

بقائى: موضوع غنى سازى به هيچ عنوان قابل مذاكره نيست

در صفحه ۸

تخت روانجى:

توقف ۳ ساله غنى سازى اورانيوم

در ايران، مطرح نشده است

در صفحه ۸

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی شماره ۷۴۶۰ - سال بیست و هفتم - تک شماره ۲۰۰۰۰ تومان

www.nasimnews.com

سه شنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۴ - ۲۲ ذی القعدة ۱۴۴۶ - ۲۰ می ۲۰۲۵

روزنامه صبح ایران

۴۰ بازرگان ایرانی به مسکور فتند؛

تعرفه صفر در آستانه اجرا

در صفحه ۲

پشت پرده برگزار نشدن جلسه شورایعالی فضای مجازی

پزشکیان در کارزار رفع فیلترینگ پیروز می شود؟

در صفحه ۸



کابوس بی پایان ریزگردها در سیستان؛ تنفس ممنوع شد

در صفحه ۸

تولید ۳۰۰۰ مگاوات برق هسته‌ای تا ۵ سال آینده در ایران

در صفحه ۲

تعطیلی پشت تعطیلی؛ ناترازی برق گریبان کارگر ساختمانی را هم گرفت!

در صفحه ۲

صدور کارت سوخت اینترنتی شد مردم به پلیس ۱۰۰ مراجعه نکنند

در صفحه ۲

پلیس فتا: اغلب سایت های همسریابی کلاهبرداری است

ضرر سنگین افرادی که اول سال طلا و سکه خریدند

بوده، نه جهانی. در بازار جهانی، قیمت طلا در سال ۲۰۲۵ (میلادی) روندی افزایشی داشت و حتی به رکوردهای تاریخی



رسید. اما در ایران به دلیل سیاست های بانک مرکزی برای کنترل نرخ ارز، عملاً اثر این رشد جهانی خش شد. وی افزود، علاوه بر آن، کاهش تقاضا در بازار داخلی، رکود اقتصادی و افت قدرت خرید مردم هم باعث کاهش قیمت سکه های پر حباب مثل ربع سکه و نیم سکه شد. کارشناسان اقتصادی توصیه می کنند در شرایط فعلی طلا یک دارایی پرریسک محسوب می شود. اگر نرخ ارز دوباره افزایشی شود یا چشم انداز تورمی تقویت شود، طلا می تواند دوباره صعود کند. اما اگر شرایط فعلی یعنی رکود تقاضا و کنترل نرخ ارز ادامه یابد، نباید انتظار سود فوری داشت.

می دهد که ریسک نوسانات حباب در بازار سکه بیشتر از طلای خام است. سکه های کوچک تر مانند نیم سکه و ربع سکه بیشترین کاهش را تجربه کرده اند، چون در ماه های قبل دچار حباب سرمایه گذاران، نه تنها امن ترین پناهگاه اقتصادی نبود، بلکه برای برخی تبدیل به چاله زیان شد. آمارها نشان می دهد که همه انواع طلا، از طلای خام گرفته تا سکه های پر طرفدار، از ابتدای سال جاری تا کنون بازدهی منفی قابل توجهی داشته اند. این سقوط هم زمان، زنگ خطری بود برای کسانی که بدون تحلیل، طلا را همیشه "بی ضرر" می دانستند.

افت همه مدل طلا بررسی ها نشان می دهد بازدهی سکه های نیم بهار و ربع بهار به منفی ۲۴ درصد رسیده، یعنی سرمایه گذاری که ۱۰۰ میلیون تومان در آغاز سال روی این سکه ها سرمایه گذاری کرده، حالا بیش از ۲۴ میلیون تومان زیان دیده است. حتی طلای ۱۸ عیار نیز که شاخصی از قیمت خام بازار است، نزدیک به ۲۱ درصد کاهش را تجربه کرده است. تنها استثنا در این میان، سکه یک گرمی بود که با کاهش حدود ۶ درصدی، کمترین زیان را به ثبت رساند. اما این اتفاق چرا افتاد؟ چگونه ممکن است در اقتصادی با تورم بالا، طلا به عنوان دارایی امن و نماد حفظ ارزش پول، چنین افق را تجربه کند؟ آیا این نشان دهنده تغییر قواعد بازی در بازار دارایی ها است؟ یا نشانه ای از مداخلات موقت و مصنوعی برای بی توجهی در اجرای قوانین باعث شده که این مرگ های خاموش ادامه دار باشد.

راه نجات چیست؟ مرگ در استخرهای کشاورزی خراسان شمالی دیگری حادثة نیست؛ یک الگوی تکراری مرگ که حاصل بی توجهی، بی تفاوتی و بی نظمی ساختاری است و در شرایطی که آب کمیاب ترین سرمایه کشاورزی این دیار است، نمی توان اجازه داد همین آب جان گیرترین عامل زندگی مردم دم باشد.

حسابش ها به این سازی فوری تمام استخرها باید افزایش یابد و الزام قانونی برای نصب فنس، هشدار و تجهیزات نجات ایمنی را ارتقا داد. باید جلوی ساخت استخر بدون مجوز و ایمنی گرفته شود و در این باره مردم نیز باید بر استخرها نظارت داشته باشند و جلوی هر اتفاق احتمالی را بگیرند. انتظاری و رود حمایت مالی از کشاورزی که برای ایمن سازی استخرها اقدام می کنند انجام شود تا رغبت برای انجام این اقدامات پیشگیرانه افزایش یابد.

قصه تلخ استخرهای خراسان شمالی؛

جان انسان ارزانتر از یک نرده آهنی؟



مرگ ۳۳ ساله فقط می خواست مخزن تراکتورش را بر کند، چند قدم به استخر نزدیک شد و دیگر بازنگشت؛ این دومین مرگ امسال در استخرهای کشاورزی سملقان خراسان شمالی است، قصه ای تلخ که همچنان تکرار می شود بی آنکه حصارهای جلوی جولان این آب تشنه مرگ کشیده شود. دوباره یک خبر کوتاه، یک جان از دست رفته و سرنوشت انسان بی گناهی گرفتار در یک استخر و مرگ این بار در روستای قاضی شهرستان سملقان رخ داد، جایی که کشاورزی برای پر کردن مخزن تراکتورش کنار آب رفت، اما دیگر بازنگشت.

