

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۰۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

سیلوی گندم خالی است و هامون خشک

سیستان در محاصره خشکسالی وبی تدبیری!

کرد و امید به بازسازی زندگی در سیستان رو به افول رفت.

یونس دهمرده، فعال مدنی زابل، با اشاره به آمار بیکاری بالا در این منطقه توضیح می‌دهد که اعلام نرخ رسمی بیکاری ۲۵ درصد برای سیستان کاملاً غیرواقعی است. او تأکید دارد که اکثر مردم بدون کار یا با یارانه زندگی می‌کنند، و مهاجرت به طور بی‌سابقه‌ای افزایش یافته است. او نابودی تالاب هامون را یکی از عوامل اصلی این مشکلات معرفی می‌کند؛ تالابی که حالا به یک بیابان بی‌جان تبدیل شده است.

اما پرسش اساسی اینجاست: آیا دولت چاره‌ای برای این شرایط اندیشیده است؟ پاسخ دهمرده روشن است؛ هیچ اقدام قابل توجهی صورت نگرفته. پروژه‌هایی چون کارخانه لاستیک‌سازی و کاشی‌سرامیک که در دولت گذشته کلنگ زده شدند، هرگز به مرحله بهره‌برداری نرسیدند؛ وعده‌هایی که تنها بر کاغذ باقی ماندند و هیچ تأثیری بر وضعیت مردم نگذاشتند.

روایت سیستان و بلوچستان نشان‌دهنده عمق بی‌توجهی نسبت به یکی از غنی‌ترین بافت‌های فرهنگی و طبیعی ایران است؛ منطقه‌ای که باوجود ظرفیت‌های فراوان، در سایه مشکلات فزاینده اقتصادی گرفتار شده است. اکنون زمان آن رسیده که مسئولان برای احیای این استان قدم‌های جدی بردارند تا امید به بازگشت شکوه گذشته در دل مردم این دیار زنده شود.

به گفته یکی از فعالان مدنی، شرایط زندگی برای مردم سیستان به‌قدری دشوار است که بدون یارانه، بسیاری از خانواده‌ها حتی قادر به تأمین نان شب خود نبودند. دهمرده، سوخت‌بری را تنها راه درآمد جوانان بومی منطقه می‌داند؛ مسیری پرخطر که جان انسان‌ها را به قمار می‌گذارد، فقط برای لقمه‌ای نان. او با انتقاد از وضعیت موجود می‌گوید: مرز برای مردم عادی هیچ منفعتی ندارد

و تنها به افراد خاص اختصاص پیدا کرده است. من به استاندار گفتم که اگر شما به‌عنوان یک فرد عادی به مرز بروید، نمی‌توانید حتی یک تلویزیون جابه‌جا کنید؛ چون این امکان برای مردم معمولی

اتحادملت - گروه جامعه؛ در سیستان و بلوچستان، سایه سنگین بی‌کاری و فقر بر زندگی مردم گسترده شده است. در منطقه‌ای که روزگاری مهد کشاورزی و دامداری بود، حالا نه صنعت وجود دارد و نه امکانات اولیه زندگی. این وضعیت، بسیاری از مردم محلی را به مهاجرت یا دست‌وپنجه نرم کردن با شرایط سخت و ناپایدار واداشته است.

اگر از مناطق مانند سفیدابه و ایست بازرسی کوله سنگی عبور کنید، تصویر واضحی از بحران اقتصادی و اجتماعی منطقه به چشمتان می‌آید. کودکان خردسالی که کارهای خطرناک سوخت‌بری را انجام می‌دهند یا مردمی که با فروش گالن‌های بنزین زندگی می‌گذرانند، تنها گوشه‌ای از مشکلات عمیق این مناطق است. فقر، خاکستر تمامی آرزوها و امیدها را به باد داده و زندگی را به نبردی بی‌پایان برای بقا تبدیل کرده است. در حالی که شهر زاهدان به عنوان مرکز استان بزرگ سیستان و بلوچستان هیچ سهم مشخصی از صنایع یا توسعه ملی دریافت نکرده، شهرک صنعتی این شهر در حالت تعطیلی باقی مانده است. زابل نیز، با خشکسالی‌های متمادی و بی‌توجهی‌های مسئولان، در آتش ناامیدی سوخته و بسیاری از مردمانش را به ناچار از زادگاهشان دور کرده است. روزهای خوش گذشته جای خود را به غبار بی‌کاری و مهاجرت داده است.

