

ایست مسیر ریلی چین – اروپا در چشمه ثریا ایران!

درآمد سالانه ۸ میلیارد دلاری ایران در کدام ایستگاه مانده است؟

در صفحه۲



شیوع “بدمسکنی” میان کارگران با تشدید گرانی ها

آسمان بسته ونزوئلا؛

آیا ترامپ در آستانه

یک ماجراجویی نظامی

جدید است؟

نماینده پیشین مجلس:

افزایش اختیارات استانداران موجب سرعت، دقت و کارآمدی می شود

نماینده پیشین مجلس استاندار را در حکم رئیس‌جمهور استان برشمرد و با یادآوری اینکه استاندار به صورت ملموس بر مسائل اشراف دارد، تصریح کرد: بنابراین منطقی است که اختیارات بیشتری داشته باشد.

حجت‌الاسلام روح‌الله بیگی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به ویژگی های جغرافیایی کشور اظهار کرد: این گستره جغرافیایی جای شکر دارد، چراکه هر منطقه از ایران ظرفیت‌ها، پتانسیل‌ها و قابلیت‌های خاص خود را دارد و وقتی از آمایش سرزمین صحبت می‌کنیم، مصداق عملی آن را استانداران بهتر از هر مقام دیگری تشخیص می‌دهند و اجرا می‌کنند.

وی ادامه داد: به عنوان مثال استاندار سیستان و بلوچستان به خوبی می‌داند که در این استان چه فرصت‌ها، چه تهدیدها و چه توان‌هایی وجود دارد. حتی اگر استاندار اهل همان استان نباشد، به دلیل حضور میدانی، بر شرایط آن اشراف کامل پیدا می‌کند.

نایب رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس نهم افزود: استانداران به شبکه وسیعی از مدیران دسترسی دارند؛ از مدیران شهرستانی تا مدیران استانی و حتی دهیاران. این مجموعه یک بانک اطلاعاتی گسترده در اختیار استاندار قرار می‌دهد و همین موضوع باعث می‌شود تصمیمات استاندار سریع‌تر و دقیق‌تر عملیاتی شود. تبدیل ظرفیت بالقوه به بالفعل و جریان نقاط ضعف، با اختیارات کافی برای استاندار به سرعت امکان‌پذیر است. به نظر من استاندار در حکم رئیس‌جمهور همان استان است و به صورت ملموس بر مسائل اشراف دارد، بنابراین منطقی است که اختیارات بیشتری داشته باشد. این تصمیم دیر اتخاذ شده وای کاهش سال‌ها پیش اجرا می‌شد. این نماینده پیشین مجلس در ادامه با بیان اینکه افزایش اختیارات استانداران روند تصمیم‌گیری و اجرای پروژه‌ها را سرعت می‌بخشد، گفت: استاندار وقتی به یک شهرستان می‌رود و یک مشکل را از نزدیک می‌بیند، می‌تواند همان‌جا درباره رفع آن تصمیم‌گیری کند در حالی که اگر همه امور به دولت مرکزی واگذار شود، ممکن است ماه‌ها بلکه سال‌ها طول بکشد تا پروژه یا مصوبه‌ای به نتیجه برسد. تمرکززدایی می‌تواند اجرای پروژه‌ها، رفع معضلات و پیشبرد امور را بسیار کارآمدتر و عملیاتی‌تر کند. نایب رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس نهم در پاسخ به پرسشی درباره نگرانی برخی منتقدان مبنی بر اینکه افزایش اختیارات استانداران درباره یکپارچگی حاکمیت ملی اظهار کرد: چنین نگرانی‌هایی وارد نیست. سیستان و بلوچستان، آذربایجان غربی و شرقی، زنجان، اردبیل، سمنان، یزد، خراسان و دیگر استان‌ها همگی بخش‌هایی از ایران واحد هستند. همه ما در یک کشتی قرار داریم. هر استان به فراخور ویژگی‌های خود بودجه و اعتبارات مشخصی دارد و این بودجه‌ها قرار نیست از نظارت مرکزی خارج شود.

نماینده مردم میندوآب و شاهین‌دژ در مجلس نهم ادامه داد: حتی با واگذاری اختیارات بیشتر، نظارت متمرکز همچنان برقرار خواهد بود. استانداران بدون طی مراحل نظارتی و امنیتی منصوب نمی‌شوند و هر استاندار مورد تأیید کامل حاکمیت است بنابراین افزایش اختیارات به معنای انتخاب مسیر بی‌ضابطه نیست. سازوکارهای نظارتی برای حسن اجرای امور وجود دارد و مرکز نیز عملکرد استانداران را پایش خواهد کرد. به نظر من هیچ‌گونه خدشه یا تضعیفی در یکپارچگی کشور رخ نخواهد داد.

بیگی با تأکید بر اینکه افزایش اختیارات استانداران به نفع اداره کشور است، خاطرنشان کرد: اگر بخواهیم نمره‌ای بدهیم، ۹۹ درصد به سود تمرکززدایی و افزایش اختیارات استانداران است. اداره متمرکز یک کشور به‌ناور مانند ایران امکان‌پذیر نیست و توسعه استان‌ها باید توسط خود استان‌ها مدیریت شود. هرچه تصمیم‌گیری در سطح استان انجام شود، سرعت، دقت و کارآمدی اجرای پروژه‌ها بیشتر خواهد شد.

در صفحه۸

تانیاهو در نامه‌ای خطاب به رئیس اسرائیل: ماه‌های آینده خاور میانه شاهد وقایع غیرعادی خواهد بود

در صفحه۲

معاون وزیر بهداشت مطرح کرد عبور نمونه‌های آنفلوانزا مثبت از آستانه هشدار بالا درخواست وزارت بهداشت برای افزایش مراقبت از سالمندان

در صفحه۸

زنگنه: اختیار تصمیم‌گیری درباره سقف حقوق و مزایا به دولت داده می‌شود

خبرآنلاین

واقعیت‌های تلخ پزشکی قانونی در مازندران فراوانی مرگ با قرص برنج/ مجازات سقط جنین چیست؟



ازمایشگاه‌های پیشرفته در حل پرونده‌های قضایی و معضلات نوظهوری مانند سقط‌های جنایی، کودک‌آزاری و حملات سگ‌های ولگرد در این استان پرداخت که از نظر خوانندگان تسنیم می‌گذرد:

آقای دکتر، با توجه به نقش پزشکی قانونی در تعیین علل مرگ و میرهای غیرطبیعی، بفرمایید در سال‌های اخیر چه تغییراتی در آمار این موارد مشاهده شده و عوامل اصلی چه بوده است؟ عباسی، مدیرکل پزشکی قانونی مازندران: پزشکی قانونی می‌تواند در کاهش مرگ‌های غیرطبیعی نقش داشته باشد. در دهه‌های ۸۰ و ۹۰، آمار تلفات تصادفات در مازندران به طور متوسط به حدود ۱۸ نفر در روز می‌رسید. اما خوشبختانه با اقدامات انجام شده، علی‌رغم افزایش جمعیت، خودرو و جاده، این آمار به زیر ۲۰ هزار نفر در سال برای کل کشور کاهش یافته است. در استان مازندران نیز با وجود تردد بسیار بالا در محورهای مواصلاتی، آمار تصادفات منجر به مرگ و مصدومیت کاهش خوبی داشته است که نشان‌دهنده ورود همگانی در امر فرهنگ‌سازی است.

برای کاهش بیشتر این آمار، چه اقدامات و راهکارهایی را ضروری می‌دانید؟ عباسی: یکی از نکات کلیدی در حوزه تصادفات، بحث مصرف الکل و مواد روانگردان است. متأسفانه متأسفانه به علت نبود قوانین بازدارنده کافی در این حوزه، شاهد تصادفات ناشی از این مواد هستیم. نیاز است قانون‌های بازدارنده و مجازات‌های اجتماعی سنگین‌تری وضع شود تا کسی جرأت نکند با مصرف مشروب سوار ماشین یا موتور شود.

در مورد نقش پزشکی قانونی در پرونده‌های قضایی و جانش‌های پیش رو بفرمایید. عباسی: سال گذشته بیش از ۱۷ هزار پرونده برای کارشناسی پزشکی در استان داشتیم. این کارشناسی‌ها با استفاده از آزمایشگاه‌های پیشرفته سم‌شناسی، سرولوژی، دی‌ان‌ای و آسیب‌شناسی و با بهره‌گیری از متخصصان انجام می‌شود. حتی یک قطره خون در صحنه جرم می‌تواند با دستگاه‌های پیشرفته که قادر به شناسایی ۳۰۰۰ نمونه است، ما را به مجرم برساند. گرفتار شوند. آمار نشان می‌دهد در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ حدود ۲۸۳ مورد فوت ناشی از غرق‌شدگی خوشبختانه در استان مازندران از نظر نیروی انسانی متخصص و تجهیزات آزمایشگاهی در جایگاه خوبی قرار داریم و مازندران از استان‌هایی است که توانایی تشخیصی آزمایشگاهی در زمینه ارجاع پرونده‌های حقوقی و قضایی دارد.

در مورد پدیده غرق‌شدگی در دریای مازندران چه وضعیتی داریم؟ امسال حتی بسیاری از غرق‌شدگی‌ها بصورت خانوادگی و در شب به وقوع پیوست! غرق‌شدگی یکی از حوادث قابل توجه در استان است. دریای خزر با وجود ظاهر آرام، دارای جریان‌های شگفته، خطرناکی است که حتی شناگران حرفه‌ای نیز ممکن است در دام آن گرفتار شوند. آمار نشان می‌دهد در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ حدود ۲۸۳ مورد فوت ناشی از غرق‌شدگی در استان ثبت شد که میانگین سالانه آن به ۱۸ می‌رسد.

دلایل اصلی غرق‌شدگی و ولگرد و حملات آن‌ها هم در مازندران به یک معضل تبدیل شده. آمار و راهکار شما چیست؟ مناسفانه آمار گازگرفتگی توسط سگ‌های ولگرد به شدت افزایش یافته، به طوری که از ۱۳ مورد مرگ گزارش شده در کشور، ۵ مورد در مازندران بود. این یک هشدار جدی است. سگ‌های ولگرد عمدتاً توسط صاحبانشان رها شده‌اند. راهکار این است که شهرداری‌ها بر اساس روش‌های علمی دنیا عمل کنند که شامل جمع‌آوری، واکسیناسیون، نگهداری در کلب و... است.

برای سگ‌های نگهدارنده دارای صاحب نیز فرهنگ‌سازی و الزام به نصب قلابه و واکسیناسیون به موقع توسط دامپزشکی ضروری است. گازگرفتگی نه تنها آسیب فیزیکی، بلکه عوارض عصبی-روانی شدید (مانند ترس از سگ) برای فرد ایجاد می‌کند.

در مازندران، آمار مرگ‌های غیرطبیعی زنگ خطر جدی برای سلامت عمومی و ایمنی اجتماعی است؛ از تصادفات جاده‌ای و غرق‌شدگی در دریای خزر گرفته تا خشونت‌های خانگی و کودک‌آزاری، اما شاید تلخ‌ترین واقعیت، فراوانی مرگ‌های ناشی از قرص برنج باشد. در سال‌های اخیر، پزشکی قانونی به عنوان یکی از ارکان کلیدی نظام سلامت و عدالت اجتماعی، نقش بی‌بدیلی در شناسایی علل مرگ و میرهای غیرطبیعی، تأمین عدالت قضایی و ارتقای سلامت عمومی ایفا کرده است. این نهاد با بهره‌گیری از تخصص‌های متنوع در حوزه آسیب‌شناسی، سم‌شناسی، دی‌ان‌ای و روان‌پزشکی قانونی، نه تنها مرز میان حوادث طبیعی و غیرطبیعی را مشخص می‌کند، بلکه با ارائه داده‌های دقیق و تحلیل‌های علمی، مسیر سیاست‌گذاری و پیشگیری از وقوع حوادث را هموار می‌سازد. در این میان، استان مازندران به عنوان استانی پرجمعیت با محورهای مواصلاتی پرتردد، گردشگری گسترده و تراکم جمعیتی در مناطق ساحلی و کوهستانی، طیف وسیعی از حوادث و چالش‌های اجتماعی را تجربه می‌کند که از تصادفات جاده‌ای و غرق‌شدگی‌ها گرفته تا مسوومیت‌های خانگی و سقط‌های غیرمجاز، و از خشونت‌های خانوادگی و کودک‌آزاری تا معضلات ناشی از سگ‌های ولگرد را شامل می‌شود.

تصادفات جاده‌ای همواره یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ‌های غیرطبیعی در استان و کشور بوده است. در دهه‌های گذشته، آمار تلفات ناشی از تصادفات در مازندران و دیگر استان‌ها بسیار نگران‌کننده بود و روزانه جان ده‌ها نفر را می‌گرفت. با این حال، اقدامات پیشگیرانه، فرهنگ‌سازی و توسعه زیرساخت‌های ایمنی جاده‌ای، کاهش قابل توجهی در این آمار ایجاد کرده است. با وجود افزایش خودرو و تراکم جمعیت، آمار تلفات و مصدومیت‌ها در استان کاهش یافته و این موضوع نشان‌دهنده اثرگذاری اقدامات همگانی و فرهنگ‌سازی صحیح است. با این حال، مصرف الکل و مواد روانگردان همچنان یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز تصادفات مرگبار است و به نظر می‌رسد نیاز به قوانین بازدارنده و مجازات‌های اجتماعی شدیدتر پیش از پیش احساس می‌شود.

یکی دیگر از حوزه‌های حساس، غرق‌شدگی در دریای خزر و سواحل استان است. ظاهر آرام دریای مازندران، گاهی شهروندان و گردشگران را به اشتباه می‌اندازد و جریان‌های خطرناک زیرسطحی می‌تواند حتی شناگران حرفه‌ای را در معرض مرگ قرار دهد. بررسی آمار نشان می‌دهد که در دهه‌های گذشته، میانگین فوت ناشی از غرق‌شدگی در استان حدود ۱۸ نفر در سال بوده و این مسئله اهمیت آموزش عمومی، نصب تابلوهای هشدار و اجرای طرح‌های پیشگیرانه مانند “طرح دریا” را به وضوح نشان می‌دهد. اجرای این طرح‌ها، علی‌رغم افزایش مسافران و گردشگران، توانسته است حدی از تلفات انسانی بکاهد، اما همچنان توجه مستمر به هشدارهای هواشناسی و آموزش عمومی امری ضروری است.

پزشکی قانونی همچنین نقش کلیدی در پرونده‌های قضایی دارد و با استفاده از تجهیزات پیشرفته آزمایشگاهی، از جمله سامانه‌های سم‌شناسی، سرولوژی و تحلیل‌های دی‌ان‌ای، امکان شناسایی دقیق مجرم‌ان و مستندسازی جرایم را فراهم می‌آورد. بررسی پرونده‌های سالانه، نشان‌دهنده حجم بالای کارشناسی‌های تخصصی و حساسیت بالایی این حوزه است که حتی یک قطره خون می‌تواند سرنخ مهمی برای کشف حقیقت باشد.

موضوعات اجتماعی نیز در گستره فعالیت‌های پزشکی قانونی قرار دارند؛ خشونت‌های خانوادگی، کودک‌آزاری و سقط‌های غیرمجاز، نمونه‌هایی از مسائلی هستند که با ایجاد فیزیکی، روانی و اجتماعی پیچیده‌ای همراهند. در بسیاری از موارد، به دلایل فرهنگی و اجتماعی، شکایات ثبت نمی‌شود و نقش پزشکی قانونی در مستندسازی صدمات و بررسی سلامت روانی قربانیان اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. کودکان به عنوان گروهی آسیب‌پذیر، نیازمند نظارت دقیق و گزارش‌گیری مداوم هستند تا از رفتارهای خشونت‌آمیز و آسیب‌های جبران‌ناپذیر در امان بمانند.

در کنار همه این موارد، حوادثی که شاید کمتر به آن پرداخته شده باشد، مانند حملات سگ‌های ولگرد و مسوومیت با مواد کشنده، از جمله قرص برنج، نیز تهدیدهای جدی سلامت عمومی و ایمنی شهروندان را شکل می‌دهند. بررسی آمار گازگرفتگی و مرگ‌های ناشی از این عوامل نشان می‌دهد که ترکیبی از فرهنگ‌سازی، نظارت دستگاه‌های مسئول و قوانین سختگیرانه می‌تواند از بروز حوادث مرگبار پیشگیری کند.

با توجه به گستردگی و پیچیدگی این مسائل، گفت‌وگوی تفصیلی با دکتر عباسی، مدیرکل پزشکی قانونی مازندران، فرصتی است تا واقعیت‌ها و چالش‌های حوزه مرگ‌های غیرطبیعی و نقش پزشکی قانونی در پیشگیری و عدالت قضایی به تفصیل بررسی شود. از تصادفات جاده‌ای و غرق‌شدگی‌ها گرفته تا مسوومیت‌های خانگی و کودک‌آزاری، این مصاحبه تصویری جامع از ظرفیت‌ها، اقدامات پیشگیرانه و چالش‌های قانونی ارائه می‌دهد و خواننده را با ابعاد مختلف سلامت و ایمنی عمومی در استان آشنا می‌کند.

خبرنگار تسنیم در گفت‌وگوی تفصیلی با دکتر علی عباسی مدیرکل پزشکی قانونی استان مازندران به بررسی آماری و تحلیلی مهم‌ترین چالش‌های حوزه پزشکی قانونی از جمله از روند کاهش تصادفات مرگبار و خنلای قانونی در رفتارها و رانندگان متخلف، نقش



آگهی مناقصه عمومی

اصلاح هندسی و اجرای رفیوژ میانی در سطح منطقه چهار

موضوع مناقصه: اصلاح هندسی و اجرای رفیوژ میانی در سطح منطقه چهار

مبلغ و نوع سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ ضمانت شرکت در مناقصه به صورت مقطوع و به میزان ۱.۱۳۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال که میتواند به صورت واریز وجه نقد به حساب سپرده ۲۰۵۲۱۴۶۶۷۷ بانک تجارت به نام منطقه چهار شهرداری یزد و یا به صورت ضمانتنامه بانکی (دارای اعتبار سه ماهه) در وجه حساب مذکور باشد.

مبلغ و نوع سپرده انجام تعهدات: مبلغ ضمانت تعهدات در هنگام عقد قرارداد معادل ۵ درصد مبلغ کل قرارداد میباشد.

نحوه تأمین اعتبار: از محل بودجه سال ۱۴۰۴ منطقه چهار شهرداری یزد تأمین اعتبار میشود.

مهلت خرید و تحویل اسناد: زمان شرکت در مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ میباشد. تمامی پیشنهادات در ساعت ۸:۱۵ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۶ در دفتر مدیر منطقه چهار مفتوح و با حضور اعضاء تصمیمگیری خواهد شد. محل دریافت اسناد: تمامی متقاضیان میبایست برای خرید اسناد به سامانه ستاد(سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به آدرس setadiran.ir مراجعه نمایند. بدیهی است در صورت عدم رعایت این بند و واریز وجه، منطقه چهار نسبت به استرداد آن هیچ گونه مسئولیتی ندارد.

محل انجام کار: شهر یزد

به پیشنهادات فاقد سپرده و امضاء، مشروط، مخدوش، مبهم و پیشنهادهاتی که پس از انقضای مهلت مقرر تحویل داده شود، سپرده‌های مخدوش و کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. چنانچه برنده اول و دوم حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آن‌ها به ترتیب به نفع منطقه چهار شهرداری یزد ضبط خواهد شد.

منطقه چهار شهرداری یزد در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهررداری یزد موضوع ماده ۱۰ آییننامه معاملات شهرداریهای مراکز استانها میباشد.

به این پیمان پیش پرداخت تعلق نمیگیرد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه مندرج میباشد.

