

نماینده سابق مجلس خطاب به ساکنان داران اقتصاد هشدار داد: یک‌زمان مسکن و ماشین آرزو بود، حالا غذا

علی ابراهیمی نماینده سابق مردم استان مرکزی در مجلس شورای اسلامی در گفتگو با ما، با رقت‌بار تر خواندن اوضاع معیشتی مردم در دولت سیزدهم گفت: اگر تا پیش از این خریدن خانه و خودرو برای مردم آرزو بود، الان تهیه نان و غذا برایشان رؤیایی شده است. وی با بیان اینکه «برای بیان در دهه باکسی تعارف نداریم»، تصریح کرد: معیشت مردم به شدت دچار آسیب شده و اوضاع بخش قابل توجهی از جامعه اعم از متوسط و اقشار آسیب‌پذیر دارند زندگی‌شان را به سختی و نفس‌نفس‌زنان طی می‌کنند. این نماینده مجلس دهم ادامه داد: یک‌زمانی هزینه‌های مسکن، بهداشت و دارو و درمان و پوشاک مطرح بود ولی حالا هزینه‌های تغذیه‌ای سرسام‌آور شده، ما جزء کشورهای بودیم که در تأمین خوردوخوراک مردم چندان احساس سختی نمی‌کردند و تهیه منزل و ماشین برایشان دغدغه بود اما الان برای سیر کردن شکمشان دچار مشکل شده‌اند...

۳۳

سه‌شنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۱ | ۵ جولای ۲۰۲۲ | ۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۲ | سال سی‌ویکم | شماره ۸۲۳۶ | صفحه ۳۰۰۰۷۲۲۲ | WWW.NASLEFARDA.NET | [naslefordanews](https://www.naslefordanews.com) | [nasleforda](https://www.nasleforda.com) | ۳۰۰۰۷۲۲۲

سرمداله: هستند کسانی که برای مخدوش کردن چهره نظام و نارضایتی مردم در تلاش‌اند اقتصاد ایران معما نه؛ دست‌های نفوذی بله!

محمد وحیدی
نائب رئیس کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی

۱- برخلاف اظهار نظر برخی از آقایان، اتفاقاً قدرت مانور اقتصادی ایران در جهان کم نیست ولی هم‌افزایی نداریم یعنی نتوانستیم قدرت هم‌افزا ایجاد کنیم. ایران به تنهایی با حوزه‌های صنعت و معدن و اقتصادی و انرژی که از بخش‌های بسیار قوی هستند و پشتوانه چند صدساله در منطقه دارد می‌تواند قدرت‌نمایی بزرگی داشته باشد ولی با عدم استفاده صحیح از این حوزه‌ها مواجهیم.

۲- متأسفانه طی یک دوره دهساله همسایگان خودمان را در خاورمیانه فراموش کرده بودیم. مدت‌هاست با خیلی از همسایگان به نقطه اختلاف رسیدیم و ارتباطاتمان قطع شده است در حالی که یک‌زمانی با همین ترکمنستان از طریق آسیای میانه بیش از یک میلیارد دلار مرادوات تجاری داشتیم الان به ۲۵ میلیون دلار رسیده یعنی ۱ دویستم. چرا این اتفاق افتاده؟ زیرا ما نیامدیم این همسایه را لحاظ کنیم پس او هم نیازش را جای دیگری تأمین کرد.

۳- می‌گویند تحریم‌ها مانع از شکوفایی معیشت مردم است در حالی که تحریم ربطی به سفرها ندارد. می‌گوئیم ام‌پی‌کی‌ر حقوق ملت ایران باشد و طلب‌های نقدی ایران را نقد کنید، باز هم پای تحریم را وسط می‌کشند. در حالی که فرایند پیگیری حق و حقوق ملت ایران باید در کنار رفع تحریم‌ها هر دو هم‌زمان پیش برود.

۴- از طرفی با نارضایتی و بدبین شدن مردم نسبت به عملکردها مواجهیم. وجود معایب و نواقص را انکار نمی‌کنیم و قبول داریم که مشکلات مانع از این می‌شود که خوبی‌ها را ببینیم، مثل این است که شیشه عینکمان کثیف است اما این دلیل نیست که چشممان آسیب‌دیده باشد.

۵- می‌گویند نمایندگان در مجلس برای حل مشکلات ملت چه می‌کنند جواب این است "نگاهی که در مجلس برای رفع مشکلات ایجاد کردیم اگر چه تازه نیست اما قطعانه‌تر از همه ادوار است. یعنی وزیر که ضعیف عمل می‌کند را بدون هیچ تعارفی به مجلس می‌آوریم سؤال می‌کنیم استیضاح می‌کنیم و حتی رأی به برکناری‌اش می‌دهیم. به سمتی می‌رویم که یا آن مشکل و آسیب رفع شود یا اگر توانایی نبود، خود وزیر ناکار بلد حذف شود.

