

خرما

هفته نامه ۴ صفحه ای ، منطقه ای استان های : قم - کرمان - فارس
هرمزان - سیستان و بلوچستان - یزد چهارمحال بختیاری

سال دهم شماره ۲۴۶ یکشنبه ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۲
۱۸ رمضان ۱۴۴۴ ۹ آوریل ۲۰۲۳ قیمت ۵۰۰۰ تومان

امام جمعه جیرفت:

فلسطین به مساله ای انسانی در جهان تبدیل شده است



صفحه ۲

رئیس کل دادگستری استان کرمان:

خبری از عفو و تخفیف برای سارقان در کرمان نیست

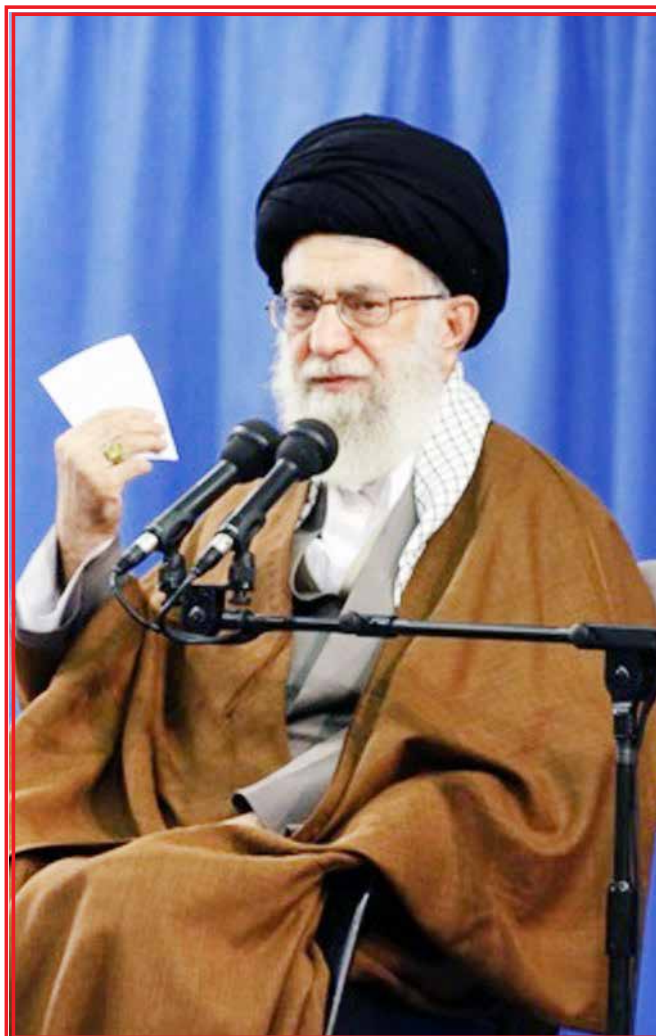


صفحه ۳

یاران دولت در انزوا و مدیران سابق بر مسند

دولت سیزدهم در حالی شکل گرفت که مردم از دولت دوازدهم شکوه و ناله داشتند و به شعارهای دولت مردمی آیت الله رئیسی بر مبنای تغییر رای دادند. استان کرمان که وضعیت ویژه تر و فوق العاده ای داشت مردم برای تغییر وضع موجود لحظه شماری می کردند. اما تغییرات دیر هنگام استاندار کرمان ترمز کار را کشید و مردم برای تغییر اقدام نمودند که در نتیجه دکتر محمد مهدی فداکار از سوی دولت بعنوان نماینده عالی در استان کرمان منصوب شد. تغییرات لاک پشتی استاندار ماه ها بطول انجامید تا در دقایقی پایانی فرمانداران انتخاب شدند که تعدادی از آنان باب دل مردم نبودند و در منطقه تحت مدیریت کارنامه درخشانی نداشتند و محکومیت هایی داشتند و یاس بر مردم حاکم شد اما بخاطر تغییر و حمایت از دولت آیت الله رئیسی سکوت کردند. بهر حال مردم دنبال عزت و قدرت دولت در جهان بودند و بالطبع در شهرستان ها هم توقع تغییر و انتصاب مدیرانی قدر و توانمند داشتند. اما بر عکس خواسته های مردم آنچه که رستم بودند در حال پنبه شدن است. بطوریکه در جنوب کرمان بجز تغییر فرمانداران و تعداد کمی از مدیران کل بقیه بانایان وضع موجود بر مسند هستند و گاهی نیش خنده ای هم به اختلافات یاران دولتی می کنند. چون با یک تغییر طیف های طایفه ای ، قبیله ای ، سیاسی جریان اصولگرایی برای تخریب آن شخص نهایت سعی و تلاش را می کنند و جریان رقیب هم برای این اختلاف و ماندگاری نیروی هایشان محرک های بیشتر هستند و رویه همینطور ادامه دارد و باعث کندی تغییرات هم علاوه بر مسائل دیگر این مساله هم شده است. و باعث انزوای یاران دولت شده و آنان که ایرادهای بنی اسرائیلی گاه به دولت می گیرند و در انتخابات تهمت های زیادی می زنند همچنان بر مسند هستند.

سخن مدیر مسئول



رهبر معظم انقلاب:

مگر مسائل گوناگون کشور قابل رفراندوم است؟

اگر چنانچه از اول در همه ی مسائلی که پیش می آمد رفراندوم میکردید حالا آن حساسیت روی رفراندوم وجود نداشت.

۲



استاندار کرمان:

تأمین آب جنوب کرمان از دریا و سد جیرفت

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی درخواست کرد:

کمیته مالی جشنواره تئاتر رضوی در جنوب کرمان و نیاز به کمک بخش های دولتی و خصوصی

دادستان جیرفت:

بناهای مخروبه حصارکشی نشود تخریب می شود

با حضور مسئولین شهرستان:

شورای آموزش و پرورش شهرستان جیرفت برگزار شد

فضای مدیریتی استان کرمان بر مبنای تقوا و پرهیزکاری است

امضای تفاهم نامه همکاری بین دادگستری و آموزش و پرورش



صفحه ۲

فرماندار جیرفت:

زندانیان جرایم غیر عمد را با تمام ظرفیت حمایت می کنیم



صفحه ۳

نشست مدیر کل امور عشایر

جنوب استان کرمان باریس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان کرمان



صفحه ۲

عید سعید فطر عید عبادت و بندگی گرامی باد



ماه مبارک رمضان، ماه رحمت و مغفرت و ماه ضیافت الهی در میعادگاه فطر رخت برپست و فطرت های پاک مشتاقان نعمت را جلالتی دوباره بخشید.

خدای را سپاس که بار دیگر توفیق حضور در ضیافتش را در ماه مبارک رمضان نصیب همه ما فرمود.

اینجانبان بر خود لازم می دانیم از طرف خود و تمامی همکاران شهرداری و شورای شهر عنبرآباد، ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات مؤمنان در ماه پر خیر و برکت رمضان، حلول ماه شوال و عید سعید فطر را خدمت هموطنان عزیز بویژه شهروندان مؤمن و خداجوی شهر عنبرآباد، تبریک و تهنیت عرض نموده و از خداوند سبحان تعجیل در ظهور امام زمان (عج) و سلامتی و شادکامی هم میهنان گرانقدر به ویژه مردم نجیب عنبرآباد را مسئلت می نمایم.

شردار و اعضای شورای اسلامی شهر عنبرآباد



خواص و مزاج زیتون مزاج زیتون نارس سرد و خشک، زیتون رسیده گرم و خشک و زیتون سیاه نیز گرم و خشک است. اگر همراه غذا خورده شود، نه پیش پاپس از غذا- مقوی معده و اشتها آور است. ضماد زیتون بر زبر ناف موجب رفع یبوست و ایجاد حالت اسهال می شود. مقوی معده و اشتها آور است. بویژه زیتون پرورده که در تحریک اشتها بی نظیر است. زیتون به رفع چاقی کمک می کند، بنابراین زیاده روی در مصرف آن برای افراد لاغر اندام مناسب نیست. تحریک و تقویت قوای جنسی، از خواص دیگر زیتون است.