هزینه چاپ و نشر آگهی و کارشناسی به عهده برنده مناقصه میباشد. (منطقه چهار. (شریعت). (ش.ا. ۵:۱. ۷۱۴۵) شناسه ۲۰۶۲۹۰۵

روابط عمومی منطقه چهار شهرداری یزد



فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی یک مرحله ای موضوع مناقصه: درج آگهی مناقصه خرید زانو(نوبت دوم)

شرکت گاز استان البرز در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی مناقصه به شماره نیاز ۲۰۰۴۰۰۱۴۰۲۰۰۰۰۵۷ در سامانه تدارکات الکترونیکی(دولت) برگزار نماید.

مبلغ برآورد اولیه ۵۲۳/۹۰۰۰۰۰۰۰۰ریال مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۶۹۵/۰۰۰۰۰ریال

آخرین زمان مهلت دریافت اسناد توسط مناقصه گر: ساعت ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲

آخرین زمان بازگشایی پاکات الف، ب، ج: ساعت ۱۵:۰۰ تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

شرایط مناقصه گر: ۱- ارائه تاییدیه وزارت نفت ۲- تاییدیه سامانه توانیران در خصوص اقلام موضوع مناقصه توسط تولید کنندگان الزامی بوده و تأمین کنندگان از تولید کنندگانی که در سامانه توانیران ثبت نام نموده اند می توانند نسبت به تأمین کالا اقدام نمایند و تاییدیه سامانه توانیران مربوط به تولید کننده مزبور را ارائه نمایند.

آدرس: استان البرز، کرج، میدان طالقانی، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، روبروی تربیت ۶، شرکت گاز استان البرز، امور پیمانها

شرکت گاز استان البرز

سه شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۴ - ۲ دسامبر ۲۰۲۵ - ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۴۷ - شماره ۷۶۱۸

کاتال‌دو

۷ سازمان بین‌المللی خواستار اجرای احکام بازداشت علیه رهبران اسرائیل شدند
هفت سازمان بین‌المللی خواستار اجرای سریع احکام بازداشت صادر شده توسط دیوان کیفری بین‌المللی (ICC) علیه رهبران رژیم صهیونیستی به دلیل مسؤولیت آنها در جنایات جنگی در نوار غزه شده‌اند. این سازمان‌ها در بیانیه‌ای حمایت خود را از اقدامات اعلام شده توسط دیوان بین‌المللی دادگستری (ICJ) در پرونده‌ای که علیه رژیم صهیونیستی به آن ارجاع شده است، تأیید کردند.آنها خواستار «اجرای سریع احکام بازداشت صادر شده توسط دیوان کیفری بین‌المللی علیه رهبران اشغالگر به دلیل مسؤولیت‌شان در کتاب جنایت جنگی گرسنگی دادن به عنوان یک روش جنگی، علاوه بر جنایات علیه بشریت، از جمله قتل عمد، آزار و اذیت و سایر اقدامات غیرانسانی» شدند.

فاکس‌نیوز: دولت ترامپ، مادورو را به خروج از ونزوئلا تهدید کرد

شبکه خبری فاکس‌نیوز اعلام کرد که دولت دونالد ترامپ، رئیس جمهوری امریکا، نیکولاس مادورو، همنای ونزوئلایی خود را به ترک کشورش یا پذیرفتن عواقب تصمیم دیگری تهدید کرده‌است. این شبکه خبری با انتشار گزارشی در شبکه اجتماعی ایکس یا تیتِر «با خروج یا عواقبش را ببینید»، نوشت: دولت ترامپ یک اولترامایم شدید به نیکلاس مادورو داده است تا بی‌درنگ ونزوئلا را ترک کند.بر اساس این گزارش، دولت ایالات متحده، مادورو را تهدید کرده است «پیش از آنکه ترامپ اعلام کند حريم هوایی کشور بسته خواهد شد، و ونزوئلا را ترک کند.

لاوروف : اروپا تصمیم به کناره گیری از مذاکرات صلح اوکراین گرفت

سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه گفت که اروپا پس از تضعیف توافقات قبلی، تصمیم به کناره‌گیری از مذاکرات صلح اوکراین گرفت. لاوروف افزود: اروپا در اجرای توافق اولیه برای حل بحران که در فوریه ۲۰۱۴ حاصل شده بود، کوتاهی کرد. وقتی مخالفان صیح روز بعد از امضای اسناد، تمام ساختمان‌های دولتی را تصرف کردند، اروپا هیچ کاری نکرد. اروپا در اجرای توافق مینسک نیز کوتاهی کرد.لاوروف افزود: «آخرین باری که اتفاق اولترامایم افتاد در آوریل ۲۰۲۲ بود، زمانی که توافق‌های استانبول به دستور بوریس جانسون، نخست‌وزیر وقت بریتانیا، از مسیر خود خارج شدند و اروپا هیچ مقاومتی نشان نداد و حتی از آن استقبال کرد».

اطلاعات قریب به ۴۰ میلیون کره‌ای هک شد
شرکت تجارت الکترونیک کره جنوبی به علت هک شدن اطلاعات ۳۳ میلیون و ۷۰۰هزار حساب مشتریانش عذرخواهی کرد. شرکت تجارت الکترونیک کره جنوبی «کوپانگ» به دلیل نقض گسترده داده‌های مشتریانش عذرخواهی کرد.کوپانگ، به دلیل نقض اطلاعات شخصی ۳۳ میلیون ۷ حساب مشتری از طریق دسترسی غیرمجاز به داده‌ها عذرخواهی کرد.«پارک داون‌جنون»، مدیرعامل این شرکت، در وب‌سایت خود نوشت: «ما بار دیگر صمیمانه از اینکه باعث ناراحتی مشتریان خود شده‌ایم عذرخواهی می‌کنیم».

عزم هند و روسیه برای گسترش توافقی‌های دفاعی
بولبرگ که به نقل از منابع خود گزارش داد که هند قصد دارد مذاکرات مربوط به توافقی‌های دفاعی جدید را در جریان سفر قریب‌الوقوع «ولادیمیر پوتین»، رئیس جمهور روسیه به دهلی نو آغاز کند، این منابع گفتند که این مذاکرات در حالی برنامه‌ریزی می‌شوند که دولت امریکا به دنبال محدود کردن همکاری نظامی بین دهلی نو و مسکو است.بولبرگ افزود که هند و روسیه، که روابطشان به عنوان یک مشارکت استراتژیک ویژه طبقه‌بندی می‌شود، قصد دارند در مورد تحویل احتمالی جنگنده‌های نسل پنجم Su-۵۷ و همچنین چشم‌انداز دستیابی به نسخه ارتقا یافته سیستم دفاع هوایی A-۵۰ بحث کنند.

هشدار مادورو و اوک-د درباره تلاش آمریکا برای مصادره نفت ونزوئلا

رئیس‌جمهور ونزوئلا در نامه‌ای به سازمان اوپک و اوپک پلاس درباره تلاش‌ای آمریکا برای تصاحب ذخایر نفتی عظیم این کشور هشدار داد.«نیکلاس مادورو»، رئیس‌جمهور ونزوئلا در نامه‌ی رسمی به سازمان اوپک و اوپک‌پلاس، درباره پیامدهای اجرای طرح‌های واشگتن برای «تصاحب» ذخایر نفتی عظیم این کشور هشدار داد و اعلام کرد که چنین اقدامی تأثیرات «بسیار جدی» بر بازار جهانی انرژی خواهد داشت.

بر اساس این گزارش، دولت ونزوئلا در نشست‌های اخیر سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک) و اتلاف اوپک‌پلاس، تلاش‌های ایالات متحده برای «مصادره غیرقانونی» منابع نفتی این کشور را محکوم کرد.

شرط نفتالی بیت برای پذیرش عفو نتانیاهو
نخست وزیر پیشین رژیم صهیونیستی اعلام کرد از توافقی الزام‌آوری که به محاکمه «بنیامین نتانیاهو»، نخست وزیر فعلی این رژیم در مقابل کناره‌گیری او از سیاست پایان دهد، حمایت خواهد کرد. با توجه به تنش به وجود آمده در اراضی اشغالی به دنبال درخواست عفو «بنیامین نتانیاهو» نخست وزیر رژیم صهیونیستی از «اسحاق Herzog» در پرونده‌های فساد، رشوه و کلاهبرداری، «نفتالی بنت، نخست وزیر پیشین این رژیم ضمن ابراز نگرانی از این شرایط گفت: شرایط به شکلی است که می‌تواند به یک جنگ داخلی تبدیل شده و موجودیت دولت را به خطر بیندازد.بنت تأکید کرد: از توافق الزام‌آوری حمایت خواهم کرد که امکان کناره‌گیری سیاسی محترمانه‌ای را برای نتانیاهو بعد از اتمام محاکمه‌اش فراهم کند تا در ادامه همه بتوانند بر این بحران غلبه کرده و اسرائیل را به دوره بازماند.

دمشق: اسرائیل بیش از ۱۰۰۰ حمله به سوریه انجام دادش
یک مسؤول وزارت خارجه دولت موقت سوریه اعلام کرد که رژیم صهیونیستی بیش از هزار حمله را علیه سوریه انجام داده است. «عبدج غضبان» پژوهشگر استراتژیک در وزارت خارجه سوریه یکتشبه به العربیه گفت: اسرائیل از زمان سقوط نظام سابق بیش از هزار حمله را علیه سوریه انجام داده است. هدف حملات اسرائیل تضعیف سوریه است. ما خواهان پانخت ضمانت‌هایی از سوی اسرائیل و توقف نفوذ اسرائیل به سوریه هستیم.

اخیرا ارتش رژیم صهیونیستی عملیاتی را در شهرک بیت جن در حومه دمشق انجام داد که منجر به کشته شدن ۱۴ نفر و زخمی شدن ده‌ها نفر دیگر شد.

فعالیت‌های هسته‌ای مشکوک رژیم صهیونیستی در مجارستان
یک رسانه عبری زبان فاش کرد؛ وزیر انرژی اسرائیل به‌شکل غیررسمی‌ای از مرکز پژوهش‌های فناوری هسته‌ای مجارستان بازدید به‌عمل آورده است.روزنامه یسرائیل هیوم در گزارشی اعلام کرد، ایلی کوهن وزیر انرژی اسرائیل به‌همراه مسئولین عالی‌رتبه دفترش سفری کوتاه و غیررسمانه‌ای به بوداپست پایتخت مجارستان انجام داد و آنها در آنجا از مرکز تحقیقات فن‌آوری هسته‌ای دانشگاه بوداپست بازدید کردند.این مرکز یک راکتور پژوهشی و آموزشی پیشرفته برای آموزش مهندسان و انجام پژوهش‌های پیشرو در بخش هسته‌ای دارد.

ناتو در حال بررسی امکان حمله پیشگیرانه به روسیه است
رئیس کمیته نظامی ناتو افشا کرد که اعضای این ائتلاف در حال بررسی امکان انجام حملاتی پیشگیرانه و «پاسخ تهاجمی» به اقدامات مسکو هستند، در حالی‌که پوتین چند روز قبل تأکید کرد که روسیه حاضر است عدم قصد خود برای حمله به اروپا را رسماً ثبت کند.جوزپه کاور دراگوئو، رئیس کمیته نظامی ائتلاف آتلانتیک شمالی (ناتو) اعلام کرد که این ائتلاف در حال بررسی امکان انجام حملاتی پیشگیرانه به‌عنوان «پاسخی» تهاجمی به اقدامات روسیه است.وی توضیح داد: «ما غالباً به‌صورت واکنشی عمل می‌کنیم. در حال حاضر اعضای ناتو در حال فکر کردن به این هستند که در قبال اقدامات روسیه، به‌جای واکنشی بودن، تهاجمی‌تر یا فعال‌تر می‌کنیم».

راه‌آهن سرخس - چشمه ثریا که می‌تواند ایران را به کریدور ریلی چین - اروپا متصل کند، هنوز در بخش مرند تا چشمه ثریا نیمه‌تمام است. وزیر راه می‌گوید تکمیل این مسیر با جدیت در حال پیگیری است تا شاخه جنوبی جاده ابریشم به یک کریدور تمام‌ریلی و سریع برای ترانزیت کالا تبدیل شود.

راه آهن سرخس _چشمه ثریا یکی از پروژه های استراتژیک برای اتصال شرق ایران(سرخس در خراسان رضوی) به شمال غرب کشور (منطقه چشمه ثریا نقطه مرزی بین ایران و ترکیه در استان آذربایجان غربی) است که می تواند کریدور ترانزیتی ریلی برای انتقال کالا از چین و آسیا به اروپا باشد.

در حال حاضر بخش عمده‌ای از این مسیر وجود دارد. یعنی از سرخس تا مرند خط ریلی کشیده شده اما مسیر مرند تا چشمه ثریا هنوز تکمیل نشده است و آن طور که کارشناسان می‌گویند کارایی نهایی این کریدور منوط به ساخت قطعه ۲۰۰ کیلومتری مرند-چشمه ثریا و برقی‌سازی کل مسیر است و تکمیل این خط، ایران را قادر می‌سازد تا زمان ترانزیت چین به اروپا را به طور چشمگیری کاهش دهد و رقیبی قدرتمند برای کریدور میانی باشد.

بنابر نظر کارشناسان حوزه ترانزیت و حمل و نقل، تکمیل این مسیر ریلی در تحقق اهداف راه ابریشم نوین اثر بسیاری خواهد داشت و می تواند دستاوردهای اقتصادی زیادی برای ایران به همراه داشته باشد.

اخیرا فرانزه صادق_ وزیر راه و شهرسازی _ هم در سفر خود به چین با حضور در دومین نشست بین المللی اتصال ریلی چین به اروپا اعلام کرد که ساخت راه آهن راهبردی مرند- چشمه ثریا که شبکه ریلی ایران را به شبکه ریلی ترکیه متصل می‌کند با جدیت در حال پیگیری است و با تکمیل این مسیر ریلی، شاخه جنوبی جاده ابریشم به کریدوری تمام ریلی مبدل می‌شود و پیوستگی شبکه ریلی از چین تا اروپا و انتقال سریع و ارزان انواع بار با حداقل توقف را تضمین می‌کند.

وی همچنین عنوان کرده که با توجه به چشمه باری که در چین وجود دارد ایران می تواند دروازه ورود به اروپا باشد.
جایگاه ژئوپلیتیک و راهبردی ایران در احیای جاده ابریشم نوین
در راستای اهمیت و جایگاه این کریدور، سیدطه حسین مدنی_ رئیس اندیشکده حکمرانی هوشمند _یا بیان اینکه در عصر حاضر، پارادایم‌های حکمرانی سیاسی بین‌الملل دستخوش دگرگونی‌های بنیادین شده‌اند به ایسنا گفت: گذار از مفاهیم سنتی قدرت به مؤلفه‌های نوین ژئواکونومیک، نقش کریدورهای ترانزیتی و شریان‌های حمل‌ونقل بین‌المللی را به عنوان ستون فقرات توسعه و امنیت ملی کشورها برجسته ساخته است. جمهوری اسلامی ایران، با تکیه بر موقعیت

ایست مسیر ریلی چین – اروپا در چشمه‌ثریا ایران!

درآمد سالانه ۸ میلیارد دلاری ایران در کدام ایستگاه مانده است؟

منحصربه‌فرد جغرافیایی خود در قلب فلات ایران و به عنوان حلقه واسط میان شرق و غرب (آسیا و اروپا) و شمال و جنوب (اوراسیا و آب‌های آزاد)، در کانون توجه طرح‌های کلان ترانزیتی جهان قرار گرفته است.

وی افزود: احیای جاده ابریشم در قالب ابتکار «یک کمربند، یک جاده» (One Belt, One Road) توسط چین، فرصتی تاریخی برای ایران فراهم آورده تا نقش باستانی خود را به عنوان «پل فیروزه» و چهارراه تمدن‌ها بازآفرینی کند.

کشورهای مسیر جاده ابریشم یا کریدور ریلی چین–ایران–اروپا



این کارشناس حوزه ترانزیت در ادامه گفت:جاده ابریشم نوین یک مسیر واحد و خطی نیست، بلکه شبکه‌ای درهم‌تنیده از دالان‌های اقتصادی است که آسیا، اروپا و آفریقا را به هم متصل می‌کند. با این حال، در بحث اتصال چین به اروپا از طریق ایران، می‌توان یک «محور جنوبی» مشخص را ترسیم کرد که بازیگران آن دارای منافع مشترکی در فعال‌سازی این مسیر هستند.وی با اشاره به اینکه چین، قزاقستان، ازبکستان، ترکمنستان، ایران و ترکیه کشورهای اصلی تشکیل‌دهنده این زنجیره ترانزیتی هستند.افزود: چین در این زنجیره، به عنوان طراح و سرمایه‌گذار اصلی شناخته می‌شود. این کشور به دنبال تنوع‌بخشی به مسیرهای صادراتی خود برای کاهش وابستگی به مسیر دریایی (تنگه مالاکا) و مسیر شمالی (روسیه) است و مسیر ایران را گزینه‌ای راهبردی می‌داند.

ایران قلب جاده ابریشم نوین

این کارشناس اقتصادی به جایگاه ایران در جاده ابریشم نوین اشاره و تصریح کرد: ایران پل ارتباطی آسیای مرکزی و غرب آسیا است و به همین دلیل در این زنجیره ترانزیتی، جایگاه بسیار مهمی دارد. نقش ایران در این مسیر به صورت ورود کالا از مرز سرخس و انتقال ریلی آن به مرز ترکیه و تعریف و برای تحقق آن توافقات چند جانبه‌ای هم امضا شده است.

شیوع «بدمسکنی» میان کارگران با تشدید گرانی‌ها

معاون امور تعاون، دلایل اصلی بروز بحران در این تعاونی‌ها را عدم انتقال اسناد مالکیت، تأخیر در صدور پایان کار، نبود زیرساخت‌های خدماتی (آب، برق، گاز)، نامشخص بودن کاربری زمین، بدهی بانکی، اختلافات داخلی اعضا و هیئت مدیره، کمبود نقدینگی و تخلفات مدیریتی عنوان کرد.

رستمی اضافه کرد: بخشی از این مشکلات ناشی از تداخل وظایف میان نهادهای مختلف از جمله شهرداری‌ها، شرکت‌های خدمات‌رسان، وزارت و شهروندان، دستگاه



قضایی و بانک‌هاست که فرآیند رسیدگی را زمان‌بر و پیچیده کرده است.

از سوی دیگر، کارشناسان تأکید می‌کنند مسکن همچنان اصلی‌ترین دغدغه معیشتی کارگران ایرانی است؛ چراکه بخش زیادی از حقوق ماهانه آنان صرف پرداخت اجاره‌ها می‌شود. بسیاری از کارگران مستأجر هستند و امید داشتند تعاونی‌های مسکن بتوانند در قالب یک سیستم جمعی و حمایتی، راه‌حلی عملی برای خاتمه‌دار شدن آنان فراهم کنند، اما سلسله مشکلات اجرایی، سوءمدیریت‌ها و نبود نظارت کافی سبب شده است اعتماد عمومی کارگران نسبت به تعاونی‌های مسکن تا حد زیادی از بین برود.

به‌اعتقاد صاحب‌نظران، بازسازی اعتماد ازدست‌رفته در تعاونی‌های مسکن مستلزم اصلاح ساختار مدیریتی،

معاون وزیر بهداشت مطرح کرد

عبور نمونه‌های آنفلوآنزا مثبت از آستانه هشدار بالا / درخواست وزارت بهداشت مراقبت از سالمندان

بیمار مبتلا به آنفلوآنزا در ۷۲ ساعت از یکدیگر شد. معاون وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: آموزش و بازآموزی به ارائه کنندگان خدمت در زمینه عفونت‌های تنفسی می تواند شامل راه های انتقال، پیشگیری، ضرورت اجرای فوری اقدامات مداخله ای کنترلی و پیشگیرانه به ویژه جداسازی فوری موارد مشکوک و همچنین گزارش دهی آنی موارد بیماری اعم از مشکوک و قطعی به مرکز بهداشت شهرستان های متبوع با هدف شکستن زنجیره انتقال بیماری، کاهش پیامدهای نامطلوب، کوتاه شدن طول دوره بیماری و سرایت پذیری و همچنین پیروفلکسی دارویی در موارد دارای اندیکاسیون باشد.