۶- بالاخره قانون برای نظارت بین قوا تفاوت قائل شده است یعنی نقش ما در قوه مجریه یک چیز است و اینجا در مقننه چیز دیگری. بارها به دولت گفته‌ایم «جاهایی که احساس می‌کنید مشکل قانونی وجود دارد بیاورید مجلس تا اگر قانونی نباشد، اصلاح شود».

۷- نهایتاً اینکه، اقتصاد کشور معمای پیچیده‌ای ندارد. هر چند کارشنک‌هایی برای ایجاد نارضایتی و معضل در چرخه اقتصاد و معاش مردم وجود دارد اما هنوز هستند مدیر و مسئولانی که هم کار بلد و هم دلسوز واقعی ملت و نظام جمهوری اسلامی ایران هستند اما متأسفانه ظاهراً دست‌های نفوذی‌ها قوی‌تر است.

فرصت طلایی برای ایران، قطر و روسیه در ژانر وحشت گازی اروپا اگر استفاده کنند

تروئیکای گازی بهترین پیشنهاد منطقه‌ای



تصویر: ایرنا/خبرنگار

سایه شوم مهمان ناخوانده‌ای به نام ریز گرد بر سر خاورمیانه پهن شده است!

سوغات دولت‌ها در ریه ملت‌ها

طوفان‌های گردوغبار بیشتری به وقوع خواهد پیوست و بدون تغییر در سیاست‌گذاری‌ها، در سال‌های آینده اوضاع بدتر هم خواهد شد. کشورهای عراق، عربستان و سوریه کانون‌های اصلی ریز گرد هستند. در کشور عراق در زمان طوفان از مردم خواسته می‌شود از خانه بیرون نیایند و عربستان به رانندگان در اتوبان‌ها هشدار می‌دهد. تعداد طوفان‌های ریز گرد در خاورمیانه با گذشت هر سال بیشتر می‌شوند. طوفان شن و خاک که به اسم هیوب در کشورهای

تبدیل شده‌اند. کشورهای عراق، عربستان و سوریه کانون‌های اصلی ریز گرد پایتخت به تعطیلی کشیده شد، روزهای سخت برای خوزستان تکرار می‌شود و شهرهای زیادی در فصل گرم سال آلوده‌اند، اینکه همسایه‌ها در به وجود آمدن این وضعیت دخیل هستند بر هیچ‌کس پوشیده نیست و احتمالاً در روزهای پیش روی تابستان

سرخابی‌ها به تساوی رسیدند، خارجی‌ها برگشتند و پیری سرایت کرد!

سریال نیمکت داغ؛ قسمت بیست و چهارم

سرپرست گاز استان کرمانشاه در حاشیه بازدید از پروژه گازرسانی غرب استان تاکید کرد:

بر خورداری هر چه سریع تر روستاهای مناطق محروم و مرزی به گاز طبیعی

۴۴

منطقه شناخته می‌شود همیشه بخشی از آینده خاورمیانه بوده است، منطقه‌ای که به بیابان‌هایش مشهور است. این طوفان‌ها با بادهای فصلی که اواخر بهار و تابستان از شمال غربی می‌وزند، گردوغبار منطقه دجله و فرات را بلند کرده و با خود به خلیج فارس و شبه جزیره عربستان می‌برند...

ادامه در صفحه ۷

تعصب نژادی برای «فرندز» ۴ میلیون دلار آب خورد؛

جریمه گران برای دوستان

نظامی قلابی مسلح جنوب تهران در اسارت پلیس؛

سردار دستگیر شد!

۴۷

چندین وعده غذایی راحتی برای صبحانه، ناهار و شام بر نامه ریزی کنید؛

سه وعده ساده و سالم

پریسا جمعی / گروه ترجمه
news@nasleforda.net

اگر قصد دارید از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید، بهتر است از قبل برای وعده‌های غذایی‌تان برنامه‌ریزی کنید. از وعده‌های غذایی مغذی و سالم یک لیست تهیه کنید، تا هم در وقت و هم در هزینه‌تان صرفه‌جویی شود. در این مقاله قصد داریم چند وعده غذایی سالم و راحت و ارزان قیمت را معرفی کنیم.