لباس پاکیزه در مان افسردگی

یکی از بیماری های فراگیر، افسردگی و غم و اندوه هست که دلائل مختلف دارد. امروزه همه به دنبال درمان آن هستندو هزینه های زیادی در این راستا متحمل می شوند. از مزاجه به انواع روانشناسان گرفته تا هزینه های زیاد برای خوش گذرانی و خندیدن و ... در میانی دینی یکی از راه های مهم برای درمان افسردگی، شستن لباس و پوشیدن لباس های تمیز است. لباس تمیز موجب بهبود روابط انسانی و اقبال دیگران انسان نیز هست.

امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام فرمودند: التَّطَيُّفُ مِنَ الثَّيَابِ يَنْهَبُ الْهَيْمَ وَالْخَزْنَ وَهُوَ طَهْرُوُ اللَّسَانَةِ. لباس پاکیزه، غم و هیم و اندوه را بر طرف می کند و باعث پاکیزگی نماز است.

البته هم و غم، معنایی فراتر از افسردگی نیز دارد؛ مثل مشکلاتی که انسان در زندگی اسیر آن می گردد.

خواص چوب مسواک در سلامتی انسان

استفاده از چوب مسواک بدلیل اینکه ضد بلفم و سردی مغز است؛ سبب تقویت مغز و مایع بیماری آلزایمر، پارکینسون، ام اس، و سایر بیماری های سرد مغزی می شود به علت داشتن قوه قابضه(جمع کنندگی) باعث تقویت لثه ها و استحکام دندان ها می شود به علت دارا بودن مواد حافظ و تقویت کننده دندان (فلوراید) مانع از بین رفتن دندان ها می شود

دکتر منتظر: طبق تحقیقات انجام شده استفاده از چوب مسواک به جای خمیر دندان برای جلوگیری از پوسیدگی دندان درصد تاثیر بیشتری دارد استفاده از چوب مسواک مانع از بیماری های زله ای مثل کیست، فیبروم، دیسک کمر و... می شود(توجه: تزله ها عامل اکثر بیماری ها هستند) برای پیشگیری و درمان بیماری هایی که ناشی از سودای حاصل از بلغم هستند مفید است مانند: واریس، واریکوسل، بسته شدن لوله تخمدان استفاده از چوب مسواک(نه مسواک های امروزی) یک سنت نبوی بوده که دارای اثرات معنوی همچون ۷۰ برابر شدن ثواب نمازی می باشد

کرفس بایدن چه می کند

نوشیدن روزانه آب کرفس به قلبیایی شدن بدن کمک میکند، تراکم استخوان را بهبود میدهد، پوست از شفاف میکند و سلامت دستگاه گوارش را تقویت میکند.

یک راه ساده دیگر برای جلوگیری از سنگ کلیه، خوردن آب کرفس است!

کرفس ارار اور است و مجاری ادراری را شستشو میدهد و همین باعث جلوگیری از سنگ کلیه میشود

بیماری های شایع در فصل بهار

با شروع فصل بهار، تغییراتی در بدن به وجود می آید که می تواند منجر به علائم و بیماری هایی شود.

شایعترین اختلالات بیماری ها در فصل بهار عبارتند از:

۱ ایجاد دمل و بثورات پوستی

اسهال خونی

خون دماغ

آرژوی فصلی

خارش پوست

ورم حلق

سر درد

ورم مفاصل

یکی از شایع ترین شکایت ها در فصل بهار آرژوی است.

برای مقابله با این مشکل چند راهکار خانگی و ساده ارائه می دهیم:

۱ به مدت سه روز غذای فرد سوپ جو یا مایه اشعی طبیی باشد تا یک تکه گوشت سینه مرغ و گشنیز تازه، بدون ادویه و کم نمک

۲ از روز چهارم حتما در وعده های غذایی از سبزیجات پخته استفاده شود.

۳ به جای آب، عرق کاسنی یا شاه تره یا عرق خرفه نوشید

خواص رطب، عناب، انجیر و مویز

آیا می دانستید رطب، عناب، انجیر و مویز چهار موهـ ملیته هستند، که اگر یک خرما یا رطب ، پنج عناب، دو انجیر و ۲۱ عدد مویز را با دو لیوان آب جوش چند ساعت خیسانده شود و چند ساعت بمالد آب و محتویات آن، داروی بسیار مناسبی برای خشکی ریه و سینه، فلج، خشکی مغز، لقوه، بی حسی اندام، تقویت کلیه، درد کمر، تسکین درد سیاتیک، نرم کردن مفاصل و مفید برای رفع رگ های سرد است. (سرفه های هنگام شب)

امام علی(ع) درباره صفات مؤمن فرمود:

انسان با ایمان شادی اش در چهره و اندوهش در درون قلب اوست، سینه اش از هر چیز، گشاده تر و هوشیاری نفسانی اش از هر چیز خوارتر است، از برتری جویی بیزار و از یاکاری متغیر است، اندوهش طولانی و هشتش بلند، سکوتش بسیار و تمام وقتش مشغول است، شکرگزار و صبور، بسیار زرف اندیش است و دست حاجت به سوی کسی دراز نمی کند، طبیعتش آسان و بر خور شد با دیگران توأم با نرمش است، دلش از سنگ خارا(در برابر حوادث سخت و دشمنان خطرناک) محکمتر و سختتر و (در پیشگاه خدا) از برده تسلیم تر است.

سال دهم شماره ۲۴۶ یکشنبه ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۲

۱۸ رمضان ۱۴۴۴ ۹ آوریل ۲۰۲۳ قیمت ۵۰۰۰ تومان



صله رحم
استاد قرآنی پیامبر می فرماید:
برو فامیل هایت را ببین گرچه یکسال در راه باشی.
نگو حالا راهش دور بود نرفتم، علامه مجلسی میفرماید:
دعا به آنها کن. خود دعا کردن به فامیل، صله رحم است.

اگر داری، هدیه باریشان ببر. اگر یک چیزی خریدی که خوب است، تلفن کن و بگو: «اقا! من رفتم فلان جاسب زمینی ازان بودم، تو هم برویخر.» اگر خبری دیدی بگو به او اگر شری دیدی زود به او بگو که دچارش نشود. این ها نمونه صله رحم است.

اما صله رحم با کدام فامیل باید داشته باشیم؟ آیا هرکس مرا دوست دارد به دیدنش بروم؟ هرکس دوست دارد و به دیدنش رفتی، کاری نکرده ای، مثل گوسفندهای که قربانی می کشند.

گاهی افراد گوسفندی را برای قربانی می کشند. می گوید: اقا آبگوشت کله اش را برای فردا صبح بگذار. جگرش را هم دم غروب به سیخ می کشیم. آن ران و سینه اش را هم برای بنگار، بنگار، خوب پس این کجایش قربانی شد؟ کجای این قریه ای الله است. این که همه اش «قریه ای شکم» شد.

با مثلاً گوسفند می کشد، می گوید: «یک راش را بده خانه پدر خاتم، یکی را برای برادر خاتم، یکی را برای دایی خاتم، یکی برای عمو، برای خاله، عمه و... خوب اگر قرار است قربانی را به کسانی بدهی که دوستشان داری، کجایش «قریه ای الله» شد. یک شخصی آمد پهلوی پیامبر گفت: من یک فامیل هایی دارم، زمانی که به خانه شان می روم این ها انتمی می کنند. اجازه می دهید که دیگر نرم فروم؟ نه! اینکه انیت می کنند باز هم برو.

یک قصه برایتان بگویم: یک روز امام صادق با یکی از بستگانش بلند بلند حرف می زد تا مرز داد و بیداد، مردم جمع شده بودند و تماشا می کردند و این ها هم با همین حالت داد و بیداد به خانه رفتند. صفوان می گفت: صبح در تاریکی امام صادق را دیدم که در خانه آن آقایی که دیروز داد و بیداد می کردند، رفته و در خانه شان را می زند. گفتم: حق! در این تاریکی آمده ای چه کنی؟ گفت: قرآن می فرماید: خوشی و قوم هایتان را حفظ کنید. من دیروز با او در خیابان داد و بیداد کردم. امروز آمده ام در این صبح سحر حالشان را ببرسم. یک دختر چچه آمد در خانه گفت: بله!

امام صادق گفت: به پدرت بگو بپاید. پدرش آمد و گفت: آقا آمده ای چه کنی؟ سحر است! گفت: چون دیروز بلند باشما حرف زدم خواستم این ناراحتی برطرف شود. امام صادق او را بغل گرفت و در دم دمنی همدیگر را بغل کردند و گریه کردند. اگر شما شیعه امام صادق هستی این امام صادق شماست.