ریسیی یادآور شد: انجام فوری اقدامات کنترلی در صورت گزارش ۲ مورد بیمار مبتلا به آنفلوآنزا در طی «۷۲ ساعت» از یکدیگر در یک آسایشگاه سالمندان یا مرکز نگهداری

سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

خبر

عضو کمیسیون اجتماعی:

در حوزه مواد غذایی، با تورم

بالای ۴۰ درصد مواجه هستیم



عضو کمیسیون اجتماعی مجلس گفت: در حال حاضر به‌ویژه در حوزه مواد غذایی با تورم بالای ۴۰ درصد مواجه هستیم و این شرایط تأمین مواد غذایی را برای مردم به ویژ اقشار ضعیف و افراد دارای درآمد ثابت با مشکل مواجه کرده است به نحوی که بسیاری از مردم توان خرید برنج را به قیمت امروزی، برنج با قیمت کیلویی حدود ۹۰۰ هزار تومان و مرغ بالای ۱۰۰ هزار تومان را ندارند. دولت طرح کالابرگ را به درستی اجرا نمی کند. پیش تر اعلام شد کالابرگ از آبان ماه اجرا می شود و حالا گفته شده که دولت به روش جدید این طرح را اجرا خواهد کرد.

، پنجمین مرحله طرح کالابرگ الکترونیکی قرار بود در آبان ماه به مرحله اجرا برسد، اما وعده‌ها در این زمینه تحقق نیافت. حالا دولت وعده داده که این طرح با تغییراتی مهم در آذرماه اجرا می‌شود، تغییراتی که قرار است قدرت خرید شهروندان را افزایش داده و دسترسی آن‌ها به کالاهای اساسی را تسهیل کند. حالا اما نمایندگان کمیسیون اجتماعی قرار است روز سه‌شنبه ۱۱ آذر ماه با دعوت از وزیر جهاد کشاورزی در جلسه‌ای آخرین وضعیت اجرای طرح کالابرگ الکترونیکی و تأمین کالاهای اساسی کشور را بررسی می‌کنند.

«علی جعفری آذر» عضو کمیسیون اجتماعی مجلس در گفت‌وگو با ایلا با تأیید این خبر گفت: موضوع کالابرگ الکترونیک در قانون بودجه سال ۱۴۰۴ مقرر شده و دولت مکلف است تعهدات و الزامات مربوطه را انجام دهد. اساسی به‌ویژه مواد غذایی را بر اساس قیمت‌های سال ۱۴۰۰ به دست مردم برساند، یعنی بر اساس این طرح باید مردم کالاها را از همان قیمت سال ۱۴۰۰ خریداری کنند و مابه‌التفاوت آن را دولت پرداخت کند.

شناسایی ۲۵۰۰۰ مبتلا به

HIV در ایران

رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران با اشاره به شناسایی بیش از ۲۵ هزار مبتلا به اچ‌آی‌وی در کشور، از درمان رایگان مبتلایان در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری خبر داد. دکتر لادن عباسیان، رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه طبق آخرین آمار، ما در کشور حدود ۲۵۸۷۰ نفر بیمار مبتلا به اچ‌آی‌وی شناسایی‌شده داریم که حدود ۲۰ هزار نفر از آن‌ها تحت درمان قرار گرفته‌اند، اظهار کرد: تخمین ما از تعداد واقعی مبتلایان حدود ۴۱۵۰۹ نفر است. یعنی بیش آمار تخمینی و تعداد شناسایی‌شده فاصله وجود دارد و یکی از اهداف برنامه‌های کنترل اچ‌آی‌وی این است که این فاصله را به حداقل برسانیم.وی درمورد علائم اولیه اچ‌آی‌وی افزود: وقتی ویروس وارد بدن می‌شود، حدود دو تا سه هفته بعد ممکن است از ۵۰ تا ۶۰ درصد افراد علائمی شبیه سرماخوردگی ایجاد کند بنابراین اگر فردی رابطه یا تماس پرخطر داشته و دو سه هفته بعد دچار تب، سردرد، تهوع، استراغ یا علائم سرماخوردگی شد، بهتر است حتما مراجعه کند و تست بدهد. هرچه زودتر بیماری تشخیص داده شود بهتر است، چون با شروع سریع درمان، آسیب به سلول‌های ایمنی کمتر خواهد بود زیرا ویروس بعد از ورود شروع به تکثیر در سلول‌های ایمنی می‌کند و تعداد آن‌ها را کاهش می‌دهد.وی با بیان اینکه اگر فرد مراجعه نکند و بیماری تشخیص داده نشود، وارد فاز بی‌علامتی می‌شود که به آن دوره پنجه یا کمبود بالینی نیز می‌گویند، توضیح داد: در این دوره ممکن است حدود ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت، فرد از نظر ظاهری کاملاً سالم است اما می‌تواند افراد دیگری را مبتلا کند. در همین زمان، ویروس همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد و سلول‌های ایمنی به‌تدریج تخریب می‌شوند.

آغاز واگذاری سهام عدالت برای نوزادان ۱۴۰۱ به بعد

نماینده وزیر اقتصاد اعلام کرد متولدان ۱۴۰۱ به بعد با ثبت‌نام در درگاه دولت سهامدار عدالت می‌شوند و تا پایان سال نیز تکلیف جاماندگان و متولدان قبل از ۱۴۰۱ مشخص خواهد شد.

محمدرضا کاظمی اعلام کرد که خانواده‌هایی که فرزندشان از ابتدای سال ۱۴۰۱ به بعد متولد شده‌اند، می‌توانند با مراجعه به درگاه ملی دولت و بخش «جوانی جمعیت» نسبت به ثبت‌نام نوزاد خود اقدام کنند تا این فرزندان مشمول دریافت سهام عدالت شده و از سود سالانه آن بهره‌مند شوند.

او با اشاره به اینکه این اقدام در چارچوب مصوبه «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» انجام می‌شود، توضیح داد: از آنجا که اجرای این قانون از سال ۱۴۰۱ آغاز شده، فعلاً امکان واگذاری سهام عدالت فقط برای متولدان ۱۴۰۱ به بعد فراهم است.

به گفته کاظمی، شورای عالی اقتصادی در حال بررسی سازوکار ثبت‌نام جاماندگان است تا تکلیف افراد متولد قبل از این سال نیز مشخص شود.نماینده وزیر اقتصاد در استان سمنان افزود: با پیگیری‌های انجام‌شده، پیش‌بینی می‌شود تا پایان اسسال وضعیت جاماندگان تعیین تکلیف شده و تمام خانواده‌ها امکان دریافت این سهام را پیدا کنند.

گیلان

استاندار گیلان در جلسه ستاد بازآفرینی شهری:

بافت‌های قدیمی رشت دارایی‌های ارزشمند شهری هستند



استاندار گیلان با تأکید بر ضرورت رسیدگی جدی به محلات محروم رشت گفت: بهره‌گیری از ظرفیت‌های بافت‌های قدیمی مستلزم آغاز بدون تعلل طرح‌های نوسازی و رفع ناهماهنگی‌های مدیریتی است و احیای هویت محلات می‌تواند به کاهش آسیب‌های اجتماعی بیانجامد.

هادی حق‌شناس استاندار گیلان در جلسه ستاد بازآفرینی شهری که در سالن غدیر استانداری برگزار شد، اظهار کرد: محلات محروم و بافت‌های قدیمی رشت دارایی‌های ارزشمند شهری هستند که می‌توانند به موتور محرک توسعه تبدیل شوند، اما نبود مدیریت یکپارچه و اجرای ناقص طرح‌ها موجب شده این ظرفیت‌ها مورد استفاده قرار نگیرد.

وی با اشاره به محدوده میدان شهدای ذهاب رشت به‌عنوان «فضایی نوستالژیک و هویت‌ساز» افزود: تکمیل و ساماندهی مناسب این بافت می‌تواند آن را به یک مزیت مهم فرهنگی و اجتماعی برای شهر تبدیل کند، اما نیمه‌تمام ماندن طرح‌ها، این فرصت را به چالش تغییر داده است.

استاندار گیلان با بیان اینکه قانون‌گذار برای نوسازی بافت‌های فرسوده مشق‌هایی همچون افزایش تراکم و تسهیلات ویژه پیش‌بینی کرده، گفت: اختیارات کافی به استانداران و مدیران حوزه شهرسازی داده شده و هیچ بهانه‌ای برای عدم اقدام وجود ندارد. اگر دستگاه‌ها از این ظرفیت‌های قانونی آگاه باشند، می‌توان اقدامات مؤثری در حوزه بازآفرینی شهری انجام داد.

حق‌شناس بر لزوم احصای مشکلات محلات محروم توسط فرمانداران تأکید کرد و افزود: فرمانداران باید مسائل مربوط به بافت‌های فرسوده شهرستان‌ها را جمع‌بندی و در صورت عدم امکان حل در سطح شهرستان، در جلسات استانی مطرح کنند.

وی با اشاره به برنامه‌ریزی برای برگزاری نشست تخصصی در دهه سوم آذرماه گفت: این جلسه با حضور مدیران مرتبط برگزار می‌شود و هدف آن دستیابی به جمع‌بندی دقیق از مسائل محلات و بافت‌های فرسوده است.

استاندار گیلان همچنین با بیان اینکه وزارت کشور بر همکاری شهرداری‌ها و دستگاه‌های اجرایی در اجرای طرح‌های بازآفرینی شهری تأکید دارد، افزود: احیای هویت تاریخی و فرهنگی محلات می‌تواند در کاهش آسیب‌های اجتماعی نقش مؤثری ایفا کند.

حق‌شناس با قدردانی از همراهی دستگاه‌های اجرایی استان خاطر‌نشان کرد: گیلان ظرفیت اجرای طرح‌های بزرگ نوسازی شهری را دارد و با هماهنگی بیشتر، می‌توان چهره بسیاری از محلات را متحول کرد.

مدیر کل راه و شهرسازی گیلان خبر داد

صدور ۱۸۰۰ پروانه نوسازی در بافت فرسوده گیلان

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان، از صدور بالغ بر هزار و ۸۰۰ فقره پروانه نوسازی در بافت فرسوده استان خبر داد و گفت: مساحت عرصه‌های نوسازی شده بالغ بر ۴۶۲ هزار مترمربع است.

محمد مهدی علیزاده در شورای بازآفرینی شهری استان گیلان، از اجرای هشت پروژه بازآفرینی در شهرهای رشت، بندرانزلی، لاهیجان و کیشهر در سال ۱۴۰۴ خبر داد و اظهار کرد: اجرای این پروژه‌ها از محل ردیف اعتباری تملک دارایی‌های سرمایه‌ای خواهد بود.

وی از شهرداران خواست از سهمیه قیر طرح بازآفرینی شهری استفاده کنند و افزود: تعداد متقاضیان تسهیلات بازآفرینی اسمال ۵۸ مورد و ۲۶۸ واحد است.

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان با بیان اینکه از ابتدای ۱۴۰۰ تاکنون تعداد درانی شهر پروانه برای شش هزار و ۵۷۶ واحد در سامانه ستاد ملی بازآفرینی شهری ثبت شده است، اظهار کرد: مساحت عرصه‌های نوسازی شده ۴۶۲ هزار و ۳۸۲ مترمربع است. از این تعداد پروانه، ۵۴ فقره برای ۲۶۲ واحد در سال جاری به ثبت رسیده است.

علیزاده محلات هدف بازآفرینی را در ۳۰ شهر استان دانست و تأکید کرد: تهیه سند شناسایی و بازآفرینی محدوده‌های ناکارآمد برای کلیه شهرها در دستور کار است.

وی پیاده‌راه فرهنگی، محله ساغری‌سازان و خواهر امام، محدوده پیرسرا و حمام تاریخی گلزار، محدوده لب‌آب و سراهای بازار در رشت، میدان تاریخی بندرانزلی و محور کهنه‌بازار، میدان تاریخی شهر رودسر، مجموعه تاریخی شیلات کیشهر، میدان مرکزی صومعه‌سرا و بازار تاریخی ماسال را از جمله سایت‌های بافت تاریخی دانست و گفت: بناهای واجد ارزش در اختیار دستگاه‌های دولتی نیز شامل خانه سمعیی رشت (آموزش و پرورش)، خانه آوانسیان رشت (ارشاد اسلامی) و مسجد اکبریه لاهیجان (اوقاف) بوده که امیدواریم این دستگاه‌ها برای احیای آن اقدام کنند. مدیرکل راه و شهرسازی گیلان انبار دخانیات و کارخانه شیر پاستوریزه رشت و ساختمان نوغان بندرانزلی و انبار چای رودسر و کارخانه برنج‌کوبی صومعه‌سرا را میراث طبیعی استان دانست و اضافه کرد: تأمین اعتبار ملی برای ساماندهی سیستم جمع‌آوری فاضلاب به سطح تاریخی استان انجام می‌گیرد که تاکنون دو محله (عینک و پاسکیاب رشت) را انتخاب کرده‌ایم.

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان از پرداخت ۴۰ میلیارد تومان خسارت به واحدهای تعمیری آسیب‌دیده در جریان جنگ ۱۲ روزه خبر داد و گفت: روند بازسازی با نظارت کامل و مرحله‌ای ادامه دارد.

حامد دائمی با اشاره به جزئیات خسارات ناشی از حملات تیرماه امسال اظهار کرد: حادثه‌ای که مردم آستانه‌اشرفیه آن را جنگ ۱۲ روزه می‌نامند، به ۵۰۴ واحد مسکونی خسارت وارد کرد. از این تعداد، ۹ واحد احداثی و بقیه تعمیری بودند. دائمی ادامه داد: گروه‌های ارزیاب بنیاد مسکن از همان ساعات اولیه حادثه در منطقه حاضر شدند. تأکید من این است که ارزیابی‌ها واحد به واحد انجام شد و هیچ محدوده‌ای به‌صورت کلی بررسی نشد. ما برای هر واحد، نوع آسیب، شدت خسارت و نیاز به تعمیر یا احداث مجدد را دقیقاً مستند کردیم.

۴۰ میلیارد تومان پرداخت شد

وی با بیان اینکه مسئولیت رسیدگی به خسارات از ۹ به‌مرهابه به بنیاد مسکن سپرده شد، افزود: به دلیل فاصله چندماهه ناشی از الزامات امنیتی و کارشناسی، تیم‌های ما دوباره به منطقه اعزام شدند و ارزیابی‌ها را

بازبینی کردند.

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان تصریح کرد: تا امروز ۴۰ میلیارد تومان برای واحدهای تعمیری پرداخت کرده‌ایم. این پرداخت‌ها مرحله‌ای است و هر زمان مالک تعمیرات را جلو

مدیر کل بنیاد مسکن گیلان خبر داد

پرداخت ۴۰ میلیارد تومان خسارت به آسیب دیدگان جنگ ۱۲ روزه در گیلان

می‌برد، مبالغ مرحله بعد را واریز می‌کنیم. وی گفت: باقی‌مانده خسارت واحدهای تعمیری نیز طی یک تا دو ماه آینده و بر اساس پیشرفت فیزیکی پرداخت خواهد شد. سیاست ما این است که ساختمان‌ها دقیق و اصولی



بازسازی شوند.

جزئیات واحدهای احداثی

دائمی درباره واحدهای احداثی نیز توضیح داد: ۹ واحد در این حادثه آسیب جدی دیده‌اند. پس از صدور پروانه ساخت

موج مثبت تجارت و ترانزیت در قلب شمال ایران

در هشت‌ماهه سال جاری، حجم عملیات تخلیه و بارگیری در بندر انزلی به یک‌میلیون و ۳۳۰ هزار تن رسیده که



نسبت به مدت مشابه سال گذشته پنج درصد افزایش داشته است و این رشد، حاکی از تقویت جریان کالا و ارتقای ظرفیت عملیاتی بندر است.

در بخش صادرات نیز ۳۸۷ هزار تن کالا به کشورهای عضو CIS صادر شده است که نسبت به سال گذشته ۱۴ درصد رشد را نشان می‌دهد.

سیمان، مواد ساختمانی، مواد شیمیایی و مواد معدنی از جمله عمده اقلام صادراتی بندر انزلی هستند و نقش مهمی در تقویت روابط تجاری با کشورهای همسایه و منطقه خزر دارند.حسین یونس، مدیرکل بنادر و دریانوردی استان

رئیس مجمع نمایندگان گیلان :

واگذاری سازمان چای خط قرمز است

رئیس مجمع نمایندگان گیلان از زمزمه‌های اخیر درباره واگذاری مجدد سازمان چای کشور به بخش غیردولتی ابراز نگرانی کرد و گفت: با دیگر نمایندگان گیلان و مازندران، نامه‌ای رسمی برای مخالفت با این اقدام تنظیم کرده‌ایم، اگر چنین تصمیمی اجرایی شود، بیش از ۵۵ هزار خانوار چایکار نادیده گرفته می‌شوند.



برنج، چای، مرکبات و حتی در محصولات جدیدتر مثل

سبب‌زمینی با زبان‌های جدی روبه‌رو می‌شوند.

وی با اشاره به تجربه تلخ واگذاری بخشی از اراضی و فعالیت‌های کشاورزی در سال ۱۳۷۹، افزود: در آن دوره بیش از ۱۰ هزار هکتار از باغات چای از بین رفت، سطح زیرکشت چای از ۳۴ هزار هکتار به حدود ۱۸ هزار هکتار رسید، تکرار این تجربه فاجعه‌بار قابل قبول نیست.

رئیس مجمع نمایندگان گیلان در از زمزمه‌های اخیر درباره واگذاری مجدد سازمان چای کشور به بخش غیردولتی ابراز

داوطلب:

میراث میرزا کوچک خان الهام بخش نسل امروز است

کوچک خان الهام‌بخش است، اظهار کرد: در راستای راه و رسم شهید میرزا کوچک خان جنگلی، ۱۵۲ روحانی شهید همانند میرزا کوچک خان تقدیم انقلاب شد.



گیلان را باید سرود و نوشت چرا که آیندگان تشنه شنیدن این افتخارات هستند.

وی با اشاره به رشادت‌های اخیر مردم گیلان و افتخار آفرینی در جنگ ۱۲ روزه، گفت: گیلانی‌ها با بصیرت تمام از همه موبهت، گذشتند وبا زمان‌شناسی و بصیرت از خاک ایران

و تأیید مالکیت، طراحی کامل و محاسبات فنی آن‌ها توسط بنیاد انجام می‌شود.وی افزود: بر اساس مصوبات ستاد بحران استان، خسارت واحدهای احداثی به نرخ متری ۲۰ میلیون تومان پرداخت می‌شود و این پرداخت نیز کاملاً مرحله‌ای خواهد بود.

تشکیل پرونده برای ۳۹۶ واحد

دائمی بیان کرد: از ۵۰۴ واحد آسیب‌دیده، تاکنون ۳۹۶ واحد مراجعه کرده و تشکیل پرونده داده‌اند.

به همه این افراد مبالغ اولیه پرداخت شده و ادامه پرداخت‌ها در حال انجام است.

وی گفت: تاکنون ۱۲۵ میلیارد تومان اعتبار برای جبران خسارت‌ها از سوی دولت تأمین شده و با تخصیص اعتبارات بعدی، پرداخت باقی خسارت‌ها نیز انجام می‌شود.

