

مدیران البرز در مناطق محروم حاضر شوند

| صفحه ۲ |

| صفحه ۵ |

| مهدی صباغ |

| شهردار قزوین |

همه پروژه‌های نیمه کاره مدیریت شهری به اتمام رسیده است



| صفحه ۶ |

| علیرضا مهاجر |

| معاون وزیر جهاد کشاورزی |

برای حاصلخیزی خاک باید تناوب کشت رعایت شود



| صفحه ۳ |

| علیرضا عباسی |

| نماینده مردم کرج در مجلس شورای اسلامی |

دستگاه‌های دولتی باید اراضی مازاد خود را در اختیار قوه مجریه بگذارند



| صفحه ۴ |

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی :

استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند موجب کاهش آلاینده‌گی شود



علاوه بر مرکز استان در شهرهای اقماری کرج نیز بازار روزهایی برای عرضه مرغ و گوشت تنظیم بازاری توسط شهرداری‌ها به فوریت دایر شود

فرماندار ویژه شهرستان کرج :

روزبازارهای شهرهای اقماری کرج فعال شوند

| صفحه ۶ |



کلام نخست

مردم آماده مشارکت قوی در انتخابات

----- اکبر حیدری، سردبیر هفته نامه همبستگی ملت -----

مجلس شورای اسلامی یکی از مهمترین قوه‌های کشور بوده و سرنوشت مردم در چهار سال به تصمیمات مستقیم نمایندگان بستگی دارد.

امسال در حالی روز مجلس گرمی داشته می‌شود که حدود سه ماه دیگر بزرگترین رویداد انتخاباتی کشور را شاهد خواهیم بود. ثبت نام بسیاری از چهره‌های شاخص در این دوره گواه بر اهمیت این نهاد قانونگذاری دارد. مجلس شورای اسلامی از زمان تشکیل تا کنون با فراز و نشیب‌های گوناگونی مواجه بوده اما پس از پیروزی انقلاب اسلامی شاهد شکوفایی ویژه و والایی برخوردار بوده و محور بسیاری از تصمیم‌گیریها، قانونگذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌هاست و چراغ هدایت دولت و ملت را به دست دارد.

مجلس پایگاه اساسی نظام است که باعث حضور مشارکت واقعی مردم در تصمیم‌گیری‌ها و مظهر اراده ملی است. باید بدانیم نقش مجلس در دو بخش قانونگذاری و نظارت است. مجلس شورای اسلامی از نمایندگان ملت بطور مستقیم و با رای مخفی انتخاب می‌شود و به موجب اصل ۶۳ قانون، چهار سال وظیفه قانونگذاری را برعهده دارند. همچنین بموجب اصل ۶۴ قانون اساسی تعداد نمایندگان دویست و هفتاد نفر است که از دیگر ادیان مانند زرتشتیان، کلیسیان، مسیحیان و ارامنه هر کدام یک نماینده در مجلس حضور دارد.

به‌رحال اکنون که تمامی دشمنان ایران در حال تبلیغات منفی علیه نظام هستند و به فرموده رهبر معظم جمهوری اسلامی ایران ملت باید با حضور گسترده و مشارکت بالا اجازه ندهند که دیگران برای آنها تصمیم بگیرند لذا به گمان نگارنده هر گاه دشمنان در موضوع داخلی کشور دخالت کنند مردم ما در مقابل آنها خواهند ایستاد.

رییس اتاق بازرگانی، صنایع و کشاورزی استان البرز :

سفر رییس جمهور رهاورد ۲۰۰ هزار میلیارد ریالی برای اقتصاد البرز داشت

ماشین‌آلات و زیرساخت‌های خدماتی نقش پررنگی دارد. رییس اتاق بازرگانی البرز ادامه داد: اکنون بیش از سه هزار و ۷۰۰ واحد تولیدی و صنعتی در فعال هستند که پنج درصد مراکز اقتصادی کشور در این استان متمرکز است. وی با اشاره به فعالیت ۶۰ شرکت شاخص ملی و بین‌المللی در حوزه‌های صنایع غذایی، دارویی، خودرو و محصولات کشاورزی در این استان گفت: سال گذشته یکی از مراکز کشاورزی البرز ۲۰ هزار کانتینر صیفی‌جات و سبزی به کشورهای حوزه خلیج فارس صادر کرد. وی گفت: امسال یکی دیگر از رویدادهای خوب البرز هم اندیشی نخچیان و اندیش ورز همزمان با هفته بسیج در البرز بود. وی برگزاری نشست‌های گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی را در گشایش مشکلات صنایع البرز مهم ارزیابی کرد که با حضور استاندار البرز استمرار دارد.

رییس اتاق بازرگانی، صنایع و کشاورزی استان البرز اعلام کرد: سفر دوم رییس جمهور و هیات دولت، رهاورد ۲۰۰ هزار میلیارد ریالی برای رونق اقتصادی این استان را به همراه داشت. پرهام رضایی در نشست بسیج اصناف استان البرز که در اتاق بازرگانی این استان برگزار شد، افزود: همزمان با سفر رییس جمهور و هیات دولت ۱۹۰ هزار میلیارد ریال طرح تولیدی و اقتصادی در البرز افتتاح شد که نوید بخش رونق تولید استان است. وی ادامه داد: برگزاری دومین نشست تخصصی هیات اندیشه ورز در اتاق بازرگانی در حال انجام است و با توجه به اهمیت آن و نگاه تخصصی و کارشناسی مسائل موجود جامعه اجتماعی فرهنگی و سیاسی و تجارب ارزشمند هیات علمی با هدف هم‌افزایی و مشارکت هر چه بیشتر است. رضایی ادامه داد: راه‌اندازی دفتر تخصصی بسیج تجار و فعالان اقتصادی اسفند سال ۹۹ راه‌اندازی رویداد خوبی بود که محقق شد. وی اظهار کرد: بسیج در حوزه تامین مواد اولیه و

رئیس مرکز ارتباطات مردمی ریاست جمهور :

۱۱۰ سری جهیزیه به نوعروسان البرزی اهداء شد

همزمان با سفر دوم ریاست جمهوری و هیات دولت در استان البرز ۱۱۰ سری جهیزیه به ارزش هر کدام سری حدود ۳۰ میلیون تومان به نوعروسان نیازمند البرزی اهداء شد.

محمد صالحی، رئیس مرکز ارتباطات مردمی ریاست جمهور، در مراسم اهداء جهیزیه به نوعروسان کم‌برخوردار استان البرز ضمن تقدیر از این اقدام خیرخواهانه در ایام فاطمیه، اظهار کرد: حضرت فاطمه (س) الگوی همه بانوان است و شروع زندگی فاطمی و علوی این زوج‌ها در ایامی که به نام حضرت زهرا (س) همراه شده است قطعاً اثرات مثبتی را در زندگی آنها خواهد داشت و امیدوارم همه زوج‌های جوان از سیره اهل بیت (ع) الگو بگیرند.

وی ادامه داد: متأسفانه در دنیای غرب ماهیت زندگی بر اساس یک فرمول شکلی و ظاهری بسته شده، اما در نگاه دین ازدواج به معنای این است که زوجین در کنار هم مکمل همدیگر و تکمیل‌کننده همدیگر هستند برای اینکه بتوانند انسان پرور باشند و انسان تربیت کنند.

رئیس مرکز ارتباطات مردمی ریاست جمهور با اشاره به شروع فعالیت آشبار عاطفه‌ها در خراسان رضوی بیان کرد: بنیاد بین‌المللی آشبار عاطفه‌ها به عنوان میزبان این اقدام زیبا از سرزمین نور و خراسان رضوی کار خود را آغاز کرد و در این سالهای متمادی از تولد این بنیاد پر از خیر و برکت، خدمات قابل توجهی به محرومان در سراسر کشور حتی بسیاری از کشورهای اسلامی ارائه کرده است.

صالحی خاطر نشان کرد: امیدواریم که همه مجموعه‌های مشابه در سراسر کشور بتوانند الگو گیری و نقشه راه انتخاب شده در این مجموعه را برای خدمت‌رسانی بی‌منت به مردم عزیز کشورمان را نقش آفرینی داشته باشند.

وی ادامه داد: در سفرهای استانی که مردم چشم به راه گشودن مسیری برای حل مشکلاتشان هستند امیدواریم به همت خیرین، نیروهای مردمی و گروه‌های جهادی در کنار دولت بتوانان‌شاءالله‌گام‌های مثبتی برای مردم عزیزی که مستحق بهترین‌ها هستند، را برداریم.

فاطمه چوپانی مدیر قرارگاه اجتماعی بنیاد بین‌المللی خیریه

آشبار عاطفه‌ها، هم در حاشیه این مراسم با اشاره به فعالیت بنیاد بین‌المللی آشبار عاطفه‌ها گفت: بنیاد بین‌المللی خیریه آشبار عاطفه‌ها فعالیت خود را در سال ۱۳۸۰ از مشهد شروع کرد و در حال حاضر بیش از ۹۰۰ نماینده در سراسر کشور دارد که بیش از ۳ هزار مددجو را تحت حمایت خود قرار داده است. چوپانی درباره اهداف بنیاد بین‌المللی آشبار عاطفه‌ها ابراز کرد: هدف اصلی این بنیاد فقر زدایی در سراسر کشور است در راستای کمک به خانواده‌های ایتم، بانوان سرپرست خانوار، نخچیان تحصیلی، بیماران صعب‌العلاج، همچنین در بحث تحکیم بنیاد خانواده و اهداء جهیزیه به نوعروسان نیازمند و کلاس‌های مشاوره برای زوج‌های جوان فعالیت می‌کند. مدیر قرارگاه اجتماعی بنیاد بین‌المللی خیریه آشبار عاطفه‌ها درباره اهداء جهیزیه به نوعروسان نیازمند گفت: همزمان با سفرهای استانی رئیس جمهور و هیئت دولت که در استان‌های مختلف حضور پیدا می‌کنند، این بنیاد همسو و همگام با این سفرها اقدام به برگزاری همایش اهداء جهیزیه به زوج‌های نیازمند در این استان‌ها دارد که پس از خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، آذربایجان شرقی، چهارمحال بختیاری این بار همزمان با سفر دوم ریاست جمهوری و هیات دولت در استان البرز ۱۱۰ سری جهیزیه به ارزش هر کدام سری حدود ۳۰ میلیون تومان به نوعروسان نیازمند البرزی اهداء شد. ما از ابتدای سال تاکنون در استان‌های خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، آذربایجان شرقی، چهارمحال بختیاری و هم اکنون در استان البرز حضور داریم تا با اهداء ۱۱۰ سری جهیزیه به قیمت ۳۰ میلیون تومان به نوعروسان عزیز استان بتوانیم سهم کوچکی در فقر زدایی در سطح کشور داشته باشیم. وی افزود: در این ۱۱۰ سری جهیزیه اقلام اولیه و مهم زندگی همچون یخچال، اجاق گاز، بخاری، فرش پتو و لوازم آشپزخانه است که تمامی کالاها از تولیدکنندگان ایرانی هستند.

استاندار البرز :

مدیران البرز در مناطق محروم حاضر شوند

وی افزود: باید با توجه به منویات مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در راستای تبیین گری دستاوردها و امید آفرینی تلاش ویژه ای داشته باشیم. عبداللهی گفت: قرارگاه اجتماعی استان البرز نیز از جمله برنامه های استان بود که مورد توجه رئیس جمهور قرار گرفت.

وی افزود: مدیران استان البرز باید در محله های محروم استان حضور یابند و از نزدیک به بررسی مشکلات و حل آنها اقدام کنند.

استاندار البرز گفت: شهرداران به محله های محروم استان ورود جدی داشته باشند، شاید کوچکترین توجه مدیران به این محله ها، منشا نجات و توانمندسازی افراد کم برخوردار شود.

وی افزود: ۵۶ پروژه با ۱۹۰ هزار میلیارد ریال در این سفر مورد بهره برداری قرار گرفت و ۲۰۰ هزار میلیارد ریال نقدینگی برای بخش اقتصادی استان البرز به صورت کامل جذب شد.

عبداللهی بیان کرد: پیگیری تسریع در تکمیل پروژه های نیمه کاره استان از سوی مدیران ضرورت دارد. استاندار البرز گفت: شهرداران و مجموعه استان باید در راستای تحقق اهداف نهضت های مدرسه سازی، اماکن ورزشی، مراکز بهداشتی و درمانی همراهی ویژه ای داشته باشند. وی افزود: از مدیران استان البرز بویژه شهرداران انتظار می رود که نهادهای حمایتی به ویژه بهزیستی را در راستای خدمت به جامعه هدف خود، همراهی و مساعدت کنند.