داستان آموزنده

دست انتقام

روزی حضرت موسی به درگاه خدا عرض کرد خدا! امروز مرا به بعضی اسرار او امر نهفته آگاه گردان.

خداوند به او خطاب کرد، برو کنار فلان چشمه، خود را در کنار آن (در میان گیاهانی که در آنجاست) پنهان کن و بنگر که در کنار چشمه چه حوالشی رخ می دهد.

موسی کنار آن چشمه رفت، هیچ کس را در آنجا ندید، در میان گیاهان اطراف آن چشمه رفت و خود را پنهان نمود و به تماشا می چشمه پرداخت ، ناگهان دید سوری به کنار آن چشمه آمد و پیاده شد و لباس خود را در آورد و به میان آب چشمه رفت (تا خود را شستشو دهد و خلک کند).

سپس از آب بیرون آمد و لباس خود را پوشید و سوار بر اسب خود شد و رفت ، ولی کیسه خود را که پول در درون آن بود، بر اثر فراموشی جای گذاشت . سپس موسی دید، کودکی به کنار چشمه آمد و آن کیسه را در آنجا دید، آن را برداشت و رفت ، سپس دید کوری عصا زنان کنار آن چشمه آمد و کنار آب نشست.

در همین هنگام دید، آن سوار بازگشت و به اطراف نگرست ، کیسه خود را نیافت و در آن جا کسی جز آن کور را ندید.

به او گفت : کیسه من چه شد؟

کور، اطرابی اطلاع می دهد.

سوار، با حربه ای که به همراه داشت چند ضربه به آن کور زد و او را کشت ، سپس آن سوار از آنجا ریخت.

حضرت موسی وقتی که این منظره را دید، عرض کرد: خدا! این چه صحنه ای بود، چه حکمت و عدالت بود که کیسه را آن کودک برداشت و برد، ولی آن کور بینوا کشته شد؟ خداوند! خداوند به موسی خطاب کرد: ای موسی پدر آن کودک مدتی نزد صاحب آن کیسه کارگری کرده بود و به همان اندازه که در داخل کیسه بود، مزد او می شد، ولی صاحب کیسه مزد او را ندان اکنون آن کودک که وارث پدرش بود، به حق خود رسید و آن کور در جوانی، پدر آن سوار را کشته بود و امروز به دست آن سوار (پسر مقتول) به مجازات خود رسید

جوان بی ادب

سعید بن سهل بصری گوید: برای جشن یکی از فرزندان خلیفه وقت ، مردم را به شام دعوت کرده بودند و امام هادی (علیه السلام) نیز دعوت شده بود (و ناگزیر می یابست شرکت کند).

وقتی که امام هادی (علیه السلام) وارد مسجد شد، همه به احترام او خاموش شدند، فقط در مجلس یک جوان بی ادبی بود که احترام نکرد و بر حرفی می کرد و بلند می خندید (خنده مسخره آمیز، و شاید او مزدوری بوده که می خواسته به امام توهین کند).

امام هادی (علیه السلام) به او فرمود: ((این چه خنده است که در آن عوطه ور شده ای؟ و از یاد خدا غافل مانده ای یا این که سرور دیگر با اهل قیور هستی؟ او همانجا خور و دیگر سخنی نگفت و همان گونه که امام فرمود همان شد، و او پس از سه روز دنیا رفت.

مرد بی دین!

خاکریزا از بس گلوله خورده بود دیگر چنان به حساب نمی شد، فرمانده دستور داده بود که هر سنجی یک گودال برای سنگر خود داخل خاکریز بزند. بچه ها سخت مشغول کندن بودند و گرمای ۵۰ درجه عرق همه را درآورده بود. طهر بود و همه منتظر مسئول تدارک بودند تا جیره غذایی خود را بگیرند. یک سنجی سی و دو نفری را گذاشته بود روی دوشش و تنوی سنگر ها جیره بخش می کرد. بدون این که حرفی بپزند، سرش پایین بود و...

و به سرعت سنگرها را با قدم های بلندش پشت سر می گذاشت. بچه ها هم با او شوخی می کردند و هر کسی یک چیزی بارش می کرد: - اخوی دیر اومدی؟! - برادر می خوای کشمشین از کشمشین؟ - عزیز جان! حالا دیگه اول می ری سنگر فرماندهی برای خود شیرینی؟ گوئی بزرگ بود و سر آن پندی ندهدی خدایاین. کارش که تمام شد، گوئی از زمین گذاشت. همه شان خندش اوستی نبودند،(شهید) محمود کاوه، فرماندهی لشکر!!!!! خطر ای به یاد فرمانده شهید سردار محمود کاوه



رهبر انقلاب با اشاره به طرح موضوع فراندوم از سوی یکی از دانشجویان: مگر مسائل گوناگون کشور قابل فراندوم است؟ در



امام جمعه جیرفت گفت: پیام امام راحل و نامگذاری روز قدس موجب شد موضوع فلسطین امروز به یک مساله انسانی و حقوق بشری در دنیا تبدیل شود.

حجت الاسلام میثم تارم در خطبه های این هفته نماز جمعه اظهار کرد: امام خمینی (ره) می دانستند که نامگذاری روز قدس آن را به یک جنبش و حرکت



هدف توسعه صلح و سازش، تفاهم نامه همکاری متقابل بین دادگستری و آموزش و پرورش استان کرمان امضا شد.

این امضای تفاهم نامه همکاری بین دادگستری و آموزش و پرورش به منظور توسعه صلح و سازش با حضور رئیس کل دادگستری استان کرمان، مدیرکل آموزش و پرورش استان، معاون توسعه حل اختلاف دادگستری، معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری و جمعی از مقامات قضایی و فرهنگیان استان کرمان برگزار شد.

حجت الاسلام حمیدی، رئیس کل دادگستری استان کرمان در این آیین با بیان اینکه برای ترویج صلح و سازش باید از تمامی ظرفیت ها استفاده

قضایای گوناگون نباید با شتاب زدگی بر خورد کرد

حرف مردم را باید گوش بدهند، حرف مردم کجاست؟
خب مردم در همه مسائل که حرف ندارند یا یک حرف ندارند، باید فکر کنند، مطالعه کنند، سازوکاری دارد حرف مردم، حرف مردم همین است که الان وجود دارد یعنی یک نفر را انتخاب میکنند بعنوان رئیس جمهور این مال مردم است، یک عده ای را انتخاب میکنند بعنوان نماینده ای مجلس این حرف مردم است، حرف مردم را این جور می شود فهمید دیگر.
حالا یکی از برادران گفت فراندوم اگر چنانچه شما این جور می گفتند، اگر چنانچه از اول در همه مسائل که پیش می آمد فراندوم میکردید حالا آن حساسیت روی فراندوم وجود نداشت.

رهبر معظم انقلاب:

مگر مسائل گوناگون کشور قابل رفراندوم است؟

کجای دنیا این کار را میکنند؟ مگر مسائل گوناگون کشور قابل رفراندوم است، مگر همهی مردمی که در فراند باید شرکت کنند و شرکت میکنند امکان تحلیل آن مسئله را دارند؟ این چه حرفی است؟
چطور میشود فراندوم کرد؟ در مسائلی که تبلیغات میشود کرد، حرف میشود زد، از همه طرف اصلا یک کشور را برای یک مسئله شش ماه درگیر بحث و جدل و گفتگو و قطعی سازی میکنند برای اینکه یک مسئله ای رفراندوم بشود، در همهی مسائل رفراندوم نکنیم؟ این جور نیست قضایا که این جور ساده آدم از روی شان [بگذرد]ا یکی از آفتها شتاب زدگی است، شتاب زدگی نباید بشود.