ستاد پاسخگویی ۱۲ ساعته فعال است

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان با اشاره به ادامه روند رسیدگی افزود: برخی افراد هنوز مراجعه نکرده‌اند. ستاد بنیاد مسکن شهرستان از ۷:۳۰ صبح تا ۷ عصر فعال است و همه مردم می‌توانند برای پیگیری وضعیت خسارت، مدارک یا ابهامات خود مراجعه کنند.

وی تأکید کرد: رسیدگی به خسارات حادثه ۱۲ روزه یک اقدام سنگین و چندمرحله‌ای بود، اما بنیاد مسکن از آغاز حادثه تا امروز کنار مردم بوده و تا پایان بازسازی همه واحدهای آسیب‌دیده نیز خواهد ماند.

گیلان، درباره ترانزیت کالا ، اظهار کرد: در این مدت ۹۲ هزار تن کالای ترانزیتی از بندر انزلی عبور کرده است که نسبت به دوره مشابه سال گذشته ۱۷۰ درصد افزایش یافته و این رشد قابل توجه، نشان‌دهنده جایگاه ویژه بندر انزلی در مسیرهای ترانزیتی منطقه‌ای است.

وی با اشاره به افزایش تردد شناورها افزود: در هشت‌ماهه سال جاری، ۴۳۵ فروند شناور وارد بندر انزلی شده‌اند که بیانگر رشد فعالیت‌های دریایی و افزایش ظرفیت حمل و نقل دریایی در این منطقه است.

به گفته مدیرکل بنادر گیلان، در حوزه تخلیه و بارگیری کانتینر نیز دو هزار و ۱۸۴ TEU عملیات انجام شده که سهم مهمی در تقویت جریان ورود و خروج کالا داشته و نقش کلیدی در پایداری زنجیره تأمین و افزایش کارآمدی فعالیت‌های بندری ایفا می‌کند.

رشد مستمر عملیات تخلیه و بارگیری، جهش صادرات و ترانزیت و افزایش تردد شناورها در بندر انزلی نشان می‌دهد این بندر در توسعه اقتصادی استان گیلان نقش کلیدی دارد و به‌عنوان یک هاب حیاتی تجارت دریایی شمال کشور، ظرفیت‌های بالقوه خود را برای تقویت اقتصاد ملی و گسترش روابط تجاری با کشورهای منطقه خزر به کار گرفته است و نویدبخش رونق اقتصادی پایدار در آینده نزدیک است.

نگرانی کرد و گفت: به عنوان خادم مردم، همراه با دیگر نمایندگان گیلان و مازندران، نامه‌ای رسمی برای مخالفت با این اقدام تنظیم کرده‌ایم، اگر چنین تصمیمی اجرایی شود، بیش از ۵۵ هزار خانوار چایکار نادیده گرفته می‌شوند و بنده از تمام ظرفیت نظارتی مجلس استفاده خواهم کرد.

زارع افزایش شدید قیمت نهاده‌ها را یکی از چالش‌های اساسی کشاورزان دانست و گفت: قیمت یک کیسه کود که سال گذشته ۳۵۰ هزار تومان بود، امروز به ۷۰۰ هزار تومان رسیده است، بسیاری از کشاورزان توان خرید نهاده‌های کشاورزی را ندارند و ما موظفیم وزیر مربوطه را مورد سؤال و پاسخ‌خواهی قرار دهیم.

وی با تأکید بر کیفیت بالای چای ایرانی تصریح کرد: چای ایرانی به دلیل شرایط ویژه جغرافیایی و طبیعی، یکی از بهترین و ارگانیک‌ترین محصولات جهان است، اما متأسفانه به دلیل ضعف در بسته‌بندی و عرضه، آن‌گونه که باید در سبد مصرف خانواده‌های ایرانی جا نگرفته است.

رئیس مجمع نمایندگان گیلان با بیان اینکه چای ایرانی با بسته‌بندی‌های استاندارد، جذاب و رقابتی به بازار عرضه شود، گفت: ذائقه ایرانی باید دوباره به سمت مصرف چای ایرانی سوق پیدا کند.

زارع با انتقاد از برخی سیاست‌ها و رویکردهای غلط در حوزه بازرگانی افزود: متأسفانه برخی دستگاه‌ها و جریان‌ها خواست به ناخواست چای خارجی را ترویج می‌کنند، این روند برازنده ایران و کشاورزان سختکوش گیلانی نیست، ما وظیفه داریم از تولید داخلی حمایت کنیم و اجازه ندهیم چای ایرانی قربانی بی‌توجهی‌ها شود.

دفاع کردند و شهادت را رقم زدند.

داوطلب با بیان اینکه این استان با ۸۰۰۰ شهید افتخارآفرین است، اظهار کرد: با وجود فاصله چندصد کیلومتری از منطقه جنگ، گیلان با تقدیم ۸ هزار شهید در دفاع از نظام و انقلاب خوش درخشید.

وی با اشاره به اینکه در اکثر رده‌های شهید تقدیم شده است افزود: گیلان اولین استاندار شهید کشور را تقدیم کرده است. وی با تقدیر از هنرمندان با حضور در چنین برنامه‌ها، گفت: حضور گسترده مردم در برنامه‌های فرهنگی و هنری، نشان‌دهنده استمرار راه شهیدان و ماندگاری فرهنگ ایثار است.«عصر شعر ایثار گیلان» که با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین احسان الله محمدی مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در سپاه قدس گیلان همراه بود، به همت بنیاد شهید و امور ایثارگران استان گیلان و با همکاری سازمان بسیج هنرمندان سپاه قدس گیلان و فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان برگزار شد.در این مراسم علاوه بر شعر خوانی ۱۴ شاعر آئینی، از نماهنگ از آن میرزا با صدای سجاد شاکری، موسیقی شروین معینی و با شعر مرحوم نصرالله مردانی، علیرضا فروزه و رقیه آزادنیا رونمایی شد.

گیلان

رئیس کل دادگستری گیلان :

مهارت آموزی ستون اصلی بازگشت سالم زندانیان به جامعه است



رئیس کل دادگستری گیلان گفت: سیاست ما، تقویت مسیر اصلاح و بازگشت افراد به زندگی سالم است و رسیدگی مستقیم به مسائل زندانیان در اولویت قرار دارد. مجید الهیان رئیس کل دادگستری استان گیلان به همراه سیف الله مسرور معاون قضایی رئیس کل، مسئولان قضایی لاهیجان و مدیرکل زندان‌های استان گیلان از بخش‌های مختلف زندان لاهیجان بازدید کرد.

این بازدید با بررسی فضاهای عمومی و اداری زندان لاهیجان آغاز شد و در ادامه، مسئولان با حضور در بندهای مختلف، از نزدیک وضعیت زندانیان را ارزیابی کردند.

پس از ورود به بندها، هیئت بازدیدکننده با زندانیان دیدار و گفت‌وگو داشته و در قالب «میز خدمت»، درخواست‌ها، مشکلات و پیشنهادهای آنان را بدون واسطه دریافت کردند. مجید الهیان رئیس کل در این دیدار اظهار کرد: سیاست ما، تقویت مسیر اصلاح و بازگشت افراد به زندگی سالم است و رسیدگی مستقیم به مسائل زندانیان در اولویت قرار دارد. وی در بازدید از بخش‌های اشتغال و حرفه‌آموزی با اشاره به اهمیت این حوزه تصریح کرد: اشتغال و حرفه‌آموزی محور اصلی بازپروری است و هر زندانی که مهارتی می‌آموزد، یک گام مهم به بازگشت موفق به جامعه نزدیک‌تر می‌شود. رئیس کل دادگستری استان گیلان با تأکید بر اهمیت اشتغال و حرفه‌آموزی در بازپروری زندانیان، اظهار داشت که اقدامات مؤثری در این زمینه انجام شده است.

وی افزود: ایجاد کارگاه‌های تخصصی و مهارت‌آموزی موجب توانمندسازی زندانیان و افزایش اعتمادبه‌نفس آنان شده است.

الهیان با اشاره به تنوع فعالیت‌های اشتغال ایجادشده در زندان‌ها تصریح کرد که این برنامه‌ها با همکاری دستگاه‌های مختلف و نهادهای حمایتی توسعه یافته و فرصت‌های گسترده‌ای برای کسب تجربه و درآمد فراهم کرده است. وی حضور فعال زندانیان در این کارگاه‌ها را نشانه موفقیت برنامه‌های بازپروری دانست و خاطر‌نشان کرد که هر گامی که در حوزه مهارت‌آموزی برداشته می‌شود، آنان را یک قدم به بازگشت موفق به جامعه نزدیک‌تر می‌کند.

رئیس کل دادگستری استان گیلان تأکید کرد: استمرار و گسترش این اقدامات از اولویت‌های اصلی دستگاه قضایی در مسیر اصلاح و بازپروری زندانیان است.

مرادی:

بیش از ۲ میلیون مسافر در گیلان با ناوگان عمومی جابه‌جا شد

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گیلان گفت: بیش از ۲ میلیون مسافر طی هشت ماهه سال جاری در گیلان با ناوگان حمل و نقل عمومی جا به جا شده است. فریبرز مرادی در تشریح آخرین وضعیت جابه‌جایی مسافر در استان طی هشت‌ماهه سال جاری اظهار کرد: در این مدت ۲ میلیون و ۳۵۷ هزار و ۲۱۶ مسافر در ناوگان حمل‌ونقل عمومی استان جابه‌جا شده‌اند.

وی با اشاره به آمار سفرهای انجام‌شده افزود: تعداد سفرهای ثبت‌شده توسط ناوگان عمومی استان در هشت‌ماهه امسال، ۳۷۹ هزار و ۹۸۱ سفر بوده است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان تأکید کرد: همه تلاش‌ها بر این است با بهبود کیفیت خدمات، ارتقای امکانات پایانه‌ها و توسعه سامانه‌های هوشمند خدمات بیشتری به جامعه هدف ارائه شود.

مرادی همچنین در خصوص ترکیب ناوگان مسافربری استان خاطر‌نشان کرد: در حال حاضر ۱۱۷ دستگاه اتوبوس، ۸۵۱ دستگاه مینی‌بوس و ۲ هزار و ۱۱۸ دستگاه سواری در استان فعال هستند و بخش عمده جابه‌جایی مسافران را بر عهده دارند.وی تصریح کرد: اداره‌کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای گیلان برنامه‌ریزی کرده است با نوسازی ناوگان، افزایش ایمنی و ارائه خدمات مطلوب‌تر، شرایط سفر برای مردم تسهیل و انگیزه استفاده از ناوگان عمومی افزایش یابد.

تقلب در ساخت و نصب ۵۸۸ عدد درب در گیلان؛ سازنده میلیاردری جریمه شد

مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان از محکومیت بیش از ۱۰ میلیارد ریالی متصدی ساخت درب به دلیل تقلب که منجر به جبران خسارت شاکی نیز شد، خبر داد. مرتضی امینی، مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان اظهار کرد: شعبه هفتم هیئت بدوی تعزیرات حکومتی رشت به پرونده تقلب در ساخت و نصب ۵۸۸ عدد درب که با شکایت شاکی خصوصی مطرح شده بود را رسیدگی شد. مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان افزود: شعبه با توجه به مدارک موجود در پرونده و ارائه نشدن مدارک قانونی دریافت نظریه کارشناسی اتهام انتسابی را محرز و متخلف را به پرداخت ۶ میلیارد و ۹۶۰ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد.

امینی گفت: شعبه رسیدگی کننده سه میلیارد و ۴۸۰ میلیون ریال در حق شاکی خصوصی به جریمه اضافه و در مجموع متخلف را به پرداخت ۱۰ میلیارد و ۴۴۰ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد. به گفته امینی، بازرسان اتاق اصناف این گزارش را پس از شکایت شاکی خصوصی تهیه و برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کردند.

سلامت

خوراکی‌هایی که بی‌خوابتان می‌کند



یک متخصص خواب می‌گوید: «هرچند شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد با آنچه می‌خوریم می‌توانیم به خواب رویم اما بدون تردید آنچه می‌خوریم ممکن است در به خواب نرفتن ما اثر داشته باشد.»

، اگر شما هم مثل بسیاری افراد خواب کافی ندارید بد نیست به نقش آنچه روم می‌خورید و می‌نوشید توجه کنید. موارد بسیاری بر چگونگی خواب ما تأثیر می‌گذارند از جمله برنامه روزانه، تنش و استرس، ورزش و تمرینات بدنی و میزان نور روز و البته رژیم غذایی هم در این میان بی‌تأثیر نیست.

وعده‌های غذایی نامنظم بر خواب اثر می‌گذارد

پروفسور کوین مورگان، متخصص خواب می‌گوید: «هرچند شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد با آنچه می‌خوریم می‌توانیم به نقش آنچه روم می‌خوریم توجه کنید. ممکن است در به خواب نرفتن ما اثر داشته باشد.»

مورگان می‌گوید: «آنچه باعث هماهنگی الگوی خواب ما می‌شود نظم و عادت است.» او در ادامه چنین توضیح می‌دهد: «بدن ما دارای ساعت درونی است که به آن ساعت زیستی می‌گویند که ویژه هر فرد و عادت‌های اوست. وعده‌های غذایی «نشانه‌های زمانی» مهمی هستند که به ساعت درونی بدن کمک می‌کند تا در چرخه‌های شبانه‌روز هماهنگی زمانی صحیح را پیدا کند. اگر در کار ساعت زیستی بدن‌تان اختلال ایجاد کنید خواب هم مختل خواهد شد.»

مورگان می‌گوید: «هیچ الگوی فراگیر و همگانی برای وعده‌های غذایی وجود ندارد اما مهم این است که زمانی غذا بخورید که بدن شما می‌طلبد و زمان غذا خوردن خود را کمابیش ثابت نگه دارید. هر فردی ممکن است گاهی از الگوی همیشگی تغذیه خود پیروی نکند اما الگوی همیشگی پس از چند روز دوباره به وضعیت عادی بازخواهد گشت.»

رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی برای خواب مفید است. پوهش‌ن‌شان می‌دهد بزرگسالانی که خواب کافی ندارند دچار کمبود کلسیم، منیزیم و ویتامین دی هستند. در میان بزرگسالان بالای پنجاه سال ارتباط معناداری میان خواب بی‌کیفیت و کم‌خوابی و کمبود مصرف ویتامین‌های ث، د۲، ای و کا وجود دارد. به درستی روشن نیست که کمبود خواب و کم‌خوابی باعث کاهش جذب ویتامین ای شود یا افرادی که خواب کافی ندارند کمتر علاقه به استفاده از رژیم غذایی متعادل دارند یا شاید ترکیبی از هر دو مورد باشد.

آنچه می‌خوریم غذای میلیاردها باکتری را در روده‌های ما تأمین می‌کند. پژوهش نشان می‌دهد وجود میکروب‌های گوناگون در روده باعث بهبود خواب در برخی افراد می‌شود.

پروفسور تیم اسپکتور، متخصص سلامت روده‌ها از کینگزکالج لندن و دکتر مگان رسی، پزشک متخصص تغذیه برای بهبود میکروبیوم روده‌ها توصیه می‌کنند هر هفته حداقل ۳۰ گیاه و سبزی گوناگون بخوریم همراه با ترکیبی از مغزها، دانه‌های خوراکی، غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها. مصرف فراوان موادغذایی فیبردار و پروبیوتیک‌ها و پرهیز از موادغذایی فوق‌آزوری‌شده روش‌های خوبی برای تقویت میکروبیوم روده‌هاست.

نیمی از کافئینی که مصرف می‌کنید حدود پنج تا شش ساعت و یک چهارم آن بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت پس از نوشیدن در بدن شما باقی می‌ماند. کافئین گیرنده‌های شیمیایی آدنوزین که باعث ایجاد احساس خستگی می‌شوند را مسدود می‌کند و این امر باعث می‌شود نتوانید به خواب روید. حتی اگر بخوابید کافئین میزان خواب عمیق نیروبخش و بازسازی‌کننده را کاهش می‌دهد و به گفته پروفسور مت واکر، پژوهشگر خواب «روز بعد از خواب بیدار می‌شوید بدون اینکه خستگی‌تان دررفته باشد.»

نوشیدن الکل کمکی به خوابیدن نمی‌کند

واکر می‌گوید: «نوشیدن الکل شاید یکی از کژبرداشت‌های مهم در مورد کمک به خوابیدن باشد.» الکل آرامش‌بخش است اما آرامش با خواب طبیعی تفاوت دارد.

اگر در ادامه توضیح می‌دهد:«آرامش فعالیت سلول‌های مغزی را متوقف می‌کند اما در جریان خواب عمیق طبیعی مغز امواج مغزی انبوهی تولید می‌کند که در هماهنگی یا هزاران سلول دیگر است.» الکل همچنین باعث جلوگیری از مرحله خواب با حرکت سریع چرخش (REM) می‌شود، مرحله‌ای از خواب که رؤیا می‌بینم و از نظر عاطفی و احساسی و همچنین از جنبه سلامت روانی و حتی خلاقیت و نوآوری اهمیت فراوانی دارد. الکل ممکن است باعث تحریک بخش سنتر یا گریز سیستم عصبی در هنگام خواب شود و در نتیجه در طول شب چندین بار شما را از خواب بیدار کند.مورگان توصیه می‌کند:«هر نوع تغییر رژیم غذایی که برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید با مصرف و تأثیر الکل بی‌اثر خواهد شد» هرچند اشاره می‌کند مقدار کمی الکل تأثیر چندانی نخواهد داشت.

معمولاً توصیه به نوشیدن شش تا هشت لیوان مایعات در روز شده است. آب‌رسانی به بدن در طول روز مهم است اما توصیه می‌شود که نزدیک به زمان خواب مایعات مکرری بنوشید تا در طول شب به دلیل نیاز به دستشویی رفتن ناچار از خواب بیدار نشوید.

مورگان می‌گوید اینکه نوشیدنی‌های خواب‌آور و آرامش‌بخش مانند دمنوش‌های گیاهی یا شیر گرم به خواب شما کمک کند بستگی به عادت‌های شخصی شما دارد. «افرادی که عادت به نوشیدن شیر گرم پیش از خواب دارند اگر از آن صرف‌نظر کنند خواب خوبی نخواهند داشت اما افرادی که به آن عادت ندارند ممکن است با نوشیدن شیر گرم خواب‌شان مختل شود.»

در مورد بابونه که بیشتر اوقات به صورت دمنوش مصرف می‌شود ثابت شده است که در جلوگیری از اضطراب و نگرانی، بی‌خوابی و اختلالات دیگر خواب مؤثر است. اگر مایل نیستید پیش از خواب نوشیدنی بنوشید می‌توانید از قرص‌های بابونه استفاده کنید.

اگر با پرهیز از نوشیدن مایعات پیش از خواب بازهم شب‌ها چند بار برای دستشویی رفتن بیدار می‌شوید با پزشک خود مشورت کنید.

با پیشرفت تحقیقات، دانشمندان دقیق‌تر دریافته‌اند که ویتامین دی چگونه از سلامت کلی بدن حمایت می‌کند و نقش آن تا چه حد گسترده است، با این حال، بسیاری از افراد هنوز با کمبود این ویتامین مواجه‌اند.

، فواید ویتامین دی بسیار فراتر از استحکام استخوان‌ها است. این «ویتامین آفتاب» در عملکردهای گوناگون بدن، از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا حمایت از سلامت مغز، نقش کلیدی دارد. نکته جالب این است که این ویتامین را نمی‌توان چندان از مواد غذایی به دست آورد، اما وقتی نور خورشید به‌درستی و به قدر کافی به پوست برسد، بدن آن را می‌سازد. با پیشرفت تحقیقات، دانشمندان دقیق‌تر دریافته‌اند که ویتامین دی چگونه از سلامت کلی بدن حمایت می‌کند و نقش آن تا چه حد گسترده است، با این حال، بسیاری از افراد هنوز با کمبود این ویتامین مواجه‌اند.