صبحانه: اولین و مهم‌ترین وعده

جودوسر: جو دوسر یک صبحانه آسان و سالم است که نیازی به زمان و مواد اولیه خاصی ندارد. جو همچنین منبع خوبی از فیبر بتا گلوکان است که باعث کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر بیماری قلبی می‌شود.

نان تست مزه‌دار شده با **آووکادو:** نان تست مزه‌دار شده با آووکادو یک صبحانه مغذی و منبع خوبی از چربی‌های سالم و بسیار سیر کننده است. در یک کاسه کوچک، نیمی از یک آووکادو را با مقداری لیمو یا آب لیمو با هم له کنید. خمیر به دست آمده را روی نان تست بمالید. برای افزودن پروتئین، می‌توانید یک یا دو تخم مرغ اضافه کنید، یا لوبیا سفید را در آووکادو له کنید تا تبدیل به یک صبحانه گیاهی شود. برای خوشمزه‌تر شدن روی آن پنیر خرد شده، آجیل خرد شده، سبزی یا گوجه‌فرنگی گیلاسی بریزید.

کلم بروکلی و تخم‌مرغ پخته: تخم‌مرغ مرغ منبع عالی پروتئین و همچنین چندین ویتامین و مواد معدنی است که برای سلامتی ضروری و مهم هستند.

ناهار دومین وعده برای ساعات طولانی روز
سالاد ماکارونی ایتالیایی: سالاد ماکارونی می‌تواند یک وعده غذایی مغذی باشد، که اغلب با ماکارونی پخته شده، سبزیجات غیر نشاسته‌ای و گوشت، پنیر یا لوبیا درست می‌شود. به علاوه، سالاد ماکارونی سرد سرو می‌شود و به خوبی در یخچال قابل نگهداری است. سالاد ماکارونی ایتالیایی یک وعده غذایی سالم و مقرون به صرفه است. برای افزودن کمی پروتئین به وعده غذایی خود می‌توانید از مرغ خرد شده، پنیر موزارلا یا لوبیا سفید و ماکارونی سیوس دار برای فیبر اضافی استفاده کنید.

سسوپ عدس: غذاهایی که در آرام‌پز پخته می‌شوند گزینه‌ای آسان برای ناهار هستند. می‌توانید از صبح‌بخار یا بیز تا ظهر یک غذای آماده و گرم داشته باشید. عدس منبع پروتئین و فیبر گیاهی است که باعث می‌شود مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

شام آخرین وعده

سیمب زمینی پخته شده با دورچین سالم: سیمب زمینی پخته یکی از مقرون به صرفه‌ترین و سالم‌ترین خوراکی‌ها برای یک وعده غذایی سالم است.

ادامه در صفحه ۷

کودکی که هیمنه تالادازه را فرو خواهد ریخت

کیان ایرانی از لرستان

۴۴

دلتنگی تهران
REZA YAZDANI

MOHAMMAD ALIZADEH

ساز توام
NASER ZEYNALI

یک بسته پیشنهادی حاوی پیشنهادهایی در حوزه موسیقی پاپ. منبع‌شان کجاست؟ www.musicema.com تک آهنگ‌های تازه رضا بهرام به اسم «لیلا»، «خوش میگردد» محمد علیزاده، دلتنگی «تهران» با صدای رضا یزدانی و «با توام» با صدای ناصر زینلی را رایگان دانلود کنید و بشنویید.

آگهی تجدید مناقصه شماره ۱۴۰۱/۰۴

شرکت مخابرات ایران (منطقه چهار محال و بختیاری) در نظر دارد اجرای طرح **ftth** خیابان دانش و سمیع شهر فرخ شهر را از طریق مناقصه یک مرحله‌ای واگذار نماید.

متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آگهی مناقصه در سایت شرکت مخابرات ایران مراجعه نمایند.

مهلت تحویل پیشنهاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۵/۱

آدرس سایت: WWW.TCI.IR و WWW.chb.tci.ir

شرکت مخابرات ایران (منطقه چهار محال و بختیاری)

آگهی دعوت سهامداران شرکت کارخانجات سپهر پلیمر سپاهان (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۱۹۱ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۵۲۰۴۷۲ جهت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده این شرکت که در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۴/۲۵ در محل شرکت به نشانی: اصفهان، شهرستان مبارک، بخش کرگن جنوبی، دهستان نورآباد، منطقه صنعتی مبارک، خیابان اصلی ششم، فرعی اول، خیابان یازدهم و کد پستی ۸۴۸۶۱۳۶۷۲ برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
افزایش سرمایه از محل آورده نقدی سهامداران

هیئت مدیره شرکت سپهر پلیمر سپاهان