استاندار البرز گفت: مدیران استان البرز باید در محله های محروم استان حضور یابند و از نزدیک به بررسی مشکلات و حل آنها اقدام کنند.

عبداللهی گفت: وحدت و انسجام مجموعه مدیران استان از جمله مواردی بود که مورد توجه رئیس جمهور محترم قرار گرفت و باید این روند را با هدف جبران کمبودها و تقویت زیرساخت های استان ادامه دهیم. وی افزود: باید تلاش های خود را افزایش دهیم و با همپوشانی و تعامل نسبت به تحقق مصوبات سفر اقدام کنیم. استاندار البرز گفت: به دنبال ایجاد تحولی بزرگ در استان هستیم و تاکنون نیز نتایج بسیار خوبی کسب کرده ایم و باید تا پایان دولت سیزدهم به اهداف تعیین شده برسیم.

استاندار البرز گفت: مدیران استان البرز باید در محله های محروم استان حضور یابند و از نزدیک به بررسی مشکلات و حل آنها اقدام کنند. مجتبی عبداللهی در نشست پیگیری مصوبات سفر دوم رئیس جمهور و هیات دولت به استان البرز، با قدردانی از تلاش های مدیران استان و حضور پرشور مردم استان در استقبال از دولت افزود: پیروز اصلی در این سفر مردم هستند چراکه با حضور و استقبال پرشور خود، بار مسوولیت را بر دوش خدمتگزاران خود سنگین تر کردند و با امید و اعتماد، خواست و انتظارات خود را اعلام کردند.

تولید داروی درمان سرطان از نیازهای اساسی کشور است

معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور :

معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور به تحریم های ظالمانه دشمنان اشاره کرد و گفت: امروز تولید داروی درمان سرطان که از نیازهای اساسی کشور است در سایه تحریم محقق شده است.

روح اله دهقانی فیروزآبادی در آئین افتتاح خط تولید داروی بومی سازی شده سیکلوفسفامید تزریقی به صورت تزریقی در پارک علم و فناوری البرز که با حضور حسن مسلمی نائینی رئیس جهاد دانشگاهی همراه بود، اظهار کرد: امروز خط تولید داروی «فسفامید» داروی کلیدی درمان سرطان تولید شده به دستا توانمند محققان یک شرکت دانش بنیان به بهره برداری رسید.

وی با بیان اینکه، امروز ۲ داروی ضد سرطان رونمایی شد، تصریح کرد: یکی از داروهای بومی سازی شده، داروی کلیدی درمان انواع سرطان ها است.

دهقانی ادامه داد: این داروها در شرایط تحریمی کشور و با حمایت و مشارکت چهار دستگاه از جمله پارک فناوری البرز بومی سازی شده است. معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور گفت: سرمایه گذاری ۳۰ سال گذشته در بخش های گوناگون حوزه سلامت کشور بسیار موثر و موفق بوده است.

روح اله دهقان فیروزآبادی به تحریم های ظالمانه دشمنان اشاره کرد و افزود: امروز تولید داروی درمان سرطان که از نیازهای اساسی کشور است در سایه تحریم محقق شده است. وی یادآور شد: تولید این محصول برای کشور ما که در شرایط تحریمی به دنبال استقلال و دسترسی به فناوری ویژه است یک فرصت محسوب می شود.

داروی تزریقی ضد سرطان سیکلوفسفامید بیشتر در معالجه و درمان بیماران مبتلا به بسیاری از سرطان ها از جمله سرطان های خون، تخمدان، پستان و چشم کاربرد دارد.

دهقان فیروزآبادی بیان کرد: حدود ۲۸ درصد از شرکت های دانش بنیان کشور در حوزه سلامت فعالیت می کنند و این یکی از ارکان مهم اقتصاد دانش بنیان است که به صورت ویژه معاونت علمی و فناوری رییس جمهور از آن حمایت می کند.

وی افزود: این حمایت ها که در راستای کمک به بازار صادراتی کشور است امیدواریم بتواند اقتصاد را توسعه و شکوفا کند.

برای نخستین بار در کشور از تولید داروی تزریقی ضد سرطان «سیکلوفسفامید» با حضور معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رییس جمهور در البرز رونمایی شد.

مدیر کل کانون استان البرز :

شبکه‌ی «دختران موفق» در کرج تشکیل می شود

دختران نوجوان موفق ۱۲ تا ۱۸ ساله استان البرز شناسایی، معرفی و توانمندسازی می شوند.

زینب عاشری، مدیر کل کانون استان ضمن اعلام این خبر افزود جلسه بانوان تاثیرگذار به میزبانی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار و مقرر شد تمامی این عزیزان که سمت های مختلفی را در گستره استان و شهر کرج در زمینه های مختلف دارند، در حوزه ی کودک و نوجوان استان البرز ورود کرده و در ادامه ی تلاش های کنگره ی ملی بانوان تاثیرگذار تلاش کنند تا از توان این مجموعه در زمینه ی کودک و نوجوان بهره برداری شود. عاشری که مسوولیت اداره ی این جلسه را بر عهده داشت افزود خوشحالم که در این جلسه میزبان بسیاری از بانوان توانمند و اثرگذار بودیم و قرار است این دوستان در هشت گروه محتوایی و اجرایی دسته بندی شده و با توجه به محور فعالیت های خود اثرگذار باشند. این مقام مسوول ادامه داد در نظر داریم با همکاری و مشارکت تمامی این عزیزان و کارگروه های تعیین شده کارهای مشترک را در حوزه ی کودک و نوجوان برنامه ریزی و اجرا کنیم. عاشری افزود یکی از تصمیمات مهم این نشست تخصصی که عصر روز یکشنبه ۱۹ آذر ۱۴۰۲، در سالن مرکز شماره ۳ کانون کرج، واقع در گلشهر ویلا، بلوار مصطفی خمینی برگزار شد، این بود که شبکه سازی از دختران موفق و اثرگذار استان در رده ی سنی ۱۲ تا ۱۸ سال انجام شود و بنوامید با شناسایی توانمندی این عزیزان در بحث توانمندسازی بیشتر و استفاده از ظرفیت های آنان در آموزش به گروه همسالان و جذب و پایدارسازی اعضا در مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان، بهره ببریم.

رییس پلیس راهور استان البرز :

اجرای طرح گواهینامه آسان و یک روزه در استان البرز

رییس پلیس راهور استان البرز از اجرای طرح گواهینامه آسان و یک روزه در استان البرز خبر داد.

سرهنگ حمداله رحمتی پور اظهار داشت: درحال حاضر در کشور ۱۲ میلیون موتورسیکلت سوار داریم که حدود ۸۰۰ میلیون و ۸۰ هزار نفر از آنها فاقد گواهینامه هستند. در این طرح افرادی که مالک موتورسیکلت بوده و فاقد گواهینامه هستند، گواهینامه دار می شوند.

رییس پلیس راهور استان البرز افزود: هزینه این طرح یک سوم حالت عادی بوده و تمامی مراحل حضوری اخذ گواهینامه در یک روز انجام می شود. متقاضیان می توانند با مراجعه به سایت iranianmotorco.ir ثبت نام خود را انجام داده و پس از احراز هویت، استان و آموزشگاه مورد نظر خود را جهت ارائه خدمات انتخاب کنند و پس از طی مراحل مربوطه از جمله ثبت پلاک و مشخصات موتورسیکلت، تاریخ و ساعت مراجعه برای متقاضی تعیین و نمایش داده می شود، البته سند موتورسیکلت می بایست به نام شخص متقاضی بوده و تاریخ صدور آن قبل از سال ۱۴۰۲ باشد.

سرهنگ رحمتی پور افزود: هنگام مراجعه سلامت جسمانی افراد توسط پزشک کنترل شده و پس از تایید مدارک توسط پلیس، آزمون نظری آئین نامه بصورت شفاهی و آزمون عملی مهارت رانندگی توسط افسر کارشناس پلیس راهور در محل و در همان روز از فرد اخذ می شود که پس از قبولی فرد در آزمونها، مراتب در سامانه ثبت و پیامک تایید و قبولی در لحظه برای وی ارسال می شود.

رییس پلیس راهور استان البرز در پایان اظهار امیدواری کرد شهروندان واجد شرایط برای دریافت گواهینامه هرچه سریعتر اقدام کنند چرا که احتمالاً این طرح دائمی نخواهد بود.

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان البرز :

میزبانی البرز از ۶ شهید گمنام دوران دفاع مقدس



مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان البرز اعلام کرد: این استان از عصر دوشنبه میزبان پیکر های پاک ۶ شهید گمنام دوران دفاع مقدس است. سردار سرتیپ دوم پاسدار ابوالفضل اسلامی افزود: پیکر های پاک این شهدای تازه تفحص شده وارد البرز شد که با توجه به تقارن این ایام با دهه دوم عزاداری فاطمیه (س) هیئات مذهبی در سطح استان میزبان پیکر مطهر شهدای گمنام تا شب پیش از روز مراسم تشییع خواهند بود. وی اظهار کرد: مراسم وداع با پیکر پاک این شهیدان شنبه شب مقارن با ۲۵ آذرماه در مصلا ی نماز جمعه کرج با حضور مردم شهید پرور این شهرستان برگزار می شود.

اسلامی به بیان محل و زمان شهادت این شهدان همیشه زنده اشاره کرد و گفت: شهید ۲۲ ساله که در عملیات ایذایی والفجر هشت در منطقه بوارین به شهادت رسیده و در محل هیات رزمندگان شمال کرج (بیت الاحزان) واقع در پارک نبوت این شهر آرام خواهد گرفت ضمن آنکه پیکر پاک شهید ۱۸ ساله که در عملیات والفجر چهار در منطقه پنجوبین به شهادت رسیده برای به خاکسپاری به بوستان امام حسین (ع) در روستای ایپک اشتهاارد منتقل می شود.

وی ادامه داد: همچنین شهید گمنام ۱۷ ساله که در عملیات خیبر در منطقه مجنون به شهادت رسیده در پارک بزرگ منطقه عباس آباد محمدشهر و شهید ۱۹ ساله ای که در تک دشمن در منطقه زبیدات به شهادت رسیده در کارخانه نوآوری و صنایع کرج آرام می گیرد.

سلامی اضافه کرد: همچنین پیکر پاک شهید گمنام که ۱۷ ساله که در عملیات کربلای پنج در منطقه شلمچه شربت شهادت نوشیده در موزه شهدای شهرستان ساوجبلاغ به خاک سپرده می شود.

مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان البرز یادآور شد: آیین تشییع پیکر پاک این شهدا به صورت همزمان با سالروز شهادت حضرت زهرا (س) از ساعت ۹ صبح از مقابل کانون شهید سبحانی کرج (سپاه کرج) آغاز و تا آستان مقدس امامزاده حسن (ع) کرج ادامه می یابد.

مراسم تدفین این شهدا از روز شهادت حضرت زهرا (س) آغاز و تا روز وفات حضرت ام التین در روز ۶ دیماه سال جاری ادامه می یابد و همزمان با برگزاری این مراسم، مردم عزادار و هیات های مذهبی در دسته های عزاداری در این مسیر شرکت می کنند.

مسوول سازمان بسیج هنرمندان البرز :

صنایع دستی می تواند در رونق صنایع کوچک خانگی بسیار مؤثر باشد



مسوول سازمان بسیج هنرمندان البرز گفت: صنایع دستی بخشی از میراث تمدنی کشور است اما برخی از رشته های هنری زیر شاخه آن در حال منسوخ شدن هستند، در حالی که صنایع دستی می تواند در اشتغال آفرینی و توانمندسازی اقتصادی اقشار کم برخوردار و ایجاد و رونق صنایع کوچک خانگی بسیار مؤثر باشد.

ابراهیم نوروزی فر با اشاره به فرمایش رهبر معظم انقلاب مبنی بر اینکه هیچ تفکری بدون اینکه با هنر آمیخته شود، ثبت و ماندگار نخواهد شد، گفت: دومین جشنواره صنایع دستی بسیج استان البرز در راستای تحقق منویات رهبر معظم انقلاب اسلامی در حوزه های اقتصاد مقاومتی، رونق تولید و احیای هنر اصیل صنایع دستی برگزار می شود.

وی با اشاره به اهمیت صنایع دستی در توانمندسازی اقتصادی اقشار کم برخوردار و رونق تولید در کشور بیان کرد: دومین جشنواره ملی صنایع دستی بسیج البرز با ابتکار سازمان بسیج هنرمندان استان و با همکاری مرکز مقاومت سازمان بسیج اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی البرز و سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری کرج برگزار می شود.