در پژوهشی در سال ۲۰۲۳ در نشریه «مرزهای تغذیه» (Frontiers of Nutrition) مشخص شد که حدود ۱۵.۷ درصد از مردم جهان به کمبود ویتامین دی دچارند و این نرخ در زنان و ساکنان مناطق شمالی بیشتر است. وبسایت یاهو به نقل از متخصصان تغذیه و بررسی پژوهش‌های جدید، برخی فواید کمتر شناخته‌شده ویتامین دی و همچنین روش‌های تأمین آن را برمی‌شمرد.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین دی نقشی اساسی در تقویت سیستم ایمنی قوی و متعادل دارد. این ویتامین به بدن کمک می‌کند با عفونت‌ها مقابله کند و تولید پروتئین‌های ضد باکتری را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح پایین ویتامین دی با عملکرد ضعیف ایمنی، التهاب بیشتر و خطر بالاتر عفونت‌های شدید همراه است. همچنین ممکن است در کاهش خطر بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید و لوپوس نقش داشته باشد. البته مصرف بیش از حد لزوماً محافظت بیشتری ایجاد نمی‌کند.

حمایت از سلامت قلب

برخلاف تصور معمول، ویتامین دی می‌تواند به سلامت قلب و عروق نیز کمک کند. این ویتامین به تنظیم فشار خون، سلامت عروق و کاهش التهاب مزمن کمک می‌کند. مرور پژوهش‌ها در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که رساندن سطح ویتامین دی به حد مطلوب، ممکن است برخی عوامل خطر بیماری قلبی را کاهش دهد و حتی خطر بروز مشکلات قلبی جدی را تا ۱۷ درصد کمتر کند. بنابراین مکمل ویتامین دی می‌تواند در کنار سایر رفتارهای سالم، به سلامت قلب کمک کند، البته با مشورت پزشک.

کاهش استخوان‌ها و عضلات

ویتامین دی با افزایش جذب کلسیم به حفظ سلامت استخوان و دندان کمک می‌کند. بدون آن، کلسیم به‌خوبی جذب نمی‌شود و به‌مرور خطر شکستگی افزایش می‌یابد. افزون بر این، ویتامین در سلامت عضلات هم نقش مهمی دارد، مانند کاهش التهاب‌های عضلانی، بهبود ساخت پروتئین‌های عضلانی و کمک به بهبود و ترمیم پس از ورزش. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف ۲۰۰۰ واحد ویتامین دی در

خواص معجزه گر ویتامین دی برای بدن



روز آسیب‌های عضلانی پس از ورزش را کاهش می‌دهد.

کمک به سلامت پوست و مو

ویتامین دی با فعال‌سازی فولیکول‌های مو و تنظیم چرخه طبیعی رشد آنها، به حفظ سلامت مو کمک می‌کند. در بسیاری از افراد مبتلا به ریزش مو از نوع آلوپسی آره‌آتا یا دی با عملکرد ضعیف ایمنی، التهاب بیشتر و خطر بالاتر عفونت‌های شدید همراه است. همچنین ممکن است در کاهش خطر بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید و لوپوس نقش داشته باشد. البته مصرف بیش از حد لزوماً محافظت بیشتری ایجاد نمی‌کند.

حمایت از سلامت قلب

برخلاف تصور معمول، ویتامین دی می‌تواند به سلامت قلب و عروق نیز کمک کند. این ویتامین به تنظیم فشار خون، سلامت عروق و کاهش التهاب مزمن کمک می‌کند. مرور پژوهش‌ها در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که رساندن سطح ویتامین دی به حد مطلوب، ممکن است برخی عوامل خطر بیماری قلبی را کاهش دهد و حتی خطر بروز مشکلات قلبی جدی را تا ۱۷ درصد کمتر کند. بنابراین مکمل ویتامین دی می‌تواند در کنار سایر رفتارهای سالم، به سلامت قلب کمک کند، البته با مشورت پزشک.

کاهش استخوان‌ها و عضلات

ویتامین دی با افزایش جذب کلسیم به حفظ سلامت استخوان و دندان کمک می‌کند. بدون آن، کلسیم به‌خوبی جذب نمی‌شود و به‌مرور خطر شکستگی افزایش می‌یابد. افزون بر این، ویتامین در سلامت عضلات هم نقش مهمی دارد، مانند کاهش التهاب‌های عضلانی، بهبود ساخت پروتئین‌های عضلانی و کمک به بهبود و ترمیم پس از ورزش. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف ۲۰۰۰ واحد ویتامین دی در

آیا دیابت عصبی واقعیت دارد؟

دیابت نوع ۱ و ۲ بیماری‌های پایدار و مزمنی هستند که در آنها بدن قادر به تولید یا استفاده صحیح از انسولین نیست. در مقابل، آنچه که مردم «دیابت عصبی» می‌نامند، در واقع یک



افزایش موقت و غیرپایدار در سطح قند خون است که تنها به دلیل استرس ایجاد می‌شود. در این شرایط، بدن همچنان می‌تواند به‌طور طبیعی سطح قند خون را تنظیم کند، به شرطی که فرد مشکل زمینه‌ای نداشته باشد.

در دیابت نوع ۱، بدن به طور کامل قادر به تولید انسولین نیست و در دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین یا کاهش کارایی این هورمون سبب افزایش مداوم قند خون می‌شود. در حالی که استرس ممکن است قند خون را در افراد دیابتی افزایش دهد، این تغییرات موقت نباید با دیابت عصبی اشتباه گرفته شوند.

افزایش قند خون در اثر استرس به دلایل فیزیولوژیکی رخ می‌دهد. هنگامی که بدن تحت فشار عصبی قرار می‌گیرد، هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شوند که باعث آزاد شدن گلوکز از کبد و افزایش سطح قند خون می‌شوند. این افزایش قند خون برای تأمین انرژی سریع‌تر برای مقابله با استرس است، اما معمولاً موقتی است.

این تغییرات به طور موقت می‌تواند سطح قند خون را بالا ببرد،

آگهی مزایده

آستان قدس رضوی در نظر دارد یک دستگاه آپارتمان به مساحت ۸۷،۸۵ متر مربع تحت پلاک ثبتی ۱۱۸ فرعی از ۲۳۳۰ اصلی مفروز و مجزا

شده از ۲۴ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۴ تفکیکی بخش ۱۳ لاهیجان به آدرس : لاهیجان -فیاض۸- ساختمان البرز- را از طریق مزاید عمومی (با نرخ پایه از قرار هر متر مربع ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال) به صورت قطعی واگذار نماید.

لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگاهی ظرف مدت ده روز به اداره املاک و اراضی آستان قدس رضوی واقع در شهر رشت،خیابان مطهری،رو به روی مسجد بادی اله واحد حسابداری مراجعه و با مطالعه شرایط مزایده نسبت به ارایه مبلغ پیشنهادی خود تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ اقدام نمایند.

ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر میتوانید با شماره ۰۲۳۳۲۳۳۰۸۵۴ تماس حاصل فرمایید.

اجتماعی

آلودگی هوا می‌تواند بخشی از فواید ورزش را از بین ببرد

یک پژوهش گسترده روی بیش از یک‌ونیم میلیون نفر نشان می‌دهد که آلودگی هوا می‌تواند بخشی از فواید ورزش را خنثی کند؛ طوری که در هوای بسیار آلوده، اثر محافظتی ورزش تقریباً به نصف کاهش می‌یابد.

مطالعه‌ای تازه نشان می‌دهد که ورزش در هوای آلوده، فایده‌ی همیشگی خود را ندارد و ممکن است اثر محافظتی آن در برابر بیماری‌ها کاهش پیدا کند. همه می‌دانیم که فعالیت بدنی منظم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و مرگ زودرس را کم می‌کند و برای سلامت جسم و ذهن حیاتی است. اما وقتی هوایی که تنفس می‌کنیم آلوده باشد، این مزایا ممکن است محدود شود. یک تیم بین‌المللی از پژوهشگران، ازجمله محققان کالج دانشگاهی لندن (UCL)، داده‌های سلات بیش از ۱.۵ میلیون بزرگسال را در کشورهای مختلف، از بریتانیا گرفته تا تایوان، چین، دانمارک و آمریکا، طی بیش از یک دهه بررسی کردند. تمرکز این بررسی روی ذرات معلق بسیار ریز PM۲.۵ بود؛ ذراتی کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون که می‌توانند وارد ریه و جریان خون شوند و التهاب و آسیب‌های جدی ایجاد کنند.

طبق یافته‌ها، افرادی که هفته‌ای دست‌کم دو ساعت و نیم فعالیت بدنی متوسط تا شدید مانند دویدن یا ورزش‌های هوازی انجام می‌دادند، حدود ۳۰ درصد کمتر از افراد کم‌تحرك در طول دوره مطالعه جان خود را از دست دادند. اما در مناطقی که ناآینگی سالانه PM۲.۵ بالاتر از ۲۵ میکروگرم بر متر مکعب بود، این محافظت به تنها ۱۲ تا ۱۵ درصد کاهش یافت.

در مناطقی با آلودگی شدیدتر یعنی PM۲.۵ بالاتر از ۳۵ میکروگرم بر متر مکعب که ۳۶ درصد جمعیت جهان در آن زندگی می‌کنند، فواید ورزش حتی کمتر هم دیده شد، به‌خصوص در کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان.

پروفسور «پو-سون کو»، پژوهشگر اصلی، می‌گوید: «نتایج ما تأکید می‌کند که ورزش حتی در محیط‌های آلوده هم مفید است، اما بهبود کیفیت هوا می‌تواند این فواید را به‌طور چشمگیری افزایش دهد.»

پروفسور «اندرو استپتو»، یکی از نویسندگان، اضافه می‌کند: «هواي آلوده می‌تواند بخشی از مزایای ورزش را مختل کند؛ هرچند این فواید را کاملاً از بین نمی‌برد. این یافته‌ها بار دیگر نشان می‌دهد که ذرات ریز معلق تا چه اندازه برای سلامت ما خطرناک‌اند.»

داده‌های به‌کاررفته در این مطالعه از هفت پژوهش بزرگ گردآوری شده بود از جمله سه مجموعه داده‌ی منتشرشده و محققان عوامل مختلفی مانند درآمد، سطح تحصیلات، مصرف دخانیات و بیماری‌های زمینه‌ای را در تحلیل‌ها لحاظ کردند. به گفته پژوهشگران، بیشتر داده‌ها متعلق به کشورهای با درآمد بالا بوده است؛ بنابراین در مناطق کم‌درآمد که آلودگی هوا اغلب از ۵۰ میکروگرم بر متر مکعب هم فراتر می‌رود، اثرات منفی آلودگی شاید شدیدتر باشد. نبود اطلاعات کافی درباره کیفیت هوای داخل خانه و رژیم غذایی شرکت‌کنندگان نیز از محدودیت‌های مطالعه به‌شمار می‌رود.

پروفسور «پاولا زانیئو» تأکید می‌کند: «هدف ما منصرف کردن مردم از ورزش نیست، اما بررسی شاخص آلودگی، انتخاب مسیرهای کم‌ترافیک‌تر و کاهش شدت تمرین در روزهای آلوده می‌تواند کمک کند تا بیشترین فایده را از فعالیت بدنی ببرید.»

این مطالعه یادآوری می‌کند که آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت در جهان است. فعال‌بودن برای سلامت ضروری است، اما کافی نیست؛ اگر هوای اطرافمان آلوده باشد، بخشی از تلاش ما بی‌اثر می‌شود. هوای پاک و ورزش در کنار هم معنا دارند و مبارزه با آلودگی هوا فقط یک وظیفه زیست‌محیطی نیست، بلکه یک ضرورت سلامتی است.

قهوه سن زیستی را کاهش می‌دهد

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه سه تا چهار فنجان قهوه ممکن است روند پیری زیستی را در افراد مبتلا به اختلالات روانی شدید کندتر کند. این تحقیق بار دیگر رابطه میان کافئین، استرس اکسیداتیو و سلامت سلولی را مورد تأکید قرار می‌دهد و نشان می‌دهد که مصرف معقول قهوه می‌تواند به حفظ جوانی سلولی کمک کند.

یک مطالعه تازه منتشر شده در مجله سلامت روان انگلیس (Mental Health Journal) نشان می‌دهد که مصرف سه تا چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند به‌طور قابل توجهی روند پیری زیستی را در افراد مبتلا به اختلالات روانی شدید کندتر کند. این تحقیق تأکید دارد که قهوه، به‌ویژه به دلیل ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود، می‌تواند اثرات مفیدی بر سلامت سلولی و کاهش استرس اکسیداتیو داشته باشد.

پیری زیستی به روند طبیعی پیری سلول‌ها و اندام‌ها اشاره دارد که تحت تأثیر عواملی مانند ژنتیک، سبک زندگی، رژیم غذایی و محیط زندگی قرار دارد. برخلاف سن عددی که تعداد سال‌هایی که از تولد شما گذشته را نشان می‌دهد، سن زیستی پیانگرو وضعیت واقعی سلول‌ها و اندام‌های بدن است. پیری زیستی به عواملی مانند کوتاه شدن تلومرها، استرس اکسیداتیو و آسیب به DNA اشاره دارد که می‌تواند به سلول‌ها آسیب وارد کند.

نتایج پژوهش جدید: تأثیر قهوه بر پیری زیستی

مطالعه‌ای که اخیراً در مجله سلامت روان انگلیس منتشر شد، نشان داد افرادی که روزانه سه تا چهار فنجان قهوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند، به‌طور متوسط پنج سال از نظر زیستی جوان‌تر به نظر می‌رسیدند. به‌عبارتی، این افراد از نظر پیری سلولی و وضعیت سلامت جسمی بهتر بودند.

محققان این تحقیق توضیح دادند که مصرف قهوه ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از تلومرها در برابر فرسایش، روند پیری را بهبود ببخشد. تلومرها ساختارهایی هستند که در انتهای کروموزوم‌ها قرار دارند و وظیفه آن‌ها محافظت از اطلاعات ژنتیکی در برابر فرسایش است. کوتاه شدن تلومرها یکی از نشانه‌های اصلی پیری سلولی است.

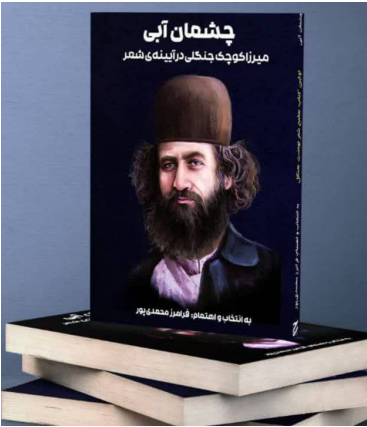
قهوه و استرس اکسیداتیو: کاهش آسیب به سلول‌ها

استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که تعادل میان آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد در بدن به هم می‌خورد و این پدیده می‌تواند به سلول‌ها و DNA آسیب وارد کند. در این پژوهش، محققان دریافتند که مصرف قهوه می‌تواند با کاهش استرس اکسیداتیو، اثرات مفیدی بر طول تلومرها داشته باشد و در نتیجه روند پیری زیستی را کندتر کند.

با این حال، این اثرات مثبت بیشتر در افرادی که سه تا چهار فنجان قهوه مصرف می‌کردند مشاهده شد. مصرف بیش از این مقدار، به‌ویژه پنج فنجان یا بیشتر در روز، تأثیر معناداری بر روند پیری نداشت و حتی می‌تواند عواقب منفی به همراه داشته باشد.

صفحه ادبیات

صفورا نیری



چشمان آبی و عشق در گورستان سلیمان داراب شب ها که خواب تو را می بینم بر مخمل سبز بوته دار پوشش پاک پیکر خاک خفته راه می روی راه می روی گیسو شلال و آرام و دوچشمه ی آبی مثل روایات آب های بهشتی در چشمانت می جوشند راه می روی و بر شانه هایت پرندگان کوچک می نشینند و چهچهه می زنند راه می روی و تور سپید باران تنت را می پوشاند راه می روی و بر سر شاخه ها دست نوازش می کشی تا فریاد کو دکانه ی شادی از حنجره ی در ختان بیشه بروید شب ها که خواب تو را می بینم آهسته از کنار بیمارستان مسلولین می گذری و پا پوشت بی صدا تر از نسیم است هنگام نیمه شب بوی سل و صدای تک تیر های سرفه راحت تر در فضا پله می شوند این است خوشا مد گویی تیره بختان راه می روی آرام و اینک چشمه های آبی

تمامی چهره ات را فرا می گیرند شب ها که خواب تو را می بینم . همیشه تنها راه می روی و شاخه ی پر برگی از درختان توسکا در دست راست توست مثل ابر ، آرام آرام از کنار ستاره ها می گذری و بوی مهربانی در پیراهن شهر می پیچد به ساعت جیبی قدیمی ات نگاه می کنی از نیمه گذشته است تند تر قدم بر می داری سپیده دمان ، برادران نا امیدت از خواب بر می خیزند و تو باید به آن ها صبحانه ی امید بدهی . تو باید همه را تیمار کنی تو باید با آب زلال آن چشمه های آبی قلب های رنجور در ختان تنها را شستشو بدهی تو باید به همه برسی گیسو شلال و آرام با گونه های آبی و چهره ی مهربان ملول از خیابان های آشنای شهر می گذری در شبی سیاه تر از مرگ

داستان کوتاه «بوی خاک»



پسرک هر صبح از پنجره‌ی کوچک خانه‌شان به شالیزار نگاه می‌کرد. مِه نرم گیلان روی زمین نشسته بود و صدای پرنده‌ها با بوی خاک خیس در هوا می‌پیچید. برای او، وطن همین تصویر بود؛ جایی که هر برگ سبز، قصه‌ای از زندگی می‌گفت. روزی مادرش گفت: «وطن فقط زمین نیست، پسرَم. وطن یعنی جایی که آدم‌ها برای هم می‌ایستند، برای هم می‌خندند، و برای هم اشک می‌ریزند.» پسرک آن روز فهمید که وطن، تنها درختان و رودخانه‌ها نیست؛ وطن، دل‌هایی است که به هم گره خورده‌اند. سال‌ها گذشت. پسرک بزرگ شد و به شهرهای دور سفر کرد. اما هر بار که باران می‌بارید، بوی خاک خیس او را به یاد وطن می‌انداخت. وطنش در جیب‌هایش نبود، در چمدان‌هایش جا نمی‌شد؛ وطنش در قلبش بود، مثل چراغی که هیچ‌گاه خاموش نمی‌شود.