سیستان روزی درخشان‌ترین نقطه کشاورزی شرق کشور بود؛ سیل‌های گندم و تالاب هامون بستر زندگی پررونق درمان این دیار بودند. اما با خشک شدن تالاب‌ها و از بین رفتن منابع اصلی کشاورزی و دامداری، بیش از ۸۰ درصد زمین‌های کشاورزی منطقه بلااستفاده مانده‌اند. جوانانی که زمانی کنار زمین‌های حاصلخیز خوش‌بین به آینده بودند، اکنون میان ناامیدی و مهاجرت یکی را انتخاب می‌کنند.

احمد، یکی از مهاجران سیستانی که خانواده‌اش مجبور به ترک زابل شدند، اکنون در گرگان زندگی می‌کند. او معتقد است که گزینه دیگری برایش باقی نمانده بود. خشکسالی زمین‌هایشان را نابود

در خشش کمیته امداد فارس در

جشنواره شهید رجایی

کوناگون	
 شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۴ شماره ۲۰۳۷	
۱۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۷	
۹ سپتامبر ۲۰۲۵	

زندگی بهتر

آیا قرص‌های جلبک واقعاً لاغر می کنند؟

به گفته یک کارشناس تغذیه در چند سال اخیر، قرص جلبک اسپیرولینا، توجهات زیادی را به خود جلب کرده و تبلیغات گسترده ای به خصوص در فضای مجازی در مورد تأثیرات لاغری آن صورت می‌گیرد. اما ضروری است که در این خصوص، واقعیت‌ها را به‌دقت مورد بررسی قرار دهیم.

ادعا بر این است که جلبک اسپیرولینا یک مکمل کاهش وزن طبیعی است که خواص چربی‌سوزی و کاهش وزن آن به اثبات رسیده است. این مکمل غذایی یک منبع غذایی کم‌کالری و پر پروتئین بوده که مصرف آن می‌تواند منجر به کنترل قند و فشارخون شود و فرایند چربی‌سوزی را تقویت کند. اما این ادعاها چقدر واقعیت دارند؟

مسعود فیروزکوهی، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگارآنلین می‌گوید: هرگز نمی‌توان انتظار داشت که فقط با مصرف جلبک اسپیرولینا یا هر مکمل غذایی دیگر، کاهش وزن حاصل شود. بهترین و تنها راه واقعی لاغری، ترکیب ورزش منظم و یک رژیم غذایی متعادل و سالم است. بنابراین، تنها استفاده از اسپیرولینا نمی‌تواند الزامات لاغری را برآورده کند. متأسفانه در تبلیغات مربوط به لاغری با جلبک اسپیرولینا، توجهی به منع مصرف این ماده در برخی افراد نمی‌دهد. افرادی که دارای مشکلات خاص پزشکی یا حساسیت به آن هستند، ممکن است با مصرف قرص یا پودر این جلبک دچار عوارض جدی شوند و هیچ‌کس پاسخگوی عواقب آن نخواهد بود.

خواصی که در مورد قرص جلبک ادعا می‌دهد

قرص‌های لاغری حاوی جلبک اسپیرولینا بیشتر به عنوان مکمل غذایی شناخته می‌دهند تا قرص لاغری. یکی از خواص ادعا شده در مورد اسپیرولینا، افزایش احساس سیری است. چون حاوی میزان بالای پروتئین در حدود ۶۰-۷۰ درصد و ممکن است باعث کاهش اشتها شود. همچنین گفته می‌دهد که ممکن است کمی سوخت و ساز را تحریک کند و باعث کاهش اندک تری گلیسیرید و کلسترول بد خون LDL شود. حاوی آنتی اکسیدان و سایر ترکیبات ضد التهابی است و شاید در کنترل قند خون اثرات مثبتی داشته باشد.