مسئول سازمان بسیج هنرمندان استان البرز هدف از برگزاری این جشنواره را هم افزایی هنرمندان و صنعتگران، احیای هنر اصیل صنایع دستی به عنوان هنر تمدن ساز، اتصال شبکه تولید و توزیع صنایع دستی و ترغیب افراد مختلف به فراگیری رشته های مختلف صنایع دستی و اشتغالزایی در این حوزه عنوان و مطرح کرد: صنایع دستی بخشی از میراث تمدنی کشور است اما برخی از رشته های هنری زیر شاخه آن در حال منسوخ شدن هستند، در حالی که صنایع دستی می تواند در اشتغال آفرینی و توانمندسازی اقتصادی اقشار کم برخوردار و ایجاد و رونق صنایع کوچک خانگی بسیار مؤثر باشد. نوروزی فر با بیان اینکه این جشنواره در ۲۲ رشته هنری برگزار می شود، اظهار کرد: این رشته ها عبارتند از: میناکاری، معرق، خاتم کاری، حکاکی فلز، حکاکی سنگ، حکاکی چرم، حصیر بافی، صنایع دستی، دوخت سنتی، نمدبافی، نساجی سنتی، منبت کاری، خراطی، آبگینه، صنایع غذایی، گلیم، جاجیم، گبه، لباس محلی و سنتی، مله کاری، سفال، کاشی، سرامیک، چاپ های سنتی و فرآوردهای چرمی وی اعلام کرد: علاقه مندان تا دوم دی ماه فرصت دارند با تحویل آثار خود به سازمان بسیج هنرمندان استان البرز به نشانی کرج، میدان والفجر، مقابل خانه ملت، ساختمان فرهنگی رسانه های ماه البرز، طبقه اول یا مراجعه به نشانی اینترنتی <https://honarmandegari.com> در این جشنواره شرکت کنند. آثار هنری این جشنواره در قالب یک نمایشگاه عرضه و فروش صنایع دستی در معرض دید عموم قرار داده خواهد شد. رئیس سازمان بسیج هنرمندان استان البرز با بیان اینکه آثار ارسال دهم دی ماه داوری می شوند و به افراد برگزیده جوایزی شامل لوح تقدیر و هدیه نقدی تعلق خواهد گرفت، خاطرنشان کرد: به تمامی افراد شرکت کننده در این جشنواره گواهی حضور اهدا می شود. امیدواریم با حضور حداکثری هنرمندان در این جشنواره، اهداف مدنظر از جمله رونق تولید، احیای صنایع دستی و ایجاد تحول در زندگی اقشار کم برخوردار از طریق صنایع دستی محقق شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی:

استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند موجب کاهش آلاینده‌گی شود

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی به دست آوردن آمار دقیق دامها را یکی از نیازهای مهم این حوزه در شرایط حاضر دانست و گفت: از هر مجموعه و شرکت دانش بنیان که بتواند در این زمینه اقداماتی انجام دهد، استقبال خواهیم کرد.

فتنی با اشاره به بستر مناسب و ظرفیت‌های موجود در زمینه افزایش بهره‌وری در مرغداری‌ها، گفت: با هدفمندی بارانه‌ها در حوزه مرغداری‌ها اقداماتی برای افزایش بهره‌وری انجام شد. در مرغداری‌ها مواردی از قبیل هدررفت سوخت، تلفات و جیره‌های غذایی، قیمت تمام‌شده تولید را افزایش می‌دهد و با توجه به اینکه حوزه مرغداری در استان صنعتی است، می‌توان از ظرفیت‌های هوش مصنوعی و فناوری‌های جدید در این حوزه استفاده کرد. وی گفت: سرمایه‌گذاری در حوزه افزایش بهره‌وری با استفاده از فناوری‌های جدید، یک سرمایه‌گذاری سودآور است که به راحتی هزینه‌های انجام شده در این حوزه را پوشش خواهد داد و موجب افزایش سودآوری واحد تولیدی خواهد شد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی گفت: استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند موجب کاهش آلاینده‌گی و کاهش بیماری‌های دام و طیور باشد. باید حوزه‌هایی که هوش مصنوعی می‌تواند در آن به بهبود وضعیت و افزایش تولید کمک کند، به شرکت‌های دانش بنیان معرفی شود تا آنها به فعالیت در این حوزه‌ها بپردازند.



ویژه داشته باشیم که این افزایش با استفاده از فناوری‌های جدید محقق خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه عمده دامداری‌های آذربایجان شرقی به صورت سنتی است، گفت: افزایش بهره‌وری با استفاده از فناوری‌های جدید نیازمندی بستری است که در دامداری‌های صنعتی امکان پیاده شدن آن وجود دارد بنابراین اگر بخواهیم این افزایش بهره‌وری صورت بگیرد باید در ابتدا الزامات و بستر صنعتی شدن دامداری‌ها را فراهم کنیم.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی گفت: استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند موجب کاهش آلاینده‌گی و کاهش بیماری‌های دام و طیور باشد. اکبر فتنی در جلسه کارگروه تولیدات دامی با تأکید بر ضرورت استفاده از فناوری‌های جدید مانند هوش مصنوعی در حوزه‌های مختلف کشاورزی از قبیل دام و طیور، گفت: جمعیت در کره زمین روز به روز در حال افزایش است و با منابع محدودی که در اختیار داریم اگر بخواهیم غذای این جمعیت را تأمین کنیم باید به افزایش بهره‌وری توجه

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی آذربایجان شرقی:

۱۰۰۰ میلیارد تومان زیان انباشته ماشین‌سازی تبریز



مدیرکل امور اقتصادی و دارایی آذربایجان شرقی گفت: شرکت ماشین‌سازی تبریز ۸۶ هزار مترمربع در یکی از مناطق پرخرودار تبریز ساختمان و زمین بلااستفاده دارد که ۲۰ سال است بالاتکلیف مانده و از طرفی بالغ بر یک هزار میلیارد تومان زیان انباشته در ماشین‌سازی و ریخته‌گری وجود دارد.

واقف بهروزی، نماینده وزیر و مدیرکل امور اقتصادی و دارایی آذربایجان شرقی در مراسم روز دانشجو که در دانشگاه صنعتی سهند برگزار شد با بیان اینکه دانشجو همواره جز پیشروهای جامعه بوده اظهار کرد: محورهای و موضوعاتی همچون آرمانگرایی، عدالت‌طلبی، همیشه در جامعه دانشگاه و دانشجو مطرح است.

وی افزود: نکات مهم کودتای ۲۸ مرداد سال ۱۳۲۲، بعد از سالیان دراز مشخص شد، ولی جامعه دانشجویی کشور از همان ابتدای به حقیقت ماجرا برد و دست‌های نفاق آمریکا و ایادی آن را در جریان این کودتا به وضوح دید، دانشجویان در همان وهله اول این موضوع را فهمیده و تا پای جان، برای عدالت‌خواهی و آرمان‌گرایی ایستادند.

نماینده وزیر اقتصاد در استان یادآور شد: اگر دانشجو، مطالبه‌گری، آرمان‌خواهی و عدالت‌طلبی را ناپدیده گرفته و این موضوعات در جامعه دانشجویی و دانشگاهی به صورت جدی دنبال نشود، اهداف اصلی جامعه دانشجویی مغفول واقع می‌شود، بنابراین دانشجو باید در همه مسائل جاری کشور پیشرو و امیدآفرین باشد. وی ادامه داد: مشکل مدیریت در این مواقع به وضوح دیده می‌شود به‌طور مثال شرکت ماشین‌سازی تبریز ۸۶ هزار مترمربع در یکی از مناطق پرخرودار تبریز ساختمان و زمین بلااستفاده دارد که ۲۰ سال است بالاتکلیف مانده و اراده‌ای هم برای ساماندهی این املاک وجود ندارد، از طرفی بالغ بر یک هزار میلیارد تومان زیان انباشته در ماشین‌سازی و ریخته‌گری وجود دارد و بدهی‌های دیگری که هر روز اضافه می‌شود، بهروزی ادامه داد: علاوه بر آن نوسازی ماشین‌آلات این کارخانه، نیازمند ۴ هزار میلیارد تومان منابع مالی است. اگر این املاک با استفاده از روش‌های مولدسازی ارزش افزوده ایجاد کند، بیش از ۴۰ هزار میلیارد تومان منابع مالی، به دست خواهد آمد و به راحتی می‌توان هم ماشین‌آلات و تجهیزات را نوسازی کرد و هم قدرت رقابتی برای فروش را بیشتر کرد. مدیرکل امور اقتصادی و دارایی آذربایجان شرقی در ادامه با اشاره به وضعیت مس سونگون بیان داشت: کارکرد معدن مس سونگون از اواخر دهه ۶۰ شروع شده و در دهه ۸۰ توسعه یافته است، این معدن به لحاظ تعهدات و مسوولیت‌های اجتماعی در این دهه‌ها، هیچ عایدی برای مردم منطقه و استان نداشته است در کل می‌توان گفت، هیچ عایدی از بابت حقوق بهره‌بردار از معدن، مالیات و سایر ملزومات تا اواخر سال گذشته نصیب استان نشده بود، حتی یک ریال از منابع مالیاتی و بانکی مس سونگون تا اسفند ۱۴۰۱ وارد استان نشده بود و اعتقاد ما این است که باید همه عواید این معدن وارد استان شود. وی متذکر شد: با اقدامات مهمی که در این زمینه انجام گرفت، از اسفند سال گذشته تاکنون بیش از ۷۰۰ میلیارد تومان از منابع مالیات مس سونگون وارد استان شده است ولی باید همه منابع مالیاتی مس سونگون وارد چرخه مالی استان شود، البته در این راه مقاومت‌ها و کارشکنی‌های بسیاری وجود داشت. متعهد شدیم که باید این موضوع را پیگیری کرده و به نتیجه برسانیم و در این راستا بیش از ۱۰۰ جلسه در سطح استان و ملی با حضور وزرای صمت، اقتصاد، استاندار آذربایجان شرقی و نمایندگان استان در مجلس شورای اسلامی برگزار شد، جلساتی که بسیار تخصصی و گاه چالشی بود.

مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت شهرداری تبریز:

دستگاه‌های نظارتی حامی سرمایه‌گذاری شهری باشند

مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت شهرداری تبریز جذب سرمایه را رویکردی همگانی عنوان کرد و گفت: رویکرد دولت و مجلس نیز حرکت شهرداری‌ها به سمت جذب سرمایه است.

رضا خلیلی، در نود و نهمین نشست شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی آذربایجان شرقی با بیان اینکه سرمایه‌گذاری شهری همواره اولویت شورا و کارگروه‌های اتاق بازرگانی بوده است، گفت: در این راستا از دستگاه‌های نظارتی درخواست حمایت داریم.

وی با اشاره به اینکه سرمایه‌گذاری، پدیده تازه‌ای بوده و در دهه گذشته نیز مشکلاتی برای این بخش ایجاد شده و پروژه‌های بسیاری به مشکل افتاده‌اند، گفت: سال قبل قانون درآمد پایدار شهرداری‌ها ابلاغ شد که ماده یک آن در بحث سرمایه‌گذاری و مشارکت بود.

خلیلی با اشاره به پایین بودن نرخ سرمایه‌گذاری در بخش عمران شهری در کشور، گفت: باید با اهتمام جدی به این سمت حرکت کنیم، اهتمام ویژه مدیریت شهری نیز به سمت جذب سرمایه‌گذاری است.

مدیرعامل سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکت شهرداری تبریز با اشاره به بررسی مشکلات حدود ۸۰ پروژه سرمایه‌گذاری شهرداری افزود: تعدادی از مشکلات، حل و تعدادی نیاز به کمک دارند.

وی تأکید کرد: اکنون حوزه مشکلات سرمایه‌گذاری باید بیش از گذشته بررسی و حمایت از سرمایه‌گذاران شود، از مدیران شهری و استانی نیز درخواست داریم که ضمن شفافیت و حرکت قانونمند در این راستا، ریسک‌پذیر نیز باشند.

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی:

بر خور داری مطلوب شهرستان چار اویماق از اعتبارات استانی و ملی

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی گفت: با عنایت به حضور رئیس جمهور در چار اویماق و اقدامات انجام گرفته شده در بخش‌های مختلف، این شهرستان در سال ۱۴۰۲ جایگاه مناسبی در برخورداری از اعتبارات استانی و ملی دارد. حیدر فتح‌زاده در جلسه بررسی تأمین آب شرب مورد نیاز شهر چار اویماق در محل فرمانداری این شهرستان، گزارشی از فرآیند اختصاص بودجه از محل‌های مختلف به شهرستان ارائه کرد.