«لاهیجان – دبیرستان فنی حرفه‌ای صدر-پایه دهم-رشته الکترونیک

ساده شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۴ — ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۴۷ — ۲ دسامبر ۲۰۲۵ — شماره ۷۶۱۸

ردّ پای باران

از بلوط، زن و آتش

(نگاهی به مجموعه‌ی «الیمایس» سروده‌ی جلیل صفربیگی)

ما خیر ندیده‌ایم از سال قدیم این سال جدیدنیز «تحویل» شما هنر دیگر صفربیگی، در پایان‌بندی رباعی‌هایش نمایان است. او گاه به‌زیبایی تمام از ظرفیت نام کتاب‌ها و آدم‌ها یا عباراتِ گوش‌آشنا، بهره‌می‌برد. به این نمونه‌ها بنگرید:
*پس آن‌همه شعله در دل من چه شدند؟
در برف سفید تنِ این زن، چه شدند؟
یک گله غزالِ می‌چرَد در چشمش

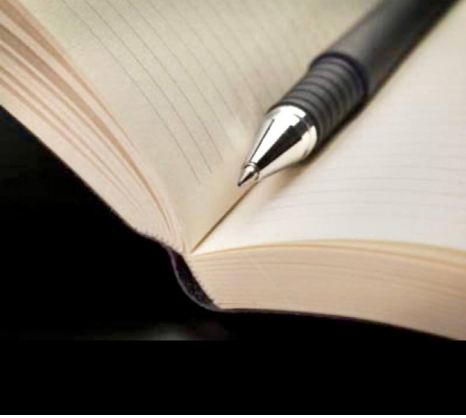


پس یوزپلنگ‌های بیژن چه شدند؟
*این قرمز تند را تو یادمدادی
موهای بلوند را تو یادمدادی
انگار لئوناردو داوینچی هستم
لبخند ژوکوند را تو یادمدادی
*من گم‌شده‌ام کج‌دل این خواب کجاست؟
آن کوجه که بود بی‌تو مهتاب ... کجاست
می‌سوزد و می‌سوزد و ... نه! می‌رقصد
باید بروم کسی مرا می‌خواند
دیرم‌شده کش‌های سهراب کجاست؟
*بر مردم خودپسند چارلی چاپلین!
این پنجره را نبند چارلی چاپلین!
دارند به ریش خودشان می‌خندند
یک گریه تو هم بختند، چارلی چاپلین!
*گیتار زدیم و باد با ما رقصید
بر ماه زدیم و کوه و دریا رقصید
غرناطه درون خون خود می‌غلطید
تا ساعت پنج عصر، لورکا رقصید
*خبر چون سیل دنیا را گرفته
که دارا رفته سارا را گرفته
خود را دار خواهم‌زد یقینا
دلم تصمیم گیری را گرفته
در برخی از سپیدسروده‌ها نیز همین تمهید دیده‌می‌شود:
«دوست‌دارم
مثل ناظم حکمت
که «منور» را دوست‌داشت
چون نان‌ونمک!»

درنگی بر شعر«قراربود»سروده ی استاد کریم رجب زاده؛

ایجاز و طنز تلخ در شعر سپید

زبان ساده و امروزی: زبان شعر کاملاً به زبان محاوره نزدیک است و از آرایه های پیچیده دوری می کند. این سادگی و بی پیرایگی، پیام انتقادی شعر را نافذتر می سازد. کاربرد نماد: «ممنوع الملاقات شدن» نمادی قوی از حبس، انزوا، طرد شدن از اجتماع یا قطع ارتباط با جهان آزاد است. این عبارت یک اصطلاح زندان محور است و پیوند دهنده دوگانگی



ظاهر و باطن وضعیت را نشان می دهد. جهان شمولی: مفهوم شعر محدود به یک جغرافیای خاص نیست. نقد هر سیستمی است که مردم را مجبور می کند برای رسیدن به حقوق اولیه شان، از همان حقوق (مانند حق بیان یا اعتراض) دست بکشند. آیا این اثر ضعفی را در خود دارد؟! شاید به باوری جمعی از شعرشناسان، پایان بندی با وجود قدرت و کوبندگی، کمی ناگهانی است و می توانست با افزودن یک سطر کوتاه دیگر، هم بر ایجاز تأکید کند و هم عمق اندوه بار «ممنوع الملاقات شدن» را تشدید نماید که البته این مورد بیشتر یک سلیقه و نظر شخصی است و به باور من در نگاهی دیگر، نقطه قوت این شعر ماندگار است

«**نتیجه گیری**

شعر «قرار بود» اثری است بسیار موفق که با کمترین کلمات، اعتراضی عمیق را مطرح می کند. شاعر با خلق یک تناقض تلخ میان تمهد به رعایت مفاهیم والای انسانی (حتی سکوت) و پیامد آن (ممنوع الملاقات شدن)، ناکامی آرمان خواهی را

سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

زیر نظر: فرامرز محمدی پور

وقتی رفیق نیمه‌راه شدم

«دکتر میترا جاجرمی

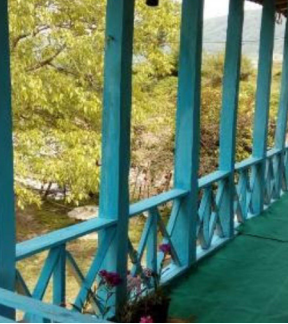


نوجوان که بودم، باید همه‌ی کتاب‌ها را تا ته می‌خواندم. برایم مهم نبود که کتاب خوبی است، خواندنش لذت‌بخش است یا برعکس مزخرف است و به هیچ دردی نمی‌خورد. خودم را موظف به خواندن می‌دانستم؛ انگار تفکرم شبیه آن‌هایی بود که می‌گفتند زن با لباس سفید به خانهِ بخت می‌رود و با کفن از آن بیرون می‌آید. هر چقدر هم خواندن کتابی برایم زجرآور بود، به خودم اجازه نمی‌دادم نصفه رهایش کنم؛ رفیق نیمه‌راه نبودم.

دقیق که می‌شوم، درمی‌یابم در روابطم هم همین روند را در پیش گرفته بودم. اگر با کسی دوست می‌شدم، به هر قیمتی می‌کوشیدم رابطه‌ام را حفظ کنم، حتی اگر این میان خودم آسیب می‌دیدم. می‌ترسیدم باعث ناراحتی طرف مقابل شوم، پس خواسته‌هایم را نادیده می‌گرفتم و بر ارتباطی پافشاری می‌کردم که خوشایند نبود. سال‌ها طول کشید تا فهمیدم رویه‌ای که در پیش گرفته بودم، اشتباه است. من به کسی بدهکار نیستم، پس الزامی به ماندن در رابطه‌ای آسیب‌زا ندارم. اگر ارتباطی برایم لذت‌بخش نیست، باعث رشد نمی‌شود و یا حس می‌کنم در آن رابطه مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرم، باید بدون هیچ خجالتی کنارش بگذارم. درباره‌ی کتاب هم همین‌طور است، اگر کتابی برایم جذاب نیست، با سنجه‌هایم سازگاری ندارد و وجودم را سرشار از لذت نمی‌کند، باید بدون احساس عذاب وجدان رهایش کنم. شاید اگر عمر نامحدود داشتم، می‌توانستم همه‌ی کتاب‌ها را بخوانم، اما با این فرصت محدود ناگزیر به انتخابم. اما چه شد که به این دریافت رسیدم؟ شاید بخشی از آن به خاطر بالا رفتن سن و بیش‌تر شدن تجربه‌هایم باشد، اما به نگر خودم قسمت بزرگی از این درک به «نوشتن» برمی‌گردد. وقتی از خودم نوشتم، زمانی که برداشتم از کتاب‌ها و فیلم‌ها را نگاهشتم، میدان دیدم گسترش یافت. اکنون می‌توانستم از بالا به رابطه‌هایم بنگرم. نوشتن به من فرصت داد تا عمق رابطه‌ها را ببینم و دریابم که الزامی به ماندن در هیچ ارتباطی نیست. نوشتن به من قدرت داد تا بتوانم بی هیچ احساس دینی خودم را از رابطه‌های بی‌ثمر و آزاردهنده بیرون بکشم؛ نوشتن مرا بزرگ کرد.

جهان

«فرزاد حسین زاده



شبیه پنکه ای وقتی که از اجبارمی چرخد جهان دور سرم این روزها انگار می چرخد خبر از سیم و زرهای زلیخا نیست این دفعه ولی هر گوشه یوسف در دل بازار می چرخد گمان دارم که در خواب است چوپان،گوسفندش را به یغما برده گرگ وباز در انتظار می چرخد جهان این روزها چون جنگلی وحشی وبی قانون به جای گرگ در هر گوشه آدمخوار می چرخد نه در تاریکی شب دوراز چشمان آدمها که در جمع شلوغی یک شتر با بار می چرخد نترس از چنگ شیر وبیرای آهوی رم کرده کهچون در جای جای بیشه ها کفتار می چرخد



اشباهی که استقلال در دیدار با الوصل کرد/ یک بازیکن در حد استقلال نیست

کاپیتان سابق تیم فوتبال استقلال با انتقاد از عملکرد این تیم در دیدار برابر الوصل که منجر به از دست رفتن دو امتیاز بازی خانگی شد گفت: متأسفانه این تیم به لاک دفاعی رفت و نتیجه را تغییر داد.

شاهرخ بیانی در خصوص تساوی یک بر یک استقلال برابر الوصل امارات از هفته پنجم لیگ سطح دو آسیا گفت: استقلال شروع خوبی داشت و چند موقعیت هم به دست آورد اما بعد از زدن گل کاملاً در لاک دفاعی فرو رفت و شخص بود در زمان باقی مانده و در شرایطی که تیم کاملاً به عقب برگشته به طور حتم دروازه اش باز خواهد شد. البته مصدومیت منیر الحدادی برنامه‌های استقلال را به هم ریخت و از زمانی که او از زمین خارج شد شکل گروهی استقلال هم دچار اشکال شد و ساینتو مجبور شد در چیدمان تیمش تغییر به وجود بیاورد.

وی در ادامه خاطر‌نشان کرد: الوصل با اینکه صعودش به مرحله بعد قطعی شده بود و هیچ استرسی برای این دیدار نداشت ضمن اینکه چند بازیکن اصلی خود را هم در اختیار نداشت بازی خوبی انجام داد و به استقلال هشدار داد که اگر در دقایق ابتدایی گل بزنی و سپس در لاک دفاعی فرو رتی حتما دروازه ات باز خواهد شد. حالا استقلال باید برابر المحرق بحرن به پیروزی دست یابد که بتواند به مرحله بعد لیگ قهرمانان صعود کند و ساینتو باید برای این صعود برنامه ریزی کند تا استقلال در مرحله بعد با شرایط بهتر به مصاف حریفان برود.کاپیتان پیشین استقلال در خصوص بازی ضعیف چند بازیکن استقلال هم گفت: اگر بخواهیم از دروازه شروع کنیم باید بگویم آدان در حد و اندازه‌های استقلال نیست. او سن بالایی دارد و شتاب و تحرک همانند دوران جوانی ندارد. در این دیدار هم دروازه اش باز شد و نشان داد که یک دروازه بان معمولی است و نمی‌تواند درون دروازه تیمی بزرگ چون استقلال قرار بگیرد.

وی تأکید کرد: به عنوان پیشکسوت به مدیران استقلال توصیه می‌کنم بهتر است برای نیم فصل یک دروازه بان خوب را به خدمت بگیرند. متأسفانه مدیران استقلال در مورد سیدحسین حسینی عجله کرده و او را به راحتی از دست دادند اما شاید بتوان آن را بازیابی و ارتباطات دو باشگاه استقلال و سپاهان این دروازه بان را دوباره به جمع آبی پوشان بازگرداند. کاپیتان پیشین استقلال در مورد مصدومیت منیر الحدادی و نبود این بازیکن در دربی هم گفت: او نقش تعیین کننده ای در نتایج اخیر استقلال داشت و تا زمانی که در زمین حضور داشت روند تیم استقلال رو به رو شد و رو به جلو بود اما اگر این بازیکن به دربی نرسد کادر فنی باید یک جایگزین خوب برای منیر الحدادی انتخاب کند تا آبی پوشان بتوانند در دیدار دربی خلاء این بازیکن را پر کرده و برنده از زمین خارج شوند. استقلال باید هوشیار باشد و اجازه ندهد نبود منیر الحدادی تأثیر منفی در روند تیمی و تاکتیکی آبی پوشان بگذارد.بیانی در خصوص مصدومیت مدیرعامل جدید هم گفت: فردی که به عنوان مدیرعامل استقلال انتخاب می‌شود باید فاکتورهای لازم را برای موفقیت در استقلال داشته باشد. اولین فاکتور کاربلد بودن است و تنها تمرکز و هوشند موفقیت استقلال باشد. دوم اینکه از مشاوران باتجربه و آشنا به استقلال استفاده کند تا بتواند استقلال را به جایگاه واقعی اش برساند.هاکب سابق استقلال در پایان گفت: سوم اینکه به دنبال سوءاستفاده و رانت نباشد تنها به منافع خود فکر نکند و تنها هدفش این باشد که حاشیه‌ها را از استقلال دور کند. اگر چنین مدیری بر صندلی ریاست استقلال بنشیند مطمئن باشید او می‌تواند با حمایت هواداران و آرامشی که به استقلال به وجود می‌آورد بهترین شرایط را برای آبی پوشان فراهم کند.

شمسائی:

نخستین منتقد خودمان در تیم ملی فوتسال هستیم

سرمربی تیم ملی فوتسال گفت: همیشه نخستین منتقد خودمان هستیم تا پیشرفت کنیم.آخرین وضعیت این تیم گفت: از تهران هم قسم شدیم تا با قهرمانی در مسابقات همبستگی کشورهای اسلامی مردم را خوشحال کنیم. از عملکرد بچه‌ها در عربستان رضایت دارم اما می‌دانیم که هنوز راه درازی شده است.سرمربی فوتسال با اشاره به پایان مسابقات در عربستان و تحلیل دقیق عملکرد تیم ملی گفت: لافلاصله بعد از بازگشت، زمان زیادی را صرف آنالیز بازی‌ها کردیم. چند مسابقه سخت و فشرده را پشت سر گذاشتیم اما کمکاکان مشتاق دیدارهای دوستانه دوشوارتلی هستیم که امیدواریم علیرغم همه مشکلات و تحریم‌ها شکر بگیرد. الان تمام تمرکزمان روی کسب افتخاری دیگر در بهمن‌ماه و در جاکارتاتست. ما به چیزی جز قهرمانی جام ملت‌ها فکر نمی‌کنیم.او با بیان اینکه کادر فنی همواره نخستین منتقد عملکرد خود است، از نقش سازنده نقشه‌های رسانه‌ای نیز قدردانی کرد: تشکر می‌کنیم از منتقدانی که در کنار حمایت، نکات مهمی را هم به ما منتقل کردند. خوشبختانه خانواده فوتسال به بلوغ خوبی رسیده و مرز بین تقدشاهی شخصی و نقد فنی را کاملاً از هم جدا می‌کند. این موضوع بدون شک به پیشرفت فوتسال ملی کمک می‌کند.شمسائی همچنین از آغاز سفرهای استانی کادر فنی برای بررسی هفته شانزدهم لیگ برتر خبر داد و افزود: نشان دادیم هر بازیکنی که توانایی فنی و شخصیت حرفه‌ای خود را نشان بدهد، درهای تیم ملی به رویش باز است. از همین حالا همه بازیکنان لیگ باید خودشان را در اندوونی ببینند. ما همه را آنالیز می‌کنیم و بهترین‌ها را با خود به مسابقات خواهیم برد. پیراهن تیم ملی را می‌خواهید؟ باید برای داشتنش بجنگید و خودتان را اثبات کنید.سرمربی تیم ملی در بخش دیگری از صحبت‌هایش به تلاش برای بازگشت شهاب سفال‌منش به کادر فنی اشاره کرد: در حال رابزینی با کمیته فوتسال و فدراسیون هستیم تا ایشان را دوباره کنار تیم داشته باشیم. خوشبختانه مذاکرات خوبی انجام شده است. سفال‌منش در شش‌ماه نخست سال به عنوان مدرس دوره‌های آموزشی FIFA و AFC در کشورهای مختلف حضور داشت. در واقع آقای سفال‌منش به خاطر توانمندی‌های چند بعدی که دارد می‌تواند به تیم ملی کمک کند. ما از لحاظ فنی و تاکتیکی به خاطر نگاه و نگرشی که به عنوان یک مدرس بین‌المللی دارد، هم از لحاظ فیزیکی بازیکنان و هم به دلیل اشرافیه که به سیستم آنالیز دارد قطعاً یک ظرفیت است و ما در تیم ملی فوتسال از تمام سرمایه‌های ملی که داریم باید برای شاد کردن دل مردم استفاده کنیم.او در پایان تأکید کرد که تیم ملی با تمام توان در مسیر قهرمانی گام برمی‌دارد و برنامه‌های آماده‌سازی کوچک‌ترین وقفه دنبال خواهد شد.

سرمربی تیم ملی پاراونه‌برداری با تأکید بر اینکه کسب عنوان سومی کاروان ورزش ایران منطقی بود، گفت: ساختار امتیازدهی جدید در بازی‌های کشورهای اسلامی شرایط برابر را از ورزشکاران گرفت.

حسین توکلی درباره شرایط پاراونه‌برداری ایران در بازی‌های کشورهای اسلامی گفت: این دوره از مسابقات در رشته پاراونه‌برداری با شکل و شمایل متفاوت برگزار شد و ساختار کاملاً با آن نسبت به مسابقات دیگر متفاوت بود. برای اولین بار رشته‌های پاراونه‌برداری در کنار ورزشکاران المپیکی شرکت می‌کردند و مدال ما در جدول محاسبه می‌شد. با این شکل از مسابقات برای اولین بار برگزار می‌شد و به همین خاطر با تعداد ورزشکاران کم برگزار شد. به هر حال به نظر جذابیت خاص خودش را داشت و باکیفیت بود.

هر پاراونه‌بردار نسبت به ورزشی وزنه می‌زد
وی بااشاره به شیوه جدید مسابقات بازی‌های کشورهای اسلامی که هر پاراونه‌بردار امتیاز وزنه‌اش نسبت به وزنش محاسبه می‌شد، گفت: مسابقه هم به صورت امتیازی برگزار شد و هر پاراونه‌بردار نسبت به وزن بدن و وزنه‌ای که می‌زند، طبق جدول محاسبه می‌شد که فرد با توجه به وزنش چه امتیازی به دست می‌آورد.

توکلی ادامه داد: گاهی وقت‌ها بعضی مسائل منصفانه نیست و در زندگی ورزشی یک ورزشکار شانس معیار مهمی به حساب می‌آید. ممکن است در یک وزن مدعیان زیادی وجود داشته باشد و در یک وزن شرایط برای مدال آوری خیلی بهتر است. شانس همیشه بخشی از زندگی ورزشکار است و نمی‌توان منکر آن شد اما شیوه برگزاری مسابقات بازی‌های کشورهای اسلامی شانس را از ورزشکار سلب کرد و یک ورزشکار با وزن ۸۴ کیلوگرم باید با وزنه برداری که بین ۹۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم است رقابت کند. این منصفانه نیست ولی شیوه جدید مسابقات بود و ما هم تمام قوانین و مقررات را رعایت کردیم.

جایگاه سومی برای کاروان ایران عادلانه بود

سرمربی تیم ملی پاراونه‌برداری بااشاره به کسب مدال طلای روح الله رستمی گفت: برای روح الله رستمی وزنه ۲۳۵ کیلوگرم را درنظر گرفتیم و خوشبختانه با توجه به امتیازات کسب شده توانست به مدال طلا برسد. در روز آخر اگر یک مدال طلا بیشتر می‌گرفتیم ما عملاً از ازیبکستان جلو می‌افتادیم.

توکلی گفت: البته به نظر م این شیوه خیلی عدالت برقرار نمی‌شد چون کشور ازیبکستان تعداد مدال‌های نفره‌اش بیشتر از ما بود و به نظر م لحاظ مدالی حق ازیبکستان بیشتر از ما بود که در جایگاه دوم قرار گرفت.

وی تأکید کرد: البته این نگاه کاملاً ورزشی است، اما به نظر منصفانه بود که با توجه به برنامه‌ریزی‌هایی که ازیبکستانی‌ها انجام دادند در جایگاه دوم قرار بگیرند. به نظر من جایگاه کشورهای در جدول رده‌بندی کاملاً منصفانه بود.

به خاطر مصدومیت و عدم شانس کسب مدال دو وزنه‌بردار اعزام شد

وی در مورد تعداد نفرات اعزامی به بازی‌های کشورهای اسلامی گفت: ما در این مسابقات در بخش آقایان و بانوان

حسین توکلی؛

شیوه مسابقات ریاض عدالت‌محور نبود/ سومی کاروان ورزش ایران عادلانه بود

هر کدام دو وزنه‌بردار می‌توانستیم اعزام کنیم، مهدیه محمدیان و امیر جعفری نزدیک به مسابقات جهانی دچار مصدومیت شدند و باید پیگیری می‌کردند و عملاً با توجه



به وزنه‌هایی که باید می‌زدند به جایی نمی‌رسید و آسیب دیدگی‌های آن‌ها تشدید می‌شد. به همین خاطر چون شانس مدال هم نداشتند تصمیم بر این شد که به این مسابقات اعزام نشوند.