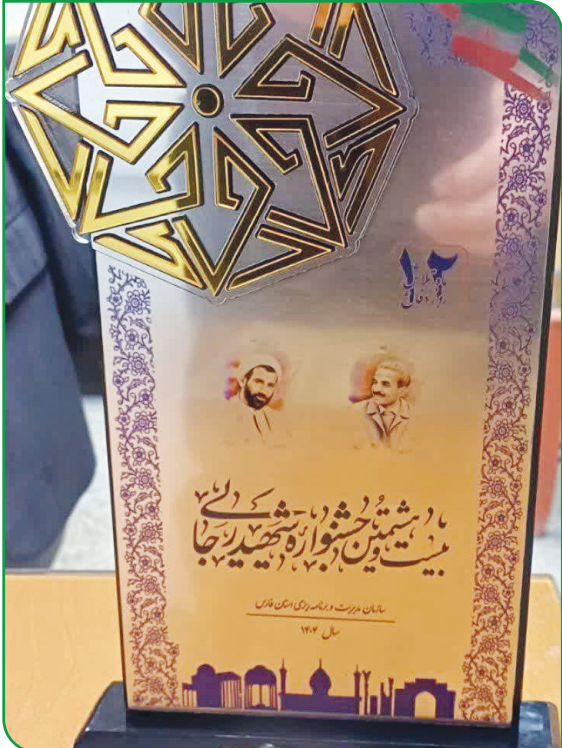
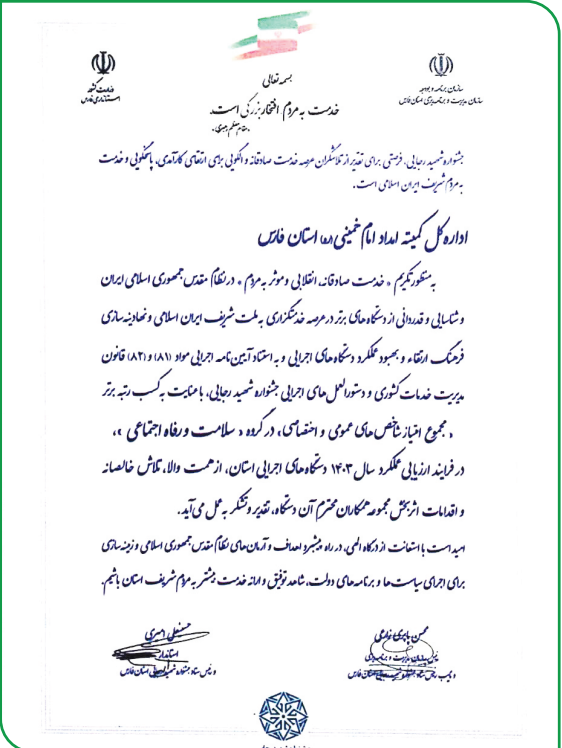
محدودیت‌های مصرف قرص جلبک

اما باید توجه داشت، شواهد علمی این قرص برای تأثیر مستقیم بر لاغری محدود است و اثر آن بیشتر از راه کاهش اشتها و بهبود وضعیت متابولیک است و ممکن است در افراد با بیماری‌های خودایمنی یا مشکلات کبدی مناسب نباشد. کیفیت محصول به منبع تولید بستگی دارد. بعضی از محصولات ممکن است حاوی فلزات سنگین یا سموم باشند. اگر کسی داروهایی مانند انسولین، داروهای ضدانعقاد، یا داروهای کاهنده چربی خون استفاده می کند، برای مصرف باید با پزشک مشورت کند و این مکمل برای افرادی مانند خانم‌های باردار یا شیرده، بیماران مبتلا به فنیل کتونوری، افراد دچار آلرژی به جلبک‌ها یا غذاهای دریایی و کودکان باید با احتیاط مصرف یا اصلاً استفاده نشود.