وی با اشاره به نقش آب سالم در ارتقای شاخص‌های امید به زندگی، بر ضرورت فراهم ساختن سایر زیرساخت‌های مورد نیاز برای توسعه شهرستان تأکید کرد.

فتح‌زاده با بیان اینکه شهرستان چار اویماق به عنوان مهاجرپرست‌ترین شهرستان استان در سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵، مطرح شد، افزود: در سال ۱۴۰۲ همواره از مهاجرت فرستی این شهرستان کاسته شده و شهر قره‌آغاج مرکز شهرستان دارای رشد مثبت جمعیت است.

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آذربایجان شرقی، تصریح کرد: با عنایت به حضور رئیس جمهور در سفر دور دوم در این شهرستان و با اقدامات انجام گرفته شده در بخش‌های راه، آب، برق، کشاورزی و فرهنگ، این شهرستان در سال ۱۴۰۲ جایگاه مناسبی در برخورداری از اعتبارات استانی و ملی دارد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان غربی:

۷۷ درصد مطالبه چغندر کاران آذربایجان غربی پرداخت شد

رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان غربی گفت: بهای چغندر قند خریداری شده از کشاورزان ۲۹ هزار و ۷۷۰ میلیارد ریال است که از این مبلغ ۷۷ درصد مطالبه چغندر کاران پرداخت شده است. خسرو شهپازی افزود: از آغاز فصل برداشت چغندر قند تا کنون یک میلیون و ۶۰۰ هزار تن محصول از مزارع برداشت شده که یک میلیون و ۴۰۰ هزار تن آن توسط کارخانه‌های داخل استان خریداری شده است. وی اضافه کرد: امسال پیش‌بینی می‌شود، حدود یک میلیون و ۷۵۰ هزار تن چغندر قند از مزارع استان برداشت و به کارخانه‌های قند استان تحویل شود. رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان غربی گفت: شهرستان‌های پیرانشهر، بوکان، میاندوآب، نقده به ترتیب بیشترین سطح زیر کشت چغندر قند را به خود اختصاص داده‌اند. وی ادامه داد: کارخانه‌های قند ارومیه و پیرانشهر نیز به ترتیب بیشترین میزان خرید چغندر را از کشاورزان استان در سال جاری داشتند.

مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان غربی:

نانوای محترک ارومیه‌ای بیش از سه میلیارد ریال جریمه شد

مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان غربی با اشاره به بررسی پرونده احتکار ۱۵۲ کیسه آرد یارانه‌ای در باغ شخصی یکی از نانوایان ارومیه گفت: این فرد به پرداخت سه میلیارد و ۱۴۳ میلیون ریال جریمه محکوم شد.

حسین نجف‌زاده در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: پرونده تخلف این نانوای به ارزش ۸۹۸ میلیون ریال در شعبه ۶ بدوی تعزیرات حکومتی شهرستان ارومیه رسیدگی شد.

وی با بیان اینکه شعبه پس از بررسی پرونده و ارائه نکردن اسناد و مدارک قانونی تخلف انسانی را محرز اعلام کرد، اضافه کرد: این فرد علاوه بر الزام به عرضه آرد در شبکه رسمی، به پرداخت سه میلیارد و ۱۴۳ میلیون ریال محال پنج برابر ۷۰ درصد ارزش کالای احتکاری به جریمه نقدی محکوم شد. مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان غربی ادامه داد: بازرسان جهاد کشاورزی شهرستان ارومیه گزارش تخلف را در بازرسی از یک واحد نانوايي کشف و برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کرده بودند.

نجف‌زاده با اعلام آمادگی تعزیرات حکومتی آذربایجان غربی جهت دریافت و رسیدگی فوری به شکایات و گزارش‌های مردمی، از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه تخلف اقتصادی و صنفی، قاجاق کالا و ارز و بهداشت و دارو و درمان موضوع را از طریق سامانه اینترنتی ir.www.tazirat135.ir با تلفن ۱۳۵ به تعزیرات حکومتی استان گزارش کنند.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان غربی خبر داد:

صدور بیش از ۱۸۹ هزار سند مالکیت در روستاهای آذربایجان غربی



مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان غربی گفت: هم اکنون در ۸۵ درصد روستاهای استان طرح سند دار کردن اماکن روستایی اجرا شده و ۱۸۹ هزار و ۴۵۵ جلد سند صادر شده است.

جعفر بزرگر در نشست مشترک بنیاد مسکن انقلاب اسلامی با ثبت اسناد و املاک استان با بیان اینکه با همکاری اداره کل ثبت اسناد و املاک، صدور اسناد مالکیت در راستای تثبیت مالکیت روستاییان در استان در حال انجام است، افزود: اسناد مالکیت در تمام شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت در استان توسط بنیاد مسکن انقلاب اسلامی صادر شده است.

وی اظهار کرد: ۴۰ درصد جمعیت استان روستایی است؛ وجود دو هزار و ۱۶۸ روستاهای بالای ۲۰ خانوار و رتبه ۷ استان به لحاظ تعداد آبادی در کشور بهترین ظرفیت و پتانسیل برای کار و توسعه در مناطق روستایی استان را فراهم کرده‌است.

بزرگر تأکید کرد: اقدامات زیربنایی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در راستای تثبیت مالکیت معنوی و قانونی اماکن روستایی انجام می‌شود و در همین راستا همکاری مناسبی با ثبت اسناد و املاک داریم.

وی اقدامات بنیاد مسکن را در راستای توسعه کالبدی و زیربنایی روستاها دانست و افزود: تمام روستاهای استان دارای طرح هادی مصوب هستند.

مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان غربی با اشاره به بازنگری طرح هادی روستاهایی که افق ۱۰ ساله آنها به اتمام رسیده، گفت: در دو سال اخیر بازنگری طرح هادی ۴۷۲ روستا انجام شده است در حالی که تا سال ۱۴۰۰ این آمار ۳۷۹ روستا بود.

وی با بیان اینکه طرح هادی ۳۰۰ روستای جدید نیز تا شهریور ۱۴۰۳ بازنگری خواهد شد، گفت: در ادامه برنامه امسال امیدواریم با همکاری مدیران ثبت اسناد و املاک شهرستان‌ها شاهد تحقق صدور ۶ هزار سند مالکیت شهری باشیم.

بزرگر با بیان اینکه در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ طرح هادی و آسفالت معابر در ۷۷۸ روستا اجرا شده است، عنوان کرد: بر اساس برنامه‌ریزی در شورای برنامه ریزی و توسعه استان عملیات اجرای طرح هادی ۱۳۴ روستا در قالب پروژه‌های جدید و نیمه تمام تا شهریور ماه سال ۱۴۰۳ انجام می‌شود.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی آذربایجان غربی از اجرای یک میلیون متر مربع نهضت آسفالت معابر روستایی خبر داد و گفت: معابر ۳۰۷ روستای استان آسفالت شده است که این اقدام در راستای توسعه و کالبدی و فیزیکی و عمران روستاهای استان با مشارکت فرمانداران و دهیاران روستاهای استان انجام گرفت.

وی به موضوع صدور سند مالکیت برای اماکن روستایی اشاره و خاطر نشان کرد: برای بیش از ۱۸۹ هزار و ۴۵۵ واحد مسکونی سند روستایی و برای ۴۴ هزار و ۹۰۲ واحد مسکونی در شهرهای زیر ۲۵ هزار جمعیت در استان سند مالکیت شهری صادر شده است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قزوین :

دخالت در انتصابات کار دست برخی نمایندگان قزوین داد



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قزوین گفت: برخی نمایندگان فعلی مردم استان قزوین در مجلس استعلا منفی از مراجع پنجگانه داشتند و دلیل آن هم دخالت در انتصابات بود و در این زمینه تصمیم بر آن شد که موضوع به صورت متمرکز و در مراحل بالاتر با دقت بیشتر پیگیری شود.

عباس کاظمی در جلسه هم‌اندیشی با اصحاب رسانه که در سالن جلسات استانداری قزوین برگزار شد، درخصوص انتصابات ضمن پاسخ به مطالبه برخی خبرنگاران درخصوص تأیید صلاحیت و یا عدم احراز صلاحیت کاندیداهای مجلس با بیان این موضوع که در قانون موضوعی به نام رد صلاحیت وجود ندارد، اظهار کرد: قانون سه واژه تأیید، عدم تأیید و عدم احراز را مشخص کرده و در کشور ۷۰ درصد از داوطلبین که در مرحله نهایی ثبت‌نام کرده بودند؛ تأیید شدند و ۱۴ درصد عدم تأیید، ۱۴ درصد عدم احراز و ۲ درصد هم انصراف داشته‌ایم.

وی ادامه داد: در سطح استان قزوین هم آمار قریب به همین ارقام است با این توضیح که بر اساس قانون جدید انتصابات داوطلبین در هنگام ثبت‌نام باید گواهی معتبر ۵ سال سابقه اجرایی، آموزشی، پژوهشی و قضایی خود را بارگذاری می‌کردند و آموزش‌هایی که به داوطلبین درخصوص چگونگی بارگذاری اطلاعات خود داده شده است. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قزوین گفت: در مرحله اجرایی و در مرحله رسیدگی به صلاحیت‌ها در هیئت‌های اجرایی با این مواجه شدیم که ۹۰ نفر از ۳۴۹ نفر نتوانسته بودند گواهی اشتغال پنج ساله اجرایی، آموزشی، پژوهشی و قضایی خود را بارگذاری کنند یا شاید این گواهی را نداشته‌اند و یا اشتباه بارگذاری کرده‌اند و یا گواهی مربوط به سال‌های قبل را بارگذاری کرده‌اند. وی با بیان این موضوع که امسال برای بارگذاری اطلاعات به واسطه حجم بالای حملات سایبری سخت‌گیری وجود داشت، بیان کرد: امکان ویرایش اطلاعات با دستور شورای نگهبان در سامانه حذف شده بود و با توجه به اینکه بارگذاری اطلاعات در ۶ مرحله انجام

دیبر ستاد انتخابات استان قزوین گفت: برای اولین بار حتی یک نفر از نیروهای دولت در هیات‌های اجرایی وجود ندارد.

عضویت ندارد

دیبر ستاد انتخابات استان قزوین گفت: برای اولین بار حتی یک نفر از نیروهای دولت در هیات‌های اجرایی وجود ندارد.

حامد فتوحی در نشست هم‌اندیشی با اصحاب رسانه استان قزوین که با موضوع انتخابات در سالن جلسات شهید سلیمانی استانداری برگزار شد، اظهار کرد: مشارکت یکی از شاخصه‌های مهمی است که مورد تأکید مقام معظم رهبری نیز بوده و بر این اساس کمیته سیاسی ذیل انتخابات برای اولین بار تشکیل شد که هموار کردن مسیر مشارکت حداکثری یکی از مسوولیت‌های این کمیته می‌باشد.

وی افزود: هیات‌های اجرایی برای اولین بار شکل و رنگ تازه‌ای به خود گرفته و مرجع رسیدگی می‌باشند. همچنین جهت تأیید یا عدم تأیید داوطلبان نیز جرم انگاری شده است و برای اولین بار حتی یک نفر از نیروهای دولت در هیات‌های اجرایی وجود ندارد.

دیبر ستاد انتخابات استان قزوین، دولت سیزدهم را دولتی مردمی دانست که در راستای نیازهای مردم عمل می‌کند و در ادامه خاطر نشان کرد: در تمامی ۱۹ هیات‌های اجرایی نمایندگان از احزاب مختلف حضور دارند.

این مسوول ضمن گله مندی از پایین آمدن سطح مطالبه‌گری دانشجویان و با بیان اینکه برخی اظهار نظرهای انتخاباتی در فضای رسانه غیرکارشناسی هستند، اذعان کرد: لازم است اهالی رسانه تا حدودی با مبانی قانون انتخابات آشنا باشند و اگر نکته مهمی در ذهن آنان باقی مانده، در پرسش از مسوولان و متولیان، موضوع را شفاف کنند.

فتوحی بیان کرد: همه ما باید خود را پاسخگوی افکار عمومی بدانیم و در هر جایگاهی که قرار داریم برای شور انتخاباتی تلاش کنیم.

فرمانده انتظامی شهرستان قزوین :

دستگیری ۵۶ سارق در شهرستان قزوین

فرمانده انتظامی شهرستان قزوین گفت: در جریان اجرای طرح ارتقاء امنیت اجتماعی یگان‌های انتظامی این شهرستان، ۵۶ سارق با اعتراف به ۳۱ فقره سرقت دستگیر شدند.