۱۴۰۲۰۱۲۹

امام جمعه جیرفت:

فلسطین به مساله ای انسانی در جهان تبدیل شده است

چپی به این سرزمین انقلابی و سرزمین مردان غیور و شجاع و سردار سلیمانی ها داشته باشند، فقط قطب های مقاومت برای نابودی آن کفایت می کند.
وی با اشاره به اینکه آمریکا به عنوان حامی اصلی رژیم صهیونیستی نیز رویه روز ضعیف تر و به اضمحلال نزدیک تر می شود گفت: امروز اروپا هم می گوید نباید دنباله روی آمریکا باشیم و ابهت پوشالی آمریکا در حال فروپزری است.
امام جمعه جیرفت با بیان اینکه ابرقدرتی سیاسی، اقتصادی و نظامی آمریکا با هم در حال فروپاشی است افزود: حذف دلار از مبادلات جهان که در حال شکل گیری است معنای واقعی فروپاشی اقتصادی آمریکا محسوب می شود.
وی همچنین در بخش دیگری از خطبه نماز جمعه اظهار کرد: مردم و مسئولان در بحث کنترل تورم و رشد تولید شب و روز نشناسند و جهاد می وقفه داشتند باشند.
حجت الاسلام تارم با بیان اینکه مردم گلهایی بحق دارند و مسئولان باید تلاش مضاعف داشته باشند اضافه کرد: افزایش قیمت خودرو و زنگر مردم آن هم در ابتدای سال قابل قبول نیست.

حتی انقلاب جهانی تبدیل می کند.

وی یادآور شد: حکومت ها گاهی در حال سازش با صهیونیسم و گاهی در حمایت از فلسطین ظاهر می شوند اما مساله فلسطین امروز به حرکتی مردمی تبدیل شده و جدا از حکومت هاست.
حجت الاسلام تارم تأکید کرد:

پیام امام خمینی (ره) فلسطین را از فراموشی نجات داد و به مساله اول دنیا و جهان اسلام تبدیل کرد. وی اضافه کرد: دشمنان به دنبال ایران هراسی و قرار

دادن ایران مقابل کشورهای عرب و در نتیجه فراموش کردن فلسطین بودند اما امروز این کشورها در حال برقراری رابطه با ایران هستند.

امام جمعه جیرفت تأکید کرد: امروز پیوند بین سوریه و کشورهای حوزه خلیج فارس و نیز ایران و این کشورها رزه بر تن صهیونیست ها انداخته است.

امروز وی با بیان اینکه اسرائیل در حال نابودی از درون است ادامه داد: امروز فلسطین با سنگ از خود دفاع نمی کند و گنبد های به ظاهر آهنین با موشک های مقاومت به گنبد های پوشالی تبدیل شدند.

حجت الاسلام تارم یادآور شد: صهیونیست ها اگر بخواهند کوچکترین نگاه

امضای تفاهم نامه همکاری بین دادگستری و آموزش و پرورش

مهدی تقی زاده، معاون قضایی رییس کل دادگستری و معاون توسعه حل اختلاف دادگستری کل استان کرمان نیز در این جلسه گفت: تفاهم نامه همکاری بین اداره کل آموزش و پرورش و دادگستری کل استان کرمان با هدف همکاری برای توسعه روجه صلح جویی و غنی سازی محیط یادگیری با تولید فرهنگ تعامل سازنده و ارتباط اثربخش با دیگران به ویژه در میان دانش آموزان تدوین شده است.

او افزود: اعتلای فرهنگ آشتی، صلح، سازش، تقویت روحیه اخوت و تعاون، ارتقای مهارت های حل اختلاف برای مربیان، معلمان و دانش آموزان، برقراری و توسعه پایدار و غنی سازی محیط یادگیری با تولید مشترک محتوا در حوزه صلح و سازش و آثار مثبت اجتماعی آن از اهداف اصلی این تفاهم نامه به شمار می رود.

رضا رضایی، مدیرکل آموزش و پرورش استان کرمان نیز با بیان اینکه صلح و دوستی از مواردی است که رونق آن در جامعه موجب آرامش خواهد بود، گفت: حدود ۲۰۰ هزار دانش آموز در استان کرمان در حال تحصیل هستند و بیش از ۴۴ هزار همکار فرهنگی کار آموزش این افراد را بر عهده دارند.

او افزود: برای داشتن جامعه سالم و به منظور ارتقای آستانه تحمل افراد، باید از دوران مدرسه آموزش های لازم به افراد داده شود تا در آینده زندگی آن ها اثرگذاری لازم را داشته باشد.

نشست مدیر کل امور عشایر جنوب استان کرمان با رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان کرمان

برداریم . وی گفت : کمبود منابع و اعتبارات باعث شده آنچه شأن و منزلت عشایر می باشد نتوانیم خدمات رسانی بهتری به جامعه عشایری انجام دهیم . دکتر وحیدی رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان کرمان در این نشست ضمن قدردانی از خدمات اداره کل امور عشایر عنوان کرد: عشایر بعنوان یک تولید کننده است که نقش موثری در اقتصاد مقاومتی دارد. دکتر وحیدی افزود: امیدواریم بتوانیم بر سه سال جاری و اعتبارات استان جامعه عشایری را آنچه حق این قشر رحمتکش هست بهتر ببینیم و تلاش خواهیم کرد تا برای رفع مسائل و مشکلات عشایر اقدامی صورت گیرد.

رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان کرمان گفت : در آینده نزدیک در مناطق عشایر جنوب استان حضور خواهیم یافت و بازدید های میدانی قطعا در تصمیم گیری ها و برنامه ریزی استان اثر گذار خواهد بود.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی درخواست کرد:

کمبود مالی جشنواره تئاتر رضوی در جنوب کرمان و نیاز به کمک بخش های دولتی و خصوصی

اتفاق می افتد افزود: رسانه ها از مردم بخواهند در این رویداد مهم حضور یابند و مسئولان اظهار کرد: بخش بهتر جشنواره تشویق کنند.

وی تأکید کرد: با توجه به تبلیغات و همه دشمنان از طریق وسایل ارتباطی، همه دستگاه ها باید در حوزه فرهنگ همگرا باشند و اقدامات عملی در ترویج فرهنگ دینی و اسلامی انجام دهند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی جنوب کرمان درباره جشنواره ملی تئاتر خیابانی رضوی که یکی از هشت جشنواره رضوی در کشور است توضیح داد: ترویج اندیشه امامت و تحکیم نظام ولایت با محوریت شخصیت

و سیره امام(ع)، شناسایی و معرفی تولید کنندگان برتر آثار فاخر فرهنگی و هنری و رسانه ای مرتبط با آن حضرت و رشد کمی و کیفی محصولات فرهنگی و هنری اثرگذار، فراگیر و پام بهمد پیرخی از اهداف این جشنواره است.

با حضور مسئولین شهرستان:

شورای آموزش و پرورش شهرستان جیرفت برگزار شد

نماینده مردم گفت : استقلال دانشگاه فرهنگیان در جهت ایجاد فرصت تربیت نیروی بومی و متخصص بسیار مهم و ضروری است.

دکتر بلند نظر فرماندار شهرستان جیرفت ضمن اشاره به اهمیت بزرگداشت مقام معلم ، پیشاپیش این هفته را به فرهنگیان تبریک گفت و افزود: شهید مطهری بعنوان یک معلم برجسته و بزرگ هم فکر و اندیشه را تولید می کرد و هم در نشر آن می کوشید.

بلند نظر اظهار داشت: همه دستگاه ها باید به سهم خود به کمک آموزش و پرورش بیایند و همچنین از مقام معلم تجلیل نمایند و همچنین در برنامه های پیش رو از جمله برگزاری امتحانات نهایی و بزرگداشت مقام معلم با این نهاد مهم همکاری لازم را انجام دهند. فرماندار جیرفت ادامه داد: معلمی صرافاعل و عارفه نیست بلکه هنری است که در روح یک انسان فریخته دمیده شده است.

سید ایوب حسینی سرپرست آموزش و پرورش شهرستان جیرفت در این جلسه پس از خبر مقدم به حاضرین در جلسه، بیان داشت : گاهی که ما به آموزش و پرورش داریم باید با همه ادارت فرق کند چرا که سایر ادارات و کارکنان آنها هم خروج سیستم آموزش و پرورش هستند و این دستگاه تعلیم و تربیت است که آن خانه انسان سازی است.

حسینی افزود: همه باید ابتدا اهمیت و جایگاه آموزش و پرورش را درک کنیم و سپس با نگاه ویژه به برنامه ریزی برپادزی و پیش از آنکه دشمن برای نسل آینده ما برنامه ریزی کند تمام برنامه های آنها را خنثی نماییم.