خراسان شمالی در حالی که با کم آبی و خشکسالی دست و پنجه نرم می کند، استخرهای کشاورزی همچنان به جای آنکه نجات بخش باشند، قربانگاه جان انسان ها شده اند.

وقتی آب حیات، قاتل می شود کشاورز جوان اهل روستای قاضی یکی از هزاران نفری بود که برای آبیاری زمین هایش چاره ای جز ذخیره سازی آب در استخر نداشت، اما همان منبع امید، قاتل خاموشی شد. به گفته ابوالفضل محیان، مدیر عامل جمعیت هلال احمر خراسان شمالی، پس از گزارش این حادثه، یک تیم تخصصی غواصی و یک تیم آرزیاپ به محل اعزام شدند اما کار از کار گذشته بود؛ جسد بی جان مرد جوان از دل آب بیرون کشیده شد.

او تنها قربانی این استخرها نبود، پیش از این نیز سه نوجوان در روستای گرما ب، تنها به دلیل فقدان هشدار و ایمنی، جانشان را در استخر کشاورزی از دست داده بودند و اکنون در فاصله کوتاه، دومین حادثه مرگبار از همین جنس در همین منطقه تکرار شد.

یک قصه قدیمی با پایانی تلخ و تکراری قصه ای که انگار پایانی برایش نیست، استخرهایی که با کمترین هزینه ساخته می شوند، اما جان می گیرند، این سازه ها یا با وسوسه شناسیب مرگ جوانان و نوجوانان می شود یا برای وسوسه تامین آب کشاورزی ایجاد می شوند و جان می گیرند.

استخرهای کشاورزی روی دیگری از غول هزارچهره خشکسالی است و پای ناچوانمردی این پدیده در این ماجرا دیده می شود، کشاورزان قارچ گونه به ایجاد استخرهای ذخیره آب روی آورده اند تا آب ذخیره کنند، اما این گودال

به دوش می کشند. اما وقتی پای حادثه در میان باشد، پاسخ ها اغلب یکسان است: "مسئولیتی ایمنی یا بهره بردار است"، "ما فقط مجوز نظارت است در بسیاری از این استخرها نه اصول ایمنی رعایت شده نه نظارتی بر ساخت و ساز آن ها وجود داشته و نه کسانی مسئولیت خسارت های بعدی را می پذیرند. **چند سوال ساده؛ چرا هیچ کس پاسخگو نیست؟** **آیا جان یک انسان از چند متر فنس فلزی ارزان تر است؟** چرا دستگاه های مسئول با وجود تکرار فجایع هنوز نظارت را جدی نگرفته اند؟ مسئله فقط قصور شخصی یا بی احتیاطی نیست؛ مسئله یک ضعف ساختاری است، مسئله نادیده گرفتن ایمنی در سیاست های توسعه منابع آب، مسئله فقدان آموزش های همگانی و ضعف فرهنگ سازی است. **باز ماندگان، زخمی ترین قربانیان** مادرانی که چشم به راه فرزند بودند، همسرانی که مرد زندگی شان را در آب از دست داده اند، فرزندان که باید با کابوس "استخر لعنتی" بزرگ شوند.

این زخم، نه تنها قلب یک خانواده، بلکه دل روستا و مردم منطقه را هم می خراشد، ترس از تکرار، غم از فقدان و تلخی بی پایان یک حادثه ای که می شد پیشگیری شود. **مسئولان چه می گویند؟** ادارات جهاد کشاورزی، منابع طبیعی، آب منطقه ای، دهیاری ها و شوراهای محلی هر یک بخشی از مسئولیت را

«آگهی احضاریه»

با توجه به اینکه پرونده خانم دکتر فاطمه خدایی فر فرزند محمود استادیار رشته روانپزشکی و فلوشیپ سایکوسوماتیک بیمارستان طالقانی در هیات بدوی رسیدگی انتظامی اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی مطرح میبایشد براساس مقررات به نامبرده ابلاغ میگردد، چنانچه در ایران سكونت دارنده ظرف مدت يك ماه و در صورت سكونت خارج از کشور ظرف مدت دو ماه لایحه دفاعیه و مستندات خود را کتبا به اداره امور هیات علمی این دانشگاه واقع در تهران – بزرگراه شهید چمران – اوین – جنب بیمارستان آیت ا... طالقانی تحویل و رسید دریافت دارند . در غیر این صورت مطابق مقررات اقدام خواهد شد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

شماره آگهی: ۱۹۳۴۶۰

م الف / ۵۹۶

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

آگهی مزایده شماره ۱۴۰۴/۳ (نوبت دوم)

فروش ۴ مورد از املاک مازاد شرکت مخابرات ایران منطقه گیلان



شرکت مخابرات ایران منطقه گیلان در نظر دارد نسبت به فروش ۴ مورد از املاک مازاد شرکت مخابرات ایران را از طریق مزایده انجام دهد. متقاضیان شرکت در مزایده می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آگهی فراخوان در سایت مخابرات منطقه گیلان به آدرس www.tci.ir و www.tci.ir یا برای خرید اسناد به اداره خرید و قراردادهای مخابرات منطقه گیلان به آدرس: رشت – چهارراه گلزار، ساختمان سردار شهید حاج قاسم سلیمانی، طبقه ۳ مراجعه نمایند. تلفن تماس: ۰۱۳-۳۲۱۲۳۳۲۲-۳۲۱۲۳۳۲۲

مدیریت پشتیبانی و تدارکات - مخابرات منطقه گیلان

با مجوز از سازمان حج و زیارت و سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی



تتائیاھو : کنترل تمام مناطق نوار غزه را به دست خواهیم گرفت

نخست وزیر رژیم صهیونیستی در گزاره گوییهایی مدعی شد که اسرائیل کنترل تمام مناطق نوار غزه را به دست خواهد گرفت. «بنیامین نتانیاھو» در ادامه ادعاهای خود افزود: «نبرد بزرگ و شدیدی در نوار غزه در جریان است و نیروهای دفاعی اسرائیل در آنجا کارهای بزرگی انجام می‌دهند اما من نمی‌توانم جزئیات بیشتری را بیان کنم. وی طی گزاره گوییهایی گفت: «ما تصمیم گرفتیم در طول جنگ اجازه ورود حداقل کمک‌ها به غزه را بدهیم، اما متوجه شدیم که حماس آنها را مصادره می‌کند. بنابراین جلیوی آن را گرفتیم.»