سرهنگ بیژن خدایی اظهار کرد: در راستای مطالبات مردمی و قلع و قمع هنجارشکنان و مخلان نظم و امنیت، طرح ارتقاء امنیت اجتماعی با بکارگیری یگان‌های انتظامی ۱۱ مدرس، ۱۳ باهنر، ۲۰ اقبالیه، ۲۱ محمودآباد نمونه و عوامل یگان امداد شهرستان قزوین به اجرا در آمد. وی با اشاره به هماهنگی با دستگاه قضایی و اعزام مأموران به نقاط جرم خیز و مخفیگاه‌های شناسایی شده، افزود: در این طرح ۲ کیلو و ۱۲۴ گرم انواع مواد مخدر کشف و ۳۹ خرده فروش و مصرف کننده نیز دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی شهرستان قزوین بیان کرد: کشف ۳۱ فقره سرقت به همراه دستگیری ۵۶ سارق از دیگر توفیقات این عملیات بود، که در این خصوص پرونده مقدماتی تشکیل شده و متهمان به مراجع قضایی معرفی شدند.

معاون سازمان محیط زیست:

۲ هزار خانه محیط زیست در کشور فعال است

معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: هم اکنون ۲ هزار خانه محیط زیست در کشور فعال است تا اعضای آن، مباحث محیط زیستی را در مناطق مختلف کشور مطالبه‌گرانه پیگیری کنند.

نوراله مرادی در نشست خبری، افزود: خانه‌های محیط زیست منشا خدمات بسیار ارزشمندی بوده و بسیاری از رویدادهای محیط زیستی حول این خانه‌ها برگزار شده است.

معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: با شکل‌گیری همین خانه‌ها طرح اجتماعی پسماند با همکاری دهیارها در حال انجام بوده که بسیاری از هزینه‌ها کاهش داده است.

وی خاطر نشان کرد: طبق برنامه ریزی‌ها روز ملی آموزش همگانی حفظ محیط زیست از سال ۱۴۰۳ در تقویم رسمی کشور جای می‌گیرد که بسیار نوید بخش است.

این مسوول با گله مندی از بی‌توجهی وزارت آموزش و پرورش به مقوله مهم محیط زیست، گفت: آشنایی دانش‌آموزان با محیط زیست می‌تواند در آینده در مدیریت این حوزه نقش بسیار تأثیر گذاری داشته باشد.

وی با تأکید بر اینکه این وزارتخانه در حوزه محیط زیست کم کاری کرده است، گفت: این موضوع موجب شده آنگونه که باید و شاید بهره‌بردار خردمندانه‌ای از محیط زیست نداشته باشیم.

معاون سازمان محیط زیست کشور ادامه داد: هرگاه اندیشه محیط زیستی در آموزش و پرورش شکل بگیرد به یقین حال محیط زیست نیز خوب خواهد شد.

وی به موضوع آلودگی و مشکلات محیط زیستی اخیر نیز اشاره کرد و گفت: این سازمان حاکمیتی بوده ولی متأسفانه در گذشته ضعیف نگه داشته شده است و ما هم اکنون تلاش می‌کنیم به جایگاه خود برسیم.

این مسوول با بیان اینکه دستگاه‌های دیگر آنگونه که باید و شاید وظایف خود را طبق قانون در حوزه محیط زیست به خوبی انجام نمی‌دهند، ادامه داد: در خصوص هوای پاک، دستگاه‌های زیادی متولی هستند اما مسوولیت اجرای آن بر عهده محیط زیست است.

وی با تأکید بر اینکه کارهای دیگری را باید دستگاه‌های متولی انجام دهند، اظهار داشت: سازمان محیط زیست یک سازمان مردمی پایه است و باید برای تحقق وظایف آن فرهنگ محیط زیستی در جامعه داشته باشیم.

معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست ادامه داد: این در حالی است که اصل ۵۰ قانون اساسی موضوع حفاظت از محیط زیست را بر همگان تأکید و تبیین کرده است.

مرادی با بیان اینکه سازمان محیط زیست باید یک زبان گویا داشته باشد که متأسفانه در سال‌های گذشته وجود نداشته است، افزود: یکی از کارهای مهم این سازمان در دولت سیزدهم ایجاد ارتباط و شناسایی گروه‌ها و مخاطبان جدید است.

وی توجه به گروه‌های مختلف را از جمله راهکارهای همکاری و توسعه محیط زیست در کشور عنوان کرد و گفت: در این راستا انعقاد تفاهم‌نامه‌هایی با دستگاه‌های مختلف در حال انجام است. این مسوول برنامه این سازمان را همکاری با پژوهشکده محیط زیست و آموزش صاحبان صنایع اعلام و خاطر نشان کرد: این سازمان هیچ تسامحی با صنایع آلاینده ندارد و مجدانه پیگیر مسائل محیط زیستی است.

بیشتر پیگیری شود، به این دلیل که طبق ماده ۳۱ قانون که ۱۰ بند دارد، در خصوص دخالت در انتصابات با چالش مواجه بودیم که باید به استناد کدام یک از بندها عدم احراز نمایندگان را اعلام کنیم؟

به همین دلیل در خصوص نمایندگان فعلی بررسی موضوع دخالت در انتصابات که مورد توجه مراجع بود به مراحل بالاتر رسیدگی به صلاحیت‌ها موکول شد تا کار دقیق‌تر صورت بگیرد.

وی اظهار کرد: به نظر می‌رسد این تصمیم درستی است چراکه برای تیم‌های اجرایی در فرصت محدود امکان دقت بالا ممکن نبود چراکه نمی‌شد شدت و ضعف دخالت نمایندگان در انتصابات را اندازه‌گیری کرد لذا یک تصمیم کلی گرفته شد تا به این مسئله در مراجع بالاتر و بعدی رسیدگی شود.

استاندار زنجان :

مسوولان گوش شنوایی برای مطالبات مردم داشته باشند



استاندار زنجان گفت: مسوولان گوش شنوایی برای مطالبات مردم داشته باشند و تمام تلاش خود را برای حل مشکلات آنها به کار بگیرند.

محسن افشارچی در دیدار با مردم شهرستان خرمدره، افزود: حل و فصل برخی از موضوعات در دست و اختیار مدیران استانی نیست ولی می‌توانند پیگیری لازم را در خصوص آنها انجام دهند و نتیجه را به اطلاع مردم برسانند.

وی گفت: مدیران و مسوولان استان باید تمام تلاش خود را در جهت حل مشکلات مردم به کار بگیرند و گوش شنوایی برای صحبت‌های آنها داشته باشند.

افشارچی اضافه کرد: اگر کسی در موضوعی خاص مثلاً وام ازدواج مشکل دارد باید پیگیری لازم برای رفع آن صورت گیرد و مدیران موظف هستند مشکل مردم را پیگیری و حل کنند تا حال مردم بهتر شود.

استاندار زنجان افزود: وقتی مردم ببینند مسوولان پیگیر مشکلات آنها هستند لبخند رضایت بر لبان آنها می‌نشیند.

افشارچی در ادامه از فرماندار خرمدره خواست، مطالبات مطرح شده در جلسه را به صورت ویژه پیگیری کند تا در صورت امکان برای حل آنها اقدام شود.

وی همچنین با بیان اینکه در چند ماه آینده ۲ برنامه مهم را پیش رو داریم، افزود: دور دوم سفر استانی رییس جمهور به استان زنجان انجام خواهد شد که بسیار مهم و مفید است و برکات بسیار زیادی به همراه خواهد داشت و انتظار همراهی مردم را در این سفر داریم.

استاندار زنجان افزود: برنامه ریزی سفر و بازدید رییس جمهور از شهرستانها توسط دفتر نهاد ریاست جمهوری انجام می‌شود و انتظار داریم استقبال باشکوه مردمی را از این سفر شاهد باشیم.

وی گفت: همچنین انتخابات مجلس شورای اسلامی را در پیش داریم که خیلی مهم است چون نماینده یک شهرستان در توسعه آن اهمیت زیادی دارد و عملکرد او در این زمینه بسیار حیاتی است.

افشارچی افزود: نرفتن به پای صندوق‌های رای هیچ تأثیر مثبتی در این زمینه ندارد بنابراین حتماً باید در انتخابات شرکت کرد و به کسی رای داد که منافع شهرستان، استان و کشور را همزمان در نظر داشته باشد.

شهردار قزوین :

همه پروژه‌های نیمه کاره مدیریت شهری به اتمام رسیده است



شهردار قزوین گفت: وی افزود: تاکنون ۶۳ پروژه کلان و همه پروژه‌های نیمه کاره مدیریت شهری به اتمام رسیده و حدود ۱۲ الی ۱۳ پروژه به صورت برج در حال جذب سرمایه‌گذار هستند و پس از اتمام مراحل اداری، به مرحله اجرایی می‌رسند.

مهدی صباغ در نشست پرسش و پاسخ دانشجویی که در دانشگاه بین‌المللی امام (ره) برگزار شد، اظهار کرد: مدیریت شهری قزوین تلاش کرده در راستای سیاست‌های کلان کشورمان حرکت کند و تکمیل پروژه‌های نیمه کاره را در دستور کار قرار داده است.

وی افزود: تاکنون ۶۳ پروژه کلان و همه پروژه‌های نیمه کاره مدیریت شهری به اتمام رسیده و حدود ۱۲ الی ۱۳ پروژه به صورت برج در حال جذب سرمایه‌گذار هستند و پس از اتمام مراحل اداری، به مرحله اجرایی می‌رسند.

شهردار قزوین تصریح کرد: حدود ۵۲۶ هکتار از بافت فرسوده شهر قزوین در ۵ پروژه دستخوش تغییر شده اند که می‌توان به منقلقه‌های آباد اشاره کرد. برای این منطقه یک بسته تعریف شده است و همچنین در این راستا شاهد سه رویکرد بافت مذهبی در جنوب شهر، بافت فرهنگی و تاریخی در مرکز شهر و بافت تفریحی در شمال شهر هستیم.

صباغی عنوان کرد: در دولت سیزدهم تمامی جزئیات پروژه‌ها و زیرساخت‌ها و قراردادهای باید در سامانه بارگذاری شوند که باعث شفافیت می‌شود.

این مسوول در مورد سوال دانشجویی در خصوص هزینه‌های مازاد پروژه کمربندی آیت الله باریک بین و همچنین انتقال میدان میوه و تره بار شهر قزوین عنوان کرد: در تمامی پروژه‌ها اختلافات مادی وجود دارد و تنها پروژه‌ای که ۱۰۰ رضایتمندی مردم را به همراه داشت پروژه کمربندی آیت اله باریک بین بود.

وی بیان کرد: مطالعات پروژه انتقال میدان میوه و تره بار طی دو سال اخیر انجام و زیرساخت‌ها نیز فراهم شده است و در حال حاضر توانسته ایم مساحت مجموعه جدید را از ۴۱ هکتار به ۱۰۹ هکتار افزایش دهیم و ۲۰ هکتار نیز الحاق شده است که سبب می‌شود ۵ شغل مزاحم از محیط شهری خارج شوند. شهردار قزوین تصریح کرد: اولین شهری هستیم که فرودگاه داشتیم و آخرین شهری هستیم که فرودگاه نداریم و برای این موضوع باید از طریق بخش خصوصی، سرمایه‌گذاری صورت بگیرد اما برخی اعلام می‌کنند این پروژه به دلیل مغفول بودن گردشگری و احداث هتل‌های ۴ و ۵ ستاره، توجیه اقتصادی ندارد. این مسوول در خصوص تعطیلی پروژه کمربندی آیت اله باریک بین و پیامبر اعظم تصریح کرد: در این پروژه هیچ توفیقی نداشتیم جز چند مورد اداری که در کارهای عملیاتی پیش می‌آید.

