند

جهیزات رشته های خوشنویسی، نقاشی، طراحی لباس چاپ پارچه، مجسمه سازی، شمع سازی، سنگ مسمومی، معماری

بوم، رنگ روغن، اکریلیک و پتینه، چسب های منی، خمیر کهنه کاری، فلورید آرت، کتاب های طراحی و ...

بیرچند، خیابان خلیل طهماسبی، خیابان عدالت نبش، عدالت ۲

۰۹۱۲۱۹۳۰۶۹۴
۰۹۱۵۵۶۱۲۵۳۳

حکمت‌های نهج البلاغه

«توبه بعد از گناه»

امام علی(ع): اگر به گناهی آلوده شدی، بی درنگ آن را به توبه بشوی.



یادداشت اجتماعی

ما را چه به مقام بندگی!؟

امروز خراسان جنوبی-رضا نوغایی

نسبت ما با خاندان چیست؟ این پرسش عمومی و از همه نیست. از خود ما مدعیان دیانت و تقواست. ماهایی که کسی را در تراز خود نمی‌پنداریم و گاه برای نماز خواندن مثلاً برای خدا، از خلق طلب‌کاری می‌کنیم. همین مایی که مقام عظمای خلافت الهی را حق خود می‌پنداریم؟ راستی اگر از ما بخواهند با خواندن این مطلب به خود نمره دهیم، چند را لایق خود می‌دانیم؟ بخوانید لطفاً: «گفت: وقتی غلامی خریدم، از وی پرسیدم: چه نامی؟ گفت: تا چه خوانی!

گفتم: چه خوری؟ گفت: تا چه خورانی! گفتم: چه پوشی؟ گفت: تا چه پوشانی! گفتم: چه کار کنی؟ گفت: تا چه کار فرمایی! گفتم: چه خواهی ؟ گفت: بنده را با خواست چه کار؟

پس با خود گفتم: ای مسکین، تو در همه عمر خدای تعالی را چنین بنده بوده‌ای؟ بندگی، باری از وی بیاموز، چندان بگریستم که هوش از من زایل شده، دوباره و چند باره این حکایت را که در برگي از کتاب گرانسنگ «تذکره الاولیاء عطار نیشابوری» جاودانه شده است، بخوانید. ما اگر جلوی اسم مان، دکتر و مهندس و استاد و حاج آقا نیاروند جواب نمی‌دهیم چه رسد که برای خویش نامی قائل نباشیم و بشویم همنوای عاشقی که ملووی روایت می‌کند:

برمن از هستی من جز نام نیست
در وجودم جز تو ای خوشکام نیست

بگذریم و برسیم به پرسش دوم و چه می‌خوریم؟ آیا آنچه او حلال فرموده یا هرچه رسد را پیش می‌کشیم؟ چه می‌پوشیم و چه می‌کنیم؟ آیا در دایره تربیت الهی است؟ آیا کوشیده‌ایم خواست مان را به خواست خداوند نزدیک کنیم؟ آیا نباید دست تحسر بر سر رژیم و در خویش بشکیم که نسبت بندگی ما با این فرد چقدر فاصله دارد؟ آیا صفر برای کارنامه بندگی ما زیاد نیست؟ زیاد است و بسیار هم زیاد است. کاش با درک این واقعیت، رویه خود را تغییر دهیم. اگر خود ما تغییر کردیم جهان هم متفاوت خواهد شد اما...

افقی:

- ۱- اثری ارزنده از<<علامه محمد باقر مجلسی>> -
- ۲- طناب - به دریاچه ارومیه میرزد.
- ۳- ابر بر باران - یاسبان - مشهور
- ۴- از انجیل ارمیه - کامیاب - عدد نوبتال - گرداگرد دهان
- ۵- تبسم - راهنمای کتاب
- ۶- استانی در مرکز کشور - لباس - رودگر
- ۷- خیس - پوزاندن - ماه سرایی - بچا آوردن
- ۸- جمع مکرر <<راوی>> - نقصان - تا آشنا
- ۹- نوشتن - خاک - سوره ای در قرآن - تاب و توان
- ۱۰-دهان پرنده -قدیمی - مکتوب فرستادی
- ۱۱- کتاب زرتشت - سخن گفتن زیر لب
- ۱۲- عدد دو رقمی - دوستی خالی - تنبل - دفن
- ۱۳- پیروی کردن - رینانگذار هندسه تعلیمی - جلال و جبروت
- ۱۴- ورزشگاه - میوه ای مربایی
- ۱۵- لطیف - ملایم - خاتم نویسنده انگلیسی>> بلندپای باد گیر<<

عمودی:

- ۱- خدای بزرگ هندوان - کشور آسیایی
- ۲- زندگی کردن - خانع و خاشع - سهل و ساده
- ۳- چیره شدن - باقی گذراندن - ظلم و جور
- ۴- از وسایل فالگیری - فزونی- نام جد مادری حضرت سلیمان (ع)
- ۵- دو یا هم قد - ابتدا- خیابان - بیماری و مرضی
- ۶- شهری از توابع اصفهان - حيله و فریب- هدیه کردن
- ۷- رهبر،پیشوا- گریه کنندگان - محله و برزن
- ۸- پایین آمدن -سیمون، فرخنده - ای عیب و نقص
- ۹- پشت بر - جوانمردی - لاغر
- ۱۰- شوهر خواهر - مندلی سوار کار - مقابل >> آفتاب<<
- ۱۱- رودی در فرانسه -گاو شخم زن -خانه -طایفه ایرانی
- ۱۲- علم اشکال و ابعاد - نوکر - پدر تازی
- ۱۳- خرید و فروش - قوم مغول - رونف
- ۱۴- از توابع گیلان - روزی در هفته - مجال
- ۱۵- پایتخت ایوبی - خستگی ناپذیر

رئیس کل دادگستری استان: به دنبال مجازات بی رحمانه نیستیم

۴ ساعت با عناصر آشوب

امروز خراسان جنوبی- حیدری
رئیس کل دادگستری خراسان جنوبی با عناصر و متهمان اغتشاشات اخیر چهره به چهره دیدار کرد. او ۴ ساعت در زندان مرکزی بیرجند بود و وضعیت بازداشتی ها و پرونده عناصر دستگیر شده را بررسی کرد.
عبداللهی گفت: پرونده بازداشتی‌های اغتشاشات اخیر به سرعت مورد رسیدگی قرار می‌گیرد.

او ضمن بازدید از محل نگهداری متهمان بازداشت شده، به بررسی وضعیت بازداشتی‌ها و پرونده عناصر دستگیرشده و متهمان این حوادث پرداخت و افزود: پیرو تأکیدات رئیس قوه قضاییه با تعیین شعب ویژه در تمام حوزه‌های

امروز خراسان جنوبی-گروه خبر

فرمانده سپاه انصارالضراع) از برگزاری نخستین مراسم یادواره شهدای بدون مرز در استان خبر داد.
سردار محمدرضا مهدوی، به همراه استاندار با خانواده شهید بدون مرز، محمدمحسن موهبتی، دیدار و گفتگو کردند.
این دیدار در راستای برگزاری کنگره ۲۴۰۰ شهید استان انجام شد. در این دیدار سردار مهدوی به اهمیت ویژه شهدای بدون مرز و مظلومیت این قشر از شهدای کشور اشاره کرد و ادامه داد: شهدای بدون مرز، که بسیاری از آنان در دوران جنگ تحمیلی و دفاع مقدس جان خود را فدای انقلاب اسلامی کردند، هنوز در تاریخ دفاع مقدس کشورمان جایگاه واقعی خود را نیافته‌اند. وی افزود: شهدای بدون مرز، همانطور که از نامشان پیداست، نه تنها در داخل مرزهای جغرافیایی کشور بلکه در سراسر جهان اسلام و در راه مبارزه با دشمنان اسلام و انقلاب اسلامی فداکاری کردند. به گفته او، سردار شهید محمدمحسن موهبتی، از جمله این شهدای گرانقدر است که باید یاد و خاطره‌اش زنده نگه داشته شود. او گفت: برای اولین بار یادواره ویژه شهدای بدون مرز در

اظهار کرد: ثبت نام از داوطلبان این دوره از انتخابات از ۲۱ دی ماه شروع شده تا ۲۷ نیز ادامه دارد. خوشبختانه استقبال در شهر بیرجند تاکنون خوب بوده به طور که تا ساعت ۱۲ امروز ۴۷ نفر متقاضی بودند و ثبت نام کردند. وی ادامه داد: در سه روز آینده هم پیش‌بینی می‌شود با توجه به این‌که اغلب متقاضیان ثبت نام را به روزهای پایانی موکول می‌کنند اقبال بیش از این‌ها باشد و تعداد داوطلبان فراتر از این تعدا برود. فرماندار مرکز خراسان داد به گزارش تسنیم، علی ناصری با اشاره برگزاری هفتمین دوره انتخابات شهر و روستا



جامعه‌ای سالم و قانونمند هستیم. او از زندانیان خواست تا از فرصت‌هایی که در اختیارشان قرار می‌گیرد برای ارتقای سطح سواد رسانه و پذیرش ضرورت‌ها و ساختارهای اجتماعی تلاش کنند. عبداللهی گفت: دادگستری استان، تمام تلاش خود را برای برقراری عدالت و حمایت از حقوق تمامی شهروندان به کار خواهد بست.