تلاش انگلیس برای بهبود روابط با اتحادیه اروپا مقامات انگلیس و اتحادیه اروپا نشستى را با هدف توسعه روابط دوجانبه برگزار مى‌کنند. انگلیس و اتحادیه اروپا برای اولین بار پس از «برگزیت» در لندن، نشستى را برای گفت‌وگو با هدف نزدیک‌تر شدن روابط میان دو طرف برگزار مى‌کنند.دیدار میان اِکبر پر استامر» نخست‌ وزیر انگلیس و مقامات ارشد اتحادیه اروپا همچون «اورزولا فون دل‌راین» رئیس کمیسیون اتحادیه اروپا برگزار می‌شود و هدف آن هموار کردن راه‌ها برای دست یابی به توافق جدید میان طرفین است. **تحویل تانک‌های از رده خارج «آبرامز» به اوکراین**

استرالیا ۴۹ تانک از رده خارج «آبرامز» را به اوکراین تحویل داد. «آنتونی آلبانیزی»، نخست وزیر استرالیا امروز –دوشنبه- در یک کنفرانس مطبوعاتی آنلاین گفت که تانک‌های «آبرامز ام ۱ ای۱» آمریکایی که از رده خارج شده و دولت استرالیا به کی‌یف قول داده بود، قبلاً به اوکراین تحویل داده شده‌اند.آلبانز اظهار داشت که «تانک‌های آبرامز ام ۱ ای ۱ وعده داده شده به اوکراین تحویل داده شدند و ما به ارائه پشتیبانی نظامی به این کشور ادامه می‌دهیم.» وزیرخارج‌ه چین با همتای دانمارکی دیدار و گفت‌وگو کرد. «وانگ یی»، وزیرخارج‌ه چین در دیدار با «الارس لوه» راسموسن» در «یکن» گفت که چین کاملاً بر حق حاکمیت و تمامیت ارضی دانمارک بر «گرینلند» احترام می‌گذارد. وزار خارج‌ه چین در بیانیه‌ای اعلام کرد: «وانگ در این دیدار گفت که چین امیدوار است که دانمارک به حمایت از موضع یکن بر مسائل به به حاکمیت چین و تمامیت ارضی آن مرتبط می‌شود ادامه دهد.»اظهارات وانگ، چند روز پس آن بیان شد که «الای اینگ ون» رئیس‌جمهور اسبق تائوان به کپنهاگن سفر کرد.ادامی که محکومیت شدید چین را به دنبال داشت.

فرانسه خواستار ممنوعیت صدای محافظه کاران رومانی در تلگرام بود

مالک پیام رسان تلگرام از درخواست فرانسه پرده برداشت. «پاول دوروف»، مالک پیام‌رسان تلگرام که پیشتر در فرانسه بازداشت شده بود، از درخواست «پاریس» برای ممنوعیت صدای محافظه کاران رومانی در این پیام رسان خبر داد.دوروف در پلتفرم توئیتر نوشت:

«نیکولا لرنر رئیس سرویس اطلاعات فرانسه از من خواست تا صداهای محافظه کاران در رومانی را پیش از انتخابات این کشور ممنوع کنم که من با این کار مخالفت کردم.»وی افزود: «ما معترضان در روسیه و بلاروس را ممنوع نکردیم و این کار را در اروپا هم آغاز نمی‌کنیم.»

الحوئی: هدف ترامپ از سفر به منطقه باج گیری بود

عضو شورای عالی سیاسی یمن سفرهای رئیس‌جمهور آمریکا به منطقه را تلاشی آشکار برای باج‌گیری و تصاحب منابع این کشورها توصیف کرد. «محمد علی الحوئی»، عضو شورای عالی سیاسی یمن با انتقاد شدید از روابط مالی کشورهای عرب حوزه خلیج فارس با آمریکا، سفرهای «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور این کشور به منطقه را تلاشی آشکار برای باج‌گیری و تصاحب منابع این کشورها توصیف کرد.وی سفرهای رئیس‌جمهور آمریکا به کشورهای عربی حوزه خلیج فارس را ابزار باج‌گیری ارزیابی کرد و گفت: «ترامپ نه برای پیشرفت این کشورها بلکه برای گرفتن پول و بهره‌برداری اقتصادی از آنها به منطقه آمده بود.»

تل آویو: ۱۶۰ منطقه در غزه را طی ساعات گذشته هدف قرار دادیم!

ارتش رژیم صهیونیستی به ده‌ها حمله وحشیانه علیه سراسر نوار غزه طی ساعات گذشته اذعان کرد.ارتش رژیم صهیونیستی اذعان کرد که ۱۶۰ منطقه را در سراسر نوار غزه طی ساعات گذشته هدف قرار داده است.پیش از این منابع فلسطینی اعلام کردند که تنها در ۲۴ ساعت اخیر نظامیان صهیونیست طی عملیات گسترده در مناطق مختلف غزه دستکم ۱۵۱ غیرنظامی را به شهادت رساندند.محلات سنگین رژیم صهیونیستی بیش از مناطق دیگر نوار غزه، خان یونس در جنوب این باریکه را به آتش کشید.

هشدار عراق نسبت به پایگاه مخفی جذب تروریست‌ها در سوریه

نماینده ائتلاف فتح عراق نسبت به سناریوهای خطرناکی که زندان های جاری عناصر داعش در سوریه ایجاد می کنند هشدار داد.محمد البلدادی نماینده ائتلاف فتح عراق تاکید کرد که زندان‌های حاوی عناصر داعش در عراق سوریه به مثابه تهدید واقعی و مداوم امنیت ملی عراق به شمار می‌روند.وی افزود: این زندان‌ها حاوی صدها تروریست داعشی در مناطق شمال شرق سوریه به ویژه مناطق تحت کنترل مهره‌های آمریکا تبدیل به پایگاه‌های مخفی برای جذب تروریست‌ها شده است.

