

حمل احشام قاچاق با پراید

گروه حوادث: فرمانده انتظامی سیرجان از کشف ۲۴ راس احشام قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۴۵۰ میلیون ریال در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ مرتضی امیر سبکتی اظهار داشت: در راستای طرح مبارزه با قاچاق احشام، مأموران پاسگاه انتظامی گلستان هنگام کنترل خودرو های عبوری در محور سیرجان - بندرعباس به ۲ دستگاه سواری پراید مشکوک و جهت بررسی بیشتر آنها را متوقف کردند.

وی افزود: مأموران در بازرسی از این ۲ خودرو، ۲۴ راس گوسفند قاچاق و فاقد مجوز قانونی کشف و ۴ متهم را دستگیر کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان سیرجان با اشاره به اینکه ارزش احشام کشف شده برابر نظر کارشناسان یک میلیارد و چهارصد پنجاه میلیون ریال برآورد شده است، تصریح کرد: پلیس با افرادی که با خروج غیرقانونی دام از طریق مرزها، کشور را با کمبود دام زنده مواجه می کنند با قاطعیت برخورد می کند.

تشدید طرح های پلیس سیرجان برای پیشگیری از سرقت

گروه حوادث: فرمانده انتظامی شهرستان سیرجان از اجرای طرح تشدید پیشگیری از سرقت با افزایش ۲۰ تیم محسوس و نامحسوس در ایام پایانی سال خبر داد. سرهنگ مرتضی امیرسبکتی با اشاره به ایام پایانی سال و حضور گسترده شهروندان برای انجام خرید افزود: در این راستا پوشش انتظامی و ترافیکی با به کارگیری ۲۰ تیم محسوس و نامحسوس با تشدید برخورد با سارقان، خرده فروشان و توزیع کنندگان مواد مخدر، معتادین متجاهر و همچنین کاهش معضلات ترافیکی و برخورد با مخلان نظم و امنیت اجرا می شود.

فرمانده انتظامی شهرستان سیرجان با تاکید بر همکاری خود مردم با پلیس خاطرنشان کرد: یکی از معضلاتی که معمولاً در ایام پایانی سال و شروع مسافرت های نوروزی رخ می دهد معضل سرقت است که توسط برخی افراد فرصت طلب با سوء استفاده از غفلت افراد در نگهداری از اموال خود پدیدار می شود.

وی بیان کرد: در همین راستا پلیس با تمام توان و بهره گیری از افزایش گشت های محسوس و نامحسوس و استفاده از ابزارهای هوشمند پلیسی نسبت به شناسایی مجرمین و سارقان اقدام جدی خواهد داشت.

فرمانده انتظامی شهرستان سیرجان در پایان ضمن ابراز امیدواری در خصوص همکاری شهروندان برای افزایش امنیت شهرستان گفت: ایجاد فرهنگ خود مراقبتی و نگهداری از اموال با رعایت نکات ایمنی از موضوعات مهمی است که زمینه های وقوع جرم در مناطق پرتردد را می کاهد.

سرهنگ قنبری، جانشین فرماندهی انتظامی سیرجان:

توصیه های پلیس به شهروندان در روزهای پایانی سال

گروه حوادث: جانشین فرماندهی انتظامی شهرستان سیرجان گفت: با توجه نزدیک شدن به روزهای پایانی سال با رعایت نکات زیر سارقان را در رسیدن به اهداف پلیس خود ناکام بگذارید. سرهنگ داراب قنبری در تشریح این خبر با تاکید بر اینکه توصیه های پلیس یکی از راهکارهای پیشگیری از وقوع سرقت است، به شهروندان توصیه کرد: هنگام حمل پول نقد، طلاجات، اسناد یا سایر اموال قیمتی احتیاط کنید و پول، طلاجات و سایر اموال قیمتی خود را در معرض دید همگان قرار ندهید. وی با بیان اینکه شهروندان برای جابه جایی پول بین بانکها، از چک های بین بانکی یا حواله تلفنی و اینترنتی به جای پول نقد استفاده کنند، افزود: از حمل پول نقد بیشتر از نیاز روزانه خودداری کرد و از به همراه داشتن طلا و جواهر و اشیاء غیر ضروری گرانقیمت بپرهیزید. این مسئول انتظامی با تأکید بر اینکه برای خرید، حتی المقدور به جای پول نقد و چک پول از کارت عابر بانک استفاده کرده یا به صورت اینترنتی از سایت های معتبر خرید کنید، اظهار داشت: در صورت حمل وجوه نقد زیاد یا اموال قیمتی، از یک یا چند نفر از دوستان و آشنایان مورد اطمینان خود بخواهید شما را همراهی کنند و یا از خدمات موسسات خدمات حفاظتی و مراقبتی استفاده کنید. وی ادامه داد: در سیستم بانکی جدید به دلیل ارائه شماره انتظار به مشتریان، نیازی به تشکیل صف جلوی گیشه ها نیست، بنابراین اگر کسی با وجود خالی بودن صف های بانک، کنار شما ایستاد و هنگام دریافت وجوه نقد شما را تحت نظر داشت، کاملاً هوشیار باشید و احتیاط بیشتری را هنگام خروج از بانک به عمل آورید.

اضافه وزن، خطر جدی سلامت جوانان



غذاهایی که باید مصرف آنها محدود شود، برای کنترل وزن و حفظ سلامتی، کلیه جوانان باید از دریافت انرژی اضافی حاصل از مصرف شکر، چربی و روغن پرهیز نمایند. از غذاها و تنقلات حاوی چربی اشباع، نوشابه و فست فودها کمتر استفاده نمایند. افزایش وزن و مصرف غذاهای چرب عامل خطر برای بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها مانند سرطان سینه و سرطان پروستات هستند. اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم تعیین کننده سلامت هستند و به تغییرات منفی متابولیک مانند افزایش فشارخون، افزایش کلسترول خون و افزایش مقاومت در برابر انسولین منجر می شود. این عوامل، خطر بیماری های عروق قلب، سکتة مغزی، دیابت و بسیاری از انواع سرطان را افزایش می دهند.

مصرف نمک (کمتر از ۴ گرم روزانه) و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید. در طول روز به دفعات آب (۸ تا ۸ لیوان) و نوشیدنی های بدون قند بنوشید. بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سیبوس دار و کامل باشد.

مصرف اسید فولیک: در سنین باروری، زنان نیاز به مصرف غذاهای حاوی اسید فولیک به مقدار کافی دارند تا در صورت باردار شدن، از خطر تولد نوزادان دارای نقص های مادرزادی در امان بمانند.



مصرف کلسیم: برای سلامت استخوان ها و دندان ها، مصرف روزانه انواع غذاهای حاوی کلسیم در برنامه غذایی جوانان ضروری است. کلسیم سبب استحکام استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان می شود.

مصرف ویتامین D: براساس دستور عمل های موجود برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D زنان و مردان جوان باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند.

گروه سلامت: مریم علی نژاد، کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه با اشاره به هفته جوان بیان کرد که با توجه به شیوع اضافه وزن و چاقی در جوانان شهرستان سیرجان، رعایت اصول تغذیه سالم در این گروه الزامی است. تغذیه صحیح یک جوان یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند.

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه جوانان استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزیجات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ، گروه حبوبات و مغز دانه ها) است.

رهنمود های غذایی ایران شامل: ۱۲ پیام کلیدی است که اجرای آن باعث اصلاح الگوی مصرف و کاهش عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیرواگیر در جوانان می شود. این ۱۲ پیام عبارتند از: برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (روزانه ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی) داشت، هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته (روزانه ۴ تا ۴ لیوان) بخورید و روزانه ۳ عدد میوه حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار (حداقل هفته ای ۳ بار) بخورید.

علی نژاد در ادامه بیان داشت: مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید. عدم مصرف مشروبات الکلی که کبد را نابود می کند.