رئیس کل دادگستری استان همچنین در

یادواره ای برای شهدای

بدون مرز



شود و نسل‌های جوان کشور با آگاهی بیشتر از فداکاری‌های این عزیزان، مسیر خود را در عرصه‌های مختلف زندگی و دفاع از کشور ادامه دهند.

انتقال منش شهدا به نسل جوان

فرمانده سپاه انصارالضراع) خراسان جنوبی



منزل یکی از زندانیانی که در اغتشاشات اخیر به دنبال تخریب اموال و تاسیسات عمومی دستگیر شده بود حضور یافت و ضمن دیدار با والدین این فرد، از نزدیک مشکلات و دغدغه‌های آنان را شنید و دستور رفع آن‌ها را صادر کرد.

عبداللهی بر ضرورت توجه به مسائل خانوادگی و حمایت از خانواده‌های نیازمند به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در پیشگیری از وقوع جرم تأکید کرد.

گفت: شهدای دفاع مقدس و پس از آن، همواره الگوهای عالی برای نسل‌های آینده هستند و در شرایط کنونی کشور، فعالیت‌ها و منش شهدای ما نیازمند توجه و بازخوانی بیشتر است. نسل جوان باید بداند که این شهدا برای حفظ آرمان‌های انقلاب اسلامی جان خود را فدای وطن کردند. سردار مهدوی با بیان اینکه کشور نیازمند ترویج فرهنگ ایثار و شهادت است، افزود: ایمان و فداکاری شهدا باید به عنوان یک الگوی رفتاری در جامعه و پیاده‌سازی شود تا علاوه بر تقویت روحیه ملی، نسل جوان نیز با ارزش‌های حقیقی انقلاب اسلامی آشنا شود.

تقدیر از خانواده شهید موهبتی

در این دیدار، استاندار هم، بر لزوم حفظ یاد و خاطره شهدای خراسان جنوبی و کشور تأکید کرد. سید محمدرضا هاشمی، گفت: خانواده شهیدان همچون نور چشم جامعه ما هستند. این عزیزان با فداکاری‌هایشان، نه تنها کشور را در برابر دشمنان حفظ کردند، بلکه فرهنگ ایثار و مقاومت را به نسل‌های آینده نیز منتقل کردند.

امکان برگزاری انتخابات شورا در ۱۶۳ روستای بیرجند

اکثر روستاهایی که طبق قانون امکان تشکیل شورا را داشتند شورا تشکیل شده این دوره نیز از اعضای شورا، متعبدان، بزرگان و افرادی که تجربه دارند درخواست می‌کنیم در این انتخابات شرکت کنند. فرماندار بیرجند درودر روستاهایی که امکان برگزاری انتخابات شوراها در آن‌ها وجود دارد نیز گفت: در ۱۶۳ روستای شهرستان بیرجند امکان برگزاری انتخاب وجود دارد که از این تعداد ۲ روستا هم امسال امکان مرکز خراسان جنوبی را داریم که خوشبختانه در شهرستان بیرجند در انتخابات دوره های گذشته استقبال خیلی خوبی داشتیم و تقریباً

شاهد انتخابات میان دوره‌ای خبرنگار ره‌بری نیز است که ثبت نام برای رقابت در این عرصه نیز آغاز شده و امروز روز پایانی ثبت نام است و تا امروز ۲۲ نفر متقاضی و داوطلب که به فرمانداری بیرجند یا وزارت کشور مراجعه کرده‌اند. ناصری با اشاره به این‌که انتخابات در اردیبهشت ماه سال آینده برگزار می‌شود، اضافه کرد: همچنین از ۲۴ بهمن نیز آغاز ثبت نام از متقاضیان روستاهای مرکز خراسان جنوبی را داریم که خوشبختانه در شهرستان بیرجند در انتخابات دوره های گذشته استقبال خیلی خوبی داشتیم و تقریباً

علیرضا حیدری گفت: افزایش قیمت‌ها بعد از حذف ارز ترجیحی تنها مختص به ۸ الی ۱۰ قلم کالای مصرفی و خوراکی نیست که دولت می‌خواهد با کالابرگ جبران کند. افزایش قیمت این کالاهای سبب شوک قیمتی به بازار می‌شود و قیمت تمامی کالاهای و خدمات را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. کارشناس اقتصادی و نائب رئیس اتحادیه پیشکسوتان کارگری، در ارتباط با موفقیت‌آمیز بودن طرح کالابرگ برای جبران کاهش قدرت خرید کارگران به اینها باید متذکر شد که کالابرگ تنها برای کارگران نیست، برای تمامی احاد جامعه است و طبقات حقوق‌بگیر طبیعتاً از مهم‌ترین گروه‌های هدفی هستند که دولت آن‌ها را در نظر گرفته است. وی در ادامه با تشریح این طرح گفت: هدف این طرح اساساً جبران قدرت خرید افراد است، دولت تصور کرده است که با پرداخت سرانه ۱ میلیون تومانی به افراد می‌تواند قدرت خرید آن‌ها را حفظ کرده و تبعات ناشی از حذف ارز ترجیحی را جبران کند. با حذف ارز ترجیحی قیمت بسیاری از کالاهای به قیمت‌های یک بازار شبه‌آزاد نزدیک شده است و نگاه دولت این است که تبعات این سیاست را با پرداخت در نقطه مصرف به مصرف‌کننده جبران کند.

افزایش قیمت کالاهای تنها محدود به ۸ الی ۱۰ قلم کالای موردپوشش کالابرگ نیست

این کارشناس اقتصادی موفقیت این طرح را وابسته به توان دولت در زمینه جبران شوک قیمتی وارد شده به بازار دانست و بیان کرد: سوال اصلی اینجاست که آیا این مبلغ کفاف هزینه‌های ناشی از آزادسازی نرخ ارز را که همراه با شوک قیمتی است می‌دهد یا خیر. ارزیابی اولیه موید این است که پاسخ به این سوال منفی است، زیرا افزایش قیمت‌ها محدود به این ۸ الی ۱۰ قلم کالای مصرفی خوراکی نیست، حیدری توضیح داد: شما وقتی قیمت این اقلام را

تغییر می‌دهید، این افزایش روی قیمت سایر کالاهای و خدمات تأثیر می‌گذارد. فراموش نکنیم که هنگامی که دولت با یک محدوده خاص، قیمت بنزین را از ۳ هزار تومان به ۵ هزار تومان تغییر داد، بلافاصله بازار به این افزایش قیمت واکنش نشان داد و قیمت تمامی کالاهای و خدمات متأثر از این افزایش، بالا رفت. وی ادامه داد: بنابراین ۲۱ نوع تغییر قیمت داریم؛ با حذف ارز ترجیحی کالاهای و خدماتی داریم که قیمت آن‌ها مستقیماً تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند. همان اقلام محدودی که دولت فکر کرده است با سرانه ۱ میلیون تومانی می‌تواند پوشش دهد. در وهله دوم سایر کالاهای و خدمات را داریم که متأثر از تغییر قیمت کالاهای اول، دچار افزایش قیمت می‌شوند. دولت هیچ سیاست جبرانی‌ای در مورد این دسته از تغییر قیمت‌ها طرح نکرده است و در اینجاست که مصرف‌کننده ضرر می‌کند.