معاون وزیر جهاد کشاورزی :

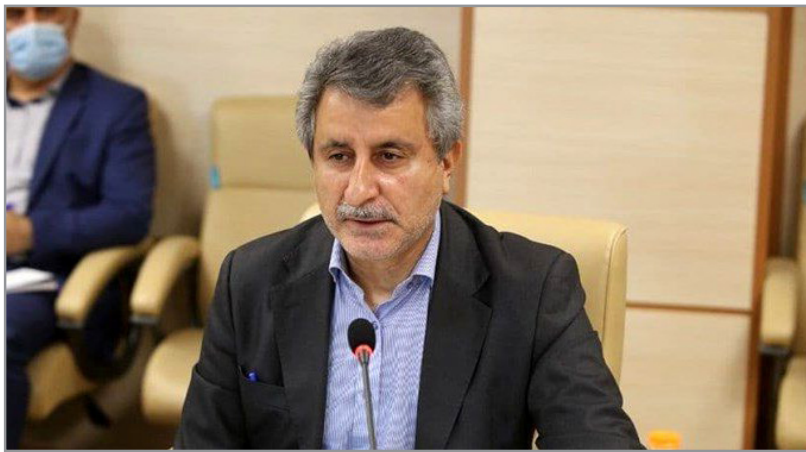
برای حاصلخیزی خاک باید تناوب کشت رعایت شود

باید طوری حرکت کنیم تا به شعارهایمان عمل کنیم، گفت: بشر از روز ابتدای خلقت برای کشت گیاهان مورد نیاز خود در جایی اسکان یافت که کنار آبرفت ها و رودخانه هاست که دارای خاک حاصلخیز است که به تدریج این کلاس خاک با افزایش جمعیت زیر ساخت و ساز رفت.

وی با بیان اینکه امروز که دولت تصمیم گرفته که به همه مسکن بدهد و جزو یکی از افتخارات نظام است که همه خانه دار باشند، افزود: یعنی خاک درجه یک یا کلاس ۱ را به این منظور از دست می دهیم یا اینکه یا صدور مجوز تأسیس گلخانه هیدروپونیک باز هم بخشی از کلاس ۱ خاک را زیر سقف و بتن می بریم، مهاجر همچنین به موضوع جنگل ها اشاره کرد و اظهار کرد: جنگل هایی که از میلیون ها سال پیش ایجاد شده و تا به امروز به دست ما رسیده، زمانیکه یک درخت دچار آفت و بیماری می شود متخصصان این بخش فتوای قطع این درختان را می دهند در حالیکه میلیون ها سال این درختان و جنگل خود را زنده نگه داشته اند.

وی گفت: حتی در شرایط بیماری درخت خود را از بین برده و خرد و پودر شده و به دل خاک می رود که موجب تغذیه خاک و رویش دوباره گیاهان و زنده ماندن جنگل ها می شود و این در حالی است که مقصران اصلی از بین رفتن خاک ما تحصیل کرده ها هستند.

مهاجر با بیان اینکه ما با سیاستگذاری های نادرست خاک را تخریب می کنیم و بعد برای کاری که می کنیم روز خاک را گرمی می داریم، تأکید کرد: باید بتوانیم طوری سیاستگذاری کنیم که تخریب خاک را به حداقل برسانیم. معاون وزیر جهاد کشاورزی گفت: با کوچک شدن اراضی کشاورزی تا ۱۰ سال آینده ۹۰ درصد اراضی زیر سه هکتار می شود که برای این سه هکتار چه سیاستگذاری می شود انجام دادوی افزود: در شمال کشور میزان سرانه زمین هفت دهم هکتار است که اگر وارد بخش وراثتی هم شود این زمین ها کوچکتر می شود و کم کم تبدیل به ویلاسازی می شود.



معاون وزیر جهاد کشاورزی در امور زراعت مهاجر با بیان اینکه برای حاصلخیزی خاک و فعال سازی میکروارگانیسم های خاک باید تناوب کشت رعایت شود، گفت: این در شرایطی است که ۷۰ درصد اراضی کشاورزی کشور خرد و زیر پنج هکتار است که نمی توان برای آن سیاستگذاری کرد. علیرضا مهاجر در آیین گرامیداشت روز جهانی خاک که در دانشکده کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران مستقر در کرج برگزار شد، افزود: یکی از تخریب کنندگان اصلی خاک های کشور بخش زراعت است به طوریکه از ۱۸ میلیون هکتار اراضی قابل کشت ۱۲ میلیون هکتار در بخش زراعت است. وی یکی دیگر از اقدامات در حوزه وزارت جهاد کشاورزی را

فرماندار ویژه شهرستان کرج :

روزبازارهای شهرهای اقماری کرج فعال شوند



علاوه بر مرکز استان در شهرهای اقماری کرج نیز بازار روزهایی برای عرضه مرغ و گوشت تنظیم بازاری توسط شهرداری ها به فوریت دایر شود.

معاون استاندار گفت: پیش بینی لازم برای تأمین مرغ و گوشت مازاد از استان های معین صورت بگیرد و اگر نیاز باشد شخصاً برای تأمین از استانهای مجاور پیگیری خواهیم کرد. فرماندار کرج در ادامه با اشاره به فرا رسیدن ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها و ایام فاطمیه بیان کرد: تمهیدات لازم اندیشیده شود تا سهمیه لازم به مساجد، هیات ها و موبک ها در این ایام توسط جهادکشاورزی اختصاص پیدا کند.

دکتر رضایی همچنین دستور داد تا بخشی از مرغ و گوشت تنظیم بازاری در تعدادی از فروشگاه های واقع در محلات هدف طرح قرارگاه اجتماعی استان توزیع شود تا مردم ساکن در مناطق کم برخوردار ایام شب پیدا با قیمت مناسب و تنظیم بازاری بتوانند اقلام مورد نیاز خود را تهیه کنند.

وی در ادامه تأکید کرد: بجهت اعتماد مردم به روزبازارها کمیته و کیفیت در عرضه کالاهای اساسی باید مورد توجه مباشران و

معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان کرج دستور داد تا در آستانه شب پیدا گوشت و مرغ با قیمت مصوب و تنظیم بازاری در فروشگاه های عرضه واقع در مناطق کم برخوردار و طرح هدف قرارگاه اجتماعی توزیع شود.

دکتر رضایی رضایی پس از بازدید میدانی از بازارچه روز پردیسان با تشکیل جلسه تنظیم بازار شهرستان دستور داد تا اکیپ های سازمان تعزیرات، دامپزشکی و مراکز بهداشت غرب و شرق برای تشدید نظارت بر بهداشت دام و طیور عرضه شده در بازار اقدامات لازم را بعمل آورند. فرماندار کرج در ادامه با دریافت گزارشی از میزان ذخایر گوشت و مرغ در سطح بازار شهرستان ضابطه مندسازی در روند توزیع و عرضه کالاهای اساسی را مورد تأکید قرار داد و گفت: مسئولان امر به زنجیره تولید، تأمین و عرضه پایبند باشند و بدانند که هرگونه خروج از این چرخه تخلف محسوب می شود و با خاطیان امر برابر قانون اقدام لازم صورت می گیرد.

معاون استاندار همچنین با اشاره به فرا رسیدن ایام شب پیدا و افزایش مراجعات مردم به روزبازارها و مراکز خرید نیز بیان کرد:

شیفت شب موجب بروز اختلالات خواب در افراد می شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که بیش از نیمی از کارگران شیفت شب حداقل یک اختلال خواب دارند، زیرا کار شبانه موجب اختلال در ریتم بدن می شود.

دکتر «ماریک لانسل»، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد علوم رفتاری و اجتماعی در مؤسسه بهداشت روان GGZ Drenthe در هلند، گفت: «حدود ۵۱ درصد از افرادی که شبها کار می کنند حداقل دچار یک اختلال خواب هستند.»

لانسل گفت: «ما نشان دادیم که در مقایسه با شیفت های منظم در طول روز، کار کردن در شیفت های دیگر با بروز بیشتر خواب های بی نظم همراه است، به ویژه در شیفت های شبانه چرخشی و منظم.»

وی افزود: «شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد شیفت کاری کیفیت خواب را کاهش می دهد، اما اطلاعات کمی در مورد تأثیر شیفت های مختلف بر برخی اختلالات خواب خاص وجود دارد.»

برای این مطالعه، محققان از بیش از ۳۷۰۰۰ نفر در مورد الگوهای نوبت کاری و عادات خوابشان سوال پرسیدند.

تیم تحقیق شرکت کنندگان را از نظر شش گروه رایج اختلالات خواب غربالگری کردند: بی خوابی، خواب زیاد (هیپر خوابی)، راه رفتن در خواب (پاراسومنی)، اختلالات تنفسی مرتبط با خواب، اختلالات حرکتی مرتبط با خواب و اختلالات خواب و بیداری مرتبط با ریتم شبانه روزی.

در تمام افراد مورد سوال، حدود یک سوم حداقل یک اختلال خواب داشتند و نزدیک به ۱۳ درصد دچار دو مورد یا بیشتر اختلال خواب بودند.

نتایج نشان داد که به نظر می رسد کار در شیفت های شب ناتوان کننده ترین شرایط برای خواب باشد.

نیمی از کارگران شیفت شب کمتر از شش ساعت در روز می خوابند، ۵۱ درصد گزارش کردند که یک اختلال خواب دارند و ۲۶ درصد گزارش کرده اند که دو یا چند اختلال خواب دارند.

نتایج نشان می دهد مردان نسبت به زنان ساعت های کمتری می خوابند، اما اختلالات خواب در زنان شایع تر است.

سن نیز بر خواب فرد تأثیر می گذارد. افراد مسن معمولاً ساعات کمتری می خوابند، اما بیشتر اختلالات خواب در افراد ۳۰ ساله یا کمتر رخ می دهد.

کدام تنقلات را نباید با معده خالی مصرف کرد



معده خالی معمولاً دلیلی برای احساس ناراحتی، مه مغزی و مشکل در تمرکز است.

به نقل از هلث، شما ممکن است در اواخر صبح یا اوایل بعدازظهر، صدای غرغر شکم خود را احساس کنید که نشان دهنده نیاز به مصرف غذاست و پس از آن ممکن است نتوانید به چیزهای دیگری فکر کنید. برخلاف تصور برخی افراد، مصرف میان وعده آنقدرها هم که فکر می کنید بد نیست. آنها یک مورد عالی برای کاهش انرژی هستند و حتی ممکن است از پرخوری شما در وعده غذایی معمول بعدی جلوگیری کنند.

انتخاب محبوب برای میان وعده، آن دسته از وعده های غذایی رژیمی بسته بندی شده ای هستند که می توانیم به وفور در پمپ بنزین ها، خواربارفروشی ها یا فروشگاه ها پیدا کنیم. ما در مورد کیک، چیپس و غیره صحبت می کنیم، با این حال، به گفته کارشناسان تغذیه، اینها انتخاب های ضعیفی برای معده خالی هستند.

هدف از میان وعده ها این است که از یک وعده خوراکی کوچک برای گذراندن بقیه روزتان استفاده کنید اما میان وعده های رژیمی واقعا مشکل گرسنگی را کاهش نمی دهند.

همانطور که جولی والش، متخصص تغذیه توضیح داد: مشکل برخی از چیپس ها این است که مواد مغذی زیاد و فیبر زیادی در آنها وجود ندارد؛ بنابراین شما چیزی دریافت نمی کنید که سیر شوید با این حال، این تنها دلیلی نیست که چرا میان وعده های رژیمی ایده بدی برای معده خالی هستند.

فربب بسته بندی هایی که این تصور را به شما می دهند که چیزی سالم مصرف می کنید را نخورید. بسته های میان وعده های رژیمی همچنان مواد غذایی فرآوری شده هستند.

وی خاطرنشان کرد: به علاوه، کویک ها و سایر مواد غذایی از این قبیل با آرد تصفیه شده تهیه می شوند که با افزایش وزن، مقاومت به انسولین و التهاب روده مرتبط هستند. هر چیزی که فرآوری شده است با افزودن مواد نگهدارنده مانند نمک، شکر و سایر مواد برای افزایش ماندگاری و افزایش طعم همراه است. اینها می توانند به سرعت کالری اضافه کنند، به خصوص اگر تصمیم دارید معده خود را با بسته های میان وعده پر کنید. از آنجایی که اکثر این بسته های رژیمی به عنوان خوراکی های کوچک به بازار عرضه می شوند، گزینه شما ممکن است خرید بیش از یک بسته این مواد از فروشگاه باشد به هر حال، دلیل اصلی مصرف تنقلات این است که شکم غرغرو خود را سیر کنید، با این حال، حتی بدون اینکه متوجه شوید، کالری دریافتی روزانه خود را افزایش می دهید. به زبان ساده، پرهیز از مصرف هر خوراکی که پردازش شده باشد بهترین راه خواهد بود و این مورد ممکن است شامل بسته بندی میان وعده برای خود قبل از ترک خانه برای آن روز باشد. هنگام تهیه وعده های غذایی در صبح، مقداری میوه و سبزیجات تازه را برش زنید و با خود به محل کار ببرید.