خودبدی

با ورزش سیرجان چه کرد؟



مهدی عباسپور: تیم والیبال فولاد سیرجان ایرانیان در فصل جاری لیگ برتر با حذف در پلی آف با رده هفتمی جدول امتیازی، لیگ را به پایان رساند.

تیم والیبال فولاد سیرجان که با حمایت شرکت فولاد ایرانیان و پیگیری محمدرضا شریف پور سرپرست هیئت استان و رئیس هیئت والیبال سیرجان، پنجمین فصل حضور خود را در لیگ برتر تجربه میکند و علی رغم تلاش و برنامه ریزی نتوانست انتظارات هواداران و جامعه ورزشی را برآورده نماید. این تیم که توانسته بود با سرمربیگری محمدرضا تندرون در سی و چهارمین دوره لیگ برتر (فصل ۹۹) به مقام قهرمانی برسد، متأسفانه در دو فصل گذشته با سعید رضایی سرمربی خود فصول پرفراز و نشیبی را پشت سر گذاشت و هواداران هم بدلیل کسب نتایج نسبتاً ضعیف و برگزاری بازی بدون تماشاگر رغبت و پایتخت نشینی، تمایلی برای تماشای بازیهای آخر فصل نشان ندادند. لازم بذکر است که تیم والیبال فولاد که در جدول امتیازی با رتبه هفتم توانست در جمع هشت تیم قرار بگیرد با بازی ضعیف در مقابل لبنیات هراز امل از دور رقابت های پلی آف حذف شد. ذکر چند نکته ...

۱- شاید ضرب المثل «خود بد بودن» را شنیده باشید این موضوع در سیرجان و بویژه در تیم های ورزشی مشهود است و مدیران ورزشی شهرستان با تصمیمات احساسی و گاه تبلیغاتی سعی دارند بجای کار درست کارهای درشت انجام دهند. در تیم والیبال و هم چنین فوتبال، باشگاه ها با آوردن مربیان و بازیکنان گران قیمت و نسبتاً موفق به سیرجان، توانمندی بازیکنان و مربیان بومی را نادیده گرفته که این موضوع در دراز مدت آسیب جدی به ورزش سیرجان خواهد زد. چرا که در سالهای گذشته علی رغم هزینه های زیاد نتوانستیم مربیان و بازیکنانی همچون شهباز، پورخسروانی، ایران نژاد و... در فوتبال، قاسمی، رضی پور، شهسواری، رنجبر و... در والیبال معرفی کنیم؟ باید در همه رشته ها ضمن استفاده حداکثری از نیروهای بومی، از مربیان بازیکن ساز استفاده کنیم. موفقیت های مقطعی دردی از ورزش شهرستان دوا نخواهد کرد.

۲- از نگاه کارشناسان بومی والیبال، سعید رضایی مربی تیم فولاد علی رغم تجربه در تیم های ملی از بازیکنان تیم خوبی نتوانست بهره ببرد و حتی در بعضی از بازیها تعویض دیر هنگام نیز در نتایج تیم بی تاثیر نبود. انتظار می رود در صورتی که باشگاه های ورزشی در فصل جدید والیبال قصد تیم داری داشته باشند با توجه به تجربیات خوب مربیان بومی، یکی از تیم های فولاد یا گل گهر فصل جدید با کادر کاملاً بومی راهی رقابت ها شود که از نظر ایجاد انگیزه و تشویق سایر مربیان بسیار تاثیر گذار است.



ولادت باسعادت حضرت مهدی (عج) و نیمه شعبان مبارک باد.

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب شهرستان سیرجان

ولادت باسعادت حضرت مهدی (عج) و نیمه شعبان مبارک باد.

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب شهرستان سیرجان

سالروز ولادت جوانه خورشید کربلا حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان تبریک و تهنیت باد.

روابط عمومی شرکت توسعه عمران مدیریت منطقه

میلاد با سعادت منجی عالم بشریت حضرت ولی عصر، مهدی موعود (عج) بر عموم شیعیان جهان مبارک باد

روابط عمومی شرکت فرآوری مس در خشان تخت گنبد