جزئیات تحقیقات از جاسوس اسرائیل در حزب الله لبنان

المعار با ارائه اطلاعاتی از جاسوس بازداشت شده رژیم صهیونیستی در حزب الله لبنان، ارتباط وی با ترور رهبران حزب الله را به کلی تکذیب کرد.در این گزارش آمده است که سال ۲۰۰۹ به عنوان سال فروپاشی شبکه‌های جاسوسی اسرائیل در لبنان نامگذاری شده، چرا که سرویس‌های امنیتی لبنان موفق شدند بیش از ۱۰۰ جاسوس وابسته به طوایف و احزاب مختلف را در لبنان شناسایی کنند.این گزارش می‌افزاید که با این وجود سطح نفوذهای انسانی به ساختار داخلی حزب الله لبنان تا حد زیادی گسترش پیدا کرده و به ویژه بعد از جنگ ۳۳ روزه جولای و عملیات ترور برخی رهبران مقاومت، تردیدها و اتهامات زیادی در این خصوص مطرح شد.

حماس: آزادسازی اسرای اسرائیلی صحت ندارد

سختگویی جنبش مقاومت فلسطینی ادعاهای مبنی بر آمادگی این جنبش برای آزادی تعداد از اسرای اسرائیلی را رد کرد. «سامی ابوهری» گفت که ادعاهای مبنی بر آمادگی این گروه برای آزادی ۹ تا ۱۲ اسیر در نوار غزه را در ازای آتش‌بس و آزادی زندانیان فلسطینی را رد کرد. وی یک خبرگزاری فلسطینی به نقل از ابوهری گزارش داد: «شایعات درباره توافق جنبش، با آزادسازی زندانیان در ازای آتش‌بس ۳ ماهه صحت ندارد.» وی افزود: «مقامات اسرائیلی در تلاش هستند تا عوام را با اشاعه اخبار نادرست گمراه کنند.»

انفجار شدید پارک از تانک‌ها

نخست وزیر پیشین رژیم صهیونیستی به شدت از نخست وزیر کنونی انتقاد کرد و گفت نباید دولت وی را نجات داد. «یهود باراک» نخست وزیر پیشین رژیم صهیونیستی، «بنیامین نتانیاھو» نخست وزیر کنونی را «کاپیتان کشتی تانکابک» که کشتی را غرق کرد و راننده اتوبوسی که با رانندگی‌اش منجر به مرگ هزاران نفر می‌شود یا جراحیه ای بیماران به دستش می‌برند، تشبیه کرد.وی گفت: این‌ها توصیفات واقعی است. من از بنی گانتس، رهبر حزب اردوگاه دولتی می‌خواهم مجدداً به دولت نتانیاھو نپیوندد. نخست وزیر، سربازان و اسرا را به خاطر منفعت هم‌میانان تندروی دینی خود قربانی می‌کند.

۴۰ بازرگان ایرانی به مسکو رفتند؛ تعرفه صفر در آستانه اجرا



عضو اتاق بازرگانی ایران و روسیه ضمن اعلام برنامه‌های بزرگ‌ترین هیات تجاری ایران در مسکو از اجرای تعرفه صفر ظرف روزهای آتی خبر داد.

کامبیز میرکریمی، عضو فعال اتاق بازرگانی ایران و روسیه از حضور یک هیات تجاری متشکل از بیش از ۴۰ فعال اقتصادی به مسکو خبر داد. این هیات که از دیروز به روسیه سفر کرده و از جمله بزرگ‌ترین هیات‌های تجاری شمرده می‌شود شامل تجار و صنعتگران در مقام نمایندگانی از اتاق‌های بازرگانی استان‌ها هستند که با هدف توسعه روابط تجاری با روسیه و اتحادیه اقتصادی اوراسیا به این سفر اعزام شده‌اند.میرکریمی که خود با این هیات تجاری در مسکو حضور دارد گفت: صبح امروز، در محل سفارت ایران در مسکو و به دعوت سفیر، نشستى با حضور این هیأت تجاری و رئیس اتاق بازرگانی برگزار شد. به گفته عضو اتاق بازرگانی ایران و روسیه، دیگر برنامه‌های مهم صبح امروز این هیات تجاری از ایران، نشست با مدیران دبیرخانه اتحادیه اقتصادی اوراسیا بود که با هدف بررسی ابعاد اجرایی توافقنامه تجارت آزاد میان ایران و اوراسیاست که از ۲۵ اردیبهشت عملیاتی شده است. **اعتبار گواهی مبداء اتاق‌های بازرگانی ایران در دست بررسی است**

وی افزود: در ادامه، برنامه‌هایی چون دیدار با مسئولان اتاق

بازرگانی روسیه، شرکت در همایش تجاری به میزبانی رئیس اتاق بازرگانی روسیه و ملاقات‌های رو در رو برای طرف‌یابی تجاری یا به اصطلاح زوج‌یابی بین تجار دو کشور در دستور کار قرار دارد.به گفته میرکریمی، مقدمات لازم برای اجرای این توافقنامه فراهم شده و تنها گام باقی‌مانده، ارائه نمونه‌های اصل و تصویب‌شده مهر و امضای اتاق‌های بازرگانی ایران به طرف روسی است. این نمونه‌ها هم‌اکنون توسط نمایندگان اتاق‌های بازرگانی استان‌ها همراه این هیأت به روسیه منتقل شده‌اند.میرکریمی توضیح می‌دهد که این نمونه‌ها پایهای هستند برای صدور گواهی مبداء، سندی که اثبات می‌کند ارزش افزوده عمده کالا در ایران شکل گرفته و از انحرافات احتمالی تجاری جلوگیری می‌شود. به این ترتیب، هیچ مانع اداری دیگری برای اجرایی شدن توافق تجارت آزاد میان ایران و اتحادیه اوراسیا باقی نمانده و اجرای تعرفه صفر گمرکی میان دو طرف در روزهای آینده آغاز خواهد شد.