احتمال رشد عمومی تمامی قیمت‌ها

در نتیجه آزادسازی نرخ ارز

نائب رئیس اتحادیه پیشکسوتان کارگری اظهار کرد: به عقیده من دولت نمی‌تواند تمامی آثار قیمتی متأثر از این مسئله را پوشش بدهد. این موضوع احتمال موفقیت طرح کالابرگ را کاهش می‌دهد و ممکن است که ما مجدداً با یک رشد عمومی قیمت‌ها در کالاهای و خدمات روبرو شویم که سفره کارگران، مصرف‌کنندگان، کارمندان و ... را کوچکتر از این کند. حیدری در پاسخ به این سوال که با افزایش نرخ تورم این سیاست حمایتی بی‌اثر خواهد شد یا خیر، گفت: در این مورد، دولت اعلام کرده است که متناسب با افزایش قیمت کالاهای و خدمات، عدد ریالی کالابرگ دچار بازنگری خواهد شد اما باز هم باید متذکر شد که هدف اصلی دولت تنها روی همان ۸ الی ۱۰ قلم کالا است. سوال اصلی باید این باشد که با افزایش

سال بیست و سوم * شماره ۵۷۵۰

دوشنبه * ۲۹ دی ماه ۱۴۰۴ * ۲۹ رجب ۱۴۴۷ * ۱۹ جولای ۲۰۲۶

حوادث

توقیف ۲۷۰۰ لیتر

سوخت در نهبندان

امروز خراسان جنوبی- مسعود حیدری
فرمانده انتظامی شهرستان "نهبندان" از کشف ۲ هزار و ۷۰۰ لیتر سوخت قاچاق از ۲ دستگاه خودرو در این شهرستان خبر داد.
سرهنگ "حسن دشتستانی" افزود: مأموران انتظامی شهرستان نهبندان هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای فرعی به یکدستگاه کامیون و یکدستگاه سواری پژو ۴۰۵ شوتی مشکوک شدند و جهت بررسی بیشتر خودروها را متوقف کردند. وی افزود: مأموران در بازرسی از خودروها، مقدار ۲ هزار و ۷۰۰ هزار لیتر سوخت قاچاق و خارج از شبکه توزیع فراوردهای نفتی کشف کردند. وی ادامه داد: مأموران در این خصوص ۲ دستگاه خودرو توقیف و ۲ نفر متهم را دستگیر کردند که متهمان دستگیر شده با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شدند.

دزد پیکان دستگیر شد

فرمانده انتظامی قاین از کشف یک دستگاه خودروی سرقتی وانت پیکان و دستگیری سارق در این شهرستان خبر داد.
سرهنگ علیرضا فولادی ادامه داد: مأموران انتظامی بخش سده شهرستان قاینات هنگام کنترل خودروها در سطح شهر به یک دستگاه خودرو وانت پیکان مشکوک شدند و برای بررسی بیشتر خودرو را متوقف کردند. وی افزود: پس از استعلام مشخص شد خودرو دارای سابقه سرقت از شهر مشهد بوده که در این راستا راننده خودروی وانت پیکان که همان سارق بوده را دستگیر و پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی شد.

دزد قاین ۲۴ ساعته لورفت

امروز خراسان جنوبی- زهره نوری

فرمانده انتظامی شهرستان "قاین" از دستگیری یک نفر سارق در این شهرستان خبر داد.
سرهنگ علیرضا فولادی قت: با وقوع یک فقره سرقت منزل در سطح شهرستان قاینات، پیگیری موضوع و دستگیری سارق یا سارقان در دستور کار پلیس قرار گرفت. وی ادامه داد: مأموران پلیس آگاهی شهرستان قاینات پس از انجام تحقیقات پلیسی، یک سارق را که از مجرمین سابقه دار بوده شناسایی و پس از هماهنگی با مرجع قضائی متهم را در یک عملیات غافلگیرانه دستگیر کردند. وی افزود: متهم دستگیر شده ابتدا در اظهارات خود منکر هرگونه جرم و اتهامی شده اما با رو به رو شدن با شواهد موجود و ارائه مستندات به ناچار لب به اعتراف گشود و به یک فقره سرقت اعتراف کرد. سارق دستگیر شده با تشکیل پرونده، برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی شد.



قیمت سایر کالاهای و خدمات متأثر از آن می‌خواهد چه کند؟ متأسفانه دولت در این زمینه سکوت مطلق پیشه کرده است.

آیا دولت توان مالی کافی برای پرداخت کالابرگ متناسب با نرخ تورم را دارد؟

این کارشناس اقتصادی در ارتباط با توان مالی دولت برای تامین مستمر مبلغ کالابرگ، گفت: فرض کنیم که دولت بخواهد به طور مستمر این سرانه ۱ میلیون تومانی را پرداخت کند. دولت باید برای ۸۲ میلیون جمعیت، ۸۲ همت پرداخت ماهیانه داشته باشد و در یک سال این عدد نجومی می‌شود. باید پرسید که اساسا منابعی برای این مسئله وجود دارد یا خیر. این مسئله تنها در گز زمان مشخص می‌شود. حیدری در ادامه در ارتباط با تأثیر حذف ارز ترجیحی بر توان مالی تولیدکنندگان و تبعات گسترده‌تر آن گفت: ممکن است که ۱۰ درصد ارزی که ما داریم راجع به آن صحبت می‌کنیم اساساً در بازار جذب نشود. بدین معنا که تولیدکننده که تا پیش از این، از ۲۸ هزار تومانی می‌گرفته است، اساساً نتواند ارز ۱۳۰۰ هزار تومانی را بگیرد، زیرا سرمایه در گردش او مبتنی بر ۲۸ هزار تومان بوده است.

گفته می شود

امروز خراسان جنوبی - جیدری

❖ **گفته می شود:** محمد العریمی کارشناس عمانی و رئیس انجمن روزنامه نگار عمان با تأکید بر اینکه درک از منافع در نظام بین‌الملل در حال تغییر است، تأکید می‌کند آمریکا به دنبال به قدرت رساندن رضا پهلوی در ایران بود اما به گفته او پروژه بازگرداندن رضا پهلوی شکست خورد.

❖ **گفته می شود:** محبوب دبیرکل خانه کارگر عضو هیئت امنای سازمان تأمین اجتماعی گفته آنچه در سال آینده پیش‌بینی می‌کنیم این است که افزایش قیمت‌ها ادامه خواهد داشت و تورمی ۱۰۰ درصدی بر سفره کارگران تحمیل می‌کند. این تورم بر رتبه بر سفره کارگر برای اولین بار در تاریخ ایران تجربه خواهد شد.

❖ **گفته می شود:** عضو کمیسیون اصل نود با تأکید بر اینکه آمار حوادث اخیر باید به موقع و با شرایطی که لازم است شفاف‌سازی شود، گفته در هفته گذشته از جمله روز یکشنبه هفته گذشته جلسه‌ی بیش از ۴ ساعته داشتیم تا ابعاد، شرایط و نحوه اتفاقی که افتاده است را بتوانیم درست دریابیم، نقاط ضعف و بسترها و بهانه ها و آنچه که زمینه‌ساز این حوادث بوده است را مشخص کنیم.

❖ **گفته می شود:** طاهره چنگیز، معاون آموزشی وزارت بهداشت با اشاره به تسهیل شرایط جذب پزشکان ایرانی در کشورهای دیگر گفته بسیاری از کشورهای که پیش‌تر پزشکان ایرانی را نمی‌پذیرفتند، در دوران کرونا متوجه شدند که چقدر کمبود نیرو دارند و از این رو سیاست‌های آن‌ها به سمت تسهیل جذب پزشکان و پرستاران ایرانی تغییر پیدا کرد. هر عاملی که باعث شود، پزشکان انگیزه کار و امید به آینده را از دست بدهند، یک دافعه برای ماندن آنها در کشور ایجاد می‌کند. از طرفی سیاست‌هایی که کشورهای دیگر در جذب و پذیرش دانشجویان دارند نیز بسیار مؤثر است.

❖ **گفته می شود:** مجید نصیر پورعضو کمیسیون اجتماعی مجلس گفته الان وقتی است که باید به همه سرمایه‌های انسانی و اجتماعی‌مان توجه کنیم و وزارت کشور به طورخاص معاونت سیاسی وزارت کشور همین امروز پیش‌روانه همه منتقدان داخلی را چه در قالب احزاب و چه در قالب رسانه‌ها و چه در قالب اشخاص جمع کند. اشخاص بسیار مؤثری در کشور داریم که به هر حال درمقاطع مختلف و در جنگ ۱۲ روزه ایفای نقش کرده‌اند و حضورشان در حفظ انسجام اجتماعی کاملاً قابل رؤیت بوده است، بنابراین ما امروز باید از این ظرفیت داخلی مان استفاده کنیم و آنها را به میدان آورد و حرف هایشان را بشنویم. سال‌هاست درباره مطالبات مردم در حوزه‌های مختلف و بزرگه‌هایی مطالبی مطرح می‌شود و بعد از عبور از این مقطع زمانی شاهد این هستیم که مطالبات به صورت جدی و مؤثر پیگیری نمی‌شود یا اطلاعاتی نمی‌شود، به هر حال توقع مردم برآورده نمی‌شود. باید برای این موضوع فکر اساسی و تدبیر شود. ما در حوزه‌های مختلف امروز با نگرانی متعدد و عمیقی مواجه هستیم ناترازی‌های اقتصادی که امروز در قالب مطالبات معیشتی مردم مطرح می‌شود. ناترازی در حوزه‌های انرژی به طور آزردهنده ای رخ نمایی می‌کند.