اسپیرولینا، مکمل مغذی یا داروی معجزه‌گر؟

دکتر محمد حسین مروت، عضو هیات علمی گروه بیوتکنولوژی دارویی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز می‌گوید: «اسپیرولینا» یک ریز جلبک سبز _ آبی، از خانواده سیانوباکتری‌ها، سرشار از پروتئین‌های باکیفیت، ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی مانند آهن و منیزیم و ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند «فیکوسیانین» است که این ویژگی‌ها باعث شده تا در سطح جهانی به عنوان یک مکمل غذایی مغذی و حتی «غذای آینده» مطرح شود و در تحقیقات زیست فناوری دارویی مورد بررسی قرار گیرد. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف اسپیرولینا ممکن است به کاهش اشتها و کنترل برخی شاخص‌های متابولیک کمک کند، اما این اثرات محدود و جزئی شناسایی شده و مصرف اسپیرولینا به تنهایی نمی‌تواند جایگزین رژیم غذایی سالم یا داروهای درمانی کاهش وزن باشد؛ بنابراین به هیچ عنوان نباید آن را به عنوان راهکار معجزه آسا در نظر گرفت.

رکورد ۱۴ هزار شغل و ۱۷۰۰ نیروگاه خورشیدی در خدمت رفاه اجتماعی



موصی این موفقیت‌ها را نتیجه پیوند میان «مدیریت علمی» و «تعهد اجتماعی» دانست و تأکید کرد: کمیته امداد فارس، با برنامه‌ریزی استراتژیک و استفاده از ظرفیت‌های درون‌استانی، توانسته مسیر تازه‌ای برای ارتقای رفاه عمومی در میان اقشار محروم ترسیم کند

وی در ادامه سخنان خود با اشاره به اقدامات این نهاد در حوزه تأمین مسکن خانوارهای تحت پوشش، به‌خصوص خانواده‌هایی که در اولویت رسیدگی قرار دارند، توضیح داد: با شناسایی دقیق نیازها، بهره‌برداری حداکثری از ظرفیت‌های استانی و ملی، و ایجاد هم‌افزایی سازنده با سایر دستگاه‌های اجرایی و حمایتی، موفق شدیم بخشی از دغدغه دیرینه این خانواده‌ها را برطرف کنیم.

موصی افزود: از تأمین زمین و مصالح موردنیاز تا دریافت تسهیلات بانکی و استفاده از کمک‌های بلاعوض، مجموعه امداد توانسته روند ساخت و تحویل واحدهای مسکونی را تسریع کند؛ اقدامی که نه‌تنها سرپناهی امن برای خانواده‌های هدف ایجاد کرده، بلکه به تقویت امنیت روانی و تثبیت شرایط زندگی آنان نیز انجامیده است.

این مقام مسئول با تأکید بر نقش راهبردی مشارکت‌های مردمی در تحقق اهداف کمیته امداد بیان کرد: حضور مؤثر و سازمان‌یافته بیش از ۵۰۰ هزار نیروکار فارس، ستون اصلی پیشبرد برنامه‌ها در عرصه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بوده‌است. از پشتیبانی در تشکیل خانواده و تسهیل امر ازدواج، تا سرمایه‌گذاری در توسعه کسب‌وکارهای خرد و تقویت بنیان‌های فکری و اجتماعی جامعه هدف، این همراهی مردمی به منزله پشتوانه‌ای ماندگار برای حرکت رو به جلو و تحقق اهداف توانمندسازی محسوب می‌شود.

به گفته او، این روحیه همدلی و اعتماد، مهم‌ترین سرمایه‌ای است که مسیر خدمت‌رسانی را هموار و اثرگذاری برنامه‌ها را چند برابر می‌کند. به پایه آمار ارائه‌شده از سوی مرتضی موصی، در سال ۱۴۰۳ حدود ۱۴ هزار فرصت شغلی برای خانواده‌های تحت پوشش و اقشار کم‌درآمد فراهم شده‌است؛ رقمی که به گفته او نه‌تنها در استان فارس بی‌سابقه بوده، بلکه طی سال‌های اخیر در کشور نیز کم‌نظیر به شمار می‌رود.

وی تصریح کرد: پروژه نیروگاه‌های خورشیدی به‌عنوان یکی از برنامه‌های شاخص کمیته امداد، طی سال گذشته با ساخت یک‌هزار و ۷۰۰ نیروگاه کوچک‌مقیاس به مرحله بهره‌برداری رسید و در سال جاری نیز با اجرای طرح نیروگاه‌های تجمعی، پیش‌بینی می‌شود ۲۰ مگاوات برق به شبکه سراسری تزریق شود. این اقدام، علاوه بر ایجاد درآمد پایدار برای خانوارهای تحت پوشش، تأثیر قابل‌توجهی در توسعه انرژی‌های پاک و کاهش وابستگی به سوخت‌های فسیلی خواهد داشت.