دفتر اتاق بازرگانی ایران در مسکو تأسیس می‌شود

این فعال بخش خصوصی بر آمادگی کامل هیات تجاری ایران برای بهره‌برداری از فرصت‌های تازه تأکید کرد و گفت: ملاقات‌هایی نیز با مسئولان برگزارری نمایشگاه‌های بزرگ روسیه که زیر نظر اتاق بازرگانی این کشور برگزار می‌شوند، برنامه‌ریزی شده است و هدف، فراهم کردن امکان

عرضه مستقیم محصولات ایرانی به بازار مصرف روسیه از طریق این نمایشگاه‌هاست.او همچنین از حمایت‌های اتاق ایران از فعالان اقتصادی خبر داد و گفت: اعطای یارانه، مشوق‌های مالی و غیرمالی برای شرکت در این نمایشگاه‌ها، بخشی از این حمایت‌ها خواهد بود.در همین راستا، تأسیس دفتر اتاق بازرگانی ایران در مسکو نیز در دستور کار قرار گرفته تا خدمات مستقیمی به تجار و بازرگانان ایرانی ارائه شود.میرکریمی به نکته‌ای کلیدی در روابط تجاری اشاره می‌کند: تعامل با مقامات گمرکی و استانداردسازی فرآیندهای صادرات. او می‌گوید که در جریان این سفر، دیدارهایی نیز با مسئولان گمرک روسیه و مقامات استاندارد انجام خواهد شد، چرا که صادرکنندگان باید با نحوه تکمیل دقیق فرم‌ها آشنا باشند تا از بروز اشتباهات و معطلی کالاها در گمرکات جلوگیری شود.

وی با اشاره به تفاوت شرایط فعلی با سال‌های گذشته، تأکید کرد: «امسال قضیه فرق کرده. زیرساخت‌ها فراهم شده‌اند. در گذشته فقط توافق‌نامه‌هایی امضا می‌شد بدون اینکه ضمانت اجرایی مشخصی داشته باشند، اما حالا شرایط سیاسی بین‌المللی نیز به‌گونه‌ای است که روسیه نگاه تازه‌ای به شرق، از جمله ایران، پیدا کرده است.»در پاسخ به دغدغه‌هایی درباره راهبرد دولت جدید برای افزایش صادرات، میرکریمی می‌گوید: «عملیاتی شدن توافقنامه تجارت آزاد، خود به تنوع کالایی صادراتی کمک می‌کند. ما در مسیر صادرات اقلامی قرار گرفته‌ایم که قبلاً سابقه صادرات نداشتند و حتی در برخی موارد، خودمان واردکننده بودیم.»او به مواردی مانند صادرات توربین‌های گازی، کاتالیست‌های مورد استفاده در پتروشیمی و پالایشگاه‌ها، و صادرات گسترده پلیمرها به روسیه اشاره می‌کند. به گفته او، این صادرات تنها نتیجه توافقات سیاسی نیست، بلکه حاصل زیرساخت‌های فنی، توانمندی تولیدی و حمایت‌های است که به تدریج شکل گرفته‌اند.میرکریمی همچنین از آغاز مذاکرات برای حضور شرکت‌های دانش‌پنیان ایرانی در روسیه با همکاری صندوق‌های ریسک‌پذیر خبر می‌دهد؛ همان مدل حمایتی که باعث رشد این شرکت‌ها در ایران شد، حالا می‌تواند حضورشان در بازارهای خارجی را نیز ممکن کند.

در پایان، میرکریمی بر نقش نمایشگاه‌های تخصصی بین‌المللی در معرفی و تثبیت برند محصولات ایرانی در بازار روسیه تأکید می‌کند. به گفته او، اکنون فرصت بی‌سابقه‌ای برای رشد تجارت ایران در روسیه فراهم شده؛ فرصتی که اگر به درستی مدیریت شود، می‌تواند جای صادرات کم‌محصولی را با یک سبد صادراتی متنوع و دانش‌پنیا ن عوض کند.

کابوس بی‌پایان ریزگردها در سیستان؛ تنفس ممنوع شد



زیرا مراتع غبارگرفته چیزی برای چرای دام‌ها باقی نمی‌گذارد. این گردوغبار، یادگار تلخ خشک شدن تالاب هامون هستند. روزگاری که آب در هامون جاری بود، بادها با خود رطوبت و زندگی می‌آوردند. اما حالا، کف ترک‌خورده و خشکیده تالاب به منبع بی‌پایان ریزگردها تبدیل شده است. خشکی تالاب نه‌تنها تنوع زیستی را از بین برده، بلکه موجبات کوچ گسترده مردم به سایر نقاط کشور را نیز فراهم آورده است. با افزایش ریزگردها، ماسک به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی مردم سیستان بدل شده است. حتی در خانه هم نمی‌توان از شر ذرات معلق در امان بود. اما آیا ماسک، راه‌حل دائمی است؟ قطعاً نه. مردم به اقدامات بنیادین نیاز دارند؛ احیای تالاب‌ها، کنترل کانون‌های گردوغبار و توسعه طرح‌های کشاورزی پایدار.

طوفان‌های گرد و خاک سهمگین با سرعت بیش از ۱۰۰ کیلومتر!

مدیرکل هواشناسی استان سیستان و بلوچستان روز گذشته در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم اعلام کرد: وزش باد شدید با بیشینه سرعت ۱۰۴ کیلومتر بر ساعت روز گذشته برای دومین روز متوالی زایل را درنوردید و گردوغبار ناشی از آن، شعاع دید افقی را به ۱۲۰۰ متر کاهش داد. همچنین وقوع طوفان و افزایش غلظت ریزگردها در شهرستان هیرمند موجب شد روز گذشته فعالیت دستگاه‌های اجرایی و بانک‌ها با دو ساعت تعجیل و در ساعت ۱۱ به پایان برسد. **وقتی حتی تنفس مردم دشوار می‌شود!**

خاتم سالمند زابلی، با صدایی لرزان به خبرنگار تسنیم از مشکلات تنفسی خود و دیگر سالمندان شهر گفت: گرد و

صدور کارت سوخت اینترنتی شد

مردم به پلیس +۱۰ مراجعه نکنند

حدود یک ماه به تنها یک هفته می‌شود. ویس کریمی با بیان اینکه پیش از این، دریافت کارت سوخت الکتنی مستلزم مراجعه حضوری به دفاتر پلیس +۱۰ و طی کردن فرآیندهای متعدد اداری بود، افزود: با ایجاد این سامانه اینترنتی، متقاضیان می‌توانند بدون نیاز به مراجعه حضوری، اطلاعات خود را ثبت و کارت هوشمند سوخت را در مدت کوتاه‌تری دریافت کنند. وی با تأکید بر اینکه از مرداد پارسل، خودروهای پلاک صفر و نوشماره امکان ثبت درخواست اینترنتی کارت هوشمند سوخت را داشتند، گفت: اکنون این سامانه توسعه یافته و امکان دریافت کارت الکتنی نیز برای خودروهای کارکرده فراهم شده است. مطابق قانون بودجه، پلیس فراجا اطلاعات مربوط به مالکان خودروها را به شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران ارائه می‌کند تا صدور و تحویل کارت در سریع‌ترین زمان ممکن و طی تنها یک هفته انجام شود. وی بیان داشت: این اقدام که در چارچوب قانون بودجه سال ۱۴۰۳ به اجرا درآمده، سبب کاهش زمان انتظار متقاضیان از