اصغر جهانگیر، سخنگوی قوه قضاییه در خصوص فعالیت، تبلیغ و همکاری باشبکه‌های معاند، گفت: شبکه معاند اینترنت‌شنال از سالهای اولیه تشکیل نشان داد بازوی عملیات روانی رژیم صهیونیستی است و جای شبهه ای نیست که اقدامات آنها مجرمانه است و برهمین اساس هرگونه فعالیت، تبلیغ ، همکاری و ارتباط با این شبکه ها جرم است و برابر قانون رسیدگی خواهد شد. سرنوشته ایران اسلامی در دستان مردم این سرزمین است و دشمن بداند از هیچ راهی نمی‌تواند کشور را با شکست روبرو کند چراکه ملت ایران در مقابل زیاده‌خواهی‌ها و زورگویی‌های دشمنان تسلیم نمی شود.

جهانگیر همچنین گفت: در آشوب‌های اخیر ما شاهد این بودیم که این آشوب‌ها یک اقدامات تروریستی منشیع و ناشی شده از پیگیری‌هایی بود که سران کشورهای غربی دنبال می‌کردند، متأسفانه تروریست‌ها تعدادی از هموطنان ما و محافظان امنیت را به شهادت رساندند و با خوی وحشی گری خود روی داعش را سفید کردند. این روش و این مدل از خشونت برای جبران اقلیت زیبون خود بود، هر جا که ملت با حضور میلیون‌ی خود صحنه را پر کرده است افراد قلیله برای تغییر صحنه چاره‌ای نداشتند که وقتی در صحنه آمدندبا خشونت‌های جنون آمیز آن راجبران کنند.سابقه تاریخی نشان می‌دهد جلادان داعش وقتی در «سوریه و عراق و... آن جنایات پی رحمانه را می‌کردند جمع زیادی از افراد

را مجبور می‌کردند که در خانه بمانند، جریان داعش جدید در این آشوب‌ها تلاش کرد با مدل جنایات وحشی‌گرانه خود مردم را بترساند و اجازه ندهد مردم در صحنه بپایند و خودشان با اغتشاشگران و تروریست‌ها مقابله کنند. ما از ابتدا صف اعتراض و اغتشاشات را جدا کردیم چون کسیه در برخی از نقاط تهران در خصوص گرانی اعتراض داشتند. اغتشاشگران از این فضا استفاده کرده و متأسفانه آنها اعتراضات را به میدان جنگ تبدیل کردند. دستگاه قضا دادخواه خون‌های ریخته شده است و این ترورها که با هدف خاص آشوب در کشورهای مستقل طراحی می‌شود، دنبال خواهد کرد و در خصوص این پرونده‌ها غایبان و دادسراها با دقت همه جوانب این جنایات را رصد می‌کنند و علاوه بر محکومیت و مجازات‌های بازدارنده، قرار است خسارات مالی که به اماکن عمومی و خصوصی وارد شده نیز در کیفرخواست های صادره لحاظ شود. رفتارهای اخیر جرم است و می‌شود به سرعت تحت پیگرد قرار گیرد و به مجازات رسانند. در قانون مجازت‌های شدیدی را برای افرادی که در قانون به عنوان محاربه شناخته می‌شود در نظر گفته شده است. در بین کسانی که دستگیر شدند افراد و کسانی که وابستگی به گروهک‌ها داشتند یا عوامل موساد بودند نیز شناسایی شده و کسانی که با تروریست‌ها نیز ارتباط داشتند شناسایی شده و در تحقیقات به دنبال این هستیم که بتوانیم سر شبکه‌ها را در داخل شناسایی کنیم و

من قرار نیست در خصوص هر خبری اینجا پاسخگو باشم

اسماعیل بقائی، سخنگوی وزارت امور خارجه در نشست خبری گفت: براساس اصل مسلم حقوق بین‌الملل هرگونه اقدام در ارتکاب اعمال خلاف بین‌المللی باید با پاسخگویی مواجه شود به این معنا که ارتکاب اقدامات خلاف منشور ملل متحد و حقوق بین‌الملل، مسئولیت دولت را در پی دارد. بنابراین هرگونه اقدام خلاف بین‌المللی که از سوی هر دولتی صورت بگیرد ف آن دولت باید پاسخگو باشد. در طی سال های گذشته وزارت امور خارجه با همتایان کشورهای ذی صلاح، اقدامات ایالات متحده را مستند سازی کرده و اقدام به طرح دعوا در دیوان بین‌المللی دادگستری کرده است. در موردی اقدامات آمریکا باعث شهادت شهروندان ایرانی شده که نمونه روشن آن هواپیمای مسافربری ایرانی است که توسط نیروهای دریایی آمریکا ساقت شد. اگر ما فقط آسیب‌هایی که از ناحیه تحریم ها متوجه مردم ایران شده است را لیست کنیم فهرستی طولانی است. شهادت سردار سلیمانی نمونه آشکار نقض قواعد بین‌المللی است. همچنین جنایاتی که در جریان جنگ ۱۲ روزه به وقوع پیوست که همه جنایت محسوب میشوند. وظیفه مجموعه دولت جمهوری اسلامی ایران این است که این جنایات را در محاکم داخلی و بین‌المللی پیگیری کند که بخشی از آن وظیفه وزارت امور خارجه است و در دست انجام است و پیگیری می‌کنیم. همزمان هم بخشی از این کار باید توسط قوه قضاییه صورت بگیرد. بقائی همچنین در خصوص ادعای وال استریت ژورنال در خصوص مخالفت آمریکا با درخواست ایران برای دیدار با استیو ویتکاف، نماینده ویژه آمریکا گفت: من قرار نیست در خصوص هر خبری اینجا پاسخگو باشم چرا



نمی دانم وزرای دولت قبل به زندان رفتند یا نه

کسانی که با آنان در ارتباط هستند در بیرون شناسایی شوند و در سراسر کشور هم توسط دادستانی کل کشور و هم ریاست کل قوه قضاییه دستور داده شده که سریعاً موارد پیگیری و مستند سازی شود. سخنگوی قوه قضاییه در پاسخ به سؤالی درباره اجرای طرح کالابرج و حمایت قضایی از دولت در اجرای طرح یادشده، اظهار کرد: یکی از دستگاه‌هایی که در این زمینه تکلیف قانونی دارد، سازمان تعزیرات حکومتی به عنوان زیر مجموعه وزارت دادگستری و دولت است. در عین حال همیشه رئیس قوه قضاییه تأکید کرده است، هر کجا دولت نیاز دارد باید کمک کرد، این آمادگی را داریم که تا با استفاده از ظرفیت بخش‌های مختلف از جمله سازمان بازرسی کل کشور و دادستان‌های سراسر کشور و مجموعه قضایی آنجایی که برای همراهی نیاز باشد ورود کرده تا اگر خدایی ناکرده در این فضا کسانی بخواهند احکام‌های غیر قانونی انجام دهند و یا با شایعه و شبهه‌افکنی، جنگ روانی کمبود در بازار راه بیندازند، دستگاه قضایی حتماً به وظیفه خود عمل می‌کند و اجازه نمی‌دهد طرح‌هایی که دشمن برای ناکارآمد نشان دادن نظام دنبال می‌کنند، این طرح‌ها به ثمر نرسینند. مسئولین تلاش‌های زیادی انجام می‌دهند و همانطور که مقام معظم رهبری نیز فرمودند مسئولان ما کوشا هستند و هم رئیس جمهور کشورمان و هم مجلس و دستگاه قضایی همگی در حال تلاش هستند تا این وضعیت اقتصادی که ناشی از

تحریم‌های دهمین و خیانت‌های آن است را کنترل کنند و بهبود بخشند.

همانطور که مقام معظم رهبری نیز فرمودند همه باید دو چندان کار کنیم و مشکلات مردم را کاهش دهیم و اگر کسی به صورت عمدی ترک فعل کرده باشد قطعاً پس از شناسایی با وی برخورد‌های لازم صورت خواهد گرفت. سخنگوی قوه قضاییه درباره دریافت هزینه برای تحویل اجساد مبالغی دریافت می‌شود، کذب است و صحیح نیست. اصولاً در جریانات این چنینی نه تنها هزینه‌ای دریافت نمی‌شود، بلکه کلیه فعالیت‌هایی که سازمان پزشکی قانونی انجام می‌دهد به صورت رایگان است و بخش‌های مختلف تلاش می‌کنند تا از آلام مردم بکاهند. جهانگیر درباره معرفی دو وزیر سابق محکوم شده در پرونده چای دیش به زندان گفت: از این موضوع اطلاعی ندارم، باید سؤال کنم ببینم آنها خود را معرفی کرده‌اند یا خیر زیرا مهلت شان تمام شده است.

تخلیه عین الاسد نشانه تقویت استقلال، ثبات و حاکمیت سیاسی در عراق است

صحبت کردیم. ما در این خصوص توافق داریم که این مسیر باید ادامه پیدا کنند. امروز درباره مسائل جاری در منطقه نیز با وزیر خارجه عراق گفت‌وگو کردیم. من در مورد وقایع اخیر در ایران توضیحات مسبوطی را خدمت ایشان ارائه کردم.