سخنانی از حضور باشکوه فرهنگیان و دانش آموزان در راهپیمایی روز جهانی قدس تقدیر و تشکر نمود و افزود: همگی باید به توسعه آموزش و پرورش کمک کنیم و یکی از مصادیق این توسعه در تعلیم و تربیت جنوب استان فراهم سازی زیرساخت ها و استقرار دانشگاه فرهنگیان است که خدمت ریز بزرگ خواهد بود و باید در آس فعالیت ها و پیگیری های شورای آموزش و پرورش قرار گیرد.

امام جمعه جیرفت در ادامه همه حضار را به همکاری با دستگاه تعلیم و تربیت شهرستان سفارش نمود و اظهار داشت: تربیت دانش آموزان بسیار مهم است که آموزش و پرورش شهرستان جیرفت در این حوزه کارهای بسیار خوبی انجام داده است که یکی از این نمونه فعالیت ها جشن روزه اولی ها که امروز برگزار شد بود و همچنین از همه دست اندرکاران انجام این فعالیت ها در آموزش و پرورش تقدیر و تشکر می نمایم.

دکتر اعظمی نماینده مردم شریف شهرستان های جیرفت و عنبرآباد در مجلس شورای اسلامی در این جلسه با اشاره به اهمیت پرورش در کنار آموزش، تصریح کرد: در مسئله پرورش جاری کار بسیار است که باید به آن پرداخته شود تا معضلات و اسبب های اجتماعی که امروز در جامعه شاهدان هستیم کاهش یابد.
کند. اعظمی ادامه داد: همه باید با دستگاه تعلیم و تربیت شهرستان تعامل و همراهی لازم را داشته باشیم و آموزش و پرورش نیز باید از همه ظرفیت ها از جمله خبرین کین اندیش بهره مند شود و همچنین پای کار آوردن اولیای دانش آموزان و آموزش آنها می تواند به تعالی جامعه کمک شایانی نماید.



با حضور ، حجت الاسلام والمسلمین دکتر تارم امام جمعه ، دکتر بلند نظر فرماندار، دکتر اعظمی نماینده مردم شریف شهرستان های جیرفت و عنبرآباد در مجلس شورای اسلامی ، قاریابی معاون فرماندار، سید ایوب حسینی سرپرست آموزش و پرورش، رؤسای ادارات و نهاد های شهرستان و سایر اعضا و مدعوین شورای آموزش و پرورش شهرستان تشکیل جلسه داد.

حجت الاسلام والمسلمین دکتر تارم امام جمعه جیرفت در این جلسه ضمن

سال دهم شماره ۲۴۶ یکشنبه ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۲ ۱۸ رمضان ۱۴۴۴ ۹ آوریل ۲۰۲۳ قیمت ۵۰۰۰ تومان

استاندار کرمان:

تامین آب جنوب کرمان از دریا و سد جیرفت



وی با اشاره به مشکل وجود معارض در ساخت این محور تصریح کرد: مردم رابر نیز مهربانانه‌تر عمل کنند اجازه بدهند که معدن درآلو آب موردنیاز خود را از این شهرستان تامین و این شرکت نیز بایده به تعهدات خود عمل کند.
اخلال بحث‌های سیاسی در امور مردم خیانت است

فداکار در پاسخ به پرسشی در مورد زاویه گرفتن مدیران کل که در این زمینه به مدیرکل راهداری اشاره شد گفت: بد اخلاقی رسانه‌ای از هر حد رسانه‌ی ماند و گاهی عده ای علیه کسی حرف می‌زنند و ما وظیفه داریم کار خود را پیش ببریم.

وی ادامه داد: اما اینکه بشینیم تا ببینیم چه کسی چه می‌گوید؟ درست نیست و سعی می‌کنم از آن بگذرم زیرا وظیفه من پیگیری کار مردم است و کارها را نیز پیگیری می‌کنم.

استاندار کرمان افزود: برنامه‌های تحقق شعار سال در شورای توسعه و برنامه ریزی استان کرمان برنامه ریزی شده و برخی دستگاه ها برنامه ها نهایی دادند که اجرا می‌شود.

وی ابراز داشت: گاهی کار مردم با تذکر به برخی مدیران پیش می‌رود اما چون در جلسه کنونی مدیرکل راهداری کرمان حضور ندارد تا از خود دفاع کند، بیش از این نمی‌گویم، اما انجام کار مردم وظیفه ما است و ورود به دعوی سیاسی را خیانت می‌دانم.

فداکار بایبان اینکه اگر وارد این بازی‌های سیاسی شوم از انجام کار خودمی مانیم تصریح کرد: باید وظیفه خود را انجام دهیم، ضمن اینکه وظیفه داریم انتخابات را سالم برگزار کنیم و وارد بازی‌های حاشیه‌ای نشویم.

تامین آب جنوب کرمان از دریا و سد جیرفت

وی خاطرنشان کرد: بنیاد مستضعفان کار خوبی در قله گنج انجام داده و انتقال آب جیرفت و عنبرآباد از سد این شهرستان آغاز شده که این طرح تقریباً آب موردنیاز نصف جنوب استان را تامین می‌کند.

فداکار افزود: برای تامین آب مابقی جنوب استان کرمان مجوز استفاده از آب دریا را داریم اما اجرای این پروژه، سرمایه‌گذاری می‌شود اما امکان تامین آب از این حوزه وجود دارد.

وی ادامه‌داد: بخشی از مشکل آب جنوب استان کرمان به مشکل شبکه‌ها و توسعه شهرها برمی‌گردد و برخی جاها حجم آب باید افزایش یابد و بخشی عمده از فعالیت فراگرا ه امام حسن مجتبی مربوط به جنوب است.
استاندار کرمان تأکید کرد: به دستور دولت مشکل آب ۳۵ روستا منطقه رمشک رفع می‌شود و این مشکل تعیین تکلیف شده؛ تصمیمات وزیر نیرو در این حوزه ابلاغ شده و امیدوارم که مشکل رفع شود.

وی با تأکید بر اینکه زیرساخت شبکه و تولید آب باید اصلاح شود عنوان کرد: نکته مهم تامین آب در جنوب استان زیرساخت‌های قدیمی شبکه در برخی نقاط است، ضمن آنکه شهرها توسعه یافته و زیرساخت‌های فعلی پاسخگو نیست که این مشکل نیز پیگیری می‌شود.

فداکار با اشاره به پیگیری فاضلاب در جنوب استان کرمان نیز گفت: دستورالعمل بانک با گاهی کار را دشوار می‌کند و بانک کشاورزی جنوب بیشترین مطالبات را در پرواز قرار گرفتن بخشی از شهری روی زون آب جیرفت را فعال نمی‌توان کاری کرد.

وی ادامه‌داد: مشکل آب طرح نهضت ملی مسکن اخیراً تعیین تکلیف شدو تعیین تکلیف آب شرب، بحث توسعه شهر قابل بررسی است.

رئیس کل دادگستری استان کرمان:

خبری از عفو و تخفیف برای سارقان در کرمان نیست

نگاه فاطمه‌نه دستگاه قضایی برای بر خورد با مجرمان جرایم سرقت است.
حجت الاسلام ابراهیم حمیدی در شورای پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان کرمان اظهار داشت: ۱۴ برنامه از سوی قوه قضائیه برای اجرا در سال جاری پیش‌بینی شده و در سال جدید اولویت دستگاه قضایی پرداختن به این موضوعات است. وی بیان داشت: یکی از این اولویت‌ها، پیشگیری از وقوع جرم است که در سند تحول و تعالی قوه قضائیه نیز به این بخش توجه ویژه‌ای شده است که مورد تأکید رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران نیز قرار دارد.