موصی با بیان قی پیش‌رو ابراز کرد: تا پایان سال جاری، بین ۱۱ تا ۱۲ هزار فرصت شغلی تازه برای اقشار هدف ایجاد خواهد شد.



سهیلا ستایش، خبرنگار روزنامه اتحاد ملت در شیراز؛

در شامگاه یکشنبه، شانزدهم شهریورماه، تالار اجتماعات استانداری فارس میزبان رویدادی بود که طی بیست‌وهشت دوره برگزاری، همواره نمادی از ارج‌گذاری به تلاش و تعالی سازمانی بوده است؛ بیست‌وهشتمین جشنواره شهید رجایی استان فارس. این آیین باشکوه با حضور نماینده ولی‌فقیه در استان و امام‌جمعه شیراز، استاندار فارس، رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان، شمار قابل توجهی از مدیران ارشد دستگاه‌های اجرایی و جمعی از اصحاب رسانه برگزار شد. در میکان فضایی پرشور مراسم، هنگامی که نام اداره کل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس به‌عنوان دستگاه برتر سال ۱۴۰۳ در گروه سلات و رفاه اجتماعی از سوی مجریان جشنواره اعلام شد، نگاه‌ها همراه با موجی از تحسین و تشویق به سوی مجموعه‌ای دوخته شد که به گفته مرتضی موصی، مدیرکل آن، «ناحصل کار و همت جمعی تمامی کارکنان در کنار حمایت بی‌درغ مردم نیکوکار استان» بوده است. این لحظه نقطه نقطه اوج یک سال تلاش، که به نوعی تأیید مردمی بودن و اثرگذاری این نهاد در سطوح مختلف اجتماعی و اقتصادی استان به شمار می‌رفت. این مراسم که هر ساله با هدف پاسداشت کارآمدی نظام اداری و الگوسازی از تجارب برتر برگزار می‌شود، اسامل نیز با تأکید بر ارزش‌های والای شهیدان رجایی و باهنر، فضایی آمیخته به احترام، انگیزه و مسئولیت‌پذیری را رقم زد. در چنین بستری، اعلام نام اداره کل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس به‌عنوان برترین دستگاه اجرایی استان در گروه سلامت و رفاه اجتماعی، نه‌تنها لحظه‌ای افتخارآفرین برای مجموعه امداد، بلکه پیامی روشن برای سایر دستگاه‌ها بود؛ پیامی مبنی بر اینکه رشد و موفقیت در عرصه خدمت عمومی، نتیجه ترکیب برنامه‌ریزی دقیق، کار گروهی منسجم و تعامل سازنده با مردم است. کسب بالاترین امتیازات در شاخص‌های عمومی و اختصاصی، نشان‌دهنده آن بود که این نهاد توانسته است در حوزه‌های مختلف، از تأمین مسکن اقشار نیازمند تا توسعه اشتغال پایدار و توانمندسازی اجتماعی، الگویی کاربردی و تأثیرگذار ارائه کند؛ الگویی که می‌تواند نقشه راهی برای ارتقای استانداردهای خدمت‌رسانی در سراسر استان باشد.

روایت مدیرکل از مسیر موفقیت

مرتضی موصی، مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) استان فارس، در حاشیه مراسم و در جمع خبرنگاران، ضمن تبریک فرارسیدن هفته وحدت به مردم و مسئولان استان، سخنان خود را با قدرتی از تلاش همکارانش آغاز کرد. او با اشاره به مسیر برنامه‌ریزی‌شده این نهاد در سال ۱۴۰۳ گفت: دستیابی به این سطح از موفقیت، تنها با تکیه بر کار جمعی تمامی کارکنان و همدلی میان بخش‌های مختلف مجموعه ممکن شد. با ترسیم اهداف روشن و دنبال‌کردن آنها گام‌به‌گام، توانستیم دستاوردهایی شاخص در زمینه ایجاد اشتغال پایدار، تقویت فرآیندهای توانمندسازی و گسترش بسترهای کارآفرینی برای جامعه هدف به ثبت برسانیم.