تکمیل ۱۰۰ هزار مگاوات تعمیرات نیروگاهی تا پایان اردیبهشت

بر اساس اطلاع به دست آمده از شرکت برق حرارتی ایران، تعمیرات نیروگاهی به اندازه ۱۰۰ هزار مگاوات تا آخر اردیبهشت پایان می‌یابد.

تعمیرات اساسی نیروگاههای تولید برق قبل از رسیدن به پیک گرامایی تابستان امر حیاتی برای پایداری برق ایران است.بر اساس کسب اطلاع خبرنگار فارس از شرکت برق حرارتی ایران، در رابطه با آخرین وضعیت تعمیرات نیروگاهی مشخص شد که از ۱۰۲ هزار مگاوات برنامه شد.همچنین ۲۰۰۰ مگاوات باقی مانده نیروگاه های کلاس F آنسالودیی و خلیج فارس و آبادان هستند که همگی خصوصی یا خصوصی بوده و برق حرارتی امید دارد با بیست روز تاخیر تا اواسط خرداد به چرخه تولید بازگردند. در برنامه تعمیرات نیروگاه حرارتی بیش از ۷۰۰مگاوات رفع محدودیت تولید و ۷۰۰ مگاوات ارتقا همراه با تعمیرات از نکات حائز اهمیت این دوره بوده است. برای مثال واحد ۴ رامین سال گذشته ۱۶۰ مگاوات تولید داشته و امسال بعد از تعمیرات ۲۶۱ مگاوات به مدار بازگشته، همچنین واحد بیستون سال گذشته در شرایط کارکرد خارج نرمال حدود ۲۰۵ مگاوات تولید داشته و امسال در شرایط بسیار نرمال هر واحد ۲۲۵ مگاوات تولید برق داشته است.

پلیس فتا: اغلب سایت‌های همسریابی کلاهبرداری است

رئیس پلیس فتا با بیان اینکه اغلب سایت‌های همسریابی و صبهه یابی فاقد هرگونه مجوز قانونی هستند، گفت: بسیاری از آنها صرفاً با هدف فریب کاربران و ارتکاب کلاهبرداری طراحی شده‌اند.

سردار وحید میجد: رئیس پلیس فتا با تأکید بر تداوم برخورد این پلیس با جرایم سازمان‌یافته در فضای مجازی اظهار کرد: پلیس فتا به صورت جدی با سایت‌های غیرقانونی صبهه‌یابی، همسریابی و همچنین کلاهدهایی که اقدام به فروش اقلام غیراخلاقی می‌کنند، برخورد می‌کند.

وی با بیان اینکه اغلب این سایت‌ها فاقد هرگونه مجوز قانونی هستند، افزود: بسیاری از آن‌ها صرفاً با هدف فریب کاربران و ارتکاب کلاهبرداری طراحی شده‌اند. کاربران در این فضاها فریب وعده‌های دروغین را می‌خورند و بعضاً متحمل خسارات مالی و حیثیتی می‌شوند.

رئیس پلیس فتا تصریح کرد: یکی از مشکلات اصلی در مقابله با این نوع کلاهبرداری‌ها، عدم تمایل قربانیان به طرح شکایت است، چرا که آن‌ها نگران مسائل آبرویی هستند و همین موضوع باعث می‌شود که برخی پرونده‌ها به مراجع رسمی ارجاع نشود.

سردار میجد ادامه داد: البته با این وجود، پلیس فتا با تمام توان موضوع را پیگیری می‌کند و حتی در مواردی که شکایتی ثبت نشده باشد، با اقدامات فنی و رصد داتم، صفحات متخلف را شناسایی و با آن‌ها برخورد می‌کنیم.

قیمت نان به استانداران سپرده می‌شود

در جلسه ستاد تنظیم بازار که به ریاست معاون اول رئیس جمهور برگزار شد، مقرر شد اختیار تعیین قیمت نان در هر استان به استانداران واگذار شود و بر اساسی متناسب با وضعیت و شرایط استان، قیمت انواع نان را در یک دوره زمانی مشخص و تعیین کنند.

محضرضا عارف معاون اول رئیس جمهور در جلسه ستاد تنظیم بازار با اشاره به اینکه طبق گزارش‌ها شیوه فعلی توزیع نان و آرد به فسادهایی منجر شده است، افزود: یکی از اقدامات مهم دولت در چند ماه گذشته برنامه‌ریزی برای اصلاح، ساماندی و کارآمدسازی زنجیره گندم، آرد و نان بوده است.

وی ادامه داد: سه کارگروه در وزارتخانه‌های کشور و امور اقتصادی و دارایی و سازمان برنامه و بودجه برای رسیدن به راه حل و طرح جامع ساماندی زنجیره آرد و نان تشکیل شد که در نهایت با بررسی دبیرخانه ستاد تنظیم بازار بر راه حل و طرح جامع ساماندی آرد و نان در کشور جمع‌بندی شده است.

معاون اول رئیس‌جمهور با بیان اینکه مسئله نان در کشور در یک طرح جامع و با توجه به افشار آسیب‌پذیر تا پایان نیمه اول سال جاری نهایی و اجرایی خواهد شد، گفت: رسیدگی به معیشت مردم به ویژه دهک‌های پایین درآمدی از اولویت‌های دولت از آغاز کار تاکنون بوده است.

معاون اول رئیس‌جمهور همچنین دستور داد تا زمان اجرایی شدن طرح جامع ساماندی آرد و نان فسادهای رخ داده در نحوه توزیع آرد و نان در شهرهای بزرگ با جدیت پیگیری شود.عارف همچنین با اشاره به بند آزادسازی در برنامه یکمی توسعه تأکید کرد: آزادسازی قیمت به معنی رها کردن نیست بلکه نظم دهی در چهارچوب ضوابط و مقررات است.

