



مدارس، دانشگاه‌ها و صداوسیما مخاطبان اصلی «اقیموا الصلوٰۃ» هستند



**فارس نیازمند کار بیشتر در مسائل موثر  
در آبادانی استان است**

نماینده ولی فقیه در فارس و امام  
معه شیراز گفت: در استان فارس در  
سائلی همچون؛ راه آهن، ترانزیت کالا،  
تغال جوانان و... که در آبادانی استان  
ر مستقیم دارد، هنوز نیازمند کار بیشتر  
پیشرفت بیشتر هستیم. حجت الاسلام  
لفا... در دَکام در خطبه‌های روز گذشته  
از جمعه شیراز ضمن تبریک ایام...

## مدیر هماهنگی امور گازرسانی شرکت ملی گاز ایران:

# تخفیف ۷۰ درصدی گازی رئیس جمهور به مصرف کنندگان



دیدار شهردار منطقه ۴ و عضو ناظر شورای شهر شیراز  
با خانواده شهید اسلامی از مدافعان امنیت

شهردار منطقه چهار و عضو ناظر شورای شهر با خانواده شهید اسلامی از شهدای مدافع امنیت بیدار و گفت و گو کردند. در این دیدار که معاونان شهردار و مدیر فرهنگی شهرداری منطقه نیز حضور داشتند یاد و خاطره شهدا به ویژه شهید اسلامی از شهدای جوان مدافع امنیت گرمی داشته شد و با هدا لوح سپاس از خانواده این شهید معزز قدردانی شد.

## مدیر جوان، علمی و با سابقه عملیاتی؛ سکandar سازمان آتش نشانی شیراز



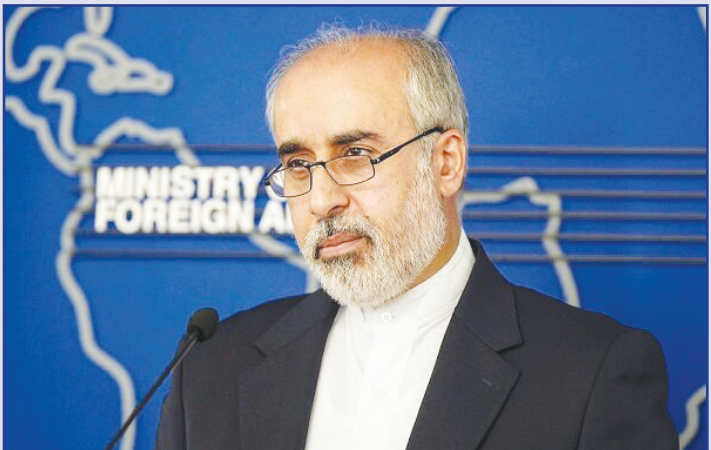
با ابلاغ شهردار کلانشهر شیراز، مهندس هادی عیدی پور به سرپرستی سازمان آشنشانی و خدمات ایمنی شهرداری شیراز منصوب شد.

عیدی پور از مدیران با سابقه سازمان آتشنشانی، دارای مدرک فوق لیسانس مهندسی ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE)، پیش از این فرمانده ایستگاه آتش نشانی بوده است.

از سوابق اجرایی مهندس عبدی  
پسور علاوه بر معاونت آموزش،  
ایمنی و پیشگیری سازمان آتش  
نشانی و خدمات ایمنی شهرداری  
شیراز، به مدیر گروهی رشته  
های ایمنی و آتش نشانی،  
استاد دانشگاه در رشته های  
امداد و نجات شهری، فرماندهی ایمنی و حفاظت فنی و HSE  
و سرپرست هیات ورزشیایان و کمربانیان شهرستان شیراز می‌توان اشاره  
کرد. عضویت در شورای پژوهش، فناوری و کارآفرینی دانشگاه جامع علمی کاربردی  
کارشناس رسمی کانون وکلا و کارشناسان رسمی قوه قضائیه در رشته امور آتش  
نشانی و آتش سوزی، مدیرفنی کمیته مرکزی حفاظت فنی و بهداشت کار شهرداری  
شیراز، عضو ثابت و دبیر کارگروه ایمنی و تجهیزات و ماشین آلات سازمان آتش نشانی-  
عضو فعال کارگروه تخصصی تدوین طرح های عملیاتی، عضو فعال کمیته بررسی-  
علل حریق و حوادث، داور ملی مسابقات عملیاتی ورزشی آتش نشانان کشور، داور و  
مربی رویدادهای استارتاپ های مرتبط با حوزه ایمنی و آتش نشانی، مدرس همایش  
عضو هیات امنای ملی و بین المللی در حوزه ایمنی و آتش نشانی(HSE)، مقام دوم  
انفرادی مسابقات عملیاتی ورزشی آتش نشانان و امدادگران کشور، بخشی از سوابق  
اجرایی، علمی و پژوهشی سرپرست سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری  
شیراز می باشد. گفتنی است پیش از این محمدهادی قانع مدیریت این سازمان  
را برعهده داشت.

## سخنگوی وزارت امور خارجه اعلام کرد؛

## توصیه رسمی تهران به بغداد درباره نام «خلیج فارس»



**مهر** | سخنگوی وزارت امور خارجه اقدام مسئولان رسمی عراق در استفاده از نامی ساختگی برای خلیج فارس را مغایر با اصل حسن همجواری و مناسبات دوستانه دو کشور دانست و خواستار تصحیح این روند شد.

ناصر کنگانی اظهار داشت: سفارت جمهوری اسلامی ایران در بغداد پیشتر به این اقدام اعتراض کرده و اداره کل حقوقی وزارت خارجه نیز با ارسال یادداشت رسمی، این اقدام عراق را غیر قابل قبول دانسته و خواستار احترام مقام عراق به نام‌های بین‌المللی شده است. کنگانی با بیان اینکه انتظار می‌رود مقامات مسئول عراق در بکارگیری نام صحیح برای این پهنه آبی که مورد تأکید سازمان ملل متحد قرار دارد، توجه لازم را معمول دارند، تصریح کرد: نام خلیج فارس طی هزاران سال در اسناد، نقشه‌ها، سفرنامه‌ها و متون کهن به همین نام بوده و خلق کلمات بی اساس، این واقعیت را تغییر نمی‌دهد.

سختکوی دستگاه سیاست خارجی تأکید کرد: برای جلب دوستی دیگران نباید از سرمایه غنی همبستگی تاریخی کشورهای منطقه هزینه کرد.

## رئیس شورای اطلاع رسانی دولت خطاب به ترودو:

**در سرزمینت جایی پیدا کن که گور دسته‌جمعی کودکان نباشد**



**میزان** | رئیس شورای اطلاع رسانی دولت و قائم مقام رئیس سر رئیس جمهور با اشاره به کشف یک گور جمعی دیدگان کودکان در سرزمین گورهای دسته جمعی (کنادا) خطاب به ترونده‌تبی می‌خواهی علیه ایران سخن از حقوق بشر بگویی، در سرزمینتی یا پیدا کن که زیر کفشیهای گور جمعی کودکان بیگناه شده

## علی لاریجانی ادعای اخیر نماینده ادوار مجلس درباره خودش را تکذیب کرد



**نبض بازار |** علی لاریجانی درباره ادعای اخیر یک نماینده ادوار مجلس درباره خودش، اطلاعاتی صادر کرد.

دفتر علی لاریجانی با انتشار اطلاعاتی به نقل قول منتشر شده از وی توسط یکی از نمایندگان ادوار مجلس شورای اسلامی واکنش نشان داد.

«علی لاریجانی هیچ اظهار نظری مبنی بر ورود در عرصه انتخابات مجلس شورای اسلامی در جلسه با یکی از نمایندگان ادوار مجلس نداشتند. نقل قول منتشر شده از ایشان خلاف واقع و عاری از حقیقت است.



مدیر هماهنگی امور گاز رسانی شر کت ملی گاز ایران:

## تخفیف ۷۰ درصدی گازی رئیس جمهور به مصرف کنند گان



تسنیم | مدیر هماهنگی امور گاز رسانی شرکت ملی گاز ایران گفت: با دستور رئیس‌جمهور، به منظور کمک به اقتصاد خانوارها در شرایطی که کشور با سرمای بی‌سابقه مواجه شده بود، تعرفه افزایش یافته گاز با تخفیف ۷۰ درصدی محاسبه می شود.

مسلم رحمانی اظهار داشت: در مورد تعرفه‌ها، بر اساس بند م تبصره یک قانون بودجه ۱۴۰۱ باید الگوی مصرف را اصلاح می کردیم و همچنین بر اساس بند «ک» تبصره ۱۵ همین قانون، بایستی مشترکینی که تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی بودند و الگوی مصرف را رعایت می کردند، قبوض آنها رایگان شود که این رایگان شدن قبوض خانوارهای تحت حمایت نهادهای حمایتی، از محل افزایش تعرفه بدمصرف ها و پرمصرف‌ها باید تأمین شود که بر این اساس، اصلاح تعرفه‌ها برای پرمصرف‌ها در دستور کار قرار گرفت.

وی افزود: از ۱۶ آذر مصوبه جدید در مورد اصلاح تعرفه‌های از سوی دولت ابلاغ شد که بر اساس آن، سه پله اول بدون تغییر به اسم مصارف متعارف، سه پلکه ۴ تا ۶ با سی درصد افزایش تعرفه ها و ۴ پله ۷ تا ۱۰، با ۵۰ درصد افزایش تعرفه مواجه شدند که مشترکینی که در این ۷ پله قرار می گرفتند مشترکین پرمصرف ما هستند.

رحمانی ادامه داد: دو پلکان یازدهم و دوازدهم مشترکینی بسپار پرمصرف و بدمصرف هستند که تعرفه های آنها، با رقم ثابت ۵ هزار تومان و ۶ هزار تومان محاسبه می شود.

مدیر هماهنگی امور گاز رسانی شرکت ملی گاز ایران تصریح کرد: به محض اینکه مصوبه از سوی دولت ابلاغ شد، در رسانه‌ها و به شیوه‌های مختلف به مردم توضیح دادیم که مصارف را کنترل کنند و به تمام مشترکینی که سال گذشته در محدوده مصارف بالاتر از پلکان چهارم بودند، پیامک زده شد تا هم به تعرفه‌های جدید دقت داشته باشند و هم به پایداری شبکه گاز کمک کنند.

وی افزود: هم‌زمان با این مصوبه، موج سرمای بی‌سابقه ای وارد کشور شد و از ابتدای دی ماه سرمای بی سابقه ای را شاهد بودیم به طوری که بیش از ۲۶ مرکز کشور دمای زیر صفر را شاهد بودند و ماندگاری سرما هم در کشور بی‌سابقه بود و تا همین الان هم تعدادی زیادی از شهرهای کشور زیر صفر هستند.

رحمانی خاطرنشان کرد: اینن سرما و ماندگاری یک مقدار مصارف را دچار چالش کرده بود و با قبوض جدیدی که صادر شد، شاهد افزایش گازبهای برخی مشترکین بودیم.

وی ادامه داد: از ۱۶ میلیون و ۷۰۰ هزار قبض گازی که در این چند روز صادر شده، نزدیک به ۶۰ درصد قبض‌ها در همان سه پلکان اول قرار گرفتند و افزایش تعرفه‌ای نداشتند و فقط ۱۶ درصد مشترکین وارد پلکان یازدهم و دوازدهم شدند، اما با توجه به اینکه در همین ۱۶ درصد، برخی مشترکین در روستاها و شهرهای کوچک بودند، آقای رئیس جمهور دستور جدیدی صادر کردند.

مدیر هماهنگی امور گاز رسانی شرکت ملی گاز ایران خاطرنشان کرد: با دستور رئیس‌جمهور، به منظور کمک به اقتصاد خانوارها در شرایطی که کشور با سرمای بی‌سابقه مواجه شده بود، تعرفه افزایش یافته طبق مصوبه‌ای که از ۱۶ آذرماه ابلاغ شده بود، برای تمامی قبوض صادر شده و در دست صدور، ۷۰ درصد تخفیف خواهد داشت.

وی افزود: مصوبه دولت پابرجا هست و این مصوبه از ابتدای ۱۴۰۲ اجرایی خواهد شد، اما با دستور جدید رئیس جمهوری، این تخفیف تعرفه تا پایان فصل سرد امسال اعمال می‌شود. رحمانی تصریح کرد: بازبینی و اصلاح قبوض صادر شده از امروز آغاز می‌شود و کسانی که قبوض خود را پرداخت کرده‌اند، در مبالغی که با تعدیل مواجه می‌شود، در قبوض بعدی بستانکار خواهند شد.

وزیر بهداشت:

ایرنا | وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: آمار مبتلایان و درگیر شدگان کرونا در موج هشتم در سطح کشور رو به کاهش است.

بهرام عین‌اللهی در حاشیه از بازدید از مراکز درمانی میاندوآب در گفت و گو با خبرنگاران با اشاره

ر هبر معظم انقلاب:

## مدارس، دانشگاه‌ها و صدا و سیما مخاطبان اصلی «اقیموا الصلوۀ» هستند

رهبر معظم انقلاب در پیامی به مناسبت آغاز بیست و نهمین اجلاس سراسری نماز تأکید کردند: مدارس، دانشگاه ها، به طور ویژه دانشگاه فرهنگیان، صدا و سیما و دیگر دستگاه‌های فرهنگ ساز، در شمار مخاطبان اصلی «اقیموا الصلوۀ» جای می گیرند.