ما از مواضع دولت عراق در حمایت و همبستگی با مردم ایران قدردانی می‌کنیم و خوشحال هستیم که روابط دو کشور در مسیر بسیار خوبی به حرکت خود ادامه می‌دهد.

دشمن از هیچ سلاحی به اندازه وحدت در هراس نیست
آیت‌ا. حسین نوری همدانی از مراجع تقلید در دیدار فرمانده سپاه استان قم گفت: دشمن از هیچ سلاحی به اندازه وحدت در هراس نیست و بر این اساس است که مقام معظم رهبری روی این مساله تأکید دارند و اصل پیروزی انقلاب هم به تعبیر امام، وحدت کلمه بوده است. این مرجع تقلید در ادامه ضمن تجلیل از حضور به موقع و هوشمندانه مردم در راهپیمایی ۲۲ دی ماه و همچنین خدمات نیروهای مسلح از جمله سپاه، بسیج و نیروی انتظامی، بیان کرد: باید قدردانی از این مردم، با حل مشکلات معیشتی و اقتصادی آنان صورت گیرد.امروز تمام استکبار و جبهه کفر با هم متحد شده‌اند و هیچ قصدی جز تجزیه ایران اسلامی و غارت منابع این کشور را ندارند. آیت‌ا. نوری همدانی با تأکید بر حفظ اتحاد و همبستگی خاطرنشان کرد: هر کس به دنبال اختلاف و تفرقه باشد و بخواهد در بین مردم شکاف ایجاد کند در اردوگاه دشمن است.

موساد به‌طور آشکار در تحولات اخیر ایران دخالت می‌کند

هاکان فیدان، وزیر امور خارجه ترکیه گفت: موساد به‌طور آشکار در تحولات اخیر ایران دخالت می‌کند و این موضوع را خودشان به هیچ عنوان انکار نمی‌کنند. ما شاهد تلاش اسرائیل برای تغییر ماهیت اعتراضات در ایران بودیم. اما با همه این‌ها امیدواریم دولت ایران چالش‌های داخلی را به زودی حل کند و به عناصر خارجی اجازه مداخله در مسائل داخلی‌اش را ندهد. ما در مبارزه با تهدید تروریسم همیشه در همبستگی کامل با ایران بوده‌ایم و این همبستگی ادامه خواهد داشت. ان‌شاءا. امنیت ایران هیچ‌گاه به چنین مرحله‌ای نرسد. از نظر ما، بهترین مسیر برای حل تنش‌ها، قطعاً مذاکره و مسیر دیپلماسی است. ما به آمریکا نیز می‌گوییم که راحل قطعی نه جنگ و حمله نظامی، بلکه مذاکره است. تلاش ما نیز در راستای ایجاد مسیر گفتگو میان طرفین است.

یک میلیون نفر چشم انتظار چراغ سبز بانک‌ها



ایران است که طی این مدت، بیش از ۷۶ هزار نفر چشم انتظار دریافت وام فرزند از بانک ملی هستند، اما در مقابل نیز بیش از ۷۱ هزار نفر موفق به دریافت وام فرزند از بانک ملی شده‌اند.

اما ضعیف‌ترین بانک در روند پرداخت وام فرزندآوری مربوط به بانک رسالت بوده است. بانکی که طی این مدت صرفاً ۳ هزار و ۶۶۸ نفر موفق به دریافت وام از این بانک شده‌اند، اما بیش از ۲۰ هزار نفر در صف دریافت وام فرزندآوری از این بانک هستند که نشان می‌دهد بانک رسالت در روند پرداخت وام‌های ازدواج و فرزندآوری نتوانسته است که به تعهدات خود به خوبی عمل کند و نیازمند نظارت بیشتر از سوی بانک مرکزی است. بنابراین در مجموع: طی ۹ ماهی که از سال گذشته است، یک میلیون و ۶۳ هزار و ۶۵۲ نفر همچنان در صف دریافت وام ازدواج و فرزندآوری بوده‌اند و باید دید در سه ماهه پایانی سال، با فرض اضافه نشدن به این تعداد، در نهایت شاهد صفر شدن صف وام ازدواج و فرزندآوری خواهیم بود یا خیر؟!

با این حال نکته مهم این است که سه بانک مذکور، طی این مدت به ده‌ها هزار متقاضی نیز پاسخ مثبت داده و وام ازدواج این متقاضیان را پرداخت کرده است؛ بنابراین اگر بخواهیم ضعیف‌ترین بانک‌ها در روند اعطای تسهیلات ازدواج به جوانان را بررسی کنیم باید نسبت تعداد در صف مانده‌اند را در مقایسه با تعداد افرادی که وام دریافت کرده‌اند را برای هر بانک محاسبه کنیم. بر این اساس، بانک رسالت در میان سایر بانک‌ها ضعیف‌ترین عملکرد را داشته است و در شرایطی که یک هزار و ۲۷۶ نفر از این بانک وام ازدواج طی ۹ ماه دریافت کرده‌اند، در مقابل، ۱۲ هزار و ۷۴۶ نفر در صف دریافت وام ازدواج از بانک رسالت مانده‌اند و در انتظار تسهیل گری از سوی مدیران این بانک هستند.

بانک مهر ایران نیز دومین بانکی است در روند پرداخت وام ازدواج در مقایسه با سایر بانک ها، عملکرد ضعیفی داشته است؛ به گونه‌ای که در این بانک، بیش از ۳۰ هزار نفر در صف مانده‌اند و صرفاً حدود ۱۴ هزار نفر وام ازدواج از این بانک دریافت کرده‌اند. پست بانک ایران نیز سومین بانک در این رتبه بندی است که بیش از ۲۰ هزار نفر در صف مانده‌اند و حدود ۱۱ هزار نفر موفق به دریافت وام ازدواج از این بانک شده‌اند.

بیش از ۵۰۰ هزار نفر در صف دریافت وام فرزندآوری

عملکرد ۹ ماهه بانک‌ها در پرداخت وام فرزندآوری نیز به گونه‌ای است که طی این مدت، ۵۳۵ هزار و ۹۸۲ نفر در صف دریافت وام فرزند مانده‌اند و در مقابل، ۳۹۷ هزار و ۱۰۵ نفر موفق به دریافت وام فرزندآوری به ارزش مجموعاً بیش از ۳۶ هزار میلیارد تومان شده‌اند. در این میان، بیشترین تعداد در صف وام فرزندآوری همانند وام ازدواج، مربوط به بانک ملی

در فاصله سه ماه تا پایان سال، بیش از یک میلیون نفر هنوز موفق به دریافت وام‌های ازدواج و فرزندآوری از بانک‌ها نشده‌اند و نیازمند توجه ویژه از سوی بانک مرکزی است.

کارنامه ۹ ماهه بانک‌ها در پرداخت وام ازدواج و فرزندآوری نشان می‌دهد که طی سه فصلی که از سال گذشته است، تعدادی از بانک‌ها عملکرد ضعیفی در ارائه تسهیلات به مشتریان این وام‌ها داشته‌اند.

به گزارش تابناک؛ جدیدترین آمار رسمی ارائه شده توسط بانک مرکزی در خصوص وام ازدواج و فرزندآوری، در بازه زمانی ابتدای سال تا پایان پاییز مدتی است که منتشر شده است.

بررسی بخش مربوط به تسهیلات ازدواج نشان می‌دهد که در سه فصلی که از سال گذشته است، ۴۹۴ هزار و ۹۳۰ فقره وام ازدواج به متقاضیان پرداخت شده است که مجموع ارزش ریالی این میزان وام، بیش از ۱۶۶ هزار میلیارد تومان است. در مقابل، ۵۲۷ هزار و ۶۷۰ متقاضی در پایان آذرماه، همچنان در صف انتظار باقی مانده‌اند و نتوانسته‌اند وام ازدواج را از بانک‌های عامل دریافت کنند.

به طور مشخص، در میان ۲۸ بانک عامل، بیشترین تعدادی که در صف دریافت وام ازدواج همچنان در انتظار دریافت تسهیلات هستند، مربوط به بانک ملی ایران با تعداد ۱۲۰ هزار و ۱۹۲ نفر است. هرچند ناگفته نماند که بانک ملی طی این مدت به ۹۳ هزار و ۲۸۰ نفر از افراد متقاضی، وام ازدواج به ارزش مجموعاً بیش از ۳۱ هزار میلیارد تومان پرداخت کرده است.

همچنین بانک صادرات با ۶۵ هزار و ۱۹۳ نفر در رتبه دوم بیشترین متقاضی در صف مانده وام ازدواج جای دارد و رتبه سوم نیز مربوط به بانک تجارت با تعداد ۵۴ هزار و ۲۸۹ نفر بوده است.

زیان نجومی موسسه ملل به تأیید حسابرسی رسید



میلیارد تومان بوده است که یک هزار و ۷۷۵ میلیارد تومانی در پایان سال قبل شده است که بیان گر افزایش معنادار ۱۷۱ درصدی است.

این در حالی است که طی این مدت، رقم بدهی ملل به سایر بانک ها، به بیش از ۳۵ هزار میلیارد تومان رسیده بود که نسبت به قبل، افزایش ۵۲ درصدی دارد.

جریمه ملل بابت اضافه بر داشت از بانک مرکزی
همچنین در بخش هزینه ها، بیش از ۳ هزار میلیارد تومان صرف هزینه‌های اداری و عمومی شده است که نسبت به قبل، افزایش ۵۰ درصدی دارد و در خصوص هزینه مطالبات مشکوک الوصول نیز بیش از ۱۲ هزار میلیارد تومان هزینه شده است که نسبت به یک سال قبل تر، جهش خیره‌کننده ۴۴۶ درصدی دارد. همچنین هزینه‌های مالی در موسسه ملل طی سال گذشته، نزدیک به ۳ هزار نیز اجرا می شود یا خیر؟!

طبق قوانین بانکی، نسبت کفایت سرمایه که نشان‌دهنده توان بانک در مقابله با ریسک‌های مالی و حفظ سپرده‌های مشتریان است، باید حداقل ۸ درصد باشد. اما صورت‌های مالی ملل، نسبت کفایت سرمایه این موسسه را منفی ۵۱ درصد نشان می‌دهد! آخرین موسسه اعتباری فعال در شبکه بانکی، حال و روز خوبی ندارد و با انبوهی از ضرر و زیان و بدهی، مدتی است که با تصمیم بانک مرکزی با هیات سرپرستی اداره می‌شود. به گزارش سرویس اقتصادی تابناک؛ موسسه اعتباری ملل که سال‌ها تحت مدیریت سید امین جوادی بود و در نهایت اواخر آبان ماه یود که با تصمیم بانک مرکزی، وی و سایر اعضای هیات مدیره موسسه ملل برکنار شدند و هیات سرپرستی در این موسسه منصوب و مشغول به کار شد. اما عملکرد موسسه ملل پس از حسابرسی نهایی که مربوط به سال مالی ۱۴۰۳ است، اخیراً در سامانه کدال در دسترس عموم قرار گرفته است. بررسی بخش‌های صورت‌های مالی یک ساله و حسابرسی شده ملل، نکات قابل تاملی در بردارد که نشان می‌دهد مدیران بانک مرکزی باید زودتر به سراغ تعیین تکلیف این موسسه می‌آمدند تا از ضرر و زیان‌های بیشتر در سال جاری جلوگیری شود.

جهش زیان دهی در ملل!

طبق اطلاعات رسمی کدال، موسسه ملل در سالی که گذشت، ۳۰ هزار و ۲۴۷ میلیارد تومان زیان خالص داشته است که نسبت به سال قبل تر، جهش ۳۹ درصدی را نشان می‌دهد. زیانی نجومی در موسسه ملل که در

مالکان املاک هر چه سریعتر اسناد املاک خود را در سامانه کاتب بار گذاری کنند



مدیر کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی از مالکان املاک در استان خواست هر چه سریعتر اسناد املاک خود را در سامانه کاتب بارگذاری کنند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیماي خراسان جنوبی، ابراهیمی با حضور در برنامه پرسمان صدا و سیماي خراسان جنوبی گفت: افرادی که ملکی را بصورت عادی خریداری کرده‌اند و سند مالکیت نگرفتند و یا سند مالکیت به نامشان نیست وارد این سامانه شوند و نقشه را تهیه و مدارک شان را بارگذاری کنند. ابراهیمی افزود: از مهر ۱۴۰۰ به بعد تنظیم بصورت دستی موضوعیت ندارد و باید در سامانه خودنویس و کاتب انجام شود. وی با بیان اینکه سامانه کاتب دو فرایند دارد، گفت: در سامانه کاتب ابتدا در قالب پیش نویس است که مشاورین املاک پیش نویس از تهیه می کنند و به دفتر اسناد رسمی برای تنظیم سند هدایت می کنند و دوم قرارداد یکسان هست که بعد از تنظیم قرارداد مشاور املاک برای ادامه فرایند و اخذ استعلامات لازم به دفتر اسناد رسمی اسناد معامله را هدایت می کنند که بتوانند اسناد معامله را بصورت رسمی در دفتر اسناد رسمی انجام دهند. ابراهیمی گفت: طبق تبصره ۵ ماده ۱۰ قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیر منقول، اگر شخصی در بارگذاری مدارک ادعای غیر واقعی کند به جعل و به جبران خسارت محکوم خواهد شد.

در یک هفته اخیر؛

امداد رسانی امدادگران هلال احمر خراسان جنوبی در ۲۱ حادثه

امدادگران جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی در هفته گذشته به ۲۱ مورد حادثه امدادرسانی کردند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیماي خراسان جنوبی، مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی با اشاره به امدادرسانی جمعیت هلال احمر از ۲۰ تا ۲۴ دی، گفت: در این مدت امدادگران به ۱۵ حادثه ترافیکی، ۲ مورد حوادث فوریت پزشکی و حوادث جوی، مفقودی، تجمعات انبوه و نقص فنی وسایل نقلیه هر کدام یک مورد خدمات رسانی کردند. کاوسی مجצוע حادثه دیدگان این حوادث در این بازه زمانی را ۵۳ نفر، مصدومان را ۳۵ نفر، مصدومان سربایی را یک نفر و مصدومان انتقالی به مراکز درمانی ۱۱ نفر اعلام کرد. وی گفت: در یک هفته گذشته یک نفر فوتی رهاسازی شده و دو نفر متوفیان این حوادث بوده‌اند. کاوسی از انتقال ۹ نفر به مکان امن در حوادث یک هفته اخیر خبر داد.

اخبار علمی

امروز خراسان جنوبی - خویی

یک برنامه تمرینی ۱۰ دقیقه‌ای

فوق العاده در منزل



بدون باشگاه و تجهیزات خاص، می‌توانید بدنی قوی‌تر و آمادہ‌تر داشته باشید و به تنها چیزی که نیاز دارید، انگیزه و چند دقیقه زمان است. به گزارش ایستا، بسیاری از افراد فکر می‌کنند برای ورزش کردن باید حتماً به باشگاه رفت و دستگاه‌های گران‌قیمت داشت یا دمبل و هالتر خرید اما واقعیت این است که شما همین الان، بدون هیچ وسیله‌ای، می‌توانید بدنی قوی‌تر، سرچال‌تر و سالم‌تر بسازید. راز کار در تمرینات وزن بدن است؛ روشی که در سبک فانکشنال فیتنس (تمرینات عملکردی) بسیار پرکاربرد خواهد بود. بر اساس این مطلب که از سوی پوپا کوهی، فیزیولوژیست ورزشی تهیه شده و در اختیار ایستا قرار گرفته، آمده است: تمرینات وزن بدن به معنای استفاده از وزن بدن خودتان به عنوان مقاومت است. حرکات ساده‌ای مثل اسکوات، شنا سوئدی، لانچ، برپی و حرکات پرشی، همه می‌توانند جای یک جلسه کامل بدنسازی را پر کنند. با این حرکات

درباره شرایط فعلی، از بروز و ظهور مشکلات اقتصادی تا اعتراضات و اغتشاشات، تا بسته شدن اینترنت و ادامه داستان، نگاهی تازه‌تر به موضوع «فراموشی» به مسئولان تجویز می‌شود.

چندی پیش، بیش از همیشه درگیر فراموشکاری بودم. به راحتی فراموش می‌کردم. دردم را به طیب رساندم تا شاید تدبیری ببینید و تجویزی کند. آقای دکتر که گویا خود، از پیش، پی به احوال من برده بود، برایم از حافظه و مغز و خاصیت آن گفت و گفت که حافظه آدمی، نهایتاً تعداد پنج موضوع را می‌تواند به عنوان موضوعات اصلی در خود نگه دارد و پردازش کند. وقتی موضوع ششم بخواهد وارد حافظه شود، مغز، خود به خود یکی از موضوعات پیشین را از مرکزیت خارج خواهد کرد تا جا برای مهمان جدید باز شود. سپس گفت که آنچنان گاه انبوه موضوعات وارد دنیای ذهن ما می‌شوند که چه بسا خودمان هم خبر نداریم. اما افزایش هر میهمان، به معنای حذف یکی از میهمانهای قبلی خواهد بود. باید ذهن را از انبوه مساله خالی کرد. انگار باید مغز را شستشو داد، اما نه معنای رابچش.

این انبار ذهنی...

حافظه تک تک ما شاید چنین باشد. فراموشی اما، به معنای عدم شدن نیست. حتی آنجایی که فکر می‌کنیم موضوعی به فراموشی سپرده شده است، اما وقتی که ضرورت باشد، از یک جایی و از یک روزنه ای، آن را بروز خواهد داد. شک نکنید. مثلاً به اتفاق «حرف زن» توجه کنید. ما لحظه ای که حرف می‌زنیم، برای لحظه به لحظه فرمان و کلماتمان، فکر نمی‌کنیم. اساساً اگر چنین باشد، رشته کلام از دست می‌رود و گسسته می‌شود. این حرف‌ها، برآیند همه آموخته‌ها، تجربه‌ها و دانسته‌ها و مشاهدات و ... است که در انبار ذهن ما دپو شده و درست زمانیکه لازم باشد، ذهن سیال، آن را به سمت بیان می‌کشد و

تبدیل به حرف می‌شود. برای همین است تفاوت قدرت بیان آدم‌ها. یکی با انبار ذهنی پر که در ناخودآگاه ذخیره شده، یک حرف را، آنچنان دلنشین بیان می‌کند که از زبان دیگر برنمی‌آید. اینها به کشف و شهود می‌ماند، اما بر اساس همه و انواع تجربه‌های آدمی است. او همه واژه‌هایی را که در کتاب‌های متعدد خوانده است، حفظ نکرده است. اما، ذهن، در جایی که لازم باشد، آن واژه قدیمی را روزی بر زبان فرد جاری خواهد کرد. چه بسا آن واژه فقط یک بار در زندگی فرد استفاده شود. اما به موقع، جایی برای خود باز خواهد کرد. البته ممکن هم است شرایط به گونه ای پیش برود که فرصتی و بهانه ای برای بروز و ظهور آن واژه نباشد.

حافظه نافراموشکار جامعه

در این میان حافظه جمعی از آن هم پیچیده‌تر است. هیچ گاه فراموشکار نیست. چیزی که از ذهن من به نسیان می‌رود، چه بسا مساله تازه‌تری برای فرد دیگری باشد. و این دلیل، تنها یکی از دلایل و توجیهات درباره فراموشکار نبودن حافظه جمعی است. فراتر از این، جامعه، چیزی را فراموش نمی‌کند، یا موضوع در ذهن او قرار دارد، یا اگر ظاهراً فراموش شده است، اما در واقع و در اصل، در انبار ذهنی آن ذخیره شده است و آنجا که روزنه ای باز ببیند،

شروع کنید، سریع به حالت شنا بروید، یک شنا بزنید، سپس به بالا بپريد. یک نمونه برنامه ۱۰ دقیقه‌ای در خانه برای افراد سالم و در شرایط جسمانی عادی: ۲۰* ثانیه اسکوات همراه با ۱۵ ثانیه استراحت ۳۰* ثانیه شنا سوئدی همراه با ۱۵ ثانیه استراحت ۳۰* ثانیه لانچ همراه با ۱۵ ثانیه استراحت ۳۰* ثانیه برپی همراه با ۳۰ ثانیه استراحت *این چرخه را ۳ بار تکرار کنید و فقط به ۱۰دقیقه زمان نیاز دارید.

پرتاب به هوا؛ بازی‌ای پرریسک

برای کودکان



چیزی که والدین آن را «بازی ساده» می‌دانند، می‌تواند پیامدهای پنهان و جدی برای کودکان داشته باشد. پژوهش‌های پزشکی نشان می‌دهد حتی پرتاب کوتاه کودک به هوا، فشارهای ناایده‌گرفته‌شده‌ای بر مغز، گردن و ستون فقرات وارد می‌کند که اثرات آن گاهی سال‌ها بعد آشکار می‌شود. به گزارش ایرنا، همه‌چیز با خنده شروع می‌شود. هیچ‌کس نمی‌داند پزشکان اطفال، سال‌هاست درباره «پرتاب کوتاه و دوستانه» هشدار می‌دهند و کمتر پدر و مادری شنیده که بعضی آسیب‌ها نه همان لحظه، بلکه ساعت‌ها یا حتی روزها بعد خودشان را نشان می‌دهند. این گزارش، درباره



شما هم فراموش نکنید

بگذریم. اساساً فراموشی هیچ بیرونش خواهد کشید و بر زبانش خواهد آورد. اساساً هیچ چیزی فراموش نمی‌شود. در جایی از ذهن فرد و جامعه است که فعلاً از دسترس خارج شده، اما «عدم» نیست. برای همین است که حافظه و در جایی از دنیا جریان دارد و احتمالاً اگر شرایطش مهیا باشد و بهانه ای پیدا کند، برخواهد گشت و در جایی خود را بروز و ظهور خواهد داد. مگر این که بهانه اش فراهم نشود. موضوعات اجتماعی، وعده‌های محقق نشده، دغدغه‌های حل نشده و رسوب کرده‌های حل نشده و موضوعاتی از این دست، از ذهن جامعه پاک نمی‌شود. نهایتاً تبدیل به عاملی در ناخودآگاه افراد و جامعه می‌شوند و می‌تواند محرک بسیاری از اتفاقات بعدی باشد؛ چه بسا کسی هم متوجه تأثیر آن عامل در رخداد تازه، نباشد.

اشتباه بزرگ

همین امروز مقاله ای را می‌خوانم درباره آنها که حکومت‌های متعدد در ادوار تاریخ، با حذف کردن نام و نشان یا تصاویرشان، درصدد فراموش شدن آنها برآمده‌اند. جالب برای من این بود که نام این فراموش‌شدگان در همان مقاله، بیشتر و برجسته‌تر از خود حاکمان و حکومت‌ها و افرادی بود عزیز دردانه حکومت‌ها بوده‌اند. در روزگاری دیگر، شاید از خیلی از چهره‌ها، حرفی به میان نیاید، اما گاه، برای معرفی حذف شده‌ها، کتابها نوشته می‌شود. و طنز ماجرا همین است؛ تلاش برای حذف موضوعات یا اشخاص، با چنین روش‌هایی، برماندگاری آنها کمک بیشتری می‌کند. فقط تفاوتش این است که ما فکر می‌کنیم که فراموش شده‌اند. باید مساله را حل کرد نه این که به حذف صورت مساله اندیشید.

ما شست‌وشوی مغزی لازم داریم

اشتباهات رایج در رفتارها و برخوردهای مسئولان ما با موضوعات و نیازهای مردم، از همین دست است. شاید موضوعا قدیمی و اشتباهاتی که مثلاً درباره ماهواره و ویدئو، گشت ارشاد، انواع مخالفت‌های با کسرت‌ها، گرانی‌های ادواری و ستاد و یا چا ماندن حقوق و دستمزد از قافله معیشت، در ظاهر فراموش می‌شوند، اما

همان لحظه‌هایی است که همه می‌خندند؛ اما بدن کودک، داستان دیگری را تجربه می‌کند. از نگاه پزشکی، بدن کودک نسخه کوچک‌شده بدن بزرگسال نیست. استخوان‌ها، عضلات، مفاصل و به‌ویژه سیستم عصبی او هنوز در حال تکامل‌اند. زمانی که کودک به هوا پرتاب می‌شود، بدنش در فاصله‌ای بسیار کوتاه، شتابی ناگهانی را تجربه می‌کند و بلافاصله با توقف یا فرود مواجه می‌شود. به گزارش آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، این تغییر سریع شتاب همان نقطه‌ای است که می‌تواند به بدن کودک فشار وارد کند؛ فشاری که سیستم عضلانی و عصبی او هنوز برای مهار کامل آن آماده نیست. حتی اگر این حرکت با مهارت و احتیاط انجام شود، اصل مسئله همچنان باقی است: بدن کودک برای چنین نیروهای طراحی نشده است.

تاثیر یک ماده مغزی در پیشگیری

از آلزایمر

آیا خوردن تخم‌مرغ فقط یک بار در هفته می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر در سال‌های بعدی زندگی کمک کند؟ به گزارش ایستا، متخصصان می‌گویند کلید این موضوع ممکن است در مواد مغزی موجود در این خوردنی متداول نهفته باشد. تخم‌مرغ حاوی «کولین» است؛ یک ماده مغزی ضروری که از یکپارچگی سلولی محافظت و به تولید نوعی پیام‌رسان شیمیایی کمک می‌کند که سیگنال‌ها را بین سلول‌های عصبی منتقل می‌کند تا بر حافظه، خلق‌وخو، کنترل عضلات و دیگر عملکردهای مغز و دستگاه عصبی تأثیر بگذارد. «تیلور والاس»، دانشیار افتخاری در دانشگاه تافتس در بوستون در اظهاراتی توضیح داد: تخم‌مرغ یکی از معدود مواد غذایی رایجی است که به‌طور طبیعی سرشار از کولین است؛ یک ترکیب آلی مغزی که ما در حال تحقیق درباره آن هستیم تا نقشش را در پشتیبانی از رشد شناختی نوزادان و کودکان خردسال

اینترنت باز می‌گردد؛ اما چیزی فراموش نمی‌شود!

انگیزه‌های رسوب شده برای برای ماجراهای بعد می‌توانند باشد. به همین نسبت، احترام به شهروندان، مبارزه جدی با فساد و اختلاس، تحقق حقوق شهروندی، عدالت و آزادی، و تلاش برای خوشبختی مردم، شاید از یک جایی به بعد تبدیل به روال عادی جامعه شده و در ظاهر، اهمیت آنها جلوه چندانی نداشته باشد. اما از انبار ذهن جامعه بیرون نمی‌رود و آنجا که حاکمان درگیر مساله باشند، با حمایت‌ها و همراهی‌های ویژه از سوی شهروندان مواجه خواهند شد. هیچ چیزی فراموش نمی‌شود، مگر آن که تجاهل کنیم.

اگر اینترنت بازگشت...

این را برای دغدغه‌های دیروز و امروز گفتم تا اگر روزی دوباره اینترنت برگشت، فکر نکنیم که موهبتی بزرگ به مردم ارزانی کردیم. تا همین چند روز پیش نیز، اینترنت داشتیم و نرخ دلار بالاتر می‌رفت، گرانی بیداد می‌کرد، چالش موتور سواری نان را داشتیم، آلودگی هوا را داشتیم ...

حتی برگشت اینترنت، - که بالاخره باید روزی برگردد- صرفاً بازگشت به شرایط چند روز پیش است که با مشکلات می‌زیستیم. یعنی اینترنت جریان داشت و مشکلات هم سرریز بود. و حالا بر لیست اخیر، نداشتن اینترنت را هم اضافه کرده ایم. البته تا یک جایی حکومت حق دارد. بالاخره فضای امنیتی و اغتشاش ایجاد شد. اما فراموش نکنیم عامل اصلی چنین فقبایی، چیزهای دیگری بود که اینترنت، عامل ثانویه محسوب در آن می‌شود. پس حتی اگر اینترنت برگشت، و حتی اگر مردم را از بابت آن شادمان دیدید، اما نیندیشید که مساله مردم را حل کرده اید. به آن رسوب‌های ته نشین شده در ذهن جامعه بر اثر سیلاب‌های دورو نزدیک بیندیشیم. وگرنه هر رسوبی، می‌تواند روزی در هر رخداد دیگری، رسوخ کند.



یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد مصرف بیش‌ازحد سه مکمل روی (Zinc)، نیاسین (ب۳) و سلنیوم می‌تواند برای سلامتی خطرانی ایجاد کند. به استناد به مطالعه جدیدی که در نشریه «درمانگر» (cureus) منتشر شد، درباره خطرات مصرف بیش از حد این سه مکمل توضیحاتی ارائه شده است. **روی:** روی یک الکترولیت است که برای ایمنی بدن و سلامت پوست و مو ضروری است، با این حال مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث تحریک پوست، کمبود مس و کم‌خونی شود و در افراد حساس، ممکن است آکنه را بدتر کند. این مطالعه در مجموع نشان می‌دهد که با وجود مفید بودن مکمل‌ها، بسیاری از روندهای پرطرفدار و فراگیر در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سلامت دنبال‌کنندگان را به خطر بیندازد. به گفته متخصصان، تحلیل‌های اخیر نشان می‌دهد که بخش زیادی از محتوای موجود در یوتیوب، اینستاگرام و ... فاقد دقت علمی‌اند و گاه یافته‌هایی تائیدشده را ترویج می‌کنند. یک مطالعه که به

نشان نقره‌ای بر سینه

دانشگاه بیر جند



امروز خراسان جنوبی- باقریان اداره بهداشت و درمان و مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند در ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۳، موفق به کسب «نشان نقره‌ای» در میان دانشگاه‌های سطح ۲ جمعیتی کشور شدند. در ارزیابی‌های انجام‌شده در سال ۱۴۰۳، اداره بهداشت و درمان دانشگاه و همچنین مرکز مشاوره و توانمندسازی به دلیل ارائه خدمات شایسته و عملکرد مطلوب، مورد تقدیر قرار گرفتند. این دو واحد با رقابت با سایر دانشگاه‌های هم‌تراز در سطح ۲ جمعیتی، توانستند رتبه برتر و نشان نقره‌ای را از آن خود کنند. این موفقیت نشان‌دهنده تلاش مجموعه دانشگاه در ارتقای سطح سلامت و ارائه خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای به جامعه دانشگاهی است. دکتر سعید حبیب، معاون وزیر و رئیس سازمان امور دانشجویان و دکتر حمیدرضا حسن آبادی، مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت با صدور لوح تقدیرهای جداگانه‌ای به رئیس مرکز بهداشت و درمان و رئیس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه بیرجند ضمن تقدیر از اقدامات درخور و شایسته این دو مرکز، کسب نشان نقره ای دانشگاه بیرجند را در سطح دو جمعیتی را در ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۳ اعلام کردند.

۳۲ درصد مشترکان آب خراسان جنوبی

در ردیف پُر مصرف‌ها و بدمصرف‌ها

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی گفت: ۳۲ درصد مشترکان استان در ردیف پر و بد مصرف‌ها قرار دارند. حسین توکلی در گفتگو با تسنیم با اشاره به اینکه الگوی مصرف در شهرهای استان براساس بعد خانوار تعریف و اصلاح شده است، گفت: در گذشته کل شهرهای خراسان جنوبی ۱۵ مترمکعب در سال به ازای هر خانوار بود و اکنون بین ۱۲ تا ۱۵ متر مکعب متغیر است و شهرهای طبس و قندروس ۱۲، مرکز استان ۱۴، شهرستان‌های قائنات، نهبندان و سربیشه ۱۳ و شهرستان‌های خوسف و زیرکوه همان ۱۵ متر مکعب مانده است در حالی که بعد خانوار آنها بالاتر است و الگوی مصرف آنها کاهش پیدا نکرده است. وی با بیان اینکه مشترکان در ۳ گروه طبقه‌بندی شدند، افزود: گروه اول مشترکان خوش مصرف هستند که تا الگوی مصرف آب استفاده می‌کنند و در استان ۸ درصد مشترکان را شامل می‌شوند. توکلی، مشترکان پرمصرف را مشترکاتی دانست که از بین الگوی مصرف تا سه برابر الگوی آب استفاده می‌کنند، به عنوان مثال در شهرستان بیرجند بین ۱۵ تا ۴۲ متر مکعب آب مصرف می‌کنند و این مشترکان ۲۸ درصد مشترکان را به خود اختصاص می‌دهند.

بررسی پست‌های مرتبط با تغذیه در تیک‌تاک پرداخت، نشان داد ۵۵ درصد از این پست‌ها فاقد اطلاعات مبتنی بر شواهد علمی‌اند و ۹۰ درصد از آن‌ها خطرات و مزایای مشاوره‌های تغذیه‌ای ارائه‌شده را به‌درستی بررسی نمی‌کنند. علاوه بر این تنها ۳۶ درصد مطالب تحلیل‌شده کاملاً دقیق بودند که نشان‌دهنده گستردگی اطلاعات نادرست موجود در این شبکه‌های اجتماعی محبوب است.

نیاسین: به گزارش ایندیندنت، نیاسین (ویتامین ب۳) که اغلب به مکمل‌های موسوم به پاکسازی‌کننده یا سم‌زدا و حتی برخی نوشیدنی‌های انرژی‌زا اضافه می‌شود، اغلب به دلیل خواصش در کاهش کلسترول معروف است. با این حال زمانی که در دز بالا مصرف شود، می‌تواند باعث قرمزی شدید صورت، احساس سوزش پوست، خارش و حتی مسمویت کبدی شود.

سلنیوم: سلنیوم که در خوراکی‌هایی مانند فندق برزیلی، گوشت اندام‌ها (جگر، کلیه، قلب و مغز)، غذاهای دریایی، غلات و لبنیات یافت می‌شود، یک ماده معدنی است که می‌تواند به حفاظت از بدن در برابر عفونت‌ها کمک کند همچنین می‌تواند از تلومرها، کلاک‌های ریزی در انتهای کروموزوم‌ها که با پیر شدن به‌تدریج کوچک می‌شوند و این کوچک شدن با سرطان، مشکلات قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن مرتبط است، محافظت کند. با این حال مصرف بیش از حد مکمل سلنیوم می‌تواند به سلنوزیس منجر شود؛ یک وضعیت ناخوشایند که با ریزش مو، شکنندگی ناخن‌ها و حس کردن طعم فلز در دهان همراه است و می‌تواند باعث مشکلات گوارشی، خشکی و بوی دهان شبیه به بوی سیر هم بشود. البته اغلب این علائم پس از قطع مصرف، برطرف می‌شوند اما بازگشت ناخن‌ها به حالت طبیعی ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشد.