شاکله تیم ملی پاراونه‌برداری جوان شد

توکلی در بخش دیگر صحبت‌هایش به عملکرد تیم ملی پاراونه‌برداری در مسابقات جهانی پرداخت و گفت: بعد از پارالمپیک پاریس مجبور شدیم شاکله تیم را تغییر بدهیم. ترکیب تیم وزنه‌برداران باتجربه و تازه واردهایی شدند که اولین تجربه مسابقات برون مرزی را داشتند.

۳ وزنه‌بردار در مسابقات جهانی تغییر وزن دادند

وی گفت: وزنه‌برداران باتجربه خط و مشی و چارچوب تیم‌های ملی و ساختار را می‌شناختند و عملاً همگی به همان مدال‌هایی که از قبل پیش‌بینی کرده بودیم رسیدند. با وجود اینکه تیم ما تغییرات خیلی زیاد داشت. امیر جعفری، محسن بختیار و روح الله رستمی در سه دسته جدید وزنه زدند و این تصمیم بسیار سخت و حساس بود. این تغییر وزن برای پارآسیایی ناگویا و پارالمپیک به نفع ما بود. ما باید در این مسابقات شرکت می‌کردیم چون گزینشی المپیک بود اما به دنبال نتیجه خارق‌العاده نبودیم. هدف اصلی ما این بود که اگر برنامه‌ای برای پارالمپیک داریم باید از امروز کار را شروع کنیم.

سخت‌گیری‌های سرداور مدال طلا را از رستمی گرفت
سرمربی تیم ملی پاراونه‌برداری عنوان کرد: به هیچ عنوان نمی‌شود وزنه‌بردار دو سال مانده به پارالمپیک تغییر وزن دهد، بنابراین ما بر برنامه‌ریزی چهار ساله به مسابقات جهانی اعزام شدیم و مطمئناً ثمره آن را در آینده پاراونه‌برداری خواهد دید.

در مسابقات جهانی پاراونه‌برداری هم با توجه به تغییراتی که داشتیم انصافاً خوب نتیجه گرفتیم. روح الله رستمی در وزن جدید خودش تا یک قدمی طلا هم پیش رفت اما سرداور یهودی سختگیرانه برخورد کرد در صورتی که حرکت روح الله رستمی اصلاً مشکلی نداشت ولی این سرداور بارها نشان داده که نسبت به ما سختگیرانه قضاوت

تشریح وضعیت کبدی کاران؛

بانوان ایران با چالش زیاد در جهان سوم شدند/ برای آسیایی زمان کم داریم

بانوان ایران با چالش زیاد در جهان سوم شدند/ برای آسیایی زمان کم داریم
زمان کم داریم
ترتی‌نژاد ادامه داد: در نهایت تیم‌ها در دو گروه به رقابت پرداختند. در گروه A هند سرگروه شد و در گروه B تیم ایران قرار گرفت تا از شانس بد ما تمام تیم‌های حاضر در بازی‌های آسیایی هانگژو نیز در همین گروه بودند. ما بازی‌های سختی با تیم‌هایی مانند نپال، کنیا، لهستان، چین تایپه و هند داشتیم و در



نهایت از رسیدن به فینال بازماندیم و به عنوان سومی مشترک رضایت دادیم.
وی در ادامه تأکید کرد: برای این مسابقات چالش‌های زیادی داشتیم.
و تاریخ مسابقات خرداد ۱۴۰۴ بود اما به دلایلی مسابقات به تعویق افتاد و مقرر شد مرداد برگزار شود. سپس نه تنها تاریخ مسابقات به آبان موکول شد بلکه میزبان نیز از هند به بنگلادش تغییر کرد. زمانی که قرعه‌کشی و وزن‌کشی انجام شد مشخص هم شد که تنها ۱۲ تیم برای مسابقات اعلام آمادگی کرده‌اند.

خوزستان با بضاعت کم شگفتی‌ساز لیگ می‌شود/ کشتی نباید بچه سرراهی باشد

که به لحاظ مالی و زمانی از ما خیلی جلوتر است. این تیم دو ماه قبل از ما شروع به یارگیری کرد و الان هم کشتی‌گیران شاخص را در ترکیب خود دارد. آنها شانس زیادی دارند اما

ما هم حریف دست و پا بسته‌ای نیستیم و امسال شگفتی‌ساز خواهیم بود.قاسمی منجزی گفت: تیم ما با وجود اینکه از نظر مالی بضاعت بالایی نداشت و خیلی هم دیر شروع کردیم اما همیشه دانشگاه آزاد پای ثابت لیگ ایران بوده و کشتی‌گرانی مثل دانیال سهرابی و ناصر علیزاده از طریق همین تیم به تیم ملی راه پیدا کردند. دانشگاه آزاد همیشه قرارداده‌ا را کامل پرداخت می‌کند، من خودم از این موضوع زخم خوردم و سال گذشته در تیم شهرداری مسجد سلیمان بودم اما هنوز هیچیک از مطالبات را پرداخت نکردند.وی در پاسخ به این سوال که آیا کشتی‌گیر شخصی جذب کرده‌اید یا خیر، گفت: همانطور که گفتیم واقعا بضاعت مالی ما اجازه چنین کاری را نمی‌دهد، از طرف دیگر هم خدا را شکر رئیس فدراسیون به کشتی‌گیران زیاد می‌رسد و به همین خاطر آنها با مبالغ کم در لیگ حاضر

می‌کند.
عملکرد پاراونه‌برداران در جهانی نمره قبولی گرفت

وزنی ۵۹ کیلوگرم مدال پارالمپیک را داشت، در مسابقات جهانی در یک دسته بالاتر به اولین مدال نقره جهانی خود رسید.
امیر جعفری هم در دسته وزنی ۷۲ کیلوگرم در مجموع توانست به مدال نقره برسد. البته دچار مصدومیت شد ولی خیلی خوب کار کرد و به نظرم عملکرد تیم قابل قبول بود.
علی اکبر غریب شاهی یک رکورد جهان زد و وزنه‌هایش را تصویب کرد و از حریف همیشه آماده مغولی‌اش گذشت و توانست بر سکوی نخست قرار بگیرد. در دسته فوق سنگین هم به مدال طلا رسیدیم. مهدی صیادی با وجود مصدومیت شدید اما خوب کار کرد.

برای پاراونه‌برداران در پارآسیایی و ناگویا برنامه داریم

وی عنوان کرد: برای تک تک وزنه‌برداران برای پارآسیایی ناگویا و پارالمپیک برنامه داریم. یک اتفاق بی نظیر در دسته وزنی ۹۷ کیلوگرم اتفاق افتاد که دو نماینده داشتیم که با توجه به اولین تجربه‌شان کسی روی آن‌ها حساب نمی‌کردیم اما همین محمدی عملکرد بسیار خوبی داشت. علی‌اصغر ابارقی هم دیگر نماینده ایران در این دسته وزنی در اولین تجربه به مدال برنز رسید. او شاهکار کرد و در اولین میدان خودش نشان داد می‌تواند در آینده مهره مطمئنی در این وزن باشد. در اوج جوانی کیفیت قابل قبولی از خودش نشان داد. در این وزن ما مدعیان زیادی داشتیم که دیگر در ترکیب تیم نیستند و الان ابارقی جا پای آن‌ها گذاشته است.

روح‌الله رستمی شرایط حضور در دو وزن را دارد

سرمربی تیم ملی پاراونه‌برداری عنوان کرد: تنها نقطه سیاه مسابقات جهانی بحث دوری در مورد روح الله رستمی بود. او فوق العاده کار کرد. البته الان بین وزن ۸۰ و ۸۸ کیلوگرم مانده است و هنوز تصمیم نهایی نگرفته است. البته شرایط او به گونه‌ای هست که بتواند در دو وزن رفت و برگشت داشته باشد، اما دیگر وزنه‌برداران در اوزان جدید خود به زودی جا می‌افتند.

بیشترین سهم مدال طلای پارالمپیک برای آسیاست

وی گفت: ما در پارالمپیک پاریس سه مدال طلا کسب کردیم. اصلی‌ترین رقیب ما چین است و از ۱۰ مدال طلایی که در پارالمپیک تقسیم می‌شود بیشترین سهم برای آسیاست. این نشان می‌دهد در رشته پاراونه‌برداری مسابقات بازی‌های پارآسیایی با جهانی چندان فرقی نمی‌کند.

اگر یک مدال طلا دیگر بگیریم ۵۰ درصد طلاها برای ایران است

توکلی عنوان کرد: اردن، مالزی، چین و ایران مدال‌آوران طلایی پاراونه‌برداری هستند و عملاً بیرون از آسیا حریف جدی نداریم. در واقع فقط آسیاست که مربی بدنساز همیشه کنار قدرت‌نمایی می‌کند. ما در بازی‌های پارآسیایی مثل جهانی کار سختی داریم و امیدواریم حمایت‌های خوبی صورت بگیرد. ما سه مدال طلا داریم اما من به دنبال افزایش آن هستم و اگر یک مدال دیگر کسب کنیم، ۵۰ درصد مدال‌های آسیایی و جهانی برای ما می‌شود و اتفاق ارزشمندی است.

بازی تدارکاتی نداشتیم.

فدراسیون واقعا تلاش کرد ولی هیچ کشوری حاضر نشد بازی دوستانه برگزار کند. لیگ‌های داخلی ما هم بسیار محدود است در حالی که رقیب‌ا لیگ‌های پویاتری دارند.

سرمربی تیم ملی کبدی خاطرنشان کرد: ورزشکاران ما مگمل‌های خوبی استفاده نمی‌کنند. مربی بدنساز همیشه کنار تیم نیست و روانشناس تیم هم بیشتر با کاروان ناشوایان بود و تنها چند جلسه فرصت داشت کنار ما باشد. در بازی با چین تایپه واقعا نیاز به روانشناس داشتیم تا بازیکنان را از نظر روانی آماده کند چرا که بچه‌های ما به دلیل دو شکست قبلی مقابل این تیم همیشه از نظر روحی دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. اگر روانشناس کنار تیم بود شرایط قطعاً بهتر می‌شد.
وی افزود: در مجموع ما شرایط سختی داشتیم. فدراسیون تلاش کرد همه چیز مهیا باشد ولی بی‌برنامه‌گی از سوی میزبان برنامه‌ریزی ما را تحت تأثیر قرار داد.

کمتر از یک سال دیگر بازی‌های آسیایی ناگویا برگزار می‌شود و خوشحالم که حداقل توانستیم در یک رویداد رسمی حاضر شویم تا عملکرد تیم را بسنجیم. در جاکارتا با مربی هندی قهرمان شدیم و در هانگژو با همان مربی سوم شدیم. اکنون شاکله تیم ما ۸۰درصد تغییر کرده و همه جوان هستند در حالی که رقیب‌ای مثل ژاپن که میزبان بازی‌هاست در حال آماده‌سازی هستند.

می‌دانم ژاپن در هند کمپ اجاره کرده و تمرین می‌کند. کره و چین و نپال نیز روزهای خوبی را سپری می‌کنند. اگر ما زمان را از دست بدهیم خودمان ضرر خواهیم کرد. باید از حالا برای موفقیت در بازی‌های آسیایی ناگویا آماده شویم.

تخلیل وضعیت لیگ بانوان بلندقامت؛

ورزش نقش سرمربی در حذف تیم ملی فوتسال زنان / مقابل ایتالیا چه اتفاقی افتاد؟

شکست مقابل ایتالیا در رقابت‌های جام جهانی بار دیگر نشان داد که تیم ملی کشورمان علاوه بر تغییر نسل نیازمند تقویت یا تغییر کادر فنی برای بهتر شدن است.

شکست تیم ملی فوتسال زنان ایران مقابل ایتالیا در آخرین دیدار مرحله گروهی رقابت‌های جام جهانی بار دیگر ضعف‌های جدی کادر فنی را نمایان کرد؛ ضعف‌هایی که نقش تعیین‌کننده سرمربی تیم شهزاد مظفر در حذف زودهنگام ایران را پررنگ‌تر از همیشه نشان داد.

این بازی نشان داد که مشکلات تیم ملی تنها محدود به سن بالای برخی بازیکنان یا نبود بازی‌های تدارکاتی نیست بلکه رهبری فنی ناکارآمد مهم‌ترین عامل افت محسوس تیم در سال‌های اخیر بوده است.

اشتباه در انتخاب دوباره مظفر

پس از ناکامی تیم ملی در جام ملت‌های آسیا و از دست رفتن عنوان قهرمانی دو دوره متوالی کارشناسان بر لزوم بازسازی فوری تیم تأکید داشتند. با وجود هشدارها و انتقادات شدید به عملکرد فروزان سلیمانی سرمربی تیم در این رقابت‌ها فدراسیون فوتبال بار دیگر هدایت را به شهزاد مظفر سپرد؛ تصمیمی که در نهایت ناکامی در جام جهانی نادرستی‌اش را به وضوح اثبات کرد.

بازی با ایتالیا؛ نیمه مریمان و نیمه‌ای که تیم فروپاشید

در بازی برابر ایتالیا، ایران نیمه نخست را با انسجام تاکتیکی و برتری یک گله به پایان رساند؛ اما نیمه دوم که معمولاً به عملکرد فروزان سلیمانی سرمربی تیم در این رقابت‌ها معیار توانایی مربیان در مدیریت بازی است کاملاً به ضرر ایران رقم خورد. در نیمه دوم این بازی تیم ساختار دفاعی خود را از دست داد، خسنگی بازیکنان به دلیل نبود برنامه تعویض مناسب آشکار شد و مظفر نتوانست با تغییر آرایش یا تاکتیک جلوی افت شدید تیم را بگیرد. این سقوط ناگهانی در نیمه مریمان نشان داد که مشکل اصلی تیم روی نیمکت است نه فقط داخل زمین که حالا بخواهیم فقط به فکر جوان‌گرایی در تیم ملی باشیم.

ادامه روند نزولی

تیم ملی در چند سال اخیر کیفیت گذشته را نداشته و این روند نزولی از زمانی آغاز شد که نتوانست از عنوان قهرمانی خود در جام ملت‌ها دفاع کند. با این حال به دلیل داشتن سهمیه جام جهانی ضعف‌ها نادیده گرفته شد تا دوباره در یک رویداد مهم دیگر در رسیدن به موفقیت ناکام باشیم.

نیاز به تغییر کادر فنی

اکنون روشن است که تیم ملی علاوه بر تغییر نسل بازیکنان به سرمربی جدید و ایده‌های تازه نیاز دارد. تجربه جام جهانی ثابت کرد که مظفر دیگر قادر نیست تیم را در سطح رقابت‌های آسیا و جهان حفظ کند و ادامه این مسیر فاصله ایران با تیم‌های بزرگ را بیشتر خواهد کرد.

تحلیل وضعیت لیگ بانوان بلندقامت؛

لیک والیبال جوان و جذاب شده/ سایپا هنوز به هماهنگی کامل نرسیده است



سرمربی تیم والیبال بانوان سایپا گفت: تعداد تیم‌های لیگ برتر و حضور بازیکنان جوان و بانگیزه زیاد شده و همین موضوع باعث شده لیگ امسال جذابیت بیشتری داشته باشد. نیلوفر رشیدی درباره شرایط لیگ برتر والیبال و نخستین پیروزی سایپا گفت: امسال در لیگ برتر والیبال ۱۲ تیم شرکت کردند و بعد از چندین سال است که تعداد تیم‌های حاضر در لیگ والیبال بانوان به این عدد رسیده است. تیم‌ها در دو گروه با هم رقابت می‌کنند و از هر ۶ تیم، چهار تیم به مرحله پلی آف راه پیدا می‌کنند.وی گفت: با توجه به حضور این تعداد تیم، بازیکنان جوان زیادی جذب شدند که همگی خیلی بانگیزه هستند و فیزیک مناسبی هم دارند. همین موضوع جذابیت لیگ را دو چندان کرده است.سرمربی تیم والیبال سایپا عنوان کرد: در گروه ما تیم‌های خوبی حضور دارند که بازی‌های خوبی ارائه دادند و جذابیت مسابقات را بالا بردند. تیم سایپا به صورت رسمی سه هفته است که تمرینات را شروع کرده است. برخی بازیکنان ما ملی‌پوش بودند و در مسابقات کاوا و بازی‌های کشورهای اسلامی حضور پیدا کردند و بعد از اینکه به تیم ملحق شدند یک هفته مفید کنار هم تمرین کردند.سرمرربی تیم والیبال سایپا بانوان گفت: ما بازی اول را مقابل نفت امدیه‌به پیروز شدیم اما برای قضاوت در مورد لیگ والیبال به نظرم هنوز خیلی زود است. بازی تدارکاتی نداشتیم و بازی اول برای ما حکم یک تمرین برای هماهنگی بازیکنان با یکدیگر بود. قطعاً رفته رفته شرایط بهتر خواهد شد و ما ایرادهای خودمان را برطرف می‌کنیم تا بتوانیم نتیجه خوبی در لیگ کسب کنیم.وی گفت: در دور رفت مسابقات ما فقط در روز شنبه برگزار می‌شود اما در دور برگشت مسابقات در هفته شنبه‌ها برگزار می‌شود. ما باید به شهرهای مختلف برویم. در لیگ امسال ۹ تیم غیر تهرانی داریم و همین موضوع جذابیت لیگ و البته خستگی بازیکنان را هم بیشتر می‌کند چون هر دو روز یک بار باید به شهرهای مختلف برویم. قطعاً همه تیم‌ها هم تلاش می‌کنند از امتیاز میزبانی به نحو احسن استفاده کنند و با همه توان به میدان می‌آیند.

وی در مورد بازی بعدی گفت: دیدار بعدی تیم سایپا شنبه هفته آینده مقابل کلینیک دکتر فرهاد است که ما میهمان این تیم در قزوین هستیم. سال گذشته سایپا قهرمان شد ولی الان نسبت به سال گذشته کمترین تغییرات زیادی داشته و ۸۰ درصد بازیکنان ما جوان شدند. برخی از آنها با هم در تیم هم‌رسم بودند که الان با گذشت دو سال به پختگی لازم رسیدند. تلاش می‌کنیم نتیجه‌ای کسب کنیم که در خور شان و نام باشگاه سایپا باشد.

آسمان بسته ونزوئلا؛ آیا ترامپ در آستانه یک ماجراجویی نظامی جدید است؟

دستور ترامپ برای بستن فضای هوایی ونزوئلا، گمانه‌زنی‌ها درباره احتمال حمله نظامی به کاراکاس را افزایش داده‌است؛ اقدامی که می‌تواند هزینه‌های سنگین برای منطقه و واشنگتن به همراه داشته باشد. همدار اخیر دونالد ترامپ در شبکه اجتماعی خود موسوم به تروث‌سوشال مبنی بر لزوم دوری تمامی پروازها از حریم هوایی ونزوئلا، موج تازه‌ای از تنش در روابط آمریکا و آمریکای لاتین را رقم زده است. این پیام که مستقیماً خطاب به شرکت‌های هواپیمایی، خلبانان و حتی قاچاقچیان مواد مخدر صادر شد، بسیاری را به یاد دوران جنگ سرد و مداخلات نظامی یک‌جانبه واشنگتن در نیمکره غربی انداخته است. آنچه این هشدار را از یک اختار امنیتی معمولی متمایز می‌کند، لحن قاطع آن و همزمانی با هشدارهای اداره هوانوردی فدرال آمریکا درباره افزایش فعالیت‌های نظامی و اختلال در سیستم‌های جی‌پی‌اس (GPS) در آسمان ونزوئلا است. در حالی که برخی این اقدام را بخشی از جنگ روانی و فشار دیپلماتیک علیه نیکلاس مادورو می‌دانند، دیگران آن را نشانه‌ای از آمادگی برای یک عملیات نظامی گسترده تلقی می‌کنند.