تعطیلی پشت تعطیلی؛ ناترازی برق گریبان کارگر ساختمانی را هم گرفت!

یک فعال کارگری گفت: قطعی برق باعث تعطیلی کارخانجات سیمان و آجر شده و کارگاه‌های تولیدی را دچار مشکل کرده است. این اتفاق میزان عرضه مصالح ساختمانی را کاهش داده و این موضوع روی ساخت و سازها اثر منفی گذاشته است.

روح‌الله محمدی، رئیس انجمن صنفی کارگران ساختمانی شهرستان بندرگز از تأثیر ناترازی برق بر اشتغال کارگران ساختمانی خبر داد و گفت: در حالی که تورم و گرانی کمر کارگر ساختمانی را شکسته و رکود در ساخت و ساز نیز نفس کارگران را گرفته، اما مسئله ی ناترازی برق اضافه شده و اوضاع کارگران را دشوارتر کرده است.

وی ادامه داد: قطعی برق باعث تعطیلی کارخانجات سیمان و آجر شده و کارگاه‌های تولیدی را دچار مشکل کرده است. این اتفاق میزان عرضه مصالح ساختمانی را کاهش داده و این موضوع روی ساخت و سازها و اشتغال کارگران ساختمانی اثر منفی گذاشته است.

محمدی بیان کرد: کار ساختمانی، اساساً یک کار فصلی است

و کارگران ساختمانی در طول ماه چندین روز و در طول سال چندین ماه به علت گرما یا سرمای زیاد و یا رکود ساخت و ساز بی‌کار هستند. این روال به یک روال معمول تبدیل شده و حالا شرایط جدید و کمبود تولید کارخانجات مصالح‌سازی را هم باید به آن اضافه کرد. در این شرایط، بیکاری کارگران ساختمانی بیشتر از قبل شده و شرایط زندگی برای آن‌ها سخت‌تر از همیشه شده است.

وی تأکید کرد: در شرایط گرانی و تورم، افزایش روزهای بیکاری، وضعیت معیشتی این کارگران را با مشکلات بیشتری مواجه می‌کند. بسیاری از این کارگران بیمه نیستند و نداشتن کار، مشکلات‌شان را بیشتر می‌کند.

گیلان

فعالیت سه شرکت تعاونی دانش‌بنیان در گیلان

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان از فعالیت سه شرکت تعاونی دانش بنیان در استان خبر داد و گفت : این تعاونی ها در حوزه‌های فناوری اطلاعات، ساخت متعلقات چرخ قطار و قفل‌های ایمنی فعالیت می‌کنند. علی لقمانی گفت: شرکت گیلانت جوان با ۱۰ عضو در حوزه فناوری اطلاعات در عرصه ملی، مدیریت خودپرداز شست بانک کشور را بر عهده دارد؛ شرکت فتح فناور نیز با شست عضو قفل‌های ایمنی تولید می‌کند.

وی اضافه کرد: شرکت معین استیل راه نیز با هشت عضو و فعالیت در عرصه تولید متعلقات چرخ قطار از سه شرکت برتر فعال کشور در این زمینه است.

وی عنوان کرد: این شرکت در گذشته ۵۵ میلیارد تسهیلات از محل منابع اداره کل تعاون دریافت کرده و مقدمات پرداخت تسهیلات ۶۰ میلیارد ریالی نیز برای این شرکت فراهم شده است.

وی در ادامه با اشاره به ثبت ۱۳ تعاونی توسعه عمران در استان تصریح کرد: چهار تعاونی نیز در شهرستان‌های املش، خمام، شفت و رضوانشهر در حال تأسیس و ثبت است. لقمانی، تشکیل ۲۹ تعاونی در زمینه تأمین نیاز تولیدکنندگان، بخش‌های تولیدی، توزیمی، حمل و نقل، خدمات، مسکن و کشاورزی در سال ۱۴۰۳ خبر داد و افزود: هم‌اینگ در این استان ۲هزار ۵۱۱ تعاونی فعال، ۲ هزار و ۳۸۰ تعاونی غیر فعال و ۸۷۴ تعاونی منحل شده است.

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان در ادامه اظهار کرد: از ابتدای اسمال تاکنون بیمه بیکاری ۲۹۳ نفر برقرار شد و ۱۱ نفر اشتغال مجدد داشتند. پارسال ۶۷هزار و ۶۶۰ نفر بیمه بیکاری گرفتند که از این تعداد ۲۴۹ نفر برگشت به کار مجدد شدند.

لقمانی افزود: این اداره کل سال قبل ۲۹ هزار ۹۷۷ تعهد اشتغال داشت که ۳۳ هزار و ۲۱۲ متقاضی موفق به ثبت اطلاعات خوددر سامانه رصد شدند.

وی درخصوص پرداخت تسهیلات در بخش مشاغل خانگی وزارت اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیز گفت: هشت هزار ۴۸۷ نفر از این اداره کل مجوز فعالیت در زمینه مشاغل خانگی دریافت کردند و ۲۹۹ نفر نیز در قالب پشتیبان فعالیت می‌کنند که از این تعداد ۲۹۶ نفر در قالب فرد حقیقی و سه نفر در قالب فرد حقوقی فعالیت دارند. وی اظهار کرد: این اداره کل سال قبل هزار و ۳۵۰ میلیارد ریال در راستای حمایت از مشاغل خانگی اعتبار داشت که هزار و ۳۱۵ طرح به بانک معرفی شدند و ۹۸۲ طرح به مبلغ ۸۳۰ میلیارد ریال با بانک قرارداد منعقد کرده و مابقی تا تیرماه اسمال فرصت دارند از این اعتبار استفاده کنند.

نماینده ولی فقیه در گیلان: عیدغدیر مظهر وحدت اسلامی است



نماینده ولی فقیه در گیلان و امام جمعه رشت با بیان اینکه عید غدیر نمادی از وحدت اسلامی و از بزرگترین اعیاد است، گفت: کمال و تمام دین مروهون روز غدیرست؛ لذا، ضروریست تا برنامه‌های این روز بزرگ با برنامه‌ریزی و هرچه باشکوه‌تر برگزار شود.