به گفته الیزابت شاو، متخصص تغذیه، ممکن است در مورد اینکه آیا می توانید میوه ها را با معده خالی میل کنید یا نه در اینترنت اختلاف نظر وجود داشته باشد اما مورد نگران کننده ای نیست، اگر به طور کلی فرد سالمی هستید.

سایر میان وعده های سالم و در عین حال مغذی که می توانید رژیم غذایی خود بگنجانید، برش های خیار یا هویج با هوموس، آجیل مخلوط، کره بادام زمینی روی نان تست سیوس دار، تخم مرغ آبپز، آووکادو روی نان تست قهوه ای، بلنور جو دوسر یا پنیر با کرکر است.

روزنامه آرمان میهن

گرافیک

برای رفع سرگیجه چه کارهایی می توان انجام داد؟

- ۱ رژیم غذایی سالم داشته و از کافئین زیاد، الکل و تنباکو دوری کنید.**
- ۲ برای رهایی از سرگیجه ناشی از کم آبی به اندازه کافی آب بنوشید.**
- ۳ اگر مبتلا به سرگیجه هستید با آب داغ دوش طولانی بگیرید.**
- ۴ بعد از شروع سرگیجه بنشینید و نگاه خود را روی یک شی ثابت نگه دارید.**
- ۵ از پزشک کمک بگیرید تا علت سرگیجه شما مشخص و درمان شود.**

پیشکسوت ژیمناستیک :

وضعیت ژیمناستیک ایران «فاجعه» است

پیشکسوت ژیمناستیک و یکی از همین‌های ایران در این رشته، گفت: وضعیت فدراسیون ژیمناستیک به گونه‌ای است که حتی نمی‌توانم اسم آشفته بازار روی آن بگذارم چرا که از «فاجعه» هم عبور کرده است. جمیع سروری پیشکسوت ژیمناستیک ایران در مورد شرایطی که برای این فدراسیون رقم خورده است، به خبرنگار مهر گفت: من سال‌هاست که در ژیمناستیک ایران هستم و اولین همین این رشته به حساب می‌آیم اما تاکنون چنین فاجعه‌ای ندیده بودم. وضعیت فدراسیون ژیمناستیک به گونه‌ای است که حتی نمی‌توانم اسم آشفته بازار روی آن بگذارم. وی گفت: از دو سال پیش که هیچ حرمتی برای من قائل نشدند و من را به خانه فرستادند تا به الان هیچ وقت گلابه نکردم در حالی که من ۶۵ سال است آلوده به ژیمناستیک بودم، اما با همه این نامهربانی‌ها خانه‌نشین شدم و کاری به کسی ندارم.

سروری عنوان کرد: ضمن اینکه هر کسی در مسندی قرار می‌گیرد این حق را دارد که با افرادی که خودش دوست دارد کار کند، بنابراین من به هیچ عنوان از اینکه خانه نشین شدم گلابه ندارم، فقط ناراحتی‌ام از نوع برخورد با من بود که این موضوع هم در برابر مشکلاتی که الان خانواده ژیمناستیک با آن درگیر هستند، اهمیتی ندارد.

پیشکسوت ژیمناستیک ایران گفت: رئیس پیشین فدراسیون چهار سال به عنوان رئیس در فدراسیون فعالیت کرد که البته در بخش بانوان عملکردش راضی کننده نبود و همین موضوع باعث ناراحتی همه ما بود. من از هیچ رئیس فدراسیونی دفاع نمی‌کنم و حرف حق را می‌زنم. وی گفت: چند ماه پیش وقتی برای مسابقات انتخابی به تبریز رفته از فعالیت

سابق فدراسیون ژیمناستیک بسیار توانمند است اما در صورتی که در جایگاه خودش باشد. او چندین سال برای رشته پزشکی زحمت کشیده و من نمی‌دانم چرا در آن حیثه فعالیت نمی‌کند. قطعاً رشته خودش پول‌سازتر است.

وی عنوان کرد: برخی دوستان هم عنوان ملکه ژیمناستیک را به او لقب دادند. من سوالم این است که آیا خودشان این عنوان را باور می‌کنند، این افراد مدعی‌اند عاشق ژیمناستیک هستند در صورتی که اگر عشق و علاقه‌ای باشد باید آن را رها کنند. برای اهالی ژیمناستیک مدیریت مهم‌تر از هر موضوع دیگری است که در این دو سال در فدراسیون شاهد آن بودیم، سروری گفت: من به کمیته ملی المپیک توصیه می‌کنم دو فرد فنی که مسلط به زبان انگلیسی هستند با مسئولان فدراسیون جهانی جلسه برگزار کنند و با دلیل و مدرک این مسئله را حل کنند. تمام موضوعات را این دو نفر برای مسئولان فدراسیون جهانی توضیح بدهند قطعاً این کار را جواب خواهد داد. اینکه مسئولان ورزش در جریان مسابقه توضیحاتی ارائه می‌دهند راه‌گشا نیست.

وی خاطرنشان کرد: ما هم نمی‌دانیم مسئله فدراسیون ژیمناستیک به چه نهادی مرتبط است، آیا به وزارت ورزش ارتباط دارد یا پای کمیته ملی المپیک وسط است. این موضوع را کمیته ملی المپیک می‌تواند حل و فصل کند و با ارائه توضیحات همه ادعاها را نقش بر آب کند. من از کسی حمایت نمی‌کنم و نمی‌گویم چه کسی رئیس فدراسیون شود چون اصلاً به من ارتباطی ندارد، اما معتقدم باید افرادی روی کار بیایند که درد جامعه ژیمناستیک را بفهمند و از این آشفته بازار آن را نجات بدهند.



مربی تیم ملی کشتی کشتی :

پیگیر کاهش محرومیت گرای می هستیم



مربی تیم ملی کشتی کشتی فرنگی گفت: امیدواریم محرومیت محمدعلی گرای می پیگیری کاهش و با تبدیل به جریمه نقدی، او بتواند وارد چرخه تیم ملی شود.

به گزارش ایرنا، مبارزه حساس محمدرضا گرای می با حریف ژاپنی در وزن ۶۷ کیلوگرم پیکارهای جهانی سال ۲۰۲۳ بلگراد در حالی با تساوی در حال برگزاری بود که ناگهان یک بطری آب به تشک پرتاب و مانع از اجرای فن از سوی کشتی‌گیر ژاپنی شد. پس از وقفه، نتیجه آن مبارزه به سود گرای می تمام شد ولی با توجه به حساسیت مبارزه‌های این وزن از جهت کسب سهمیه المپیک، ژاپنی‌ها نسبت به پرتاب بطری به تشک معترض شدند و اعتقاد داشتند این اقدام منجر به عدم اجرای فن از سوی کشتی‌گیرشان و تغییر نتیجه شده است. آنها محمدعلی گرای می برادر بزرگتر محمدرضا را پرتاب کننده بطری به تشک معرفی کردند. این موضوع پایان کار نبود بلکه ژاپنی‌ها به این مبارزه اعتراض داشتند و خواستار تعلیق محمدعلی گرای می شدند. اتحادیه جهانی کشتی نیز اقدام به صدور رأی نهایی در کمیته انضباطی و اخلاقی خود کرد. محمدعلی گرای می به مدت یکسال از حضور در میدانی کشتی محروم شد و باید مبلغ یک هزار فرانک سوئیس به اتحادیه جهانی کشتی پرداخت کند. فدراسیون کشتی نیز به دلیل خطای ورزشکار، به پرداخت ۵ هزار فرانک سوئیس جریمه ملزم شد. رحیم گیوی اظهار کرد: در این خصوص ما نیز اعتراض خود را از طریق فدراسیون به اتحادیه جهانی اعلام کردیم تا به امید خدا این محرومیت کم شود و بتواند وارد چرخه تیم ملی شود. در این خصوص ما نیز منتظر نتیجه هستیم و بنا داریم تا این میزان از طریق پیگیری‌ها به ۶ ماه و یا جریمه نقدی تبدیل شود. مربی ساندز برادران گرای می ادامه داد: حرکت محمدعلی در کشتی بردش در بلگراد با استرس زیاد مسابقه را دنبال می‌کرد و چنین رفتاری را انجام داد که تبعاتی را به همراه داشت. گیوی این راهم بیان کرد: امیدواریم محرومیت کاپیتان تیم ملی با کاهش ۶ ماهه و یا جریمه نقدی به پایان برسد و بتواند وارد چرخه تیم ملی شود و با توجه به اینکه در وزن ۷۷ کیلوگرم ما سهمیه نگر فیتیم بحث چرخه برای بهترین فرد کماکان ثابت خواهد بود. وی همچنین در خصوص علت ضعف بدنی و جسمانی محمدرضا گرای می در رقابت جهانی بلگراد نیز گفت: محمدرضا یک ماه مانده به پیکارهای جهانی از ناحیه انگشت و زانو مصدوم شد. او هم اینک تمرینات خود را شروع کرده و وضعیت پای او با پیگیری به موقع پزشکی رو به بهبود است.

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس :

پرسپولیس بهتر از استقلال بازی می کند



پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس وضعیت این تیم را با وجود فراز و نشیب در هفته های اخیر بهتر از استقلال دانست و گفت: کادر فنی این تیم به اوج شناخت از شرایط فیزیکی و روحی رسیده اند.

تیم‌های پرسپولیس و استقلال روز پنجشنبه ۲۳ آذر رو در روی هم قرار می‌گیرند تا یکصد و دومین دربی پایتخت را برگزار کنند. وضعیت دو تیم در بالای جدول به حساسیت‌های این دیدار افزوده است. ضمن اینکه درگیری لفظی سرمربیان دو تیم در ابتدای فصل بیست و دوم نیز در حواشی این بازی تأثیر نیست.

ناصر ابراهیمی، درباره برگزاری این دیدار گفت: هیچ وقت این دیدار عادی نیست و هرگز نمی‌توان آن را مشابه سایر بازی‌ها دانست. همیشه دارای حساسیت است چون دو تیم هواداران میلیونی دارند و برای همین هوادار مهم است که چه نتیجه‌ای رقم می‌خورد. مربی پیشین تیم فوتبال پرسپولیس درباره جدال لفظی جیحی گل محمدی با جواد نکونام در ماه گذشته یادآور شد: آنها دو مربی حرفه‌ای هستند و خیلی خوب می‌دانند چطور حاشیه را جمع کنند. به هر حال وضعیت نیمکت روی روحیه بازیکنان و جنگندگی آنها در طول مسابقه دربی تأثیر مستقیم می‌گذارد. پیشکسوت فوتبال ایران ادامه داد: من فکر می‌کنم هر دو نفر هم دیگر این جدال را ادامه نخواهند داد و تمام ذهن شان را معطوف به بازی خواهند کرد. دربی نیاز به تمرکز خیلی زیادی دارد که اگر کسی حواسش را جمع نکند ضربه خواهد خورد. در بازی‌های بزرگ علاوه بر تعیین تاکتیک نیاز به حفظ روحیه و بالا بردن تمرکز ذهن است تا اسیر اتفاق نشوند. ابراهیمی در خصوص شرایط پرسپولیس برای این بازی ادامه داد: من فکر می‌کنم پرسپولیس با وجود اینکه در هفته‌های اخیر دچار نوسان در نتیجه گیری شده بود باز هم قدرت کافی برای بردن دربی را دارد. شناخت کامل کادر فنی به این تیم کمک می‌کند تا بتواند برای بردن استقلال بالاترین بازدهی را از بازیکنانش بخواهد.

سرپرست نایب ریسی بانوان :

امیدوارم تیم‌داری در فوتبال زنان در همه باشگاه‌ها فعال شود



سرپرست نایب ریسی بانوان گفت: در لیگ برتر فوتبال فقط سه تیم ملوان، سپاهان و پیکان حضور دارند که تیم‌های بانوان آن نیز فعال هستند. امیدوار هستم که دیگر باشگاه‌ها نیز در امر تیم‌داری بانوان فعال تر شوند.

به منظور بررسی وضعیت تیم‌های فعال در فوتبال و فوتسال بانوان و همچنین بررسی وضعیت داوران بانوان در کشور دبیرکل به همراه سرپرست نایب ریسی و همچنین مسئولین مربوط به برگزاری مسابقات بانوان نشست را تشکیل دادند.

مریم منظمی رییس کمیته بانوان درباره این جلسه اظهار داشت: این نشست به منظور بررسی برنامه‌های لیگ، مسابقات انجام شده، آخرین وضعیت تیم‌های حاضر در رقابت‌های لیگ فوتبال و فوتسال بانوان تشکیل شد که هر یک از مسئولان بخش مربوطه گزارش کاملی از نحوه حضور تیم‌ها، مشکلات و موارد مختلفی که در امر برگزاری رقابت‌ها وجود دارد، ارائه کردند.