زمینه‌های استراتژیک و انگیزه‌های ترامپ برای ماجراجویی نظامی
روابط میان واشنگتن و کاراکاس در طول دو دهه گذشته به شدت متشنج بوده است. از زمان روی کار آمدن هوگو چاوز در سال ۱۹۹۹ و سپس جانشینی او توسط مادورو، ونزوئلا به یکی از سرسخت‌ترین مخالفان سیاست‌های تهاجمی و ستیزه‌جویانه آمریکا در نیمکره غربی تبدیل شده است. دولت ترامپ در دوره اول خود، سیاست «فشار حداکثری» علیه مادورو را در پیش گرفت و از خوان گویادو که تحت حمایت کاخ سفید در ونزوئلا ادعای ریاست‌جمهوری کرده بود، حمایت کرد اما این استراتژی به سرنگونی دولت کاراکاس منجر نشد. اینک برخی معتقدند که هدف اصلی ترامپ، برکناری مادورو از قدرت است.

از نگاه ناظران، اهداف ترامپ از صدور این هشدار چندلایه و پیچیده است؛
در سطح اول، این اقدام می‌تواند بخشی از یک استراتژی فشار سیاسی و روانی باشد؛ نوعی نمایش قدرت برای وادار کردن مادورو به عقب‌نشینی یا مذاکره. ترامپ همواره خود را به عنوان رئیس‌جمهوری سخت‌گیر در برابر نظام‌های مخالف آمریکا معرفی کرده و این موضع‌گیری تند، به زعم وی می‌تواند به تقویت پایگاه داخلی او کمک کند. در سطح دوم، مسائل داخلی آمریکا در این زمینه نقش کلیدی دارند. موج مهاجرت از ونزوئلا در سال‌های اخیر، فشار عظیمی بر مرزهای جنوبی آمریکا وارد کرده است. بر



باشد که تنها راه توقف این موج مهاجرتی، تغییر رژیم در کاراکاس است. در سطح سوم، ترامپ بر نگرانی دولت آمریکا درباره قاچاق مواد مخدر به خاک این کشور تأکید دارد و آن را یکی از چالش‌های امنیتی مهم می‌داند. به گفته مقام‌های آمریکایی، برخی مسیرهای قاچاق در منطقه از خاک ونزوئلا نیز عبور می‌کند و همین مسئله به یکی از محورهای اختلاف میان واشنگتن و کاراکاس تبدیل شده است. اشاره مستقیم ترامپ به قاچاقچیان در پیام خود، بازتاب‌دهنده تمرکز دولت او بر این بُعد امنیتی است. در سطح چهارم، از منظر ژئوپلیتیک، ونزوئلا یکی از بازیگران مهم در محاسبات راهبردی آمریکا به‌شمار می‌رود. برخورداری از ذخایر عظیم نفتی و گسترش روابط با روسیه و چین طی سال‌های اخیر، این کشور را به بخشی از رقابت قدرت‌های بزرگ در آمریکای لاتین تبدیل کرده است. همکاری‌های نظامی میان کاراکاس و مسکو نیز یکی از محورهای توجه و نگرانی واشنگتن بوده و جایگاه ونزوئلا را در معادلات امنیتی منطقه پرنرنگ‌تر کرده است.

سناریوهای احتمالی و ارزیابی جدیت تهدید نظامی
برای ارزیابی احتمال وقوع حمله نظامی آمریکا به ونزوئلا، باید به شاخص‌های مختلفی توجه کرد. تاریخ مداخلات نظامی آمریکا در آمریکای لاتین نشان می‌دهد که واشنگتن در مواقعی که منافع حیاتی خود را در خطر می‌بیند، از استفاده از نیروی نظامی ابایی ندارد. با این حال، ونزوئلا با پاناما یا گرنادا متفاوت است. این

کشور با جمعیتی بیش از ۲۸ میلیون نفر، ارتشی نسبتاً قدرتمند و تجهیز شده با تسلیحات تا حدی مدرن و جغرافیای پیچیده‌ای که شامل جنگل‌های انبوه آمازون و کوهستان‌های آند می‌شود، یک هدف نظامی دشوار است. علاوه بر این، مادورو از حمایت بخش قابل توجهی از ارتش و نیروهای امنیتی برخوردار است و شبه‌نظامیان وفادار به دولت نیز آماده دفاع از رژیم هستند. از نظر بسیاری از کارشناسان، توازن قدرت نظامی اگرچه به سود آمریکا است اما این موضوع تضمینی برای پایان سریع یا کم‌هزینه هرگونه بحران نیست. تحلیلگران یادآور می‌شوند که تجربه مداخلات پیشین آمریکا حاکی از آن است که ورود به یک درگیری نظامی حتی با برتری تسلیحاتی، می‌تواند پیامدهای بلندمدت و پیش‌بینی‌ناپذیر داشته باشد. ضمن اینکه روسیه و چین نیز واکنش نشان خواهند داد؛ مسکو در سال‌های اخیر میلیاردها دلار در بخش نفت و نظامی ونزوئلا سرمایه‌گذاری کرده و پکن نیز یکی از بزرگ‌ترین پستانکاران کاراکاس است.

هرچند بعید است که این دو قدرت مستقیماً در یک درگیری نظامی دخالت کنند.

با این حال، برخی تحلیلگران معتقدند که هشدار ترامپ ممکن است صرفاً بخشی از یک استراتژی «دیپلماسی اجباری» باشد. در این سناریو، هدف ایجاد فشار روانی بر مادورو و محیط نزدیک او است تا بدون نیاز به استفاده واقعی از نیروی نظامی، تغییراتی در رفتار رژیم یا حتی سقوط آن رخ دهد.

واکاوی هزینه‌های جنگ احتمالی برای آمریکا

اگر آمریکا تصمیم به حمله نظامی به ونزوئلا بگیرد، باید آماده پرداخت هزینه‌های سنگینی باشد. از نظر نظامی، حتی یک عملیات محدود هوایی نیز ممکن است چندین میلیارد دلار هزینه داشته باشد. از نظر انسانی، یک حمله نظامی قطعاً منجر به تلفات غیرنظامی خواهد شد. ونزوئلا کشوری شهرنشین است و شهرهای بزرگ آن از جمله کاراکاس، ماراکایبو و النسیا، پرجمعیت و تراکم هستند. از نظر سیاسی هم یک حمله نظامی می‌تواند افکار عمومی داخلی و بین‌المللی را علیه آمریکا بسیج کند. در داخل آمریکا، اپوزیسیون دموکرات و حتی بخشی از جمهوری‌خواهان احتمالاً با یک مداخله نظامی یک‌جانبه مخالفت خواهند کرد. در صحنه بین‌المللی، یک حمله بدون مجوز سازمان ملل یا حمایت سازمان کشورهای آمریکایی به شدت محکوم خواهد شد و می‌تواند به انزوای دیپلماتیک واشنگتن منجر شود. از نظر اقتصادی، پیامدهای یک درگیری نظامی می‌تواند گسترده باشد.

بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر اسرائیل در نامه‌ای به اسحاق هرتزوگ، رئیس اسرائیل مدعی شد در ماه‌های آتی خاورمیانه شاهد اتفاقات غیر عادی خواهد بود و همین مسأله نیز آمادگی‌های فراوان و تلاش‌های دیپلماتیک و امنیت شبانه روزی را می‌طلبد. او در این نامه همچنین خطاب به هرتزوگ مدعی شد: به عنوان کسی که مسئولیت عمومی ملی و گسترده‌ای دارد و بر اساس درک مسئولیت‌هایم در قبال همه شهروندان و پس از شنیدن درخواست شما مبنی بر اینکه نقش خود را به عنوان رئیس دولت مسئولانه مدیریت کرده و تا پایان دوره تصدی‌ام به مسئولیت خود ادامه دهم، افتخار من به عنوان یک سیاستمدار همیشه راهنمای من بوده است. « نتانیاهو همچنین مدعی شد: در مواجهه با چالش‌های امنیتی و دیپلماتیکی که این روزها اسرائیل از سوی کشورهای متخاصم با آن روبروست، من متعهد هستم تمام تلاش خود را کرده تا شهروندان و سربازان رپوده شده را بازگردانده و و یکپارچگی و تقویت اعتماد متقابل میان نهادهای دولتی را

زنگنه:

اختیار تصمیم‌گیری درباره سقف حقوق و مزایا به دولت داده می‌شود



لایحه تکلیف احکامی که همیشه به‌صورت سستی در بودجه می‌آمده و قانون دائمی مشخصی برای ارجاع به آنها وجود ندارد، مشخص شود. نماینده تربت حیدریه در مجلس شورای اسلامی گفت: بر این اساس لایحه الحاق (۳) مجموعه‌ای از تنفیذ برخی احکام بودجه سال‌های ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۴ است.

عباسپور:

لابی‌گری مهمترین تهدید و آفت مجلس است

این تهدید بسیار بزرگی برای جایگاه مجلس است. نماینده دوره‌های هشتم، نهم، یازدهم و دوازدهم مجلس بیان کرد: تهدید دوم مسئله لابی‌گری در مجلس است که متأسفانه حاکم است؛ حاکم شدن لابی‌گری در مجلس یعنی افراد نخبه تاثیرگذار و موثر در هر حوزه‌ای به حاشیه رفته و افرادی که ممکن است در برخی حوزه‌ها توانایی و مسئولیت‌پذیری کمتری داشته باشند، وارد میدان شده، لابی و تقسیم کار کرده و به یکدیگر رای می‌دهند و این اتفاق بدی است.

مجلس مهمترین آفت و تهدید مجلس را حاکم شدن لابی‌گری و توجه نکردن به تخصص و تجربه افراد دانست. روح‌الله عباسپور به اسب‌شناسی از عملکرد مجلس پرداخت و گفت: دو آفت و تهدید جدی در مجلس وجود دارد که باید به آن توجه شود. وی توضیح داد: اولین تهدید این است که مجلس برخلاف توصیه‌های مقام معظم رهبری به جای نگاه ملی در مسائل کلان کشور، نگاه جزیره‌ای، منطقه‌ای و حوزه‌ای داشته باشد؛

آگهی مزایده فروش ملزومات اداری و اثاثیه اسقاط شهرداری

(نوبت دوم)

- شهرداری لنگرود در نظر دارد بااستاد مجوز شماره ۷۷۰-۱۴۰۴/۰۸/۱۰ شورای محترم اسلامی شهر لنگرود نسبت به فروش ملزومات اداری و اثاثیه اسقاط شهرداری با شرایط و مشخصات مندرج در اسناد مزایده اقدام نماید.
- موضوع مزایده: فروش ملزومات اداری و اثاثیه اسقاط شهرداری
 - مبلغ سپرده جهت شرکت در مزایده، ۰۰۰/۳۱۹/۷۵۰/۰۰۰ ریال می باشد که بصورت ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد بشماره حساب ۴۹۴۸۳۰۰ نزد بانک رفاه خواهد بود که بصورت فیزیکی به واحد امور قراردادها و پیمان شهرداری لنگرود تحویل داده شود.
 - شرکت در این مزایده برای تمامی افراد مجاز می باشد.
 - لیست تمام ملزومات همراه اسناد پیوست می باشد.
 - کلیه شرایط و مقرات ماده ۵ آئین نامه شهرداریها حاکم می باشد.
 - در صورت عدم واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده، به پیشنهادات واصل شده ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - مهلت خرید اسناد از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ الی ۱۴۰۴/۰۹/۱۱ می باشد.
 - مهلت و محل تحویل پیشنهاد: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ پاکت ضمانتنامه یا فیش بانکی و تمامی مدارک و اسناد به صورت فیزیکی به واحد امور قرارداد و پیمان شهرداری لنگرود تحویل نمایند.
 - محل خرید اسناد: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد)
 - مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه از تاریخ بازگشایی پیشنهاد قیمت می باشد.
 - ساعت و روز و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۴ بعدازظهر روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ سالن کنفرانس شهرداری لنگرود
 - شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است.

شهردار لنگرود

سید اسمعیل سادات دیلمی

کارخانه قالیشویی تمام مکانیزه

کیانمهر

مدیریت: کیافوش زنده دل

شستشوی مبلمان و موکت در منازل
شستشوی انواع فرش، موکت، پتو، مبلمان
مجهر به سیستمهای مکانیزه KANNEGIESSR آلمان
در محیط کاملاً بهداشتی

تضمین کیفیت و سلامت فرش
ارتباط مستقیم کارخانه با مشتریان
شستشوی فرش در حضور مشتری با هماهنگی قبلی

تلفن کارخانه: ۰۲۸۶-۳۲۰۰۰۳۲۰۰ فکس کارخانه: ۰۲۸۹-۳۲۰۰۰۳۲۰۰

تماس جهت تبلیغات ممنوع

کارخانه: کیلومتر ۲ جاده رشت به جیرده، شهرک صنعتی سفیدرود، فلکه دوم، ضلع جنوبی، فرعی دوم



دفتر مرکزی: رشت، خ طالقانی (بیستون) بلوار معلم

چهارراه استادسرا، سمت چپ ساختمان پرهام

تلفن: ۰۴۶۶۶-۳۲۵

دفتر: کیلومتر ۶ جاده رشت به فومن، پسیخان

تلفن: ۰۴۶۵۶-۳۳۵۹۴ تلفکس: ۰۴۷۵۷-۳۳۵۹۴

کارخانه: کیلومتر ۲ جاده رشت به جیرده، شهرک صنعتی سفیدرود، فلکه دوم، ضلع جنوبی، فرعی دوم

آگهی مزایده فروش واحدهای تجاری پاساژ شهرداری سلمان

(نوبت دوم)

شهرداری سلمان در نظر دارد به استناد مصوبه جلسه مورخه ۰۴/۰۹/۱۴۰۳ شورای محترم اسلامی شهر سلمان و طبق نظریه کارشناسی شماره ۸۶۵۰/۱۴/۲۴/۰۱ مورخ ۰۷/۲۹/۱۴۰۴ مرکز کارشناسان رسمی دادگستری استان گیلان نسبت به فروش واحدهای تجاری پاساژ شهرداری سلمان، به شرح ذیل اقدام نماید. موضوع: فروش واحدهای تجاری پاساژ شهرداری طبق مشخصات جدول ذیل:

ردیف	شماره سولیت/ طبقه	مساحت (مترمربع)	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت کل (ریال)	مبلغ ضمانتنامه (ریال) بابت هر واحد
1	1 / دوم	67.77	190.000.000	12.876.300.000	643.815.000
2	2 / دوم	60.02	160.000.000	9.603.200.000	480.160.000
3	3 / دوم	39.28	160.000.000	6.284.800.000	314.240.000
4	4 / دوم	96.55	190.000.000	18.344.500.000	917.225.000
5	5 / دوم	79.77	200.000.000	15.954.000.000	797.700.000
6	6 / دوم	110.15	180.000.000	19.827.000.000	991.350.000
7	1 / سوم	67.77	210.000.000	14.213.700.000	710.685.000
8	2 / سوم	60.02	180.000.000	10.803.600.000	540.180.000
9	3 / سوم	39.28	180.000.000	7.070.400.000	353.520.000
10	4 / سوم	96.55	210.000.000	20.275.500.000	1.013.775.000
11	5 / سوم	79.77	220.000.000	17.549.400.000	877.470.000
12	6 / سوم	110.15	200.000.000	22.030.000.000	1.101.500.000

شرایط مزایده:

- عموم مردم ایران که تابع قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران می باشند مجاز به شرکت در این مزایده می باشد.
- مقتضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط کامل مزایده و شرکت در آن، از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۶/۰۹/۱۴۰۴ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir نسبت به خرید اسناد مزایده اقدام نمایند.
- مقتضیان می توانند پس از خرید اسناد، مدارک خواسته شده را به شرح ذیل تنظیم نموده و پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۲۵/۰۹/۱۴۰۴ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برای شهرداری سلمان ارسال نمایند.
- تبصره ۱: به پیشنهادت فیزیکی رسیده ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۱-۳- تضمین شرکت در مزایده به ارزش حداقل معادل ۵ درصد قیمت ارزیابی شده هر واحد تجاری (به صورت جداگانه) برای موارد فوق به صورت واریز وجه نقد به حساب شماره ۰۰۲۱۰۰۰۱۱۳۸۱ نزد بانک صادرات به نام شهرداری سلمان یا ضمانت نامه بانکی که مدت اعتبار آن سه ماه از تاریخ قرائت پیشنهاد بوده و به دستور کارفرما قابل تمدید باشد. تضمین می‌بایست به طور جداگانه در بخش مربوط به پاکت «الف» در سامانه بارگزاری شود. تبصره ۳: تحویل فیزیکی پاکت الف (تضمین) به دبیرخانه شهرداری پیش از برگزاری مزایده جهت بررسی صحت آن الزامی است. ۲-۳- تکمیل و بارگزاری اسناد مزایده و مدارک هویتی شرکت کنند، به صورت مهر و امضاء شده در بخش «پاکت ب» در سامانه ستاد ایران. ۳-۳- تکمیل و بارگزاری پیشنهاد قیمت به صورت خوانا با عدد و حروف و درج مهر و امضاء در بخش مربوط به پاکت «ج» در سامانه. ۴- تاریخ تشکیل مزایده روز چهارشنبه مورخ ۲۶/۰۹/۱۴۰۴ راس ساعت ۹ صبح در محل دفتر شهردار سلمان می باشد. حضور شرکت کنندگان در جلسه بازگشایی پیشنهادها اختیاری است. ۵- پس از انجام مزایده سپرده افرادی که جزء نفرات اول تا سوم نباشند، بر اساس مقررات مربوطه قابل استرداد می باشد. سپرده نفر دوم و سوم تا زمان انعقاد قرارداد با نفر اول نزد شهرداری باقی خواهد ماند. هرگاه برنده از انجام معامله خودداری کند یا پس از ابلاغ قانونی حداکثر تا هفت روز حاضر به انعقاد قرارداد نشود سپرده او به نفع شهرداری ضبط و قرارداد با نفر بعدی منعقد خواهد گردید و در صورتی که برندگان دوم و سوم نیز ظرف مهلت هفت روز پس از ابلاغ قانونی حاضر به عقد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- در صورت تغییرات جزئی مربوط به زمان تحویل و بهره برداری، با توجه به مبلغ پیشنهادی متقاضی، مابه التفاوت به مبلغ کل اضافه یا کسر می گردد.
- صدور برگه واگذاری پس از پرداخت کلیه هزینه‌ها و صدور مفادحساب انجماد خواهد شد (پرداخت عوارض شهرداری به عهده شهرداری و هزینه‌های مربوط به سایر ارگان‌ها و همچنین کلیه هزینه‌های چاپ و انتشار آگهی در کلیه رسانه‌ها به عهده برنده می باشد).
- شرکت کننده اقرار می نماید که مشمول قانون منع مداخله کارکنان دولت در معاملات دولتی نمی باشد و کلیه قوانین حاکم بر معاملات دولتی و معاملات شهرداری ها بر این مزایده حاکم است. ۹- با تبانی کنندگان در مزایده برخورد قانونی به عمل آمده و شهرداری در رد یا قبول کلیه پیشنهادها مختار است. ۱۰- افراد شرکت کننده موظفند جهت کسب اطلاع از نتایج ظرف مدت ۴۸ ساعت پس از تاریخ برگزاری مزایده، به شهرداری سلمان مراجعه نمایند. در صورت عدم مراجعه فرد برنده در زمان مقرر، هیچگونه مسئولیتی در این زمینه متوجه شهرداری نمی باشد.
- شرکت در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول تمامی شرایط این آگهی و قوانین و مقررات مربوطه می باشد.

ایمان محمدپور نیک بین

شهردار سلمان