بیست و نهمین اجلاس سراسری نماز روز پنجشنبه ششم دی با شعار نماز، مدرسه، دانشگاه، خانواده و معلمان آینده با حضور آیت اا، سید ابراهیم رئیسی رییس جمهور در سالن غدیر وزارت کشور افتتاح شد و بخش آغازین این اجلاس، قرائت پیام رهبر معظم انقلاب بود.

متن پیام مقام معظم رهبری که توسط حجت الاسلام محسن قرائتی رئیس ستاد اقامه نماز قرائت شد، به شرح زیر است:

بسم اا. الرحمن الرحیم والحمدلله رب العالمین و صلی اا. علی محمد و آله الطاهرين سيما بقیه اا. فی العالمین ارواحنا فداه

برپائی این همایش فرخنده پس از



ایرنا | رئیس جمهور در بیست و نهمین اجلاس سراسری نماز گفت: نماز یکی از راه‌های مهم حفظ جامعه در مقابل آسیب‌های اجتماعی به شمار می‌رود که در اصلاح نظام

اداری، اقتصادی و اجتماعی تأثیرگذار است.

آیت اا. سید ابراهیم رییسی روز پنجشنبه در بیست و نهمین اجلاس سراسری نماز اظهار داشت: کارکردهای نماز در جامعه جایگاه ارزشمندی دارد، نماز جلوه‌های فکر بنده و عمل صالح را برای انسان سالک رقم می زند. حقیقتاً نماز هم در اندیشه انسان سالک و هم در اخلاق فاضله و کرمه او و هم در عمل بسیار اثربخش است و در انسان سازی شاید هیچ عطایای الهی همانند نماز نباشد.

رئیس جمهور بیان داشت: نماز در ساختن فرد و جامعه تأثیرگذار است و همه انبیا الهی هم نسبت به صلاۀ توصیه شدند و امر به صلاۀ کردند و در آیت نورانی قرآن هم بر نماز تأکید شده است.

وی احکام و آداب را از جلوه‌های مهم نماز عنوان کرد و گفت: احکام، اجزا و آنچه مربوط به آداب و شرایط نماز می‌شود، بسیار مهم است، اما وقتی انسان با اسرار نماز در ارتباط قرار می‌گیرد، روحیه او متعالی می‌شود و وقتی نماز یک فردی بالا برود، آن نمازخوان نیز با نماز خود بالا می‌رود.

رییسی با بیان اینکه به برکت پیروزی انقلاب اسلامی امر و توصیه همه انبیای عظام الهی به نماز و جامعه نمازخوان مورد توجه خوبی قرار گرفته است، اظهار داشت: باید از همه زحمتی که در این مدت برای توجه و اقامه نماز کشیده شده است، قدر دانی کرد، اما با وجود کارهای بسیاری که انجام شده است، با آنچه باید فاصله بسیاری داریم، رئیس‌جمهور با بیان اینکه دست‌اندرکاران بسیاری در حوزه نماز فعال هستند، تصریح کرد: مقتدای بصیرت آفرین ما هر ساله با پیام‌های خود به اجلاس سراسری نماز، یک فضای جدید را برای پرداختن به نماز برای همه ائمه جمعه، مسوون و دست اندرکاران در کشور ایجاد می‌کنند. پیام‌های رهبر انقلاب پیام‌های جامعه‌ای است که همه جامعه را نسبت به موضوع نماز حساس می‌کند.

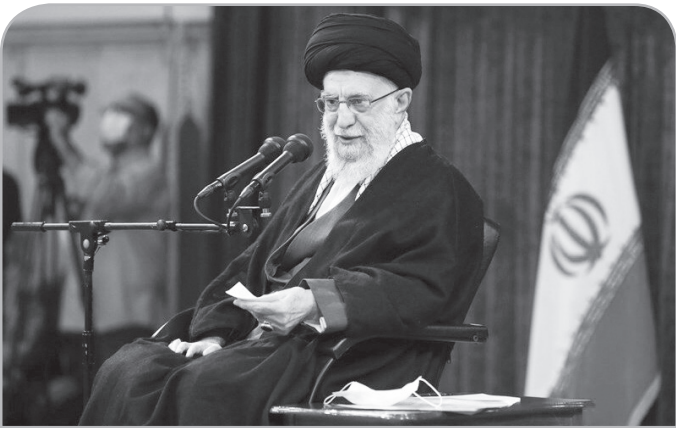
وزیر فرهنگ و ارشاد:

آمار مبتلایان موج هشتم کرونا رو به کاهش است

درصد از روزها، مرگ و میر کرونا تک رقمی و صفر بوده است.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: این درحالی است که در بیشتر کشورهای جهان آمار مبتلایان و فوتی ناشی از کرونا نسبتا بالاست.عبداللهی

خوشبخت و خوش فرجام، همچون دوستی و گذشت و مهربانی و همدلی و همدردی و یاری رسانی و خیرخواهی و امثال آن به برکت رواج و اقامه نماز، جماعت، صفوف به هم پیوسته فعالیت



های اجتماعی را پدید می آورد. کانون گرم و پرشور مساجد، کانون های همکاری در عرصه اجتماعی را رونق می

که نماز مظهر کامل آن است، دل و جان را آزاد و جامعه را آباد می سازد.

پیوندهای حیاتی در یک جامعه

رئیس جمهور:

## نماز یکی از راه‌های مهم حفظ جامعه در مقابل آسیب‌های اجتماعی است

وی ادامه داد: اگر امروز بخواهیم فهرست بلند و بالایی از جنایت‌های اروپایی‌ها را ارائه کنیم، کفرخواست بلندی علیه آنها صادر می‌شود. اروپایی‌ها که خود را مدعی حقوق بشر می‌دانند، باید در جایگاه منتهم پاسخگوی افکار عمومی و مسلمانان باشند.

رئیس جمهور در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به پیام رهبر معظم انقلاب به بیست و نهمین اجلاس سراسری نماز، گفت: در دوره‌های برگزاری اجلاس سراسری نماز، ۲۹ پیام از سوی مقام معظم رهبری صادر شده که این پیام‌ها چراغ راهی برای دست‌اندرکاران، مجریان، اهل فرهنگ و جامعه‌شناسان است.

رییسی افزود: ستاد اقامه نماز، فرهنگیان، دانشگاهیان، طلاب و جوانان باید اقدامات بزرگی را برای تحقق منویات رهبر انقلاب در زمینه اقامه نماز انجام دهند. دولت خود را موظف به پیگیری و تحقق منویات رهبر انقلاب در زمینه اقامه نماز و ارائه سبک زندگی نمازمحور برای همه می‌داند. وی تصریح کرد: کسانی که در زمینه اقامه نماز در کشور نقش آفرینی می‌کنند، مخاطبان خاص پیام رهبر انقلاب به بیست و نهمین اجلاس سراسری نماز هستند و ما هم مجری این دستورات در کشور هستیم و باید تلاش کنیم نماز در سازمان‌ها و هر کوی و برزنی اقامه شود.

رئیس جمهور گفت: نماز نسخه شفابخش، آرامش‌بخش و هدایتگر تمام انسان‌ها است و جامعه را از تنگناها خارج کرده

و به آرامش می‌رساند.

رییسی با اشاره به اینکه یکی از راهکارهای تبلیغی و رسانه‌ای برای جذب افراد، عملکرد درست مسئولان است، افزود: مدیران در هر سطحی بدانند که نماز بهترین تبلیغ برای رفتار آنهاست. صداقت در گفتار، کردار، عملکرد صحیح، ارتباط با مردم و مردم‌محوری ریشه در اقامه نماز دارد.

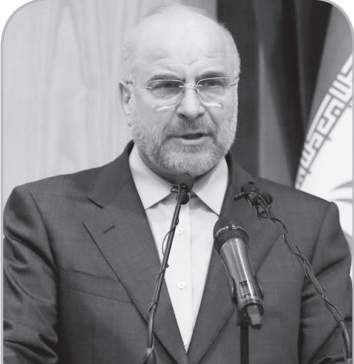
رییسی با تأکید بر اینکه امر به معروف و نهی از منکر برای اصلاح جامعه بسیار مؤثر است، تصریح کرد: به همه دوستان و مدیران عرض می‌کنم که باید به روح نماز توجه کنند و حضور قلب در نماز برای آنها بسیار مهم است. همچنین وزرا، استانداران و همه مسئولان باید نسبت به اقامه نماز در ادارات حساس باشند.

رئیس جمهور گفت: توجه به نماز و توسعه فرهنگ نورانی اقامه نماز در همه سطوح جامعه اسلامی راهکار جامعی برای برون‌رفت از مشکلات فعلی است. توجه و اقامه نماز مشکلات روحی، روانی و سرخوردگی‌های اجتماعی و اقتصادی را از بین می‌برد.

با قدردانی از همکاری مردم در طول ایام کرونا گفت: با حمایت های دولت در بخش بهداشت و درمان و همچنین شراکت های مردمی در اجرای دستورالعمل های بهداشتی شاهد پایداری وضعیت مقابله با کرونا هستیم .

رئیس مجلس در نشست مسئولان بنیاد مسکن:

### توانسته ایم به روستاها آنطور که باید و شاید رسیدگی کنیم



خانه ملت | رئیس مجلس شورای اسلامی در نشست با مسئولان بنیاد مسکن بر توجه به روستا به عنوان یکی از مسائل برنامه هفتم تأکید کرد. محمداقبر قالیباف صبح روز پنجشنبه در جلسه ای با مسئولان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گفت: درباره مباحث مربوط به روستاها ما نیازمند یک طراحی جامع تری در تعیین باید در روستاهای موضوعات مربوط به آمایش را دنبال می کردم و چندیالی است که پیگیر محرومیت زدایی و توانمندسازی هستیم.

وی تأکید کرد: بهرحال با وجود انتقال برق، گاز و آب اما توانسته ایم به روستاها آنطور که باید و شاید رسیدگی کنیم، البته بخش هایی از این مشکلات ممکن است نتیجه اشکالات ساختاری، بخش هایی نتیجه تعدد مدیریتی و یا تعدد در سیاستگذاری باشند.رئیس قوه مقننه کشورمان با بیان اینکه روی این موضوعات باید در برنامه هفتم کار شود، ادامه داد: رهبر معظم انقلاب بر این مسئله تأکید داشتند که برنامه هفتم برنامه‌ای، مسئله محور باشد و با همراهی دولت، این ظرفیت در مجلس و مرکز پژوهش ها هم هست که ما در برنامه هفتم روستاها را به معنی عام خودش یکی از مسائل کشور تلقی کنیم.قالیباف بیان کرد: از این جهت می توان پیش از ورود به بحث برنامه هفتم توسعه، وقتی را تعیین کرد تا از تجربیات دوستان در این حوزه استفاده شود و واقعا یک سیاست مشخصی در برنامه هفتم برای این مسئله مدنظر قرار گیرد.

مدیرعامل مجتمع گاز پارس جنوبی اعلام کرد:

### تلاش ۱۸هزار نیرو در شرایط سخت برای تأمین گاز کشور



اقتصادآنلاین | مدیرعامل مجتمع گاز پارس جنوبی گفت: ۱۲ پالایشگاه، بالغ بر ۲۲ فاز و تلاش شبانه‌روزی ۱۸ هزار نفر از فرزندان و سربازان ایران اسلامی در مجتمع گاز پارس جنوبی جهت تأمین پایدار گاز مورد نیاز هموطنان در روزهای سرد سال در آماده‌باش کامل هستند.

احمد باهوش با اشاره به نقش بسیار مهم مجتمع گاز پارس جنوبی در سبد انرژی کشور و تأمین گاز مورد نیاز هموطنان اظهار کرد: پالایشگاه‌های سیزده گانه مجتمع با بهره‌مندی از توان ۱۸ هزار نیروی کارآمد، نوآور در سخت‌ترین شرایط عملیاتی در تلاش هستند تا گاز مورد نیاز کشور را به صورت بسپار مطلوب تأمین نمایند.

وی اضافه کرد: گاز تولیدی امروز کشور ۶۱ بهمن‌ماه) بیش از ۸۵۰ میلیون متر مکعب بوده که سهم مجتمع گاز پارس جنوبی از این رقم بیش از ۷۵ درصد است.

مدیرعامل مجتمع گاز پارس جنوبی در ادامه تصریح کرد: مصرف امروز کشور ۶۵۵ میلیون متر مکعب بوده که بیش از ۸۰ درصد گاز تولیدی در بخش خانگی و تجاری را به خود اختصاص داده است و نسبت به روز مشابه در سال گذشته بیش از ۷ درصد افزایش مصرف داشته‌ایم.

باهوش تصریح کرد: با عنایت به افزایش بسیار چشمگیر سهم گاز در سبد انرژی کشور و همچنین روند صعودی و رو به رشد مصرف در حوزه‌های خانگی، تجاری و صنعتی، فرزندان و سربازان ملت عزیز ایران در مجتمع گاز پارس جنوبی انتظار دارند که مردم عزیز کشورمان با مصرف بهینه و با صرفه‌جویی در مصرف گاز فرزندان خود را همراهی و حمایت نمایند و در هدر رفت این نعمت خدادادی جلوگیری کنند .



#### تولید و تجارت

## بلا تکلیفی قیمت لوازم خانگی و یک جدال بی پایان

از میانه دی ماه زمزمه‌های افزایش قیمت لوازم خانگی مطرح و کمی بعد اجرا شد، اما وزارت صمت هنوز با این موضوع موافقت نکرده و مشخص هم نیست آیا قیمت‌ها به قبل برمی‌گردد یا مجوز رسمی آن صادر می‌شود. به گزارش ایسنا، یکی از مهم‌ترین اخبار صنعتی هفته‌ای که گذشت مربوط به صنعت لوازم خانگی بود. جدالی که سالی یک یا دو بار بین تولیدکنندگان و وزارت صمت در می‌گیرد، دوباره با افزایش نرخ ارز بالا گرفته است.در سال‌های اخیر چندین بار شاهد بودیم که تولیدکنندگان خواستار افزایش قیمت محصولات خود شده‌اند، اما نهادهای نظارتی در وزارت صمت در وهله اول با آن موافقت نکرده‌اند، اما بعد از مدتی با مجوز یا بدون مجوز قیمت‌ها بالا رفته است.در هفته‌های گذشته هم قیمت برخی محصولات این صنعت ۱۰ تا ۱۵ درصدی از سوی شرکت‌های لوازم خانگی افزایش یافته و پیگیری‌ها نشان می‌دهد مجوزی برای این افزایش قیمت صادر نشده است.تولیدکنندگان می‌گویند با وجود ارائه لیست افزایش قیمت مواد اولیه، وزارت صمت هنوز با افزایش قیمت لوازم خانگی موافقت نکرده است. از طرف دیگر به گفته آن‌ها قیمت مواد اولیه در بورس رها است و با دلار تغییر می‌کنند.همچنین تولیدکنندگان به دلیل مشکلات مربوط به سرمایه در گردش خواستار فروش اعتباری مواد اولیه هستند.کنکته دیگر این است که آن‌ها از اساس با فرایند قیمت گذاری سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان هستند و معتقدند اگر هم دولت باخطر مشکلات معیشتی به مکانیزم عرضه و تقاضا تن نمی‌دهد، حداقل باید نظارت‌ها را پسینی کند و اجازه دهد شرکت‌ها بر اساس قیمت تمام شده، قیمت محصول نهایی را اعلام کنند و بعدا به شکایت‌های احتمالی رسیدگی کند.

#### ■ از تولیدکنندگان اسرار، از وزارتخانه انکار!

در مقابل سخنگوی وزارت صمت درباره افزایش قیمت اخیر شرکت‌های لوازم خانگی گفته که مواد اولیه این صنعت افزایش نیافته و بیشتر صنایع تولیدکننده لوازم خانگی، لوازم خط تولیدشان را برای پنج ماه آینده با نرخ ارز قبلی خریدند و بنابراین نیازی به افزایش قیمت وجود ندارد. اما اگر تولیدکننده‌های افزایش هزینه داشته باشند، طبق روال قبل می‌تواند آن را به سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان ارائه کند تا مورد بررسی قرار گیرد.موضوعی که تولیدکنندگان آن را رد می‌کنند و می‌گویند با توجه به مشکلات تامین سرمایه در گردش که همواره با آن مواجه بودند و تشدید این مشکل به دلیل سیاست‌های انقباضی بانک‌ها توان چنین کاری را ندارند.گفتنی است از اول تیرماه مجوز افزایش ۱۵ درصدی قیمت برای تلویزیون و ۱۰ درصدی برای یخچال، یخچال فریزر و ماشین لباسشویی و ظرفشویی صادر و اجرا شد. علاوه بر موارد گفته شده، تولیدکنندگان روش محاسبه قیمت در سازمان حمایت، تحت عنوان کاست پلاست را نیز منسوخ می‌دانند و می‌گویند این روش باید تغییر کند.از جمله ایراداتی که به این روش وارد می‌دانند هم این است که فقط نیم درصد هزینه‌های تبلیغات نسبت به سرمایه گذاری را می‌پذیرند، در مورد تامین مالی در سازمان حمایت فقط روش بانکی تعریف شده و حتی تامین مالی در بورس محاسبه نمی‌شود و ظرفیت پروانه ملاک است که تولید بافوق را در نظر می‌گیرد.الدیده طبق اظهارات هاشمی، دبیر انجمن صنایع لوازم خانگی ایران، سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان و وزارت صمت بخشی از این انتقادات را پذیرفته و از تولیدکنندگان خواسته‌اند ایرادات این روش اعلام شود تا در آینده برطرف شود. اما موضوع مهم این است که بعد از سال‌ها تکرار این روند و جدال بر سر افزایش قیمت، هنوز تصمیمی برای حل مشکل گرفته نشده است، در این شرایط مصرف کننده هم بلا تکلیف است. چراکه نه فقط در حوزه لوازم خانگی، بلکه در سایر حوزه‌ها هم دولت با افزایش قیمت بخشی از کالاها مخالف می‌گردد، اما تولیدکنندگان می‌گویند با توجه به شرایط تورمی نمی‌توانند با قیمت قبلی کار خود را ادامه دهند و بعضا جریمه این کار را هم به تعزیرات می‌پردازند. حال باید دید آیا این بار فکری برای تغییر روش تعیین قیمت یا ارائه تسهیلات به تولیدکنندگان می‌شود یا خیر.

### انرژی

خبرگزاری رویترز به نقل از سه منبع آگاه خبر داد که قطر در حال مذاکره برای به‌دست‌آوردن سهمی در سرمایه‌گذاری ۲۷ میلیارد دلاری شرکت توتال انرژی فرانسه در بخش انرژی عراق است؛ اقدامی که با تلاش بغداد برای حفظ شرکت‌های غربی در صنعت نفت این کشور همسو به نظر می‌رسد.روزنامه اعتماد به نقل از یورونیوز: درحالی‌که نخست‌وزیر بغداد در سفر خود به فرانسه امیدوار است تا خروج شرکت‌های غربی را از عراق متوقف کند، در صورت به ثمر رسیدن این سرمایه‌گذاری بزرگ توسط یکی از کشورهای حوزه خلیج‌فارس، موفقیتی چشمگیر برای محمد سودانی، نخست وزیر عراق خواهد بود و همچنین گامی در جهت مقابله با نفوذ ایران تلقی خواهد شد.شرکت قطر انرژی به دنبال کسب سهمی ۳۰ درصدی در سرمایه‌گذاری ۲۷ میلیارد دلاری توتال انرژی است. البته شرکت‌های فعال در بخش انرژی نیز برای کاهش ریسک موجود در سرمایه‌گذاری به بندرت مالک ۱۰۰٪ از پروژه‌ها هستند و از مشارکت سایر شرکت‌ها استقبال می‌کنند.با وجود خروج نیروهای نظامی آمریکایی از عراق و اقبال گسترده از سرمایه‌گذاری در این کشور در یک دهه گذشته، شرکت‌های نفتی بین‌المللی به دلیل عواید کمی که طبق قراردادهای تنظیم شده نصیبشان می‌شد، در حال روی گرداندن از بازار عراق هستند.

#### ■ قراردادهای شرکت نفتی توتال با عراق در سال ۲۰۲۱

فرانسه که شرکت توان انرژی فرانسه در سال ۲۰۲۱ توانفته‌ام‌ای را برای ساخت چهار پروژه عظیم خورشیدی،



گازی، برق و آب به مدت ۲۵ سال در جنوب عراق امضا کردند، امیدها برای بازگشت سرمایه‌گذاری‌ها افزایش یافت. چرا که دیگر شرکت‌های بین‌المللی از جمله غول‌های نفتی اکسون موبیل آمریکا، شل و بریتیش پترولیوم همگی در سال‌های اخیر به دنبال کاهش فعالیت‌های خود در عراق بوده‌اند.اما برخلاف سایر شرکت‌ها، این پروژه که با هدف تقویت اقتصاد عراق و کاهش وابستگی آن به گاز ایران هدف‌گذاری شده، هنوز در آغاز راه است.

قرارداد «توتال انرژی» به عراق که متعلق به سفر امانوئل

ماکرون، رئیس‌جمهوری فرانسه، در سپتامبر ۲۰۲۱ به عراق

عراق به کمک قطر ایران را دور زد

## بغداد دیگر از ما گاز نمی‌خواهد؟

نهایی شد به سرمایه‌گذاری اولیه ۱۰ میلیارددلاری نیاز دارد. منابع آگاه به این قرارداد در ماه فوریه ۲۰۲۲ میلادی به رویترز گفته بودند که مفاد غیرعلنی این قرارداد موجب تگرانی برخی از سیاستمداران عراقی را فراهم آورده است. این قرارداد شامل ساخت شبکه جمع‌آوری گاز طبیعی برای تأمین نیروگاه‌های محلی از طریق توسعه میدان نفتی اِطْطَوی و همچنین ساخت تأسیسات تصفیه آب دریا در مقیاس بزرگ برای افزایش تولید نفت جنوب عراق با استفاده از تزریق آب پیوده است. تأسیس یک نیروگاه بزرگ خورشیدی در بصره نیز از دیگر مفاد آن به شمار می‌رفت. اما از آن زمان تاکنون پیشرفت چندانی در آن حاصل نشده و در پی اختلاف بر سر مفاد توافقنامه به بن‌بست رسیده است. حتی این اختلافات خطر لغو پروژه را نیز به همراه داشته است.درحالی‌که نخست‌وزیر عراق در روز پنجشنبه در سفر به پاریس برای ملاقات با امانوئل ماکرون است، به نظر می‌رسد که در تلاش برای پایان‌دادن به بن‌بست این قرارداد با مدیر اجرایی توتال انرژی هم دیدار خواهد کرد.با تر گفته دو منبع از رویترز باوجود آن که هنوز توافق نهایی میان قطر انرژی و توتال انرژی حاصل نشده است، اما اسپرینان زیادی وجود دارد که توافق میان آن‌ها محقق شود.

کشورهای عربی از جمله عربستان سعودی همواره

تلاش کرده‌اند تا با نفوذ تهران در عراق مقابله

کنند.

فرادی اقتصاد| دفتر تجاری اتاق مشترک ایران و قزاقستان به زودی در آلمانی افتتاح خواهد شد.معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت جهاد کشاورزی در جلسه کارنشایی پیش نویس سند جدهمین اجلاس همکاری های اقتصادی ایران و قزاقستان به عنوان رئیس کارگروه این اجلاس گفت: جلسات مختلفی

برای این اجلاس با تأکید روسای جمهور دو کشور مبنی بر تقویت روابط چندین ساله جمهوری اسلامی ایران و قزاقستان برگزار شده است.پیش نویس سند همکاری دو کشور در جریان جلساتی که با حضور مفلات دولتی و بخش خصوصی ایران در کشور قزاقستان در حال برگزاری است، تهیه شده است. این

امر نشان دهنده جدیت طرفین برای تقویت همکاری های دو جانبه و استفاده از ظرفیت دو کشور است. او لبرز امیلواری کرد با امضای این سند توسط وزرای ایران و قزاقستان به همکاری بسیار مطلوبی برای مرادبات تجاری و فرهنگی فراهم شود.رئیس اسلن گزارش اتاق ایران، در این اجلاس که تعدادی از شرکت های

### ایران در آلمانه دفتر تجاری ممیزند

بخش خصوصی اتاق ایران با همکاری اتاق مشترک ایران و قزاقستان حضور داشتند.همایش تجاری و مذاکرات رو در روی تجاری برگزار شد.امیر عابدی رئیس اتاق مشترک ایران و قزاقستان ضمن اشاره به ظرفیت های توسعه همکاری ایران و قزاقستان بازار

این کشور را مقصدی راهبردی برای ایران دانست، او

همچنین افزود: دفتر تجاری اتاق مشترک بازرگانی ایران و قزاقستان به زودی در آلمانی افتتاح خواهد شد.ایبک سرجیو معاون مدیر کل سازمان توسعه سیاست های تجاری نیز در همایش تجاری دو کشور، بر برنامه‌های منظم تبادل هیات تجاری تأکید کرد.

#### کلان

## پاسخ رئیس سازمان خصوصی سازی به ابهامات درباره مصوبه

## مولدسازی دارایی‌های دولت



املاک شرکت‌ها به راحتی می‌توان آنها را تجارت داد.

او با طرح این سوال که چرا باید یک سازمان دولتی به صورت پراکنده چندین ساختمان در شمال و مرکز تهران داشته باشد در حالی که می‌تواند به صورت جمعیمی در یک ساختمان مرکزی متمرکز شود و از منافع جمعیع بهره‌مند شود؟ گفت: این مصوبه گره گشایی از قفل دارایی های دولت است برای حکمرانی بر پایه دارایی‌ها. دولت ثروتمند ما نمی‌داند چه دارایی‌هایی دارد و این ثروت عظیم باید به نحو شایسته مولد شود که خوشبختانه این گره با تصویب شورای عالی هماهنگی اقتصادی و با تأیید و راه نشان دادن از طرف مقام معظم رهبری باز شد. وی درباره اینکه برخی نگران شفافیت در فرایند کار و مراحل همچون قیمت گذاری و روش واگذاری هستند، خاطر نشان کرد: نگرانی درباره عملکرد این هیات و دبیرخانه هیئت مترفع خواهد شد. همه امورات مولدسازی از مرحله شناسایی دارایی‌ها، تشخیص دارایی‌ها، ارزش افزایی دارایی‌ها، قیمت‌گذاری و روش واگذاری آنها به صورت شفاف زیر ذره‌بین رسانه‌ها و مردم خواهد بود. این خیزش عمومی ثروت‌افزینی و تحرک اقتصاد قطعاً با مشارکت مردم محقق خواهد شد.

شرکت‌های دولتی و بانک‌های دولتی و پروژه‌های نیمه‌تمام را شامل می‌شود. منظور از مازاد یعنی اموالی که یا خود دستگاه اجرایی آن را مازاد تشخیص دهد یا دبیرخانه به بررسی کارشناسی با معیارهایی همچون راکد و بلا استفاده بودن، در راستای وظایف ذاتی دستگاه استفاده نشدن، عدم تناسب بدلیل ارزش اقتصادی منطقه و موقعیت جغرافیایی، دارایی‌هایی با کاربری تجاری، مسکونی، اقامتی و تفریحی و ... مازاد بودن آن را تشخیص دهد و در کارگروهی مرکب از نماینده دستگاه بررسی کرده و سپس برای تصمیم‌گیری نهایی در جلسه هیئت عالی مطرح کند. به گفته او نکته دیگر آنکه برخی از این املاک که دارایی‌های با درآمد پایدار هستند در قالب صندوق املاک و مستغلات به عموم مردم عرضه خواهد شد تا مردم با خرید واحدهای سرمایه گذاری (بونیتی) به نسبت مالک شوند هم خود را از تورم ملک مصون کنند و هم از منافع پایدار آن املاک بهره‌مند شوند. وی همچنین در پاسخ به این سوال که بحث دارایی‌های راکد دولتی و مولد کردن آنها سالها است که مطرح است، این مصوبه قرار است چه گرهی را باز کند؟ مشخصاً چه مصادیقی از دارایی‌های منجمد دولتی قرار است قفلشان باز شود؟ تأکید کرد: این مصوبه و اختیارات مندرج در آن فصل نوینی از تحرک و تحول در اقتصاد ایران را رقم زد. بسیاری از دارایی های منجمد و حبس شده دولت را از رکود و حبس خارج خواهد کرد. چرا باید بانک های دولتی که توان تسهیلات دهی ندارند، املاک رفاهی و تفریحی در بهترین نقاط تهران و سواحل شمالی و جنوبی داشته باشند؟ همچنین بسیاری از ادارات و وزارتخانه‌ها، اینها باید به مردم واگذار شود.

قربن‌زاده همچنین ادامه داد: چرا باید پروژه‌های نیمه‌تمام که می‌تواند اشتغال را در این کشور افزایش دهد و موجب شتاب رشد اقتصادی شود، به علت عدم تأمین مالی مدتها متوقف بمانند؟ در حالی که از طریق املاک مازاد دولت می‌تواند تأمین مالی شود و رونق بگیرد. چرا باید شرکت‌های دولتی در زبان انباشته دست و پا بزنند ولی همزمان هکتارها زمین مازاد داشته باشند و نتوانند از آنها درست استفاده کنند. در حالی که با مولدسازی

اقتصادی و دارایی است که با تفویض وزیر محترم امور اقتصاد و دارایی، سازمان خصوصی سازی مسئول تشکیل دبیرخانه شد و بلافاصله دبیرخانه کار خود را آغاز کرد و ده کارگروه تشکیل داد. ابتدا متن آیین نامه اجرایی مصوبه در ۱۸ ماده تنظیم و در دو جلسه هیئت عالی مولدسازی مطرح شد و به تصویب رسید. قربن‌زاده درباره اینکه مصوبه مولدسازی دارایی‌های دولت مجرمانه است و چرا مردم حق ندارند از مفاد آن مطلع شوند؟ تصریح کرد: اینطور نیست. متن بندهای مصوبه مولدسازی دارایی‌های دولت بعد از لازم الاجرا شدن مجرمانه نیست و متن به صورت شفاف در سایت سازمان خصوصی سازی در بخش قوانین و مقررات منتشر شده است. پیش‌نویس مصوبات شورای عالی هماهنگی اقتصادی به علت سطح اهمیت تصمیم گیری مجرمانه است اما وقتی متن، نهایی و مصوب و لازم‌الاجرا شود و برای اشخاص ثالث حق و تکلیف ایجاد کند، باید منتشر شود و در دسترس عموم قرار گیرد.همچنانکه این مصوبه نیز در سایت سازمان در اختیار عموم مردم قرار گرفت و هفته گذشته در قالب کتابچه نیز منتشر شد.

او درباره اینکه چرا چنین مصوبه‌ای در سطح شورای عالی هماهنگی اقتصادی بررسی شده است و برخی منتقدان درباره مرجع تصمیم‌گیری درباره مولدسازی دارایی‌ها ابهام دارند، خاطر نشان کرد: دلیل طرح این موضوع در شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا تکلیف و تأکید مقام معظم رهبری است که در تاریخ چهارم آذر ۱۳۹۹ در دیدار شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا فرمودند که این شورا، هیئتی را تشکیل دهد تا برای بهره‌وری بیشتر از دارایی‌های دولت تصمیم‌گیری کند و تأکید کردند که هیئت مورد اعتماد سه قوه که عازم و حازم باشد و قاطعیت حکومتی و اسلامی داشته باشد. تقریباً دو سال، کارشناسان متعدد روی این موضوع کار کردند و در چندین جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا، موضوع مطرح و بررسی شد و نهایتاً در جلسه شمت و هفتم مورد تصویب قرار گرفت.

رئیس سازمان خصوصی سازی درباره اینکه دایره شمول این مصوبه چه مواردی است، گفت: این مصوبه همه دارایی های غیرمنقول مازاد دستگاههای دولتی،

در شهرهای بالای ۱۰۰ هزار نفر بیش از ۱۲۰ روز خالی از سکنه باشد، مشمول مالیات می‌شود و به ازای هر ماه بیش از زمان مذکور، ماهانه مشمول مالیاتی بر مبنای مالیات بر درآمد اجاره به شرح ضراب سال اول معادل شش برابر مالیات متعلقه، سال دوم معادل ۱۲ برابر مالیات متعلقه و سال سوم به بعد معادل ۱۸ برابر مالیات متعلقه خواهد شد.وظیفه شناسایی خانه‌های خالی بر عهده وزارت راه و شهرسازی از طریق سامانه املاک و اسکان گذاشته شده است که این وزارتخانه با ارائه‌اندازی سامانه املاک و اسکان نسبت به ثبت اطلاعات سکونتی افراد اقدام کرد و کسانی که در مهلت تعیین شده نتوانستند این اطلاعات را ثبت کنند، خانه آن‌ها به عنوان خاله خالی به سازمان امور مالیاتی از سوی وزارت راه و شهرسازی معرفی شد اما طبق نظر کارشناسان این وزارت‌خانه به عنوان نهاد مربوطه برای شناسایی خانه‌های خالی سریع و کارآمد عمل نمی‌کند.

#### ■ انتقاد منظور و به کارگیری یک روش جدید

موضوعی که داوود منظور، رئیس سازمان امور مالیاتی نیز به آن اشاره و اعلام کرده است با خود اظهاری نمی‌توان خانه‌های خالی را شناسایی کرد. تعریف خانه‌های خالی غلط است. تاکنون ۵۲۰ هزار رکورد خانه خالی توسط وزارت راه و شهرسازی ثبت شد که از این میزان

#### ارتباطات و فناوری اطلاعات

### رئیس سازمان فناوری اطلاعات:

## فناوری اطلاعات عامل بهبود در فرایندهای تصمیم‌گیری



رئیس سازمان فناوری اطلاعات با اشاره به اینکه توسعه هوشمند باید منجر به توسعه پایدار شود، گفت: نقش فناوری اطلاعات چه در قالب زیرساخت و چه در نقش فناوری‌های نو مانند اینترنت اشیا و بلاکچین می‌تواند باعث بهبود در فرایندهای تصمیم‌گیری شود.

به گزارش ایسنا، محمد خوانساری - رئیس سازمان فناوری اطلاعات - در آیین امضای تفاهم نامه همکاری مشترک با منطقه آزاد کیش که در حاشیه برگزاری نمایشگاه شهر پایدار انجام شد، گفت: سازمان فناوری اطلاعات ایران سرمایه‌گذاری زیرساختی متنوعی بطور خاص در حوزه‌های دولت هوشمند، مراکز ابری و فناوری‌های نو مبتنی بر فناوری زنجیره‌ی بلوکی (بلاکچین) انجام داده که باید در یک محیط عملیاتی بدست مردم برسد.

وی افزود: محیط جزیره کیش با توجه به ظرفیت‌ها و استعدادهایی که در منطقه وجود دارد و نیز آمادگی مدیریتی که به وضوح قابل مشاهده است و همکاری که در منطقه در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات فعالیت می‌کنند؛ باعث شده که ما علاقه‌مند به همکاری نزدیک و تأمین زیرساخت‌های مورد نیاز این جزیره شویم تا ارائه خدمات به مردم تسهیل شود. طبق اعلام وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، خوانساری با بیان اینکه یکی از دستگاه‌هایی که خیلی سریع به پنجره ملی خدمات دولت هشمند متصل شد، سازمان مناطق آزاد بود که به عنوان یکی از مناطق آزاد پیشرو به این پنجره متصل شده است، تصریح کرد: این امر به دلیل ظرفیت مدیریتی و مکانی مناسب این جزیره است و با توجه به زیرساخت‌های فراهم شده دولت الکترونیک در

کیش، این جزیره می‌تواند به عنوان یکی از محل‌های آزمون طرح‌های هوشمندسازی با کاربری محدود و مشخص در کشور باشد و دیگران بتوانند از آن الگو بگیرند. رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران در پایان اظهار کرد: توسعه هوشمند باید منجر به توسعه پایدار شود. براین اساس در مصرف منابع باید نگاهمان هم به نسل امروز و هم به نسل آینده باشد. علاوه بر این ملاحظات مهم فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی در توسعه هر نوع فعالیتی باید مد نظر قرار گیرد. در این زمینه نقش فناوری اطلاعات چه در قالب زیرساخت و چه در نقش فناوری‌های نو مانند اینترنت اشیا و بلاکچین می‌تواند باعث بهبود در فرایندهای تصمیم‌گیری شود.

## سرطان در ایران با پیری

## جمعیت رو به افزایش است

**مهر** | مدیرعامل بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان گفت: سرطان در کشور ما با توجه به رشد سنی جمعیت، رو به افزایش است. محمدرضا مسجدی، در دومین همایش ملی سرطان که به همت بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان در ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار می‌شود، افزود: در سال ۹۵ تعدادی از خیرین و اساتید دانشگاه دور هم جمع شدند و بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان را تأسیس کردند. وی با عنوان این مطلب که هزینه‌های سرطان از عهده هیچ دولتی بر نمی‌آید، گفت: مهم‌ترین هدف بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان، پیشگیری، تشخیص و درمان زودرس است. مسجدی با اشاره به افزایش آمار سرطان در کشور با توجه به رشد سنی جمعیت، افزود: سرطان در دنیا و ایران، دومین یا سومین علت مرگ است و سالانه ۱۴۰ هزار نفر در کشور سرطان می‌شوند که در سال‌های آینده به ۲۵۰ هزار نفر می‌رسد. وی با اشاره به رشد شتابنده سرطان در کشور، گفت: سالانه ۴۰ تا ۶۰ هزار مرگ ناشی از سرطان در کشور اتفاق می‌افتد. مدیرعامل بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان، با عنوان این مطلب که باید کاری کنیم که سرطان بگیریم، ادامه داد: باید به عوامل خطر ابتلاء به سرطان توجه کنیم تا بتوانیم آمار سرطان را کاهش دهیم. وی به عوامل خطر سرطان‌ها که با بیماری‌های غیرواگیر مشترک هستند، اشاره کرد و گفت: آلودگی هوا، دخانیات، مصرف الکل، عدم فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی نامناسب، پنج عامل خطر بیماری‌های غیرواگیر و سرطان‌ها شناخته می‌شود. مسجدی به دخانیات به عنوان یکی از عوامل ابتلاء به سرطان اشاره کرد و افزود: ۱۴ درصد جمعیت کشور ما، سیگار و قلیان می کشند و در این بین، مصرف قلیان به ویژه در بین دختران ما رو به افزایش است. وی گفت: دخانیات، از جمله عوامل خطر است که خودمان در بروز آن دخالت داریم. مسجدی در ادامه به احداث بیمارستان ۶۰۰ تختخوابی استنیتو کانسر در مجتمع بیمارستانی امام خمینی اشاره کرد و افزود: بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان، این پروژه را بر عهده گرفته و اسفند ۱۴۰۲ به بهره برداری خواهد رسید.

## تأثیر ویتامین دی بر کاهش ابتلا به سرطان پوست

**بهداشت نیوز** | محققان دریافته اند مصرف منظم مکمل‌های ویتامین دی بر کاهش احتمال ابتلا به گونه‌ای از سرطان پوست تأثیر مثبت دارد. نتایج مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهند افرادی که به طور منظم مکمل‌های ویتامین دی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که از این نوع ویتامین استفاده نمی‌کنند، کمتر به نوعی سرطان پوست به نام ملانوما مبتلا می‌شوند. بررسی‌های پژوهشگران همچنین نشان می‌دهند سطح خطر ابتلا به ملانوما در میان مصرف کنندگان مکمل‌های ویتامین دی در مقایسه با دیگر افراد، به طور چشم گیری کاهش می‌یابد. با وجود این نتایج مثبت، دستورالعمل‌های ملی برای مصرف مکمل‌های ویتامین دی و همچنین حفظ سطح مناسب این ویتامین در بدن، به تنهایی برای درمان یا پیشگیری قطعی از این بیماری کفایت نمی‌کند. این تحقیقات که به‌محکری دانشگاه ایسترن فلاند و دانشگاه پزشکی کوئوبو انجام شد، روی ۶۹۸ بزرگسال فنلاندی که از سوی متخصصان پوست انتخاب شده بودند، بررسی شد. این افراد از لحاظ احتمال ابتلا به گونه‌های سرطان پوست از جمله ملانوما در سطح خطرناکی قرار داشتند.

## برگزاری نشست علمی تخصصی پلیس در فارس

نشست علمی، تخصصی با موضوع "نقش روانشناسی و مشاوره و مددکاری اجتماعی در تأمین و توسعه امنیت روانی- اجتماعی" با شرکت ۳ نفر از اساتید دانشگاهی و همچنین با حضور مدیر مرکز مشاوره و رسوای ادارات معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس در این معاونت برگزار شد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، در این نشست مدیر مرکز مشاوره اهم فعالیت ها و اقدامات مرکز مشاوره پلیس فارس را در ۱۰ ماهه اول سال ۱۴۰۱ تشریح کرد و اظهار داشت: در این مدت بیش از ۵۰ هزار نفر برای دریافت خدمات مشاوره‌ای به مرکز مشاوره و دوایر مددکاری اجتماعی کلاتری های استان فارس مراجعه و از خدمات مشاوره فردی بهره مند شده اند. وی افزود: بیش از ۷۰ درصد از پرونده های ارجاعی به مشاوران کلاتری‌ها در ادامه اساتید حاضر در جلسه در خصوص نقش روان شناسی و مشاوره و پیام‌های کوتاه آموزشی در فضای مجازی و مشارکت در همایش‌ها و سمینارها از دیگر اقداماتی است که توسط مرکز مشاوره پلیس فارس صورت می‌پذیرد. در ادامه اساتید حاضر در جلسه در خصوص نقش روان شناسی و مشاوره و فعالیت‌های مرکز مشاوره پلیس فارس را اثر گذار دانستند. در پایان اساتید حاضر در جلسه آمادگی و همکاری همه جانبه خود را در راستای برگزاری هرچه بهتر همایش مذکور اعلام کردند.



نشست علمی تخصصی پلیس در فارس

۳۶ درصد مردان بدون نقص دچار ناباروری شده بودند. در میان زنان، ۴۷ درصد مبتلا به نقص قلبی با ناباروری تشخیص داده شدند، در حالی که ۵۶ درصد زنان بدون نقص، نابارور بودند. اما صرف نظر از شدت نقص قلبی، افراد مبتلا به نقایص مادرزادی قلبی که پدر و مادر شده‌اند، تعداد فرزندانشان برابر با افرادی است که با قلب سالم صاحب فرزند شده‌اند؛ به طور متوسط حدود دو فرزند.

است. او حتی عمل جراحی برای بیماری مزمنش را به تعویق انداخت.
مایرا علی می‌گوید یک سال از خانه بیرون نرفت
حتی سفارش دادن غذا برای تحویل در منزل یک شب برای شروع معضلاتش کافی بود. "قرادیش باید با پزشک تماس می‌گرفتم چون مدام فکر می‌کردم اگر علائم بیماری پیدا کنم چه؟"
نحوای هم که ما درباره اضطراب سلامتی حرف می‌زنیم فقط وضع را بدتر می‌کند، اصطلاحاتی مانند خودبیمار انگار ممکن است سبب شود افرادی که بیش از حد نگران سلامتی خود هستند نادیده گرفته شوند.

افراد کمی هستند که بلدند اضطراب سلامتی یک عارضه واقعی است و این نگرش حتی به جامعه پزشکی هم سرایت کرده است. دکتر ویلسون می‌گوید کمک گرفتن از پزشکان به دلیل برداشت منفی خود آنها ممکن است مفید نباشد.
اضطراب سلامتی قبلاً خودبیمار انگاری (هیبوکندریا) نامیده می‌شد اما به دلیل این بار منفی اکنون متخصصان به آن اضطراب سلامتی می‌گویند.
دکتر ویلسون که یکی از نویسندگان کتابی در این باره است، می‌گوید با اینکه این بیماری می‌تواند زندگی فرد را بدشت تحت تأثیر قرار دهد، برای درمانش کمبود پزشک متخصص وجود دارد.
دو بیمار او جان خود را گرفته‌اند و دکتر ویلسون می‌گوید این بیماری زندگی بسیاری دیگر را در کنترل گرفته است.

هم او هم دکتر ترنت هم قهقهه‌دهد که اضطراب سلامتی را با رفتار درمانی شناختی (سی‌بی‌تی) می‌توان تاحدی مدیریت کرد که نوعی گفتگو درمانی برای تغییر نحوه تفکر و رفتار است همراه با مواجهه‌رمانی، یعنی فرد با حمایت متخصصان به آرامی و به تدریج خود را در معرض چیزهایی قرار می‌دهد که باعث اضطرابش می‌شوند، مثل بیرون رفتن از خانه.
دکتر ترنت می‌گوید می‌داند اضطراب سلامتی می‌تواند چه تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر زندگی فرد بگذارد: "واقعاً موضوع مرگ و زندگی است و قطعاً می‌تواند به اندازه دیگر ناسلامتی‌های روان‌نا توان‌کننده باشد".
در بسیاری یا محدودیت‌ها و تعطیلی‌های کارروانه رو کاهش‌اند یا در آینده کم خواهند شد و برای بسیاری زندگی از سر گرفته می‌شود، ولی برای مبتلایان به اضطراب سلامت، بازگشت کامل به قبل بعید به نظر می‌رسد.
گمان می‌رود تا مدت‌ها بعد از پایان همه‌گیری، تعداد مبتلایان اضطراب سلامتی همچنان افزایش پیدا کند. دکتر ویلسون می‌گوید: "زمان برای آنها آنقدر بوده که عادت چک کردن علائم و جستجو در اینترنت و وسواس سلامت جا بیفتد. مغز سرعت از عادت‌هایش دست نمی‌کشد".

بالا بردن پا در وضعیت نشسته: بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده‌اید، پا را بالا ببرید به صورت عرضی آن را به یک سو ببرید و به آرامی به سمت مرکز برگردانید و آن گاه به نرمی پایین بیاورید. این حرکت را هر بار به پنج بار تکرار کنید و به تدریج به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید. سپس این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.
دور کردن مفصل ران: به پهلو بخوابید، به نحوی که پهای آسیب دیده بالا قرار گیرد. زانو را راست نگه دارید و پا را از زانو بالا ببرید تا سه بشمارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. با پنج بار شروع کنید به تدریج تعداد تمرین به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا آن را ادامه دهید.
بالا بردن پا در وضعیت دمر: روی شکم بخوابید زانو را راست نگه دارید و پا را از عقب کمی بالا ببرید. این وضعیت را تا سه شماره حفظ کنید، سپس به تدریج پا را پایین بیاورید. تمرین را با هر پا پنج بار انجام دهید، به تدریج آن را به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.
کلید اصلی تسکین بیشتر دردهای زانو انجام ندادن حرکاتی است که درد را شروع کرده‌اند. تکرار این حرکات قرچه شعله ور شدن پاسخ‌های شدید درد است و زانو در درناک را با مالاچمت و آرامش درمان کنید.

پیشرفت در درمان، تعداد بیشتری از کودکان متولد شده با نقص قلبی تا بزرگسالی زندگی می‌کنند. اما اطلاعات کمی در مورد باروری زنان و مردانی که با نقایص قلبی متولد می‌شوند، وجود داشت.» او گفت: «توانایی تشکیل خانواده بگردد چگونه ممکن است بر باروری آنها تأثیر بگذارد، اطمینان خاطر می‌دهد. دکتر «ولتیز اودوهولم»، نویسنده اصلی این مطالعه از بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، گفت: «بیا وجود

## اضطراب سلامتی چیست ؟

پستان، تومور مغزی و بیماری‌های دیگر افتاد. او نگران بیمار شدن نبود، مطمئن بود دارد می‌میرد و هیچ کس به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد. او می‌گوید: "من نسبتاً منطقی و باهوش هستم ولی اضطراب سلامتی تمام منطق مرا گرفت".
این وسواس مدام به حدی وخیم شد که دیگر نمی‌توانست انجام دهد و بارها به خدمات فوری روانپزشکی محلی مراجعه



کرد: "به فکر خودکشی بودم که خیلی عجیب بود چون داشتم سعی می‌کردم از مردن جلوگیری کنم. وضع آنقدر بد شد که دیگر نمی‌توانستم تحمل کنم هر کاری می‌کردم آرام نمی‌کرد".
همه‌گیری کرونا هم اوضاع را بدتر کرد.

"وقتی اولین بار حرف وپروسی کرونا زد شد، بدترین کلیوس من بود. می‌دانم همه در خانه بودند ولی حتی نتوانستم پنجره‌ام را باز کنم. خرید مواد غذایی را شریک زندگیم انجام می‌داد و من یک ساعت روی زمین می نشستم و آنها را می‌شستم. یک مراسم واقعی برای این کار داشتم".

"این باعث می‌شود حس کنید دائم دنبال جلب توجه دیگران هستید. این واقعاً زندگی من را خراب کرد و من الان از اینکه اینجا هستم احساس خوش شانس می‌کنم".
شریل می‌گوید اضطرابش در ادامه سال کاهش پیدا کرد چون کرونا از دیگر بیماری‌های فرضی که خود را قانع کرده بود به آنها مبتلا نشده "واقعی‌تر" و ملموس تر به نظر می‌رسید. البته همه نمی‌توانند این را بگویند.

"دشمنی کم‌می‌بینید"، اضطراب سلامتی دووجه کلی دارد، ترس از اینکه نتکنه بیمارید و نمی‌دانید یا ترس از اینکه در آینده بیمار شوید. در همه‌گیری کرونا وجه دوم همه را تحت تأثیر قرار داد. ولی این بیماری هم مانند

شل کنید و این تمرین را حداقل دو بار در روز و هر بهار ده مرتبه انجام دهید.
بالا بردن پا در وضعیت کشیده: بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده‌اید، پای آسیب دیده را بالا ببرید، سپس تا نزدیکی زمین پایین بیاورید. این تمرین را به صورت متوالی و سریع ۱۰ بار انجام دهید و سعی کنید به ۳۰ بار برسانید.
بالا بردن پا با وزنه: بنشینید و پاهای خود را راست کنید. وزنه‌ای روی مچ پا قرار دهید، پاها را در همان حالت راست بودن بالا ببرید و سپس به آرامی پایین بیاورید. برای شروع، وزنه نباید از یک کیلوگرم بیشتر باشد و وزنه را به تدریج سنگین تر کنید. مراقب باشید که زانو در وضیت کشیده باشد. تمرین را با پنج بار شروع کنید و به تدریج به پنج نوبت ۱۰ تایی برسانید.
چرخش مفصل ران: بنشینید و مفصل پاهای خود را راست کنید. در حالی که زانو را در همان وضعیت کشیده قفل کرده‌اید پا را بالا ببرید و دایره هایی را با پای خود در فضا به سرعت رسم کنید و آن را به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید.
این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا انجام دهید.
حرکت القبا: بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را صاف نگه داشته اید پا را بالا ببرید و بدون توقف حروف القبا را در فضا بنویسید. وقتی این تمرین برایتان آسان شد، آن را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

### اخبار شهرستان

با حضور معاون محترم وزیر نیرو و رئیس سازمان انرژی های تجدیدپذیر و بهره وری انرژی ساتبنا، در اصفهان انجام شد

### افتتاح و کلنگ زنی پروژه های برق خورشیدی در استان اصفهان

**محبوبه عزیز اصفهان** | مدیر دفتر بازار برق و تولید پراکنده شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان از افتتاح و کلنگ زنی همزمان بالغ بر ۱۰۰۰ مگاوات، پروژه های نیروگاهی خورشیدی در استان اصفهان با حضور معاون وزیر نیرو و مدیرعامل ساتابنا، جناب آقای مهندس کامنی خبر داد و گفت: در این آیین که خپهنام ماه و در استانه دهه فجر برگزار شد بزرگترین نیروگاه خورشیدی ۶۰۰ مگا واتی که در زمره تعدادات تولید انرژی فولاد مبارک است در منطقه کوپهایه کلنگ زنی خواهد شد.
سارا صالحی افزود : با حضور معاون وزیر نیرو همچنین واگذاری زمین بزرگترین پروژه نیروگاهی مناقصه ساتابنا مربوط به سایت ۲۰۰ مگاواتی شرکت مپنا در شاهین شهر و نیز تعدادی دیگر از سرمایه گذاران مناقصه ساتابنا در دیگر مناطق استان با ظرفیت های ۱۰، ۲۰، ۳۰ مگاواتی انجام و با کلنگ زنی طرح ها، پروژه های نیروگاهی در نقاط مختلف استان اصفهان وارد فاز اجرا خواهد شد.
وی افزود: در حوزه طرح های حمایتی در حوزه شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان نیز افتتاح ۱.۱ نیروگاه خورشیدی در فردوس ماشین در شهرستان هردا در دستور کار داریم.
وی گفت در این نیروگاه ۶۰۰ کیلووات پتل خورشیدی نسل جدید که جزو جدیدترین تکنولوژی های برق خورشیدی هستند بکار رفته و اجرا شده است.
صالحی افزود: افتتاح ۵۰۰نیروگاه کوچک مقیاس ۵۰ وات ویژه اقشار کم برخوردار در روستاهای مختلف بسته به تعداد روستاهانیز از دیگروبرنامه های افتتاحی در استان اصفهان است.

وی تأکید کرد: به عنوان پاپلوت یکی از این نیروگاه ها در هاشم آباد هردا افتتاح می شود.
۵۰واحد دیگر در در نقاط دیگر را اندازی می شود.

وی از افتتاح فاز دوم سوله خورشیدی ۲۰۰کیلو واتی در یک واحد صنعتی خبر داد و گفت: این سوله با استفاده از پتل های خورشیدی در شهرک صنعتی اژیه راه اندازی شده است

به نقل از هلت دی نیوز، این اولین مطالعه‌ای است که خطر ناباروری را در میان زنان و مردان مبتلا به نقص مادرزادی قلبی بررسی می‌کند و به بیمارانی که نگران این هستند که اگر تصمیم به تشکیل خانواده بگیرند چگونه ممکن است بر باروری آنها تأثیر بگذارد، اطمینان خاطر می‌دهد. دکتر «ولتیز اودوهولم»، نویسنده اصلی این مطالعه از بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، گفت: «بیا وجود

نقص مادرزادی قلبی به باروری آسیب نمی‌رساند

بن، پارسل همزمان با اعمال اولین محدودیت‌ها استغفا داد. او راننده اتوبوس بود و وقتی سسر کار نبود نمی‌توانست به این فکر نکند که یکی از مسافران او را به کرونا مبتلا کرده است. او جوان و سالم بود و خطر بیماری برایش جدی نبود با این حال او دائم فکر می‌کرد مبتلا شده است و خانواده مرد در عرض دو هفته، بن از خانه‌اش در بیرمنگهام به یک خانه دانشجویی خالی رفت که دوستش قبلاً آنجا زندگی می‌کرد. او می‌گوید: "نامم به جایی فکر می‌کردم که کسی به آن رفت و آمد نکند".

با این وجود ترک خانه و شغل، هنوز اضطراب بر افکارش حاکم بود. او می‌گوید: "از خواب که بیدار می‌شدم اول بررسی می‌کردم آیا سالمم یا نه. هم‌هاش فکر می‌کردم علائم بیماری را دارم، اگر احساس خستگی می‌کردم، یقین می‌کردم که کرونا گرفتم‌ام. می‌توسیدم خرید بروم. کلا از بیرون رفتن و دیدن دیگران برهیز می‌کردم. فکرم بر اساس واقعیت نبود و هم‌هاش این بود که "اگر شد چیه؟" و "هیچکس نمی‌تواند با اطمینان بگوید من طوریم نخواهد شد".

بن اضطراب سلامتی داشت.
"اضطراب تمام زندگیم را فراگرفت"
همه ما گاهی نگران سلامتیمان می‌شویم و علائم بیماری را در اینترنت جستجو می‌کنیم.
اضطراب سلامتی در ویراست آخر راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی یا دی‌اس‌ام-پنج، که آن را کتاب مقدس روانپزشکی می‌دانند، به عنوان بیماری تعریف شده است: بیش از حد بودن ترس‌های وسواسی درباره سلامتی و علائم آن عبارت‌اند از: بررسی دائم برای یافتن علائم بیماری در خود، جستجوی مدام در باره بیماری‌ها و علائم آنها، نگرانی‌های وسواسی درباره احساسات طبیعی و برهیز افراطی از هر کاری که ممکن است باعث قرار گرفتن در معرض بیماری شود.

این عارضه شایع اما چندندان شناخته پس از همه گیری کرونا بسیاری را در گیر کرده است. بعضی از ترس بیماری از خانه‌هایشان بیرون رفته و حتی پنجره‌هایشان را باز نگرده‌اند. بعضی هم مثل بن استغفا کرده‌اند. گروهی هم هر روز ساعت‌ها مشغول شستن و ضدعفونی هستند. همه آنها اشتغال فکری دائم با مرگ بعلت کرونا دارند.

شریل فاروجیا می‌گوید اضطراب سلامتی منطقی‌اش را بین برده بود.
شریل فاروجیا، ۲۸ ساله، ساکن کاردیف در ولز یک کانال یوتیوب درباره زندگی با اضطراب سلامتی دارد. او می‌گوید: "بعضی‌ها می‌گویند این اضطراب خفیفی است اما تقریباً تمام زندگی مرا فراگرفت". اضطراب سلامتی او سه سال و نیم پیش شروع شد، آن موقع برآمدگی کوچک پیدا کرد و خود را قانع کرد لنفوم (سرطان لنفاوی) دارد. وقتی این تشخیص رد شد، به فکر سرطان

### ۱۰ حرکت ورزشی برای تقویت زانو

یکی از راه های تقویت زانو این است که بنشینید و پاها را مقابل خود دراز کنید، زانوی خود را هرچه محکم تر راست کنید، آن را به زمین فشار دهید و همزمان پا را از مچ به سمت خود بکشید. پس از آن زانو را تا پنج شماره راست نگه دارید و سپس آن را کاملاً شل کرده و بهتر است سه بار در روز هر بار ۱۰ مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

محکم کردن زانو در حالت ایستاده یا نشسته : بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا گرفته است، دومین حرکت که باید در فعالیت های روزمره خود بگنجانید، این است که بعد از نشستن طولانی مدت، به دفعات زانوی خود را راست کنید.

محکم کردن زانو با حمایت پاشنه: بنشینید و پاها را در مقابل خود دراز کنید. پس از آن جسمی (مانند حوله ای تا شده یا یک تکه چوب به ارتفاع پنج سانتی‌متر) را زیر پاشنه خود قرار دهید، عضلات ران را سفت کنید و انگشتان را از مچ پا به سمت خود بکشید. تا ۱۰ بشمارید، سپس عضلات را

### هشدار پلیس پاسارگاد در خصوص پیشگیری از سرقت احشام



فرمانده انتظامی شهرستان پاسارگاد در راستای پیشگیری از سرقت احشام، هشدارهایی را به شهروندان توصیه کرد.
سرهرنگ "مصطفی توکلی" در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: اگر چه پلیس متولی حفظ نظم و امنیت در جوامع به شمار می‌رود، اما شهروندان می‌توانند با رعایت نکات ذیل در پیشگیری از سرقت احشام پلیس را یاری کنند.
در- فصول پاییز و زمستان احشام روستائیان به روستاها منتقل می‌شود که این امر به جهت سرمای شدید هوا در ساعات شب؛ همچنین به دلیل یخبندان و عدم تردد اهالی در کوچه‌ها احتمال سرقت را افزایش می‌دهد که هوشیاری مالکان را می‌طلبد.
از- توقف گله احشام در کنار جاده‌ها و محورهای مواصلاتی خودداری کنید و حتی الامکان نسبت به افزایش تعداد چوپانان و نگهبان اقدام کنید و نسبت به تشدید حفاظت فیزیکی محل نگهداری احشام اقدام دهید.
در- صورت مشاهده خودرو یا افراد غریبه‌ای که در اطراف و محل نگهداری دام‌ها نیز می‌تواند در امر کاهش سرقت مؤثر باشد.
مالکان و افراد چوپان گله هر چند وقت یکبار در طول روز از دام و احشام خود سرکشی کنند، و از گرفتن هرگونه مواد خوراکی و نوشیدنی از افراد غریبه باشند.
در- صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک مراتب را سریعاً به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اعلام کنند.





## طرز تهیه شربت تخم شربتی

مواد لازم : تخم شربتی ۴ قاشق غذاخوری . آب خنک ۴ لیوان . شکر ۴ قاشق غذاخوری . زعفران دم کرده ۱ قاشق غذاخوری . لیمو ترش ۱ عدد . ابتدا تخم شربتی را داخل کاسه ای می ریزیم و تا سطح روی آن آب می ریزیم و اجازه می دهیم تا ۱۰ دقیقه استراحت کند و لعاب بیاندازد.سپس تخم شربتی را با آب داخل آن در صافی می ریزیم و آب آن خارج می شود از صافی و روی تخم شربتی ها آب می گیریم تا کاملا تمیز شوند. سپس تخم شربتی ها را داخل پارچ می ریزیم و آب خنک را به آن اضافه می کنیم و لیمو ترش تازه را از وسط نصف می کنیم و هسته های آن را خارج می کنیم و داخل پیاله ای آب آن را محکم می گیریم و بعد داخل پارچ می ریزیم و شکر به مقداری که تمایل دارید شربت شیرین باشد اضافه می کنیم. حالا زعفران را نیز ( کاملا دلخواه شماست که می شود آن را حذف کرد ) می افزایشیم و خوب مواد را با قاشق هم می زنیم تا مخلوط شوند و شکر نیز در آب حل شود.شربت ما آماده شده.داخل لیوان می ریزیم و چند تکه یخ نیز به آن اضافه می کنیم و نوش جان کنید.

## طرز تهیه کرب اسفناج

شده و پنیر رنده شده را اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم تا مایه یک دستی بوجود آید. یک تابه نجیب بر می داریم و کف آن را با کمی روغن چرب می کنیم.

### ■ مرحله چهارم

سپس روی حرارت قرار می دهیم. وقتی تابه داغ شد، مایه کرب را درون آن می ریزیم. وقتی شروع به جباب زدن کرد، کرب را پشت و رو می کنیم تا طرف دیگر آن نیز پخته و طلایی شود. کرب های پخته شده را درون یک ظرف کنار می گذاریم.

### ■ مرحله پنجم

پیاز را شسته و پوست می کنیم. سپس به صورت نگینی ریز خرد می کنیم. کی تابه دیگر برداشته و با کمی روغن روی حرارت قرار می دهیم. سپس پیاز ها را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم تا سبک و طلایی شود

### ■ مرحله ششم

گوشت چرخ کرده را به مایه تابه اضافه کرده تفت می دهیم تا خوب سرخ شود و له می کنیم تا به صورت گلوله ای باقی بماند. اسفناج های خرد شده را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم. وقتی اسفناج ها پخته شد، در این مرحله سیر خرد شده و نمک را به آن اضافه کردیم.

### ■ مرحله هفتم

سپس حدود ۵ تا ۵ دقیقه تفت می دهیم تا کامل بپزد. سپس از روی حرارت برداشته و می گذاریم تا خنک شود. پنکیک ها را دانه به دانه برداشته

کرب اسفناج یک پیش غذا یا در مواردی یک وعده شام محسوب می شود که طعم خوبی دارد. ابتدا کرب جدا گانه طبخ می شود و با مواد گوشتی و اسفناجی بر می شود. سپس به صورت رول با خامه و پنیر بارمزان در فر قرار می گیرد. این غذا را می توان به صورت تک نفره نیز تهیه نمود و در مهمانی ها به عنوان عصرانه یا پیش غذا تهیه و سرو نمود. این غذا برای کودکانی که مایل به خوردن اسفناج نیستند توصیه می شود. اسفناج علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد، سرشار از آهن است و می تواند جهت درمان کم خونی استفاده شود.

### ■ مرحله اول

برای تهیه کرب خوشمزه با اسفناج در ابتدای کار پنکیک یا کرب را تهیه می کنیم. برای این کار، ابتدا یک کاسه بر می داریم. تخم مرغ ها را درون آن می شکستیم و هم می زنیم تا زخمی تا از لختگی در آید. کره را که روی بخار کتری ذوب کرده ایم به مواد اضافه می کنیم.

### ■ مرحله دوم

سپس مخلوط می کنیم تا یکدست شود. شیر و شکر و نمک را به مخلوط تخم مرغی اضافه کرده و هم می زنیم. سپس آرد و یکینگ پودر را که با هم مخلوط کرده ایم درون مایه تهیه شده، الک می کنیم و دوباره مجددا هم می زنیم تا یکدست شود.

### ■ مرحله سوم

سپس آب گرم را به آن اضافه می کنیم. در این مرحله، سبزیجات ریز خرد

کوکبی جو دوسر پرک یکی از انواع شیرینی های خوشمزه و مقوی است که برای ورزشکاران بسیار مناسب می باشد

### ■ مرحله اول

برای تهیه کوکی جو دوسر پرک خوشمزه در ابتدای کار از ۳۰ دقیقه قبل از شروع کار کره را از یخچال خارج کرده و در دمای محیط قرار می دهیم تا دمای آن با دمای محیط یکی شود. حالا فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم .

### ■ مرحله دوم

اجازه می دهیم فر کاملا گرم شود، سپس کره به دمای محیط رسیده را به همراه تخم مرغ درون یک کاسهه نسبتا گودی ریخته و با قاشق مخلوط می کنیم. در ادامه شکر را اضافه کرده و مجددا در حد مخلوط شدن هم می زنیم.

### ■ مرحله سوم

حالا آرد را ۳ مرتبه الک کرده و کم کم به کاسه می افزایشیم و هم می زنیم، سپس جو دوسر پرک را به کاسه اضافه کرده و با دست به خوبی ورز می دهیم تا خمیری نرم حاصل شود. در ادامه بیکینگ پودر را به کاسه می افزایشیم.

### ■ مرحله چهارم

## طرز تهیه کوکی جو دوسر پرک

حالا وانیل را به همراه پودر زنجبیل به کاسه اضافه کرده و به خوبی مخلوط می کنیم. سپس مغز گردو را درون غذاساز ریخته و کمی میکس می کنیم تا خیلی ریز نشود. در ادامه مغز گردو را به کاسه اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

### ■ مرحله پنجم

پس از مخلوط کردن، خمیری که جو پرک و گردو درون آن مشخص می باشد و کمی چسبنده است حاصل می شود. حالا سینی فر را با کاغذ روغنی می پوشانیم، سپس از خمیر به اندازه یک گردوی درشت جدا می کنیم.

### ■ مرحله ششم

در این مرحله خمیرها را با فاصله از هم درون سینی فر می چینیم و روی آنها را کمی فشار می دهیم تا تخت شوند، نیازی به مرتب کردن اطراف کوکی نمی باشد. حالا سینی را درون فر گذاشته تا کوکی ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزند.

### ■ مرحله هفتم

پس از گذشت این مدت، زمانی که کوکی ها کاملا پخته و روی آنها طلایی شد، سینی را از فر خارج می کنیم. پس از خارج کردن سینی کوکی ها کمی نرم هستند، آنها را به آرامی از سینی جدا کرده و روی

توری می چینیم.

### ■ مرحله هشتم

حالا اجازه می دهیم کوکی ها به مدت ۳۰ دقیقه در دمای محیط



|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| شیر                    | ۵۰۰ میلی لیتر     |
| تخم مرغ                | ۲ عدد             |
| شکر                    | ۱ قاشق غذا خوری   |
| نمک                    | نصف قاشق چای خوری |
| کره                    | ۵۰ گرم            |
| پنیر پارمزان           | ۱۵۰ گرم           |
| سبزیجات برای طعم و مزه | به مقدار لازم     |
| آب                     | ۱۰۰ میلی لیتر     |
| روغن برای سرخ کردن     | به مقدار لازم     |

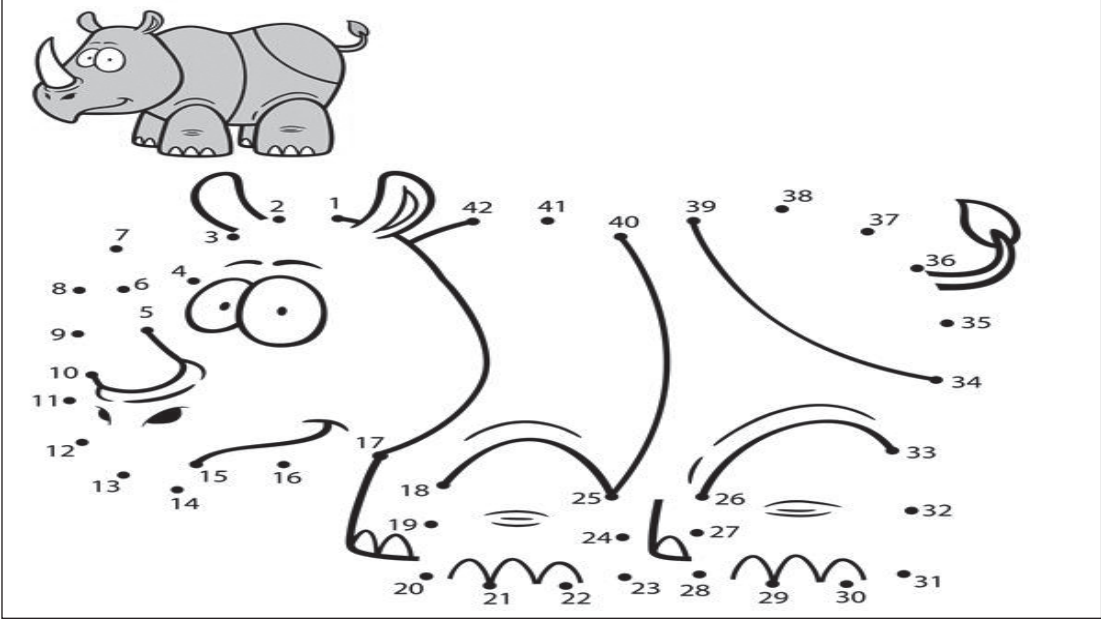
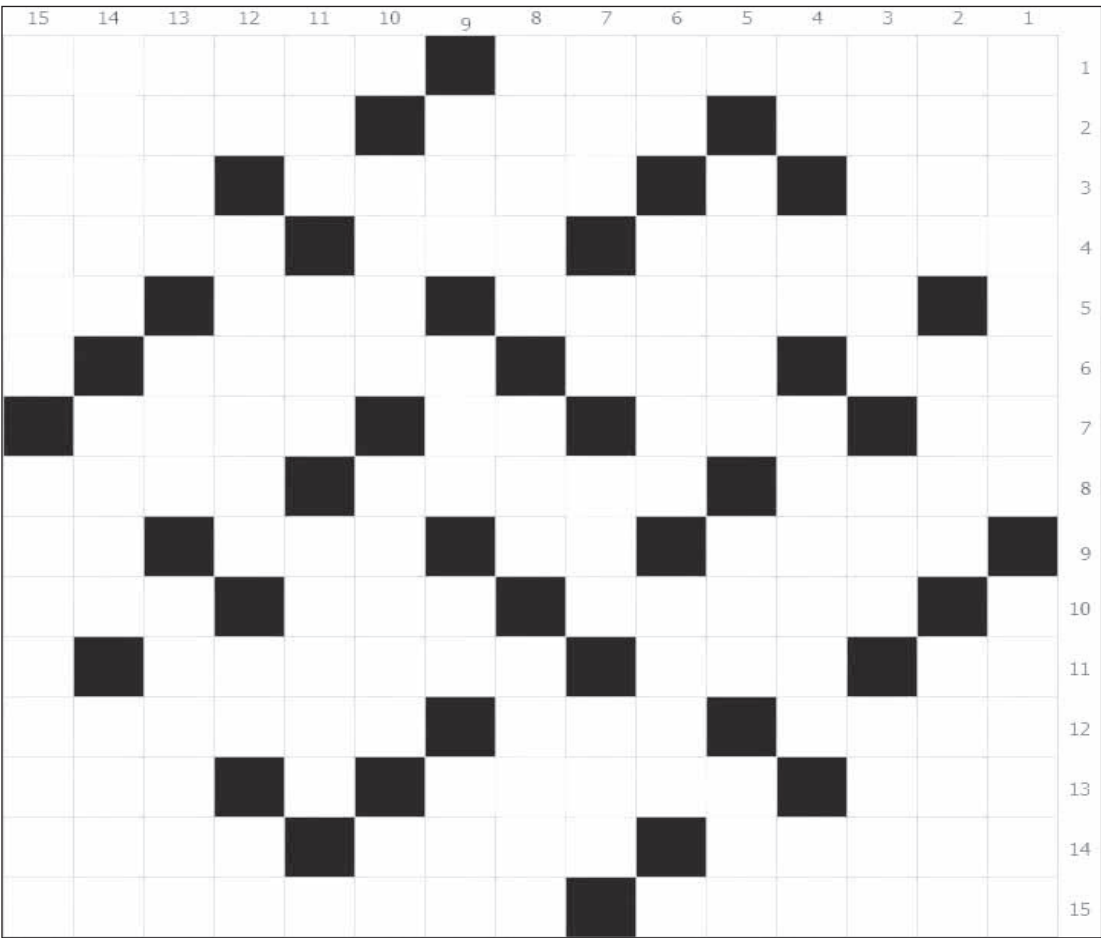
### مواد داخل کرب

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| اسفناج                | ۳۰۰ گرم         |
| گوشت گوساله           | ۵۰۰ گرم         |
| پیاز                  | ۱ عدد           |
| سیر خرد شده           | ۱ قاشق چای خوری |
| روغن نباتی            | ۳۰ میلی لیتر    |
| نمک                   | به مقدار لازم   |
| خامه                  | ۲۰۰ میلی لیتر   |
| پنیر پارمزان رنده شده | ۵۰ گرم          |

### مواد لازم

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| کره         | ۱۰۰ گرم             |
| تخم مرغ     | ۱ عدد               |
| شکر         | ۷ قاشق غذاخوری      |
| آرد         | ۵ قاشق غذاخوری سرپر |
| جو دوسر پرک | ۱۷ قاشق غذاخوری     |
| بیکینگ پودر | ۱۰ گرم              |
| وانیل       | نوک قاشق چایخوری    |
| پودر زنجبیل | نوک قاشق چایخوری    |
| مغز گردو    | ۷۰ گرم              |

استراحت کنند تا کاملا خنک و کرپسی شوند در نهایت کوکی ها را درون ظرف مورد نظرمان می چینیم و به همراه چای تازه سرو می کنیم. نوش جان.



## فروردین

متأسفانه با وجود این که از ریسک موجود در کارهایی که می خواهید بکنید خبر دارید هم احتمال دارد کله شقی کرده و آنها را انجام دهید. به جای این که خود رای باشید و بر اساس حدس و گمان های خودتان هم امکان دارد اشتباه هم باشند پیش بروید، به حرف دیگران هم گوش کنید، شاید حق با آنها باشد

## اردیبهشت

با رازی که در دلتان دارید ترک می کنید، ولی به احتمال زیاد این راز را برای مدت زیادی پیش خودتان نگه نخواهید داشت. شاید فکر کنید که همکارانتان کاملا قابل اعتماد هستند، ولی پیش از باز کردن سفره دلتان پیش آنها به عواقبی که برما کردن این راز پیش آنها می تواند برایتان داشته باشد خوب فکر کنید حد و مرز مشخص کرده و از آن فراتر نروید.

## خرداد

امروز وقت گذراندن بسا دوستانتان ایده خیلی خوبی به نظر می رسد، ولی این را هم باید در نظر داشته باشید که نمی توانید برای خوشگذرانی بی خیال تعهدات و وظایفی شوید که دارید. اگر به کارهایتان اولویت بدهید و به موقع آنها را انجام دهید خواهید توانست از باقی مانده ساعات روزتان همان طوری که خودتان دلتان می خواهد لذت ببرید در پیش گرفتن ساده ترین راه ممکن و مناسبتر زدن برای شما مفید نخواهد بود.

## تیر

در حال حاضر کنترل این همه افکار و ایده هایی که در زمینه حرفه ای در سرتان دارید اصلا کار راحتی نیست. ولی این که بخواهید زیر و بم کار را به همه یاد بدهید. نیز اصلا ایده خوبی نیست. شما می توانید راجع به زندگی، اهداف و برنامه هایتان صحبت کنید، ولی لزومی ندارد که دیگران را در جریان همه چیز قرار دهید

## مرداد

امروز سلطان جنگل غرشی بلندتر و خشمگین تر از همیشه دارد. از لحاظ احساسی امروز چندان باب میلان نیست و این موضع روی اخلاقتان تاثیر گذاشته است. با این همه هیچ نیازی نیست که خودتان را نگران چیزهایی کنید که قرار است اتفاق بیفتند. شما که هنوز همه اطلاعات لازم را در دست ندارید، پس کمی صبر کنید، شاید همه چیز به نفع شما تمام شود

## شهریور

حالا دیگر وقت آن رسیده است که به موضوعات مهمی که این چند وقت بخاطر کارهای دیگری که برای انجام دادن داشتید کنار گذاشته شده بودند رسیدگی کنید. حتی اگر نتوانید جواب هایی که انتظار دارید را برای مشکلاتتان پیدا کنید، حرف زدن راجع به آنها و پرداختن به این مسائل می تواند برای شما بسیار ارزشمند باشد و جهت تازه ای به برنامه ها و کارها و حتی افکار و عقایدتان بدهد.

## مهر

شما در حال حاضر در برقراری ارتباط با اطرافیانتان از قدرتی جادویی برخوردار هستید و می توانید با خوشحالی و رضایت قلبی به نیازهای آنها توجه و رسیدگی کنید. با این حال باید مواظب باشید که زیاده روی نکنید و نیازها و خواسته های خودتان را نادیده نگرفته و به انتظارات غیر منطقی بعضی ها نیز توجه نکنید

## آبان

اگر به تازگی تلاشتان برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی یا برنامه ورزشیتان با شکست مواجه شده و طبق انتظاراتان پیش نرفته است، اکنون زمان بسیار مناسبی است برای این که یک بار دیگر شانس خودتان را امتحان کنید. شاید وسوسه شوید این کار را به روش کاملا تازه ای انجام دهید، ولی در هر حالت هدف اصلیتان را فراموش نکنید و تمرکزتان را روی آن بگذارید

## آذر

امروز آنقدر سرتان شلوغ است که دارید مثل فرقه دور خودتاحتی اگر خیلی اهل مطالعه باشید هم، امروز برای شما سالروز خوبی برای درس خواندن نیست، نه این که نتوانایی های شما با مشکلی مواجه شده باشند، فقط حواستان کمی پرت شده است. نگران نباشید، این وضعیت تا فردا برطرف خواهد شد و می توانید به برنامه قبلتان برگردید و کوتاهی امروز خود را جبران کنید.

## دی

اگر این روزها در خانه با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده اید، همه چیز امروز تا حدود زیادی بهبود پیدا خواهد کرد. خوشبختانه درگیری های کاری باعث می شوند که نگرانی های شخصیتان و فشارهای ناشی از آنها را برای مدتی کوتاه هم که شده فراموش کنید ولی در هر صورت این مشکلات خانوادگی همچنان در انتظار شما هستند و هر وقت که توانستید باید به آنها رسیدگی کنید.

## بهمن

امروز زندگیتان پر از اتفاقات مختلف است و کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و افراد زیاد هستند که باید آنها را ببینید. انجام تمام این کارهای جدی و وقت گیر می تواند برای شما دشوار باشد. این که ندانید چه اتفاقی در نهایت خواهد افتاد و نتیجه چه خواهد بود چندان مهم نیست. شما تنها دست به کار شوید و هر آنچه از دستتان بر می آید را انجام بدهید.

## اسفند

به نظر دیگران این طور می رسد که شما در حال حاضر از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستید، ولی حقیقت این است که خودتان نسبت به موقعیت خود کمی احساس تردید و عدم اطمینان دارید. اگر بخواهید الکی ادای آدم های خوش بین و مطمئن را دربیاورید تنها اوضاع را بدتر خواهید کرد، پس بهتر است که صداقت داشته باشید



**ایرنا |** جمعه هفته چهاردهم لیگ برتر فوتبال بانوان با انجام ۴ بازی به پایان رسید. در بازی‌های تیم خاتون بزم صدرنشین برابر زارع باتری سندج با نتیجه ۳ بر صفر پیروز شد، سپاهان اصفهان هم با ۳ گل پیکان البرز از پیش رو برداشت. ملوان بندر انزلی ۲ بر یک مقابل فرا ایستایس کران فارس به برتری رسید و دیدار پالایش گاز ایلام و صفر کیان نیشابور با باخت انضباطی برای تیم نیشابوری همراه بود و تیم ایلام ۳ صفر برنده اعلام شد. تیم کیان به دلیل حضور نداشتن در دو دیدار لیگ مطابق قوانین از جدول مسابقات کنار گذاشته شده است. در پایان هفته چهاردهم تیم‌های خاتون بزم با ۴۰ امتیاز، سپاهان اصفهان با ۳۶ امتیاز و شهرداری سیرجان به ترتیب در جایگاه‌های اول، دوم سوم جدول رده‌بندی قرار دارند.

## لیگ فوتبال بانوان؛ مدعیان پیروز شدند



■ عکاس: الهام فیروزی

■ اکوپارک صدرا

## تورنمنت کافا؛ بانوان فوتسال با توپ پُر آغاز کردند



**ایرنا |** تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان ظهر جمعه در نخستین مسابقه تورنمنت کافا که به میزبانی ازبکستان برگزار می‌شود، مقابل قرقیزستان به میدان رفت.

در این مسابقه شاگردان فروزان سلیمانی برتر از حریفشان نشان دادند و با نتیجه ۵ بر صفر قرقیزستان را شکست دادند. فرشته کریمی (۲۳ گل)، مارال ترکمان، مهسا کمالی و فاطمه رحمتی گل‌های ایران را به ثمر رساندند. دومین دیدار تیم ملی فوتسال بانوان ایران برابر تاجیکستان است که فردا شنبه برگزار می‌شود.

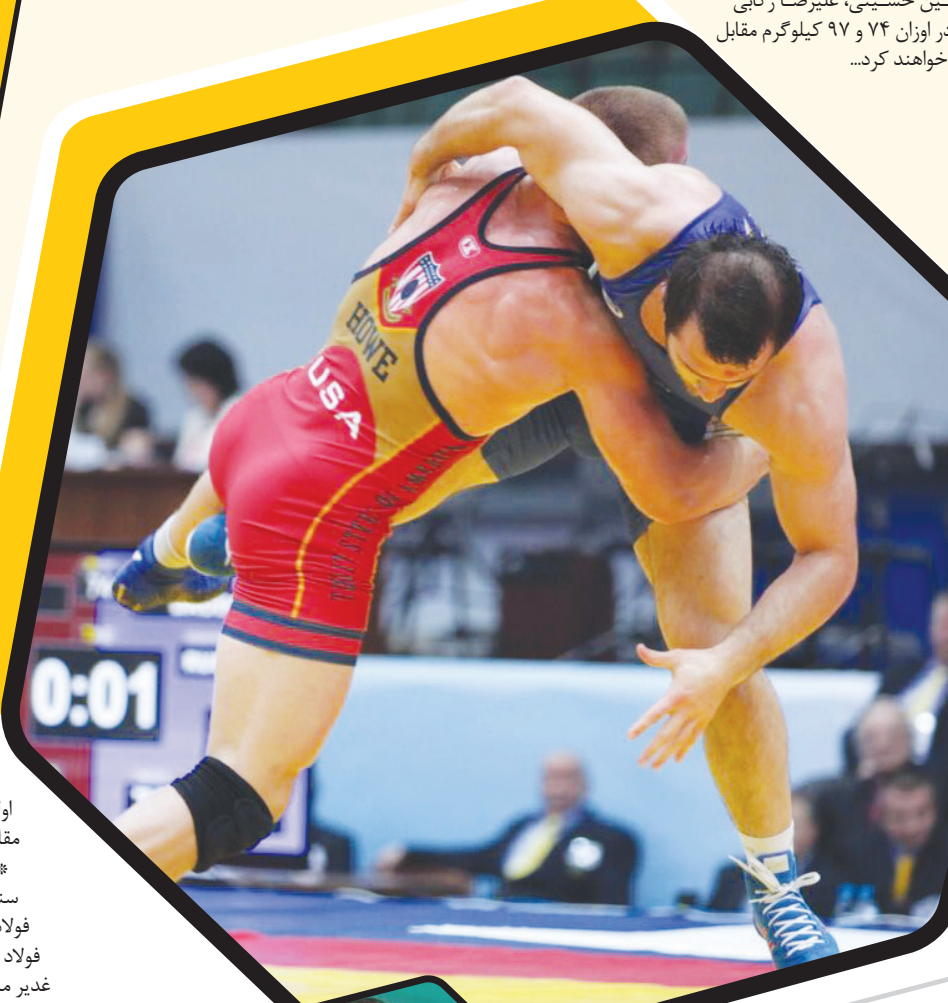
## ناکامی سریالی آزادکاران ایران در جام یاریگین

غلامحسین پیروانی سرمربی اسبق تیم فوتبال امید در گفت‌وگو با ایرنا درباره ناکامی تیم امید و مشخص نبودن سرمربی این تیم در فاصله یک سال و نیم مانده تا المپیک ۲۰۲۴ پاریس، گفت: اگر باین وضعیت به المپیک برویم عدالت زیر سوال می‌رود. عربستان، امارات، قطر، ژاپن، کره و استرالیا برنامه‌ریزی گسترده‌ای دارند و در زمین‌شان خوب بدر می‌کارند و دور از عدالت خداوند است که نتیجه زحمتی که می‌کشند را درو نکنند. مگر می‌شود با وضعیت بی‌روسامانی که ما داریم بتوانیم آنها را شکست دهیم؟! پیروانی با اشاره به تجربه حضورش در تیم امید بیش از بازی‌های آسیایی گوانگژو، خاطر نشان کرد: ۹ ماه سرمربی تیم امید بودم اما به عنوان مربی طوری که باید حمایت می‌شدم، نشدم. باشگاه‌ها بازیکن به تیم امید نمی‌دادند و نمی‌توانستیم تمرینات را با یک تیم کامل برگزار کنیم. خبرنگار شبکه خبر قبل از بازی‌های آسیایی از من سوال کرد که آیا قهرمان می‌شویم، گفتم چه کاری انجام داده‌ایم که الان انتظار داریم نتیجه بگیریم؟ در حالی که این مسابقات می‌رویم که تیم‌ها به ما بازیکن نمی‌دادند و مشکلات زیادی داشتیم. سرمربی اسبق تیم امید افزود: در آن دوره بختیار رحمانی و شجاع خلیل‌زاده بازیکنان مورد علاقه من بودند اما

**ایرنا |** مسابقات بین‌المللی جام یارگین که از روز گذشته پنجشنبه در روسیه آغاز شده، تا نهم این ماه ادامه دارد.

در روز نخست این رقابت‌ها، مهدی ویسی، امیررضا اکبرزاده و محمد بخشی نمایندگان کشورمان در اوزان ۶۱ و ۷۰ کیلوگرم در مقابل حریفانی از کشور روسیه شکست خوردند.

روز دوم (جمعه) رقابت‌های جام یاریگین با پیروزی مصطفی طغانی و امیررضا امیری برابر حریفان روس آغاز شد اما این ۲ آزادکار وزن ۱۲۵ کیلوگرم در ادامه مغلوب دیگر حریفان روس خود شدند. کیان محمود جانلو و هم عباس ابراهیم‌زاده نیز در وزن ۶۵ کیلوگرم و در مرحله یک شانزدهم نهایی مقابل حریفان خود ۱۱۰۰ شدند تا کار کشتی گیران کشورمان در روز دوم هم با شکست به پایان برسد. (شنبه) امیرحسین حسینی، علیرضا راکبی و میثم عبدی به ترتیب در اوزان ۷۴ و ۹۷ کیلوگرم مقابل حریفان خود صف‌آرایی خواهند کرد.



## ۲ خرید جدید ملوان از گل‌گهر

تیم فوتبال ملوان ۲ بازیکن جدید را با قراردادی قرضی از گل‌گهر جذب کرد. به گزارش ایسنا، تیم فوتبال ملوان در روز آخر نقل و انتقالات زمستانی فوتسال ایران، ۲ بازیکن جدید جذب کرد. امیر شهیم، مهاجم ۱۹ ساله گل‌گهر که فصل قبل در لیگ یک با لباس ماشین‌سازی و خیبر درخشید، با قراردادی قرضی از تیم سیرجانی به ملوان پیوست. هم‌چنین میثم نامور، بازیکن ۲۱ ساله تیم ملی امید ایران و باشگاه گل‌گهر نیز با عقد قراردادی قرضی به ملوان پیوست تا در نیم‌فصل دوم لیگ برتر زیر نظر مازیار زارع توپ بزنند.



## تیم امید با بهترین مربی جهان هم به المپیک نمی‌رود



تاخیر در انتخاب سرمربی تیم امید فرصت‌سوزی است، اظهار داشت: اگر یک ماه پیش هم سرمربی انتخاب می‌شد باز هم عقب بودیم. اگر دو ماه قبل هم انتخاب می‌کردیم باز هم عقب بودیم. معتقدم تا برای تیم دلسوزی نکنیم، موفق نمی‌شویم. سرمربی اسبق تیم امید در پاسخ به این سوال که به نظر می‌رسد اولویت فدراسیون فوتبال تیم بزرگسالان است و تیم امید بدون مربی رها شده است، گفت: همواره می‌بینم حمایتی که از تیم بزرگسالان می‌شود، از تیم امید نمی‌شود، باید همان شخصیتی که به تیم بزرگسالان داده می‌شود به تیم امید هم داده شود. پیروانی در پایان گفت که به اعتقاد وی سرمربی تیم امید باید ایرانی باشد و تصریح کرد: باید همان شخصیتی که به مربی خارجی می‌دهیم به مربی داخلی هم بدهیم. باید حمایت کنیم و به تیم رسیدگی شود و اگر غیر از این باشد سر الکس فر گوسن یا بهترین مربی جهان هم به ایران بیاید تیم امید موفق نمی‌شود و به المپیک صعود نمی‌کند، کند...

این دو بازیکن را با توجه به اینکه باشگاه‌ها اجازه ندادند، توانستم به بازی‌های آسیایی ببرم و اگر این بازیکنان بودند در گروه چهارم نمی‌شدیم. وی با بیان اینکه همکاری نکردن باشگاه‌ها تنها مشکل تیم امید نیست، تصریح کرد: الان هم این مشکل را صمد مرغابی در تیم جوانان دارد و چند تیم همکاری نکرده و بازیکنان را در اختیارش قرار نمی‌دهند. پیروانی با اشاره به اینکه اگر سرمربی هم انتخاب شود ولی باشگاه‌ها همکاری نکنند باز هم نمی‌توانیم موفق شویم، اضافه کرد: مریانی مانند حسن حبیبی که افتخار فوتبال ایران است، محمد مایلی‌کهن، کوردس آلمانی، خودم و خیلی‌های دیگر سرمربی تیم امید بوده اما باز هم نتیجه نگرفتیم. از سال ۱۹۷۶ به بعد فوتبال به المپیک نرفته و مشکل از مربی نیست، بهترین مربیان را هم می‌آوریم، موفق نمی‌شویم. وی با بیان اینکه خلاف صحبت‌های که مطرح می‌شود تعامل خوبی بین فدراسیون فوتبال و کمیته ملی المپیک نیست، تأکید کرد: این تعامل باید عملی باشد و به حرف نیست. حبیب کاشانی مدیر کاربلدی است که در پرسپولیس و تیم امید بوده است اما چرا حکم او صادر نمی‌شود؟ پیروانی با اشاره به اینکه

### ایستنا |

هفته پنجم رقابت‌های لیگ برتر هندبال زنان

ایران (جمعه ۷ بهمن) برگزار شد. در مهم‌ترین دیدارها تیم سنگ آهن بافق یزد به عنوان صدرنشین جدول رده‌بندی مقابل تیم شهید چمران لارستان قرار گرفت و این دیدار را با نتیجه ۳۴ بر ۳۱ واگذار کرد. هم‌چنین دیدار حساس این هفته تقابل شیشه قزوین مقابل فولاد مبارکه سپاهان بود که شیشه قزوین در دیداری خارج از خانه به مصاف تیم فولاد مبارکه رفت و این دیدار با نتیجه ۲۴ بر ۳۰ به سود سپاهان به پایان رسید. تیم‌های فولاد هرمزگان و شهید شاملی کازرون نیز با یکدیگر به رقابت پرداختند و در نهایت شاملی با نتیجه ۲۹ بر ۲۲ به پیروزی رسید.

تیم شهرداری ماهان کرمان نیز در دیداری خارج از خانه مقابل تیم غدیر ملایر قرار گرفت و ملایر موفق شد اولین پیروزی خود در این دوره از رقابت‌ها را با نتیجه ۳۰ بر ۲۲ مقابل ماهان کرمان کسب کند.

• نتایج کامل دیدارهای هفته پنجم لیگ برتر هندبال زنان:

سنگ آهن بافق ۲۱ - شهید چمران لارستان ۳۴

فولاد هرمزگان ۲۳ - شهید شاملی کازرون ۲۹

فولاد مبارکه سپاهان اصفهان ۳۴ - شیشه قزوین ۳۰

غدیر ملایر ۳۰ - شهرداری ماهان کرمان ۲۲

• جدول رده‌بندی لیگ برتر هندبال زنان تا پایان هفته پنجم:

۱. سنگ آهن بافق یزد - ۸ امتیاز

۲. شهید شاملی کازرون - ۸ امتیاز

۳. فولاد مبارکه سپاهان - ۶ امتیاز

۴. شیشه قزوین - ۶ امتیاز

۵. فولاد هرمزگان - ۴ امتیاز

۶. شهید چمران لارستان - ۴ امتیاز

۷. غدیر ملایر - ۲ امتیاز

۸. شهرداری ماهان کرمان - ۲ امتیاز. ....

## صعود سپاهان به رده سوم در هفته پنجم لیگ برتر هندبال زنان