وی یادآور شد: یکی از مهمترین نکاتی که در لیگ فوتبال و فوتسال بانوان وجود دارد، بحث تیم‌داری باشگاه‌های لیگ برتری است. در لیگ برتر فوتبال فقط سه تیم ملوان، سپاهان و پیکان حضور دارند که تیم‌های بانوان آن نیز فعال هستند. امیدوار هستم که دیگر باشگاه‌ها نیز در امر تیم‌داری بانوان فعال تر شوند.

سرپرست نایب ریسی بانوان در پایان گفت: در بخش فعالیت‌های تیم‌های فوتبال و فوتسال در استان تهران نیز نماینده هیات تهران حضور داشت و گزارشی را ارائه کرد. باید راهکاری برای روند رو به رشد و موفقیت بیش از پیش بانوان در رشته‌های فوق پیدا کنیم. همچنین گزارشی را درباره روند وضعیت دآوری نیز ارائه شد.

ملی پوش کبکی :

اورسجی گفت زورم به سرمربی نمی‌رسد!



ملی انتخاب بازیکن با شایسته سالاری باشد ایران می‌توانست با ۱۰ اختلاف امتیاز هند را ببرد. تیم ملی کبکی می‌توانست بهتر ظاهر شود. از کبکی فعلاً مایوس شدم و در واقع من را مایوس کردند. دلمان می‌خواست برای تیم ملی بازی کنیم اما ما را نخواستند. فعلاً هم معلم ورزش در گرگان هستم.

۵ سال در تیم ملی بودند اما پولی دریافت نکرده‌اند و باید به هند بروند. امسال فهرست اسامی ۱۹ یا ۲۰ بازیکن را از ایران برای حضور در لیگ ستارگان اعلام کردند اما هفت نفر از ایرانیان را هیچ تیمی جذب نکرد زیرا آنها را نمی‌شناختند. حضور در لیگ ستارگان هند براساس سطح‌بندی است و ما در سطح ۳ بازی می‌کردیم. وی ادامه داد: مطرح کردن سن ما برای عدم دعوت به تیم ملی یا حتی حضور در لیگ ستارگان هند بهانه است. مگر ما بازیکن تیم ملی و باتجربه نبودیم. در بازی‌های آسیایی جاکارتا جزو هفت بازیکن اصلی بودم و همین باعث شد تا قهرمان سویم. در مصاف با هند در فینال بازی‌های آسیایی جاکارتا، ۲۶ امتیاز کسب کردیم که ۸ امتیاز را من گرفتم. مقصودلو خاطرنشان کرد: زمانی که در فینال بازی‌های آسیایی هانگزو هندیه‌ها اعتراض کردند، آن اعتراض درست بود. یک سری قوانین در لیگ هند حذف شد اما در بازی‌های ملی آن قوانین حذف نشده بود. به همین دلیل اعتراض کردند و باید نتیجه ۵ بر یک به نفع هند اعلام می‌شد. وی گفت: اگر قرار بود در تیم

آگهی مفقودی

برگ سبز و کارت خودرو mvm ایکس ۳۳س

رنگ : سفید

سال ساخت: ۱۳۹۶

شماره شاسی:

NATGBAYL5H۱۰۱۶۹۵۰

شماره انتظامی:

۱۰ ایران ۸۱۵ ۵ ۲۲

شماره موتور:

MVM۵۸۴FDH۰۱۵۹۸۰

بنام وحید باباخانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور :

۶۵ کارخانه روغن بدون مجوز در نزدیکی البرز باید ساماندهی شوند



رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور گفت: چسبیده به استان البرز ۶۵ کارخانه روغن وجود دارد که همه بدون مجوز هستند که باید ساماندهی شود.

علی سلاجقه در مراسم گرامیداشت روز جهانی خاک که در پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران در کرج برگزار شد، گفت: در کشور ما به بحث خاک علی رغم اینکه همه کاربری‌ها و فعالیت‌های انسانی در بستر آن انجام می‌شود آن طور که باید بها داده نشده است.

سلاجقه با بیان اینکه خاک رکن اساسی محیط زیست است، افزود: رویکردهایی که در چنین همایش‌هایی وجود دارد را به فال نیک می‌گیریم و ما هم به عنوان دستگاه نظارتی و حاکمیتی در خدمت شما هستیم.

وی در ادامه با اشاره به نقش بالقوه دانشگاه در حفظ محیط زیست، خاطرنشان کرد: دانشگاه می‌تواند با تهیه

اطلس آلودگی خاک کشور به این مهم کمک کند. سلاجقه با بیان اینکه ما با توسعه در خور موافقیم و شاخص‌های آن را هم تعریف کرده‌ایم افزود: در طول این مدت ۲۷۰ نقشه اطلاعاتی در بخش‌های مختلف تهیه و در سامانه جامع محیط زیست کشور بارگذاری شده است که محققان، پژوهشگران و دانشجویان می‌توانند از آن استفاده کنند.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور در خصوص آلودگی آب و خاک کشور به دلیل عدم مدیریت صحیح پسماند گفت: در آلودگی هوای تهران ۱۵ تا ۲۰ درصد سهم زباله‌سوزی‌های جنوب تهران است که در این خصوص شهردار تهران را مکلف به مدیریت صحیح آن کرده‌ایم.

مترمکب فاضلاب صنعتی به رودخانه شور می‌ریزد و به سمت تالاب مره قم می‌رود. این تالاب با وجود ظرفیت‌های بسیار خوب در حوزه گردشگری آلاینده‌های عذیبی دارد که بخشی از آن ناشی از همین فاضلاب است. وی افزود: در همین منطقه و چسبیده به استان البرز ۶۵ کارخانه روغن وجود دارد که همه بدون مجوز هستند که باید ساماندهی شود.

وی در پایان گفت: در دولت مردمی بخش آب‌خیزداری اعتبارات خوبی گرفته است که امیدوارم دانشگاه‌ها هم از آن به خوبی استفاده کنند و آب‌خیزداری هم از آن استفاده کند تا امنیت غذایی کشور حفظ و کارها انتزاعی نباشد ضمن اینکه ما از پایان نامه‌هایی که مرتبط با محیط زیست باشد حمایت می‌کنیم.

سلاجقه در خصوص پسماند سروان در استان گیلان گفت: منابع آلاینده و شیرابه‌های این پسماندها در حال از بین بردن تمام منابع آب و خاک این منطقه بود ولی ما به دور از شعار در دولت مردمی وارد میدان شدیم و تاکنون در ساماندهی ۶۰ درصد پسماندهای سروان موفق بوده‌ایم.

وی در خصوص آسیب‌هایی که به تالاب انزلی وارد شده است هم خاطرنشان کرد: صندوق محیط زیست کشور به این موضوع ورود کرده تا آن جا را نجات دهیم. وی با اشاره به سفر اخیر رئیس جمهور به البرز گفت: در این سفر به اشتها رد رفتم و شهرک صنعتی اشتها را از نزدیک دیدم این شهرک صنعتی ۱۲۰۰ واحد صنعتی را در خود جای داده و روزانه چهار هزار

نایب رئیس کمیسیون تلفیق شورا اسلامی شهر کرج :

تملک و تعریض بلوار ارم در دستور جدی شورا و مدیریت شهری قرار گرفته است



نایب رئیس کمیسیون تلفیق شورا اسلامی شهر کرج گفت: سلامت دستگاه قضا در کنار خادمان اجرایی مدیریت شهری باعث تسریع در اجرای پروژه‌ها و خدمت به شهروندان می‌شود. علیرضا رحیمی محمودآبادی، نایب رئیس کمیسیون تلفیق شورا اسلامی شهر کرج، ضمن بیان اینکه تعریض بلوار ارم جزء پروژه‌های اولویت دار است، گفت: تملک و تعریض بلوار ارم در دستور جدی شورا و مدیریت شهری قرار گرفته است که با مصوبه اخیر شورا ۲۰٪ مازاد بر کارشناسی در راستای تشویق و ترغیب بیشتر مالکین جهت توافق در مسیر تعریض این معبر صورت گرفت.

نایب رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورا اسلامی اضافه کرد: انتظار می‌رود مالکان در مسیر تعریض بلوار ارم اعم از مالکین بخش خصوصی و دستگاه‌های دولتی با توجه به اولویت دار بودن این پروژه و اینکه شهروندان عزیز در مسیر، ساعات مدیدی در طول شبانه روز در ترافیک شهری می‌کنند لذا عزم مدیریت شهری بر این است که این تعریض اتفاق افتد در غیر اینصورت با قوه قهریه قانون مواجهه خواهند شد.

رحیمی از مجموعه دستگاه قضا در همکاری با مدیریت شهری کرج تشکر و اظهار کرد: امروزه اقدام صریح و دقیق دستگاه قضا بر مبنای قانون به منظور رفا حال شهروندان عزیز بی نظیر است.

سرپرست منطقه ۵ شهرداری کرج :

نخاله‌برداری و تسطیح زمین‌های خالی در سطح منطقه ۵ کرج انجام شد

سرپرست منطقه ۵ شهرداری کرج از نخاله‌برداری و تسطیح زمین‌های خالی در راستای طرح ساماندهی اراضی در سطح منطقه خبر داد.

حسین کمالی دهقان با اشاره به تسطیح، خاکبرداری و نخاله‌برداری زمین‌های خالی در سطح منطقه، اظهار کرد: این اقدام در راستای بازیدهای انجام شده به منظور ارتقا و احیای سیما و منظر شهری و همچنین نظافت عمومی منطقه درحال انجام است. کمالی دهقان افزود: با توجه به وسعت منطقه و وجود زمین‌های خالی متأسفانه نخاله‌های ساختمانی توسط برخی افراد در این اراضی انباشته و رهاسازی می‌شود، که در این راستا نخاله‌برداری و تسطیح این اراضی در دستور کار خدمات شهری قرار گرفته که با برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی پاکسازی و تسطیح آن‌ها درحال انجام است. وی با اشاره به اینکه این طرح به صورت مستمر در سطح معابر درحال انجام است، بیان کرد: اجرای عملیات نخاله‌برداری و تسطیح زمین‌های خالی واقع در برخی از خیابان‌های این منطقه با استفاده از ماشین‌آلات و تجهیزات و با همکاری نیروی انسانی اجرایی می‌شود.

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



رژیم دیابتی‌ها

پسته اطلاعاتی دیابت

iec.behdasht.gov.ir

این غذا چقدر قند خونتان را بالا می‌برد، اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.

۱ سعی کنید پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید بگیریید، مرغ و ماهی، لبنیات هم پروتئین خوبی دارد، اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه‌نگه دارید چون دریافت بیش از حد پروتئین ممکن است به کلیه‌هایتان آسیب وارد کند.

۲ چربی و نمک را در رژیمتان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه سرشار از فیبرند.

۳ سرخ‌کردنی‌ها و نمک‌زدنی‌ها را کمتر بخورید و به جای از شیره‌های سالم‌تر طبع غذا (کباب‌پز و بخارپز) استفاده کنید.

۴ بهترین نان برای شما نان سنگک است. نان‌های سفید را کمتر بخورید و از غلات و دانه‌های کامل به جای فرآورده‌های شیرینی و نازیبی (آرد سفید) استفاده کنید.

بشقاب غذایان را سه قسمت کنید



یک چهارم بشقاب خود را به «بر و نشین» اختصاص بدهید. مرغ گریل شده، ماهی یا گوشت قرمز

یک چهارم بشقاب خود را به «کربوهیدرات» اختصاص بدهید. نان برنج یا ماکارونی

یک دوم بشقاب خود را به «سبزیجات» اختصاص بدهید. اسفناج، کاهو، هویج و سایر سبزیجات

رژیم دیابتی‌ها چگونه باید باشد؟

بسیاری از مبتلایان به دیابت نوع دو می‌توانند با رعایت یک رژیم غذایی سالم و منظم، حال خود را بهبود بخشند اما هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم دیابتی ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد؛ یعنی باید به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم خودتان را بیاموزید و اجرا کنید؛ اما رعایت ۷ توصیه زیر، به عنوان رهنمودهای تغذیه‌ای، خالی از فایده نیست:

- حجم غذایان را کمتر کنید و تعداد وعده‌های مصرفی‌تان را بیشتر. مصرف ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از خوردن ۳ وعده حجمی روزانه است.
- رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدنانتان برسد، هم چشم‌هایتان سیر شود و ریزه‌خواری نکنید.
- حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قندخونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید

سه پایه درمان دیابت