رئیس کل دادگستری استان کرمان ادامه داد: رؤسا، دادستان‌ها و فرماندهان نیروهای نظامی و انتظامی باید پای کار باشند تا مصوبات بهتری را داشته باشیم و هدف نهایی این است که بتوانیم جرایم و آسیب‌های اجتماعی را کنترل کرده و رشد آنها را منفی کنیم تا جامعه‌ای

عاری از آسیب‌های اجتماعی داشته باشیم.
حمیدی خاطرنشان کرد: در استان کرمان در ۸ جرم از ۱۰ جرم اولویت‌دار معاونت اجتماعی کشور روند کاهشی داشته‌ایم و این امر نشان می‌دهد

دادستان جیرفت: بناهای مخروبه حصارکشی نشود تخریب می‌شود

دادستان عمومی و انقلاب شهرستان جیرفت طی اخطاری از مالکان بناهای مخروبه خواسته اطراف آن را برای کنترل دسترسی حصارکشی کنند در غیر این صورت طبق قانون تخریب می‌شوند.
افشین صالحی نژاد تأکید کرد: بناهای مخروبه که وضعیت ملک آنها باعث به خطر افتادن بهداشت عمومی است، محلی برای تجمع افراد ولگرد و معتادان متجاهر تبدیل و در نتیجه آسایش و امنیت شهروندان سلب شده، فوراً نسبت به حصارکشی و تعیین تکلیف ملک خود مطابق با ماده ۱۱۰ قانون شهرداری ها تا مدت قانونی مقرر اقدام لازم را به عمل آورند.
به گفته‌ی وی، در غیر این صورت مطابق با قانون به منظور جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی شهروندان و املاک مجاور، ساختمان‌های مخروبه و بناهای رها شده مورد موضوع تخریب می‌شوند

خیران عنبرآباد هشت زندانی جرایم مالی را آزاد کردند

رییس دادگستری عنبرآباد از کمک ۱۱ میلیارد ریالی خیران این شهرستان در جشن گلریزان آزادسازی زندانیان جرایم غیرمعد مالی و آزادی هشت زندانی خبر داد.

به گزارش ایرنا به نقل از روابط عمومی دادگستری کرمان، ایوبژ داوریان روز پنجشنبه در این جشن گلریزان اظهار داشت: جشن گلریزان عنبرآباد با حمایت و همدلی همه خیران، اصناف، مدیران و اعضای ستاد برگزاری شهرستان برگزار شد.

امام جمعه عنبرآباد نیز در این مراسم همت خیران را در آزادسازی زندانیان و بازگشت آنان به کانون خانواده ستود.

پروازهای جیرفت افزایش یافت

رییس فرودگاه جیرفت گفت: پس از موافقت شرکت‌ماهان تعداد برنامه پروازی جیرفت به ۲ پرواز در هفته افزایش یافت.
حامد ریسی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: دومین برنامه پروازی از صبح روز یکشنبه ۱۰ اردیبهشت آغاز می‌شود. وی بایبان اینکه پرواز جدید از ۶ صبح از تهران به مقصد جیرفت حرکت می‌کند و ۸:۳۰ صبح به جیرفت می‌رسد ادامه‌داد، این پرواز، از ۹:۲۰ از جیرفت خارج می‌شود.
ریسی با اشاره به اینکه پرواز فعلی نیز در روزهای پنجشنبه و در همین ساعات است یادآور شد: با وجود پیگیری هافوق تشدید زمان پرواز دوم در از شب قرار دهیم و اعلام کردند زمان خالی نداریم.

وی اضافه کرد: شاید بعد از یک یا ۲ ماه از پرواز دوم، امکان تغییر ساعت پرواز وجود داشته باشد.

به گزارش ایرنا فرودگاه جیرفت پیشتر نیز شاهد افزایش پرواز تا سه پرواز در هفته بوده اما به دلیل اینکه تمامی این پروازها در ساعت صبح انجام می‌گرفته مورد استقبال قرار نگرفته و متوقف شده است. فرودگاه جیرفت سال ۱۳۹۲ بهره برداری شد و می‌تواند پذیرای هواپیماهای متوسط و بزرگ نیز باشد.

مرگ ۳۴ بیمار کرونایی کمتر از یک ماهه در کرمان؛ امیدها برای شیب نزولی کووید

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی کرمان بایبان اینکه از ابتدای سال جاری درگیر موج هشتم کرونا هستیم گفت: ۳۴ بیمار کرونایی در این استان از ابتدای سال ۱۴۰۲ تاکنون جان خود را از دست داده اند.
سعيد محبتی روز چهارشنبه در گفت وگوبا خبرنگار ایرنا افزود: ۱۶ نفر از شهروندان استان کرمان فقط در هفته چهارم فروردین ماه به دلیل ابتلا به کرونا جان خود را از دست دادند و سه هفته ابتدای سال نیز ۱۸ فوتی ناشی از این بیماری داشتیم. وی با بیان اینکه موج هشتم کرونا از اسفند سال ۱۴۰۱ آغاز شده است اظهار داشت: هنوز هم درگیر این موج کرونا هستیم اما به نظر می‌رسد شیب مبتلایان کرونا از این پس نزولی می‌شود؛ در واقع تعداد مبتلایان کرونا تا هفته قبل صعودی بوده و از هفته جاری نزولی شده است.
سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: اکنون تعداد ۱۴۶ نفر به علت ابتلا به ویروس کرونا در بیمارستان های استان کرمان بستری هستند و بیشترین فوتی‌های کرونا نیز به علت بیماری زمینه‌ای یا سن بالا بوده است؛ ضمن آنکه عده ای از این افراد واکسن زنده بودند.

وی به مردم توصیه کرد که نوبت واکسیناسیون خود را تکمیل کنند زیرا عمده افرادی که اکنون در بیمارستان های استان کرمان بستری هستند، واکسن زنده اند یا واکسیناسیون ناقصی داشته‌اند.

صحتی به افرادی که بیماری زمینه ای دارند توصیه کرد از ورود به فضاهای بسته و جاهای شلوغ خودداری کنند.

۱۰۰ را اس دام در جریان تگرگ و سیل جیرفت تلف شدند

فرماندار شهرستان جیرفت اعلام کرد: شب گذشته در روستای شورآباد بخش اسفندقه در این شهرستان ۱۰۰ رأس دام سبک در نتیجه بارش تگرگ و سیل

احمد بلند نظر در گفت وگو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: همچنین به پنج هکتار از مزارع پياز، سيب زميني و گوجه فرنگي و سه هکتار از دگلانه‌ها خسارت وارد شده که در حال بررسی برآورد مالی دقیق این خسارت هستیم

وی با بیان اینکه تا پایان هفته جاری احتمال رخداد بارندگی های سیل آسا و بروز صاعقه دور از انتظار نیست، افزود: از مردم می‌خواهیم از نزدیک شدن به مسیر ها و رودخانه‌ها خودداری کنند.

فرماندار و رییس ستاد مدیریت بحران شهرستان جیرفت ادامه‌داد: شهروندان از اطراف در دامنه کوه‌ها و کوهنوردی صرف نظر کنند و کشاورزان و دامداران نیز تدابیر لازم برای کاهش خسارات احتمالی در نظر بگیرند

خرما

ورزش و میگردن

همانطور که می‌دانید میگردن نوعی سردرد است که برخی افراد را گرفتار می‌کند. سردرد به صورت عود کننده و شدید بوده و اغلب موارد فرد را از آرامی دهدد و فعالیت‌های معمول را مختل می‌سازد. باورزش و فعالیت مناسب می‌توان این وضعیت را بهتر کرد.

یک برنامه ی ایروبیک ملایم، می‌تواند تناوب حملات و شدت حمله‌های سردرد را کاهش دهد. در واقع، ورزش مداوم و شدیدی می‌تواند منجر به تسریع روی دادن سردرد میگرنی شده‌به همین دلیل باید در انجام فعالیت‌ها دقت و احتیاط کنید. همچنین نوع فعالیت‌ی که می‌کنید باید سنجیده و دقیق باشد تا فعالیت منجر به تشدید سردرد نگردد.

ورزش روزانه به عنوان یک عامل پیشگیری کننده محسوب می‌شود. البته این عامل در زمان بروز حمله میگرن نمی‌تواند با درد رقابت کند و در این زمان موثر نیست

ورزش و فعالیت، تنش‌ها و فشارهایی که بر بدن وارد می‌شود را از بین می‌برد. همچنین گردش خون در بدن را تسهیل می‌کند. هر دوی اینها تغییرات فیزیولوژیکی هستند که احتمال حمله‌های میگرنی را کاهش می‌دهند

افرادی که از این بیماری رنج می‌برند و یک برنامه ی ایروبیک ملایم و منظم دارند، کاهش در تناوب حملات را ذکر می‌کنند. به گفته ی این افراد تکرار حملات به نصف کاهش می‌یابد. البته وضعیت افراد مختلف باهم متفاوت است و چنانچه در انجام ورزش‌ها با مشکلی مواجه شدید باید ورزش را قطع کرده و از پزشک خود راهنمایی بخواهید

در اینجا تعدادی ورزش برای بهتر شدن میگرن شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱- قدم زدن یا دویدن به مدت ۳۰ دقیقه در روز و حداقل سه بار در هفته. هنگامی که بدن شما طی چند ماه در این وضعیت قرار بگیرد، با افزایش اکسیرین، مواد مغذی و افزایش توانایی فیزیکی، می‌توانید کاهش در حملات میگرن را تجربه کنید.

۲- به ورزشی که به آن علاقه دارید بپردازید مانند تنیس، بسکتبال و لایبال، بیس بال و فوتبال.

۳- می‌توانید به میزان پنج بار در هفته دوچرخه سواری کنید

فواید دویدن برای سلامتی

اگر دویدن طبق روال و برنامه منظمی باشد فواید زیادی را به هم راه دارد. بعضی از افراد این ورزش را تنها برای تفریح انجام می‌دهند ولی افرادی که فواید دویدن را به درستی می‌دانند به طور حرفه‌ای آن را دنبال می‌کنند. در جمله ی آنها می‌توان به کم کردن وزن، سلامت روح، استحکام استخوان‌ها، نشاط و نشاط که باعث ایجاد روابط اجتماعی بهتری می‌شود، اشاره کرد.

اگر قصد کم کردن وزن خود را دارید، دویدن گامی است بزرگ برای رسیدن به وزن ایده آلتان، ضمن اینکه با دویدن شما می‌توانید سرعت فعالیت‌های عادی خود را نسبت به افراد دیگر افزایش دهید.

از آنجایی که این ورزش نیاز به انرژی زیادی دارد، عاملی است تابدن برای تامین این انرژی کالری زیادی بسوزاند، کالری که بدن در هنگام دویدن می‌سوزاند، مسلماً، از ورزش‌های دیگر کمتر، راه رفتن و یوگا بیشتر است. فرمول اصلی کاهش وزن سوزاندن و مصرف مقدار کالری بیشتر از کالری دریافتی است که به بدن رسیده است. در هنگام ورزش و فعالیت‌های اضافی بدن کالری اضافی را می‌سوزاند و برای تامین کالری مورد نیاز مجبور به استفاده از چربی‌های زائد می‌شود. برای کم کردن ۰/۵ کیلو گرم از وزن باید ۳۵۰ کالری سوزانده شود که با احتساب نیاز کالری روزانه بدن برای فعالیت‌های عادی، باید ۵۰۰ کالری اضافه تر سوزانده شود. خیلی از ورزشکاران حرفه‌ای براحتی این کالری را در کمتر از یک ساعت می‌سوزانند. میزان مصرف کالری به هنگام این ورزش بستگی به وزن، شدت و سرعت دوو عملکرد خود دویدن دارد.

دویدن با تعادل فشار خون باعث عملکرد بهتر شریان‌ها نیز می‌شود. در این هنگام شریان‌ها انبساط بیشتری پیدا کرده و جریان خون روان تر می‌شود، بنابراین با دویدن نه تنها بدنی متعادل‌تر می‌شود، بلکه احتمال وقوع سکنه قلبی کاهش و سلامت جسم و روح خود را نیز تضمین می‌کنید.

دویدن از طریق تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها سبب سیر پیری را کاهش می‌دهد، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها برای پاسخ‌دهی به حرکات تند ورزشی تقویت می‌شوند. در مقابل استخوان‌ها و ماهیچه‌های افرادی که فعالیت روزانه آنها بیشتر نشسته انجام میشود، ضعیف است. در این افراد استعداد ابتلا به پوکی استخوان بیشتر است. در مقابل استخوان بندی ورزشکاران قوی است و با گذشت سن، کم تر تحلیل می‌روند.

دویدن تأثیر زیادی در حفظ و تقویت سلامت روح و روان انسان دارد. طبق آمار بیشتر دوندۀ های ورزشکار دارای روحیه‌ای شاد و صبوری در مقابل سیر زندگی هستند. موقع دویدن هورمونی به نام اندورفین ترشح می‌شود که باعث نشاط و شادابی می‌شود. یکی دیگر از تأثیرات این ورزش کاهش استرس است و یکی از علتهای اصلی آن این است که فرد دوندۀ باید کاملاً حواسش به مهارت انجام دوباشد و خود به خود از افکار روزانه مانند خانواده، کار و... خارج می‌شود و به این صورت است که شادابی و سرزندگی جایگزین فردگی می‌شود.

شاید خیلی عجیب باشد که دویدن روی افزایش مهارت کنترل و هماهنگی نیز موثر است چرا که هنگام دویدن بروی بعضی از جاده‌های غیر آسفالت دوندۀ باید تمام حواس و کنترل خود را حفظ کند تا احتیانا با موانعی همچون سنگ، ریشه‌های درختان و... برخورد نکند و این خود مهارت خاص نیاز دارد. حتی دوندۀ های حرفه‌ای در مسیر های صاف و خط کشی شده باید کاملاً تمرکز داشته باشند که از مسیر خارج نشوند.

استاندار کرمان گفت: با پیگیری‌های مکرر، بالگرد هلال احمر طی روزهای گذشته جایگزین بالگردی شد که اخیراً سقوط کرد و علت حادثه نیز همچنان در حال پیگیری است.

محمدمهدی فداکار در نشست خبری افزود: نتیجه بررسی تیم تخصصی و کارشناسی در مورد حادثه سقوط بالگرد حامل وزیر ورزش و جوانان پس از وی عنوان کرد: حادثه سقوط بالگرد حامل وزیر ورزش و جوانان در بافت که

یک نیز در این حادثه جان باخت، به علت نقص فنی بوده و سقوط نبوده است.

پیگیری برای انتصابات

استاندار کرمان در پاسخ به اینکه چرا ایوا جود گذشت ۲ سال از دولت سیزدهم و یک سال از انتصاب استاندار کرمان تغییر مدیران برای ایجاد فکتمان دولت هنوز کامل انجام نشده است؟، گفت: تغییرات مدیریتی و جایجایی استان کرمان یک سال دیرتر انجام‌شد و اگر توجه کنید، استان‌های دیگر نیز ۱۰۰ درصد تغییرات نداشته‌ند و در این زمینه خود دولت مسایل را رصد می‌کنند. وی ادامه داد: برخی مدیران در دستگاه‌های تخصصی وزیرنبایی کار خود را انجام می‌دهند و بنا به صرف تغییر در دولت نداریم. در برخی دستگاه‌ها، نیروهای تخصصی امتیازاتی دارند که باید امتیاز بیاورند تا به سطح بالاتر بروند.

فداکار افزود: تغییرات مدیریتی با نظرات متفاوتی انجام می‌شود که یکی از پیشنهاد دهندگان استاندار است اما عزل و نصب نمی‌کند و پیگیر هستیم که این بحث در استان با سرعت بیشتری پیش برود.

تمام سهم آب صنعت از سد را به فولاد بافت دادند

وی در پاسخ به استفاده از منابع آب صنایع معدنی گندله سازی فولاد بافت بیان کرد: تخصیص تمامی سهم صنعت از آب سد بافت را به فولاد این شهر دادند و اگر یک صنعت دیگری آب بخواهد مجوزی از سد بافت نمی‌دهند و اکنون فولاد آب کافی دارد و می‌تواند در قالب باز چرخوانی نیاز خود را تامین کند

نماینده عالی دولت در استان کرمان ابراز داشت: فاضلاب یکی از موارد تامین مصرف آب برای حوزه صنعت است که این آب هزینه کمتر و دوام بیشتری از پروژه‌های انتقال دارد، ضمن آنکه سرمایه گذاری در این حوزه درآمد دایمی برای صنایع دارد.

بیشتر به دخالی باشد که لسانی رفع می‌شود

استاندار کرمان در پاسخ به پرسشی در مورد روند مذاکرات دیپلماتیک کشور و حجاب عنوان کرد: تصمیم گیران مساله مذاکرات موضوعی مربوط به کلان کشور است.

وی یادآور شد: بخش بزرگی از مشکل حجاب در استان کرمان، بخاطر کاهلی عده‌ای است که این موضوع با تذکر لسانی اصلاح می‌شود.

فداکار ادامه داد: اما بر خورد با برخی افراد که اندک هم هستند و حجاب را رعایت نمی‌کنند باید بر مبر مقررات باشد.

وی افزود: تذکر مردم به مشکل بد حجابی به صورت زبانی یا بشدو رسانه‌ها نیز می‌توانند به حذف این ناهنجاری در جامعه کمک کنند.