آیت الله رسول فلاحتی در ستاد برگزاری جشن غدیر اظهار کرد: عید غدیر، متمم رسالت است؛ اگر این روز بزرگ نبود رسالت پیامبر ناقص می‌شد.

وی معرفی مدیر و مدیریت اداره جامعه اسلامی را از دیگر ویژگی‌های عید بزرگ غدیر خواند و با بیان اینکه عید غدیر روز ابلاغ حکم خداوند عز وجل است افزود: امامت، ترمیم خطوط انسانهاست و غدیر بیانگر سرنوشت امت و جایگاه انسان در نظام هستی است.

نماینده ولی فقیه در استان گیلان با بیان اینکه امامت حلقه ارتباط بین انسان و خداست بیان کرد: «امیرالمومین (ع) ترسیم کننده خط الهی انسانهاست؛ حیات امت اسلامی و ارزش‌های توحیدی در سایه غدیر زنده می‌شود؛ این روز نمادی از وحدت ست اسلامی است از اینرو ضروریست تا برنامه‌های این روز بزرگ هرچه باشکوه‌تر برگزار شود. نماینده ولی فقیه در گیلان با اشاره به نامگذاری دهه امامت و ولایت از (۱۶ تا ۲۵ خرداد) اضافه کرد: برگزاری برنامه‌های متعدد و دعوت از شخصیت‌های برجسته حوزه و دانشگاه برای سخنرانی در موضوع عیدغدیر و ویژگی‌های این روز بزرگ باید مورد توجه برگزارکنندگان جشن‌های غدیر در استان باشد.

مدیرکل تبلیغات اسلامی گیلان نیز در این ستاد از برگزاری جشن ۱۰ ساعته غدیر از ساعت ۱۴ تا ۲۴ در رشت (میدان بسیج تا میدان شهداری به طول ۷۰۰ متر) در روز عیدغدیر خم خبر داد.

حجت الاسلام محمدعلی نجفی با اشاره به برپایی حدود ۵۰ غرفه در برگزاری جشن غدیر در رشت اظهار کرد: برنامه‌های متنوع هم از فرهنگی، سرگرمی، برپایی ایستگاه‌های صلواتی و قرعه‌کشی در جشن غدیر برنامه‌ریزی شده‌است.

وی با بیان اینکه در برگزاری جشن غدیر در رشت کمیته‌های مختلفی تشکیل شده‌است بیان کرد: کمیته فضاسازی، انتظامی و امنیتی از جمله این کمیته‌هاست.

عناوین دهه امامت و ولایت

جمعه ۱۶ خرداد مصادف با دهم ذیحجه و عید قربان با عنوان «امیرالمومنین (ع)، مظهر بندگی و عبودیت» نامگذاری شده؛
شنبه ۱۷ خرداد با عنوان «امیرالمومنین(ع)، یاور مظلومان، دشمن ستمگران» نام گرفته، یکشنبه ۱۸ خرداد با عنوان «امیرالمومنین(ع)، مردم داری و خدمت» و دوشنبه ۱۹ خرداد به عنوان «امیرالمومنین(ع)، محور وحدت» نامیده می‌شود.

۲۰ خرداد با عنوان «امیرالمومنین(ع)، کار و تولید»؛
۲۱ خرداد «امیرالمومنین(ع) و عزت اسلامی»؛
۲۲ خرداد «امیرالمومنین(ع)، جهاد و شهادت»؛
جمعه ۲۳ خرداد «امیرالمومنین(ع) برآمدار عدالت»؛
شنبه ۲۴ خرداد مصادف با ۱۸ ذیحجه و عید غدیر با عنوان «غدیر طرح اسلام برای مدیریت جامعه» نام گرفته‌است.

همچنین ۲۵ خرداد با عنوان «امیرالمومنین(ع)، قرآن ناطق» و ۲۶ خرداد مصادف با ۲۰ ذیحجه و سالروز ولادت امام هفتم با عنوان «امیرالمومنین و تعالی خانواده» نامیده شده است.

استاندار گیلان تاکید کرد

ضرورت بازنمایی ظرفیت‌های ملی گیلان



استاندار گیلان با تأکید بر نقش کلیدی روابطعمومی‌ها در مدیریت افکار عمومی و افزایش امید اجتماعی، خواستار اطلاع‌رسانی شفاف و هدفمند در حوزه‌های گوناگون از جمله بحران‌های زیست‌محیطی، پروژه‌های عمرانی و ظرفیت‌های اقتصادی استان شد.

هادی حق‌شناس در همایش روابطعمومی‌های دستگاه‌های اجرایی استان، با اشاره به اهمیت عملکرد اثربخش در دوره مسئولیت اظهار کرد: آنچه از ما باقی می‌ماند، خاطره‌ای از عملکرد ما در دوره‌ای است که مسئولیت داشتیم؛ بنابراین باید تلاش کنیم آن خاطره، خاطره‌ای نیکو باشد.

او روابطعمومی‌ها را نقطه کانونی در مدیریت بحران و اقتناع افکار عمومی دانست و گفت: در دنیای امروز، روابطعمومی‌ها باید تهدیدها را به فرصت تبدیل کنند. هنر مدیریت، فقط در شرایط عادی نیست؛ بلکه در بحران‌ها باید توانایی تصمیم‌سازی، اقتناع افکار عمومی و مدیریت پیام را داشته باشیم.

اطلاع‌رسانی دقیق، شرط رضایت عمومی

استاندار گیلان اطلاع‌رسانی درباره موضوعاتی چون بحران ناترازی انرژی را از وظایف مهم روابطعمومی‌ها دانست و تصریح کرد: مردم اگر بدانند چه روز و ساعتی برق قطع می‌شود، برنامه‌ریزی می‌کنند و مشکلی ایجاد نمی‌شود. اما وقتی بی‌برنامگی دیده می‌شود، ناراضی‌های شکل می‌گیرد. او افزود: روابطعمومی دستگاه‌های خدمات‌رسان باید با تدوین جدول‌های مشخص و اطلاع‌رسانی به‌موقع، آرامش را به جامعه تزریق کنند.

ضرورت بازنمایی ظرفیت‌های ملی گیلان

حق‌شناس با اشاره به ظرفیت‌های منطقه آزاد انزلی اظهار کرد: در دهه گذشته، از محل بودجه عمