

۲ صفحه

ایران رئیس راهپیمایی ۲۲ بهمن به تصویر درآمد
جدید انقلاب من
انقلاب اسلامی پا
به مناسبت قدرت را
راهپیمایی جشن
انقلاب اس
ایران
حف
ک

ادامہ صفحہ ۲

صفحة ٢

تقدیر وزیر کشور از شهردار شیراز

7

۵۰ طرح آب و فاضلاب با اعتبار هزاره
۲۰۰۰ تومان در استان فارس در حال اجراست
مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان به
غیر از شیراز شرکت آب و فاضلاب استان به
جامعیت ۵۰ میلیون ۵۰۰ هزار نفر و یک
میلیون و ۱۵۰ هزار مشترک آب خدمات
رسانی می کندوی افزود این شرکت در زمان
پوشش ۴ هزاره ۲۰۰، روستا ۱۱۷ هزار نفر تحت
خدمت قرار داده است اما تعداد داد: این شرکت
در ۱۰۰ هزار مشترک آب خدمات رسانی ۸۷ درصد
جامعیت روستاها، قیمت آب سالم و بهداشتی
برخوردارند و ۱۱ درصد جامعیت شهری و
میانگین استان هم خدمات فاضلاب را دریافت
میکنند صادق پورفکرت همچنین خطوط
جدید انتقال آب ۴۰ طرح آب با اعتبار هزار و
۱۵۰ میلیون تومان در حال اجراست

معاون فناوری‌های نوین بانک مرکزی:

ایرنا | معاون فناوری‌های نوین بانک مرکزی اعلام کرد: چک های قدیمی کماکان با در تمام شعب بانک های راسر کشور پذیرفته میشوند و محدودیتی در ارائه خدمات وجود ندارد به گزارش ایرنا از بانک مرکزی، مهیار محرمیان برپایه این

بانک در حوزه چک اظهار کرد: با توجه به ضرب نقد بالای چکهای جدید و اقبال عمومی مردم به این چکها، بانک مرکزی در حال برنامه‌ریزی برای جمع‌آوری چکهای قدیمی (چکهای بدون نیاز به ثبت و تأیید در سامانه صیاد) می‌باشد و زمان تأمین تکمیل

برایه اعلامیاتی، چکهای قدیمی در تمام شعب بانکهای راسر کشور بدون هیچگونه محدودیتی پذیرفته می‌شوند. بنابر اعلام این مقام مسئول، قریب به ۲ سال از اجرای قانون جدید چک و توزیع چک های جدید میبای (چک های بنفش

رنگ) می‌گذرد و این چک ها برای مبادلات مستقیم ثبت صور، تأیید دریافت و با انتقال در سامانه صیاد هستند و بدون ثبت سیستمی امکان نقد شدن را ندارند. روند ورود این چک ها به چرخه مبادلات معدودی بوده به‌نحو که تا پایان دی ماه سال جاری، بیش از ۸۰

درصد چک های صول شده در سامانه چکواک از چک های جدید بوده است. محرمیان افزود: به‌نهی است در صورت جمع وری چک های قدیمی میبای، خدمت نقدشان آنها از طریق تمام شعب بانک های صادرکننده پارچا خواهد بود.

چکهای قدیم تا اطلاع ثانوی در تمام شعب بانکی پذیرفته میشوند

صنعت، معدن و تجارت

شاخص ملی محیط کسب و کار در فصل پاییز بار دیگر از رقم ۶ عبور کرد

قدرت گرفتن ابر مزاحمان کسب و کار

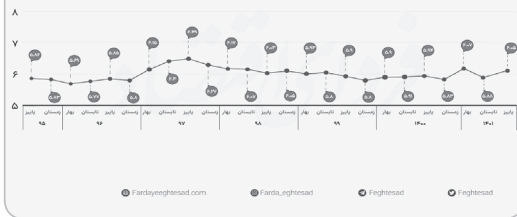
فردای اقتصاد | بررسی نتایج پایش ملی محیط کسب و کار در فصل پاییز ۱۴۰۱ نشان می‌دهد این شاخصی بعد از بهبود نسبی در فصل تابستان (۵۸۸)، بار دیگر تحت تأثیر موانع مختلف نامساعد شده و به ۶۰۵ (نمره بدترین ارزیابی ۱۰ است) رسیده است. به نظر می‌رسد ابرمزاحمان کسب و کار بار دیگر قدرت گرفته‌اند. بر اساس نتایجی که مرکز پژوهش‌های اتاق بازرگانی ایران از پایش ملی محیط کسب و کار ایران در پاییز ۱۴۰۱ منتشر کرده، این شاخص نسبت به فصل تابستان اسال ۱۳۹۹ از ۵۸۸ به ۶۰۵ و نسبت به پاییز سال قبل ۱۷۸ درصد نامساعدتر شده است. ۲۸۸۱ فعال اقتصادی مشارکت‌کننده در این پایش، به ترتیب سه مولفه غیرقابل پی‌بینی، بودن و تغییرات قیمت مواد اولیه و محصولات، دشواری تأمین مالی از بانکها، بی‌ثباتی سیاست‌ها، قوانین و مقررات و رویه‌های اجرایی ناظر بر کسب و کار، را نامساعدترین مولفه‌های محیط کسب و کار کشور نسبت به سایر مولفه‌ها ارزیابی کرده‌اند.

بر اساس یافته‌های این طرح در پاییز ۱۴۰۱ استان‌های قزوین، آذربایجان غربی و خراسان جنوبی به ترتیب دارای مساعدترین وضعیت محیط کسب و کار نسبت به سایر استان‌ها ارزیابی شدند. بر اساس یافته‌های طرح پایش ملی محیط کسب و کار، میانگین ظرفیت فعالیت (واقعی) بانکهای اقتصادی شرکت‌کننده در فصل پاییز ۱۴۰۱ معادل ۲۳۵۱ درصد بوده که نسبت به همین میزان در تابستان ۱۴۰۱ با رقم ۲۱۱۵ درصد، ۲۳۶ واحد درصد افزایش یافته است. عدد شاخص محیط کسب و کار در بنگاههای ۶ تا ۱۰ کارکن، ۵۸۸ محاسبه شده که نشان‌دهنده وضعیت کسب و کار بهتر در این بنگاه‌ها نسبت به سایر بنگاه‌ها، وضعیت اقتصادی از آن‌ها و عدد شاخص محیط کسب و کار در بانکها با تعداد ۵۰ تا ۱۰۰ کارکن، ۶۰۹ محاسبه شده است که این بنگاه‌ها دارای وضعیت بدتری

در محیط کسب و کار نسبت به سایر بنگاهها ارزیابی شده‌اند. همچنین بنگاههایی که فعالیت اقتصادی آنها ۶ تا ۱۰ سال است، نامساعدترین محیط کسب و کار نسبت به سایر بنگاهها را دارند. بنگاههای اقتصادی کمتر از ده سال سابقه فعالیت اقتصادی هم دارای مساعدترین وضعیت (۵۹۷) محیط کسب و کار هستند. همچنین بر اساس نتایج

روند شاخص کل محیط کسب و کار

رقم شاخص ملی در فصل پاییز اسال ۶۰۵ (نمره بدترین ارزیابی ۱۰ است) محاسبه شده که نامساعدتر از وضعیت این شاخص در ارزیابی فصل تابستان است



این پایش در پاییز ۱۴۰۱، وضعیت محیط کسب و کار در بخش خدمات (۶۰۷) در مقایسه با بخش‌های کشاورزی (۵۸۲) و صنعت (۵۹۶) نامناسب‌تر ارزیابی شده است. در بخش صنعت مولفه‌های غیرقابل پی‌بینی بودن و تغییرات قیمت مواد اولیه و محصولات، بی‌ثباتی سیاست‌ها، قوانین و مقررات و رویه‌های اجرایی ناظر بر کسب و کار، دشواری تأمین مالی از بانکها و در بخش‌های خدمات و کشاورزی مولفه‌های غیرقابل پی‌بینی بودن و تغییرات قیمت مواد اولیه و محصولات، دشواری تأمین مالی

بدهی خارجی ایران
۲.۶ میلیارد دلار کم شد

ایرنا | بر اساس آخرین داده‌های بانک مرکزی بدهی خارجی ایران در پایان اسان امه ۱۴۰۱ برابر ۶ میلیارد و ۴۲۵ میلیون دلار است که در مقایسه با سال گذشته ۲ میلیارد و ۶۲۲ میلیون دلار کاهش داشته است. بانک مرکزی جداول زیرده

آمارهای اقتصادی مربوط به آبان ماه سال ۱۴۰۱ را منتشر کرد که حاوی جدیدترین اطلاعات و آمارهای اقتصادی در بخش‌های پولی و بانکی، تراز پرداخت‌ها و بازار سرمایه است. برپایه آخرین داده‌های آماری بانک مرکزی، میزان بدهی خارجی ایران در پایان آبان ماه ۱۴۰۱ براساس سرسید

اولیه بدهی‌ها ۶ میلیارد و ۴۲۵ میلیون دلار است. براساس این گزارش، چهار میلیارد و ۷۶۶ میلیون دلار از بدهی خارجی ایران، بدهی‌های میان‌مدت و بلندمدت و یک میلیارد و ۷۴۹ میلیون دلار از این میزان بدهی‌های کوتاه‌مدت است. تعهدات با الفعل ایران بر مبنای پیرورو رقمی افزون بر ۶ میلیارد و ۲۳۰ میلیون پیرورو اعلام شده که چهار میلیارد و ۵۲۴ میلیون پیورو از آن بدهی‌های میان‌مدت و بلندمدت و یک میلیارد و ۶۹۶ میلیون پیورو حجم بدهی‌های کوتاه‌مدت است.



پیش‌بینی وزیر اقتصاد از تأثیر طرح مولدسازی بر قیمت املاک

تستیم | وزیر اقتصاد با بیان اینکه عرضه اموال دولت امکان افزایش عرضه را فراهم خواهد کرد و این پیش‌بینی وجود دارد تا شاهد تعدیل قیمت در این حوزه باشیم، گفت: حال حاضر برآورد جدیدی از ارزش دارایی‌های دولت وجود ندارد. سید احسان خاندوزی وزیر اقتصاد اسوز در برنامه رونمایی از سامانه مولدسازی دارایی‌های دولت درباره مشکلات در تأمین منابع پروژه‌های نیمه تمام گفت: ما برای سرعت بخشیدن به طرح‌های عمرانی هستیم با کمبود منابع مواجه هستیم و برای این منظور قصد داریم تا از منابع را کد استفاده کنیم و شکی در این موضوع نیست اما واقعیت این است که تکلیف بودجه سال‌های قبل انجام نشده بود و تغییر این روند نیاز به اقدام تازه بود. مدیران بسیاری از دستگاه‌ها علاقه دارند تا بر دارایی‌ها اضافه کنند بدون اینکه مسئول ایجاد ارزش افزوده از آن داشته باشند یکی از آفت‌های بدیستی در سنوات گذشته همین است. اگر هر یک از مدیران دستگاه‌ها مقاومت کنند و نخواهند قیمت‌گذاری را به‌طور انجام دهند تا کسی از آن خریداری نکند، براساس ابرازها ما آنها برخورد خواهد شد.

تستیم | وزیر اقتصاد با بیان اینکه عرضه اموال دولت امکان افزایش عرضه را فراهم خواهد کرد و این پیش‌بینی وجود دارد تا شاهد تعدیل قیمت در این حوزه باشیم، گفت: حال حاضر برآورد جدیدی از ارزش دارایی‌های دولت وجود ندارد. سید احسان خاندوزی وزیر اقتصاد اسوز در برنامه رونمایی از سامانه مولدسازی دارایی‌های دولت درباره مشکلات در تأمین منابع پروژه‌های نیمه تمام گفت: ما برای سرعت بخشیدن به طرح‌های عمرانی هستیم با کمبود منابع مواجه هستیم و برای این منظور قصد داریم تا از منابع را کد استفاده کنیم و شکی در این موضوع نیست اما واقعیت این است که تکلیف بودجه سال‌های قبل انجام نشده بود و تغییر این روند نیاز به اقدام تازه بود. مدیران بسیاری از دستگاه‌ها علاقه دارند تا بر دارایی‌ها اضافه کنند بدون اینکه مسئول ایجاد ارزش افزوده از آن داشته باشند یکی از آفت‌های بدیستی در سنوات گذشته همین است. اگر هر یک از مدیران دستگاه‌ها مقاومت کنند و نخواهند قیمت‌گذاری را به‌طور انجام دهند تا کسی از آن خریداری نکند، براساس ابرازها ما آنها برخورد خواهد شد.

سید احسان خاندوزی در پاسخ به سوالاتی که عرضه اموال افزایش قیمت‌ها پس از عرضه اموال دولت گفت: عرضه اموال دولت امکان افزایش عرضه را فراهم خواهد کرد و این پیش‌بینی وجود دارد تا شاهد تعدیل قیمت در این حوزه باشیم. برآورد را از ارزش خود داشت اما این

اگر دستگاه‌ها بخواهند که دارایی تولید در آنها تقویت می‌شود. ثرط واگذاری اموال دولت مولد کردن اموال است وزیر اقتصاد در پاسخ به سوالاتی

اگر دستگاه‌ها بخواهند که دارایی تولید در آنها تقویت می‌شود. ثرط واگذاری اموال دولت مولد کردن اموال است وزیر اقتصاد در پاسخ به سوالاتی

اگر دستگاه‌ها بخواهند که دارایی تولید در آنها تقویت می‌شود. ثرط واگذاری اموال دولت مولد کردن اموال است وزیر اقتصاد در پاسخ به سوالاتی

مولدسازی شامل همه اراضی دولت خواهد شد قربانزاده رییس سازمان خصوصی‌سازی پاسخ به سوالاتی در صورت محبت‌های استاندارد تهران در بحث فضای اداری گفت: مولدسازی همه اراضی و دارایی‌های دولت را

مولدسازی شامل همه اراضی دولت خواهد شد قربانزاده رییس سازمان خصوصی‌سازی پاسخ به سوالاتی در صورت محبت‌های استاندارد تهران در بحث فضای اداری گفت: مولدسازی همه اراضی و دارایی‌های دولت را

مولدسازی شامل همه اراضی دولت خواهد شد قربانزاده رییس سازمان خصوصی‌سازی پاسخ به سوالاتی در صورت محبت‌های استاندارد تهران در بحث فضای اداری گفت: مولدسازی همه اراضی و دارایی‌های دولت را

این خصوص تصمیم‌گیری خواهد کرد. نامسمی داده‌های موضوع فعالیت هیئت مولدسازی شفاف خواهد شد وی درباره اطلاعاتی که در سایت مولدسازی قرار داده‌اند، گفت: در سایت تمام رکورد هایی که هیئت مولدسازی انجام می‌دهد، اعلام می‌شود. بعضاً در خصوص آدرس اموال حساسیت وجود دارد اما تمام دارایی‌ها در سایت به‌طور شفاف دیده خواهد شد در معویه تعیین شده است که مدارا بودن، قیمت و روش مولدسازی توسط هیئت مولدسازی انجام می‌شود و هر یک از این مراحل اطلاع‌رسانی خواهد شد. اموال در وزارتخانه آموزش و پرورش و وزارت جهاد که از اشاره بد بخشی از اموال دولت هستند که توسط هیئت مولدسازی به عنوان دارایی مازاد تشخیص داده شده‌اند.

قربانزاده در پاسخ به سوالاتی در مورد اینکه آیا تنها فروش اموال در چارچوب مولدسازی قرار گرفته است، گفت: مولدسازی چهار طرح کلی دارد. بخشی از اموال این طرح را ادخالن پروژه‌های اصلی تمام است. بخشی دیگر مربوط به آن اراضی است که فضا فایده بخش بخش دیگر مربوط به فضای اداری و بخش چهارم نیز مربوط به تأمین سرمایه در گردش شرکت‌های دولتی است.

نحوه اعمال مالیات و محاسبه عوارض سبز برای واحدهای آلاینده شد



ایرنا | معلون در آمده‌های مالیاتی سازمان امور مالیاتی کشور، نحوه اعمال مالیات و محاسبه عوارض سبز برای واحدهای آلاینده را جهت اجرا به ادارات کل امور مالیاتی راسر کشور اعلام کرد. به گزارش ایرنا از سازمان امور مالیاتی کشور، محمدتقی پاکدامن در نامه ای خطاب به ادارات کل امور مالیاتی راسر کشور، نحوه اعمال مالیات و محاسبه عوارض سبز برای واحدهای آلاینده را اعلام کرد. این نامه عنوان شده است طبق ماده (۲۷) قانون مالیات ارزش افزوده مصوب ۱۳۸۷، واحدهای تولیدی، صنعتی، معدنی و خدماتی آلاینده که به تشخیص سازمان حفاظت محیط‌زیست، حدود مجاز و استانداردهای زیست محیطی را رعایت نمی‌کنند، در صورتی که در مهلت زمانی که توسط سازمان مقرر برای آنها تعیین می‌شود، نسبت به رفع آلودگی خود اقدام ننمایند، براساس معیارهایی نظیر شدت، مدت، نوع و مکان آلودگی با نرخ‌های نیم درصد، یک درصد و یک و نیم درصد، به مآخذ فروش کالا یا خدمات، مشمول عوارض سبز می‌شوند. این حکم در مورد کلیه واحدهای آلاینده، امز از واحدهای معاف و غیرمعاف، صادراتی و واحدهای مستقر در مناطق آزاد تجاری- صنعتی و مناطق ویژه اقتصادی جاری است. همچنین در این نامه قید شده است تا به‌توجه به اینکه معیارهایی که تعیین سطح آلودگی واحدها، مبنای عمل سازمان محیط زیست قرار می‌گیرد تاکنون به تصویب نرسیده است، ادارات کل امور مالیاتی پس از فراز شدن دسترسی به اطلاعات واحدهای آلاینده، نسبت به مطالبه عوارض مذکور برای واحدهای مذکور با حداقل نرخ موضوع نامه (نیم درصد) با رعایت مقررات موضوع نامه بایستاده اقدام کنند در پایان یادآور شده است که از درج معیار آلودگی توسط سازمان حفاظت محیط زیست در پایگاه اطلاعاتی واحدهای آلاینده، مایه التفات عوارض سبز ناشی از سطح آلودگی با رعایت مقررات قابل مطالبه خواهد بود.



دوشنبه ۲۴ بهمن ۱۴۰۱ ■ ۲۲ رجب ۱۴۴۰ ■ سال نهم ■ شماره ۷۴۹

سبزی پر خاصیتی که ضد سرطان نیز است

کرفس (Apium graveolens) از تیره *Apiaceae*، و از خانواده *Umbelliferae* می باشد. که گیاهی علفی، دو ساله و دارای ساقه منشعب می باشد.

گلهای کرفس کوچک و سفید رنگ اند که بصورت چتری ظاهر می شود. بود اثر پرورش زیاد موجب به ایجاد واریته های متعددی از آن می شود. منشأ آن، جنوب اروپا است، ولی امروزه به عنوان سبزی در قسمت های مختلفی از جهان کاشت می شود. سبزی نسبتاً وسیعی در ایران کشت می گردد. تحقیقات اخیر نشان داده است که خاصیت متفاوت گیاهان به منبع و موقعیت اجزاء شیمیایی تشکیل دهنده آن بستگی دارد. گیاهان دارویی در فرهنگ سنتی در تمام دنیا بصورت گسترده استفاده می شود و معرف آن روز به روز افزایش می یابد.

مطالعات اخیر نشان داده است که گیاه کرفس خاصیت مغذی، دارویی، آنتی اکسیدانی و آنتی میکربی دارد کرفس در درمان بیماریهای کبدی، طحال، کلیه و دفع سنگ مثانه مفید بوده و مقوی غریز جنسی، ضد انگل، ضد تشنج، ضد نفخ، ادرار آور، مسکن و ضد قارح می باشد. این گیاه با دارا بودن ترکیباتی چون فلاونوئید دارای اثرات ضد التهابی، ضد دیابت، ضد سرطان و ضد مسمومیت بوده که به طور عمده در بنذر، ساقه و گل آن گیاه تجمع می یابند. استخراج شده از گیاه کرفس نیز حضور ترکیباتی نظیر تانن ها، استروئید ها، فینیک اسید و ساپونین را نشان می دهد که در میان پارامترهای آنتی اکسیدانی مقدار قابل توجهی فنل و تاننن دیده شده است.

گیاه کرفس شامل پروتئین، چربی، کربوهیدرات و خاکستر بود که میزان آن به میزان استفاده از آن برای به بنذر بسیار بالا و متوسط است. این گیاه دارای ساقه و میزبان چربی بسیار کم می باشد و این خاصیت آن را به سبزی و میزبان چربی کم تبدیل می کند. این گیاه از ایجاد بیماری نظیر سرطان، نفرس و ایجاد بیماری در کبد، طحال و کلیه جلوگیری می کند و باعث از بین بردن قاعدگی و ادرار آور است. دارای خاصیت آنتی اکسیدانی می باشد.

اختصاص بیش از ۱۲ هزار متر مربع زمین به حوزه بهداشتی و درمانی در قم

مرکز زمین به حوزه بهداشتی و درمانی در قم خبر داد. دکتر یاسر مرادی صبح امروز (۲۲ بهمن ماه) در جمیع خبرنگاران، ضمن تشکر از مدیرعامل منطقه آزاد قم، گفت: زمینی به مساحت ۵۰۰۰ متر مربع در راستای ساخت دانشگاه پزشکی پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی همدان در ضلع جنوبی بیمارستان واقع شده است. وی همکاری رئیس املاک و مستقالات منطقه آزاد را قابل تقدیر دانست و عنوان کرد: با توجه به حساس بودن جزیره و نیاز به بخش بستری روانپزشکی و بیمارستان نازمانده به دبایز، زمینی به مساحت ۲۵۰۰ متر مربع در ضلع جنوبی بیمارستان واقع شده است. دبایز به صورت مجزا اختصاص داده شد.

مرافه اضافه کرد: به منظور دسترسی بیشتر ساکنین شهر قم و لزوم خدمات رسانی بهتر بهداشتی درمانی آموزشی، زمینی به مساحت ۲۵۰۰ متر مربع برای ساخت مرکز خدمات جامع سلامت شهردار و قارایی و دانشگاه دو خدمت در ضلع جنوبی در اختیار بخش بهداشت و درمان قرار گرفته است. وی همچنین از اختصاص ۴۷۰ متر زمین پیرامون بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قسم د خیرین از سوی سازمان منطقه آزاد به منظور ساخت همراه سرای درمان و آموزش پزشکی در زمینی به مساحت ۴۱۱ مترمربع احداث و به بهره برداری رسید.

رئیس مرکز ژوارانس استان اصفهان اینکه تکمیل بهادکرد اورانس در شهر قم، به عنوان جنوبی ترین نقطه استان اصفهان، از دیگر پروژه های خدمت رسانی به اهالی این منطقه و مناطق مجاور است، افزود: به باگذر شهر پی ده از بشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی بهادکرد اورانس و در این مراسم فرماندار شهرستان برای سرعت بخشی به روند کار و اتمام پروژه قول مساعد دادند.

پایگاه اورژانسی ۱۱۵ دیده سمیرم افتتاح شد

به مناسبت گرامیداشت ایام الله ده فجر پایگاه اورژانسی پیشی بیمارستانی دیده سمیرم افتتاح شد. فرهاد حیدری رئیس مرکز ژوارانس استان اصفهان صبح یکشنبه در جمع خبرنگاران گفت: پایگاه اورژانسی پیشی بیمارستانی پی ده شهرستان سمیرم افتتاح شد. وی با بیان اینکه این مراسم با حضور فرماندار شهرستان سمیرم، معاون عمرانی استاندار و جمعی دیگر از مسئولین محلی برگزار شده است، تصریح کرد: این پایگاه با هزینه ای بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال، از محل اعتبارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در زمینی به مساحت ۴۱۱ مترمربع احداث و به بهره برداری رسید.

رئیس مرکز ژوارانس استان اصفهان اینکه تکمیل بهادکرد اورانس در شهر قم، به عنوان جنوبی ترین نقطه استان اصفهان، از دیگر پروژه های خدمت رسانی به اهالی این منطقه و مناطق مجاور است، افزود:

به باگذر شهر پی ده از بشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی بهادکرد اورانس و در این مراسم فرماندار شهرستان برای سرعت بخشی به روند کار و اتمام پروژه قول مساعد دادند.

افراد چاقی که به این بیماری ها مبتلایند در خطر سرطان هستند

ابتلا به برخی سرطان ها را تا حد زیادی افزایش می دهد این مطالعه نشان می دهد: علاوه بر چاقی، از برای عوامل خطر متابولیکی نیز می تواند به شناسایی گروه های که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان های مرتبط با چاقی قرار دارند، کمک کند.

کریسم که متابولیک با نام های فراوانی است، خطر مرتبط است دانشمندان افزودند: بالاترین خطر، در میان افراد چاق با متابولیک با نام مشاهده شد که با بالاترین خطر ابتلا به سرطان کبد، کلیه و اندوتیر همراه بود یکی دیگر از یافته های کلیدی، این بود که متابولیک با نام

با چاقی تقسیم درصد شرکت کنندگان به مدت ۲۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و در این مدت حدود ۳۳ هزار نفر از آنها به یکی از انواع سرطان های مرتبط با چاقی مبتلا شدند. محققان تأکید کردند: تعجب از نبود کم BMI، کمتر، خطر ابتلا به سرطان را افزایش داد، اما ما مشاهده

نشان قوت اصلی اکثر مردم جامعه است، بسیاری از ما هر روز با دست کم چند روز هفته از نان استفاده می کنیم. نان بخش عمده ای از تیرهای انرژی، پروتئین و آهن بدن را تأمین می کند. از این رو شناخت بهترین نوع نان بسیار اهمیت دارد.

بر اساس شیوه نامه های رژیم مربوط به سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۱۵ میلادی، دست کم ۵۰ درصد از غلات مصرفی روزانه باید از نوع غلات کامل باشد.

بررسی های انجام شده در ایران نشان داده است که مردم نان کامل را کمتر و نان سفید را بیشتر مصرف می کنند، در حالی که نان کامل مانند سنگ نسبت به نان های تهیه شده با آرد سفید مانند لپش از ارزش تغذیه ای بالاتری برخوردار است. بخش مهمی از آهن مورد نیاز روزانه افراد از طریق نان تأمین می شود، مشروط به آنکه زمان ماندگاری خمیر برای انجام تخمیر، کافی باشد.

در سالین گذشته دانشگاه علوم پزشکی شیراز اقدامات بسیاری برای گسترش میزان استفاده از نان کامل و فرهنگ سازی و اطلاع رسانی در بین مردم استان فارس انجام داده است. با این حال نیاز است که این اقدامات در سطح گسترده تری انجام گیرد که این امر، نیازمند استفاده مردم از مصرف نان کامل است.

ویژگی های نان کامل

نان هایی که با آرد کامل تهیه شده است،

از مشکلات گوارش و کبد تا خارش و سیاتیک را با این میوه در درمان کنید

هندوانه ابو جهل با نام علمی *Citrullus colocynthis* گیاهی است چند ساله، ساقه های آن گسترده روی زمین و با یکپارگی و با دانه های پهن پوشیده از تار و به رنگ سفید پنبه ای این گیاه در بوشهر، بلوچستان و جزیره قشم می روید.

از نظر ترکیبات شیمیایی وجود یک ماده تلخ و گلوکزید کولونین و کولونین گزارش شده است.

این گیاه برای بیماری های در درد در شقیقه، فلج صرع و فراموشی مفید است. هندوانه ابو جهل دارای درد مقابل و نفرس است. گزارش شده که هندوانه بسیار جاذب و برگ سبز آن خون دماغ را بند می آورد، در ملوای جام و وایس و باغره و پوست مانند مفید است، از برگ شادین برای کم کردن ورم ناشی می کند.

به با بیماری بلفم، مهبل بسیار قوی، درمان کننده کبد، آنتی بیوتیک قوی، درمان کننده مایه های، درمان کننده سیاتیک طبیعی، بسیار گرم دارد، درمان بیمار صرع، بیماری قند، خارش پوست، درمان کننده سفید شدن، قاعده او، ضد کرم معده و کرم کتو، پاندر سم غرق و مار است.

اخبار شهرستان

پایان کشت ۴۰۰۰ هکتار گندم در شهرستان ارسنجان

داورزدانی - ارسنجان | سطح زیر کشت گندم در شهرستان ارسنجان از مرز ۴۰۰۰ هکتار گذشت. مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان گفت: کشاورزان این شهرستان امسال ۴ هزار هکتار گندم آبی کشت کردند.

غلامحسب زارعی فرافزود: کشت گندم در ارسنجان از نیمه ابدان ماه آغاز و تا اواخر دی ماه ادامه داشت. او بیان کرد: ارقام کشت شده از ارقام سیروان، چهران، طلازی، و تریبی است، که مقاومت به خشکی آخر فصل، دوره رشد



کوتاه تر و مقاومت به بیماری ها از جمله خصوصیات بارز این ارقام است. وی با اشاره به اینکه حدود ۷۵ درصد کشت گندم در شهرستان ارسنجان مکانیزه است، بیان کرد: کاهش مصرف بنذر، کاهش تردد ادوات، عملیات خاکپوری در عمق یکسان، کاهش هزینه تولید و کنترل راحتر علغ های هرز از مزایای کشت مکانیزه است.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان با اشاره به مساعد شرایط در برخی مزارع که زود کاشت شده اند، گفت: مبارزه با علغ های هرز و استفاده از کودسرم دارای اهمیت است.

کلینگ بزرگترین طرح تفریحی شهرداری ارسنجان به زمین زده شد

داورزدانی - ارسنجان | به مناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی و در مراسمی با حضور رضایی معاون عمرانی استاندار، کلوین رضایی فرماندار شهرستان، سجاد رحیمی شهردار ارسنجان و گروهی از مسئولان شهرستان ارسنجان، کلینگ احداث مجموعه تفریحی فرهنگی بوستان بلون شهرداری ارسنجان به زمین زده شد. در این مراسم معاون عمرانی استاندار فارس در سخنانی اجرای چنین طرح هایی را نشان از اهمیت مقام ولایت در جامعه دولت سجاد رحیمی شهردار ارسنجان نیز در سخنانی ضمن تقدیر از پیگیری و یاری مهندس رشیدی نماینده مردم شهرستان در مجلس شورای اسلامی، وسعت این طرح را ۳ هکتار و با استفاده از تالیق هنر معماری سنتی

تحقق گام دوم انقلاب در هلدینگ پتروپالایش اصفهان در دستور کار است

رسد قدیری با بیان اینکه ما در سال جاری موفق شدیم پروژه تصفیه گازوئیل را ۱۶ ماه زودتر و با سودآوری حدود یک هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان بهره برداری کردیم، اضافه کرد: ما در سال جاری برای نخستین بار موفق به دستیابی به بالاترین میزان سوددهی در بین شرکت های پالایشی کشور شدیم. وی با بیان اینکه همه اعضای هیات مدیره

با بیان اینکه زیاباسازی شهرک شهید محمد منتظری را در دستور کار قرار دادیم و اجرایی کردیم، گفت: این پروژه زمانبر و هزینه بر بود اما با بالاترین کیفیت تحقق یافت. وی با بیان اینکه ما که برای تدوین دستور کار قرار دادیم و با ۱۰۰ گروه فکری همه اقدامات را بررسی می کنیم، گفت: نتیجه این امر در هیات مدیره چشکی کاری شده و به پروژه می



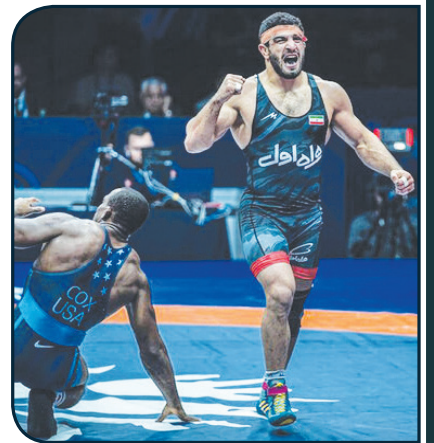
وی با بیان اینکه تحقق گام دوم انقلاب را در هلدینگ پتروپالایش اصفهان برنامه ریزی کرده ایم، افزود: برای این امر برای همه نیروهای داخلی و خانواده هایشان برنامه ریزی کرده ایم، تربیت مدیران، استعدادیابی و آموزش فرزندان را در دستور کار داریم تا به دستورات هوشمندانه رهبر معظم انقلاب جامه عمل بپوشانیم. قدیری با بیان اینکه تمام محصولات هلدینگ پتروپالایش اصفهان در سال ۱۴۰۵ صادرات محور خواهد بود، گفت: ما ضمن جذب حداکثر نیرو تا سال ۱۴۰۵ به بالاترین سود و ضریب پیچیدگی خواهیم رسید.



161

■ هوای پاک تهران بعد از بارش برف اخیر ■ عکاس: عباس امیری

کامران قاسمپور
شاگرد رضایزدانی شد

[illegible]

افتخارات سیتی حذف شدنی نیست



هم امروز در واکنش به احتمال محرومیت سیتی، گفته: هیچ فردی نمی‌تواند دستاوردهای باشگاه را از بین ببرد، حتی اگر تحقیقات در حال انجام لینگ برتر در مورد امور مالی آنها برای محروم شدن قهرمان انگلیس از عنوان خود باشد. مهم نیست نتیجه تحقیقات لینگ برتر چگونه، قهرمانی سیتی همیشه شایسته تقدیر خواهد بود.

سر موبی منجرستی اظهار داشت: همیشه فکر می‌کنیم که دیگران در مورد ما چه فکر می‌کنند آن را فراموش کنید فکر کنید که ما چه کرده‌ایم و هیچ کس نمی‌تواند آنرا حذف کند. سازمان لیگ برتر در این باره تصمیم خواهد گرفت اما من این‌دانه که می‌بینم چه چیزهایی را بردیم و

با تانگی که
انجام دادیم،
چگونه آن را
پیروزی‌ها
را به
دست
آوردیم.



آغا ز کلاس داوری فوتبال ساحلی
با حضور مدرس فیفا

اسطوره فوتبال برزیل
در حال صحبت کردن با لویس اتریکه
است تا ترتیب دیدار او با رییس فدراسیون
فوتبال برزیل را بدهد.

کشف تکلیف داری راهی از مصلحت کرد
 ایراد آنکه راهی را با مصلحت و ششماهی زند
 تانوساز از جمع اکثریت‌ها جدا می‌داند و باید
 از خط فصل آن جدا می‌داند. حتی به بحث
 زندانی در مسوولانه سرافراز و اجاره خروج
 از نهیض از اکثریت مطرح کرد. در نهایت در
 بهیض و زمستانی یا حضور در سازمان کف اقامد
 به یک کفریضه فرار داشت که با احتساب
 او از احتساب نهیض تانوساز می‌فرمود. در
 درختان گفت که در اندام یک کشته نیست و ضعیف
 ادعای او را رد کرد تا اکثریت فرار داشت از اعتبار
 بقتلده راهی مطهر با کوه سرزمینی می
 از اکثریت رد نشست خبری پیش از زند
 برابر الویسومین در حکم حکم جدار
 راهی پیرنده کوه راهی کشف فکر کشف قیلا
 کشف تمام کوه راهی مربوط به کشته
 تا اکثریت است. آن تا زمانی که سرزمینی را
 هست، اجازه فرار داشت از یازگین به اکثریت
 در هم.

ثبت یک رکورد بی نظیر در لیگ NBA

در جریان بازی‌های امروز لیگ بسکتبال NBA، یک رکورد بی سابقه به ثبت رسید.

به گزارش ایسنا، رقابت‌های لیگ بسکتبال NBA (یکشنبه) ۱۶ بهمن ۱۴۰۱، با برگزاری ۹ دیدار پیگیری شد که در پنج بازی از آن‌ها هر دو تیم مقابل حریف خود بیش از ۱۲۰ امتیاز به دست آوردند که یک رکورد جدید را در این مسابقات به ثبت رساند.

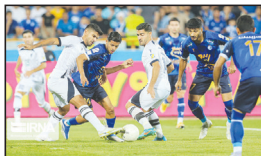
این برای پنجمین بار است که در بازی‌های یک روز، پنج یا بیش از پنج بازی با کسب بیش از ۱۲۰ امتیاز برای هر دو تیم به پایان می‌رسد. این رکورد تاکنون در لیگ NBA به ثبت نرسیده بود.

پنج بازی که با نتایج ۱۲۰+ امتیاز برای هر دو حریف به پایان رسید، به شرح زیر است:

نیو اورلینز پلکانز، ۱۲۱ - ۱۲۶ اس آنجلس لیکرز
بوکلین نتس ۱۲۵ - ۱۳۳ واشنگتن ویاژرز
نیوپورک بیکس ۱۲۴ - ۱۲۸ نیو یارک کلیبرز
شیکاگو بویز ۱۲۱ - ۱۲۹ پورتلند تری پلیرز
آتلانتا فالیکنس تامز ۱۵۲ - ۱۶۱ هوستون راکتس - جریان سازی
های ایچا جیمز نیز موفق شد ۲۷ امتیاز دیگر را به رکورد امتیازگیری
خود در NBA اضافه کند. او اکنون تنها ۴۶ امتیاز دیگر نیاز دارد تا
رکورد امتیازگیری اورلینز پلکانز تاریخ لیگ بسکتبال NBA را که در
اختیار کریس بردلیجبار است شکسته و به نام خود
ثبت کند.

دیدار پیکان و استقلال ۱۱۱

ایرنا | هفته بیستم
یگ برتر فوتبال قرار بود از ساعت
۱۸ امروز با برگزاری بازی پیکان و استقلال در



ورزشگاه دستگردی آغاز شود که بارش برف از بامداد امروز در تهران، این مسابقه را فو کرد. در این راستا سهیل مهدی مسئول کمیته مسابقات سازمان لیگ با حضور در ورزشگاه دستگردی به ارزیابی زمین مسابقه پرداخت.

تیم ملی
مستیر بازی
و بار ایران
جام جهانی
استان برابو زاین
کسودت خود و از
مکتوب به یک چهارم نهایی
مانند.

به گزارش رسانه،
مدیران هیئت مدیره
مجلس شورای اسلامی
در بیان درستی برای
مجلس شورای اسلامی
در بیان درستی برای
مجلس شورای اسلامی

از شکست‌های گیتی‌پسند استفاده کردیم
و شایسته قهرمانی بودیم

علی‌رضا صمیمی درباره رقم خوردن پنجمین قهرمانی مس سونگون ورزشان در لیگ برتر فوتبال به خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم گفت: قهرمانی اسدال چهار مدایی قهرمانی داشت و سونگون سختی را پشت سر گذاشتیم. این هفته چهارم مدرنترین بود و این جایگاه را با پایان لیگ برتر حفظ کردیم. قهرمانی حق مس سونگون بود و فاصله بسیار خوبی با گیتی‌سند گرفتیم. از مشکلات این تیم استفاده کردیم و اختلاف خود را با سایر مدعیان افزایش دادیم.

بعد از شکست یوایر گیتی‌سند ۱۰ بازی را در اردم

وی با اشاره به جدایی کاپیتان سم سنوگون و پیوستن او به گیتی‌سند اظهار تضرع کرد: ما به اینکه فردا قهضم را از دست دادیم، استعجاب نمی‌کنم. سم حفظ شد و ما مدیریت بسیار خوب رسول خطیبی و کاردر فنی قهرمان شدیم. پس از شکست مقابل گیتی‌سند در دیدار رفت، ۱۰ بازی خودمان را بر پریدیم و با رنکشان تا جریجه خوبی در اختیار داشتیم. جوانان ما همه بازیچه بودند و خدا را شکر شرم‌دهنده بودم و رزاقان نشدم.

■ **مدیریت آشگاه در تصمیم برای ترغیب**

دروازه‌بانان قلم و سپس جایگزینی اسماعیل تقی‌پور اظهار داشت: تیمی حرفه‌ای در اختیار داریم و بدست مدیریت آشگاه با تغییر شرایط، تیم را ترغیب کرد. تقی‌پور ابتدا علی صامعی سرمربی تیم را به پرسش و پاسخ دربارۀ تیم‌های خود واید و سپس اسفندی را در خدمت فرستاد، پس از آن اسماعیل تقی‌پور، کارها را جمع کردیم که نتیجه داد و در ۲۲ بازی به پیروزی رسیدیم.



■ شرایط قبل از بازی با سنیان مساعد می‌شود

ممیسی در پاسخ به این پرسش که آیا باشگاه من سونگون مانند سایر باشگاه‌های ریزجوعه صنایع ملی من ایران دچار مشکلات مالی شده است یا خیر، خاطرنشان کرد: خطیبی مدیری فوتبالی است و شرایط را درک می‌کند. او پادشاه های بسیار خوبی پرداخت کرد و قبل از بازی با سنیان، شرایط از این بابت مساعد می‌شود.

[illegible]

دروازه‌های ایمن ملی ایران به‌نامی ملی خود را در جام جهانی بازی کردند
روایان یا سپاهیان اینک به‌نام دروازه‌های دوست‌ها به‌شتری برای تیم ملی خود تدارک دیده و تصریح کردند: سبنا پرکارا و سعید موسوی در جام جهانی آسیا، اولین بازی‌های ملی خود را ایمن کردند و دیدار را برای در فیصل جام جهانی آسیا هم به عرصه دشواری بود. من طرفدار تیم ملی هستم و برای موفقیت این تیم آغایم کنتم.

اولویت من این است که در مس سوگون بازی کنم
دروازه‌های مس سوگون راجع به وضعیت خود برای فصل آینده لیگ برتر فوتبال ایران بیان کرد: بازی در مس سوگون اولویت من است و اگر با مدیران باشگاه توافق آنزیر، به‌شیر به‌شیر مذاکره فکر می‌کنم. AFC دارای آن که می‌خواهد

در تیمند آن کشور باشد باید ۱۰ نفر از بالاترین سطح مسابقات آن کشور را

سار تریم عبدالجبار است سدسسه و به نام خود
کند.



شمشیر بازان ایران

محمدرضا میر: ۱۵ امتیاز گرفت و ۱۱ امتیاز از دست داد.
* علی حیدر محمدیای
ایران ۳۱ - ۲۷ ۴۵
علی باغدادی: ۱۲ امتیاز گرفت و ۱۵ امتیاز از دست داد.
محمد فوجی: ۱۰ امتیاز گرفت و ۱۰ امتیاز از دست داد.
محمدرضا میر: ۱۱ امتیاز گرفت و ۱۵ امتیاز از دست داد.
فرزاد باغدادی: ۱۰ امتیاز گرفت و ۱۵ امتیاز از دست داد.

ایران در جام جهانی فیلو
۱۰ نفر کتف را زد اما در جام جهانی
دست افتاد:
۲ نفر است:
۲ نفر
۲ نفر و ۱ امتیاز از دست داد.
۲ نفر و ۲ امتیاز از دست داد.