مشکل برق ساروویه رفع می‌شود

استاندار کرمان گفت: بخش ساروویه از توابع شهرستان جیرفت ظرفیت گردشگری خوبی دارد و حتی از هر مرگان به این منطقه سفر می‌کنند، این بخش ظرفیت معدنی متنوعی نیز دارد که فعالیت در این حوزه آغاز شده است.

وی یادآور شد: معادن ساروویه مشکل برق دارند که امیدوار برای ساخت پست فوق توزیع برق در این منطقه اعلام آمادگی کرده که امیدوارم مناقصه آن در ابتدای اردیبهشت انجام شود تا مشکل حل شود.

فداکار با اشاره به میزان مطالبات فراگرا ه امام حسن مجتبی در استان‌های دیگر، افزود: این مطالبات در کرمان یک هزار و ۱۵۰ میلیارد تومان بوده که این استان با فاصله در رتبه نخست کشور است.

شرکت مس به تعهدات خود در ساخت جاده رابر به کرمان عمل کند
استاندار کرمان در ادامه گفت: ساخت راه رابر به کرمان مصوبه مجمع شرکت ملی مس شده اما اجرای این پروژه ۲ مشکل داشت، ابتدا اینکه باید از پهنه‌های معدنی عبور می‌کرد لذا طراحی پروژه اصلاح شد و کار تا مانقا قصه پیش رفت و شرکت مس به تعهدات خود در ساخت این راه عمل کرد.



رئیس کل دادگستری استان کرمان گفت: در استان کرمان بیش از ۴ هزار نفر مشمول غفور هم‌ری شدند و به بین افراد آزاد شده و با افرادی که مشمول تخفیف مجازات قرار گرفته‌اند از سارقان نبوده‌اند و این امر بیانگر

فضای مدیریتی استان کرمان بر مبنای تقوا و پرهیز کاری است



برای چهارمین بار به نشست خبری استاندار کرمان بعد از یازدهم اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ که دکتر محمد مهدی فداکار استاندار کرمان



رئیس دانشگاه علوم پزشکی جیرفت:

رفع کمبودهای بهداشتی و درمانی جازموریان از مهمترین برنامه های دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



هستند، بیان شود، امروز شاهد هستیم در دورترین و صعب العبورترین روستاهای جازموریان خانه بهداشت فعال است و خدمات سلامت ارائه می شود، وظیفه است در کنار نقایص این خدمات هم بیان شود. حجت الاسلام صادقی گفت: در پی سفر اخیر دکتر خیرخواه به جازموریان با تجهیز درمانگاه زهکلویت اقدامات خوبی انجام شد، ضروری است، مرکز بهداشت زهکلویت جهت رسیدگی های بیشتر و رضایتمندی مردم راه اندازی شود. وی ضمن تقدیر از پزشکی که دلسوزانه به مردم منطقه خدمت می کنند، خاطرنشان کرد: بحث شبانه روزی شدن، درمانگاه تا زمان ساخت بیمارستان در اولویت قرار بگیرد.

این زمینه اقدامات فرهنگی لازم انجام شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی جیرفت با اشاره به اقدامات اولیه انجام شده، جهت راه اندازی مرکز بهداشت زهکلویت خاطرنشان کرد: زیرساختها در حال احداث است این نهالی است که شکوفا شدن، آن اقدامات حوزه سلامت در جازموریان را توسعه خواهد داد. حجت الاسلام کاظم صادقی امام جمعه جازموریان در این دیدار ضمن قدردانی از بازدید میدانی دکتر خیرخواه از مراکز بهداشتی و درمانی این منطقه اظهار داشت: نگاه ویژه رئیس دانشگاه به منطقه جازموریان قابل تقدیر است. وی افزود: باید خدمات نظام برای مردم که صاحبان این انقلاب

که در احداث پروژه مشارکت می کنند به تعهدات خود عمل کنند تا کار ناتمام رها نشود، چرا که طولانی شدن، احداث یک پروژه سرعت ارایه خدمات را کاهش می دهد و نارضایتی به دنبال دارد. خیرخواه با اشاره بر ضرورت فرهنگسازی در زمینه تغییر نگرش برای دریافت خدمات سلامت مادران باردار تصریح کرد: با توجه به اهمیت تولد نوزاد سالم، مادران باردار باید به موقع به مراکز بهداشتی مراجعه کنند تا بر سلامت جنین در مراحل رشد نظارت شود، ما هم توسط گروه های آموزش سلامت تلاش بیشتری در این حوزه خواهیم داشت، اما موثرترین راهکار برای رفع مشکل گواهی ولادت مراجعه مادران به مراکز و خانه های بهداشت قبل از تولد نوزاد است که باید در

دکتر علی اصغر خیرخواه صبح امروز در دیدار با مسئولان شهر جازموریان اظهار داشت: رفع مشکلات مناطق کم برخوردار جنوب کرمان از اولویت های ما در دانشگاه علوم پزشکی جیرفت است که در این راستا از مدت ها قبل پیگیر رفع کمبودها در جازموریان هستیم. وی با اشاره به اقدامات انجام شده در راستای توسعه زیرساخت های حوزه سلامت در این منطقه افزود: افزایش حضور پزشکان در زهکلویت از ضروریات منطقه است که مهمترین گام در این زمینه با احداث ۹ خانه پزشک با زیربنای ۶۰۰ متر مربع برداشته شده است تا معضل اسکان پزشکان برطرف شود. خیرخواه با بیان اینکه برای ما بسیار مهم است، موسسات خیریه ای



عید سعید فطر مبارک باد

پیام تبریک شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر مردهک به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر

رمضان الکریم ماه ضیافت الله و بهار قرآن اگر چه به رسم معمول و عهد قدیم فرصت دعا و نیایش و نزدیکی هر چه بیشتر به معبود بی همتا بود لهذا از دیگر سوی، مجالی برای خودسازی و تکاندن روح سرکش بشر از آلودگی گناهان و پلشتی های این جهانی بود. که در فاصله ی آمدن و رفتن خود تولد دوباره ی انسان و سبکبالی را ارمغان جسم و روح او کرد. یک ماه روزه داری و امساک از هرگونه معصیت، تمرین ماندگاری از بازگشت انسانهای غریب و دور مانده از اصل آن جهانی و خدایی بود و خوشا به حال آنانی که توشه ی عالی برداشتند از این سفره ی الهی برای خالی نمودن در روز حساب... اینجانبان حلول ماه شوال و عید فطر را به همه مسلمانان و شما مردم شریف، روزه دار و صبور شهر مردهک تبریک و تهنیت عرض مینمایم و از خداوند باری تعالی مسئلت مینمایم که با همکاری و مساعدت های شما عزیزان و مدیریت جهادی در آبادانی و توسعه شهر مردهک کوشا باشیم و تلاش وافر به عمل بیاوریم.

شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر مردهک

عید سعید فطر مبارک باد

پیام تبریک شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر بلوک به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر

ماه مبارک رمضان، ماه خودسازی، مبارزه با نفس و تلاش برای درک هر چه بیشتر مفاهیم و معانی نیک انسانی و اخلاقی بار دیگر بر ما گذشت که در ماه مبارک رمضان امسال نیز تولدی دیگر را در زندگی معنوی و مادی خود تجربه کرده باشیم. خوشایر آنان که در این ماه مبارک بندگی خداوند را پیشه کردند و توشه ای از تقوا برگرفتند و آخرت خویش را آباد کردند. عید فطر، جشن بازگشت به فطرت پاک انسانی به برکت یک ماه عبادت خالصانه و تلاش برای دور کردن گناه و پلیدی از دل ها و جان ها است؛ امید که بتوانیم به یاری خداوند متعال برکت یک ماه بندگی را در تمام سال حفظ کنیم. در این ماه کارکنان خدوم و شریف شهرداری بلوک نیز به عنوان خدمتگزار با زبان روزه صادقانه تلاش کردند تا به بهترین شکل پاسخگوی شهروندان در امور شهری باشند و لبخند رضایت را بر چهره روزه داران بنشانند. اینجانبان، با آرزوی قبولی طاعات و عبادات در ماه مبارک رمضان و تبریک عید بزرگ و سعید فطر به همه مسلمین جهان به ویژه مردم شریف بلوک از خداوند متعال، رستگاری، عزت و کرامت همگان را مسئلت می نمایم.

شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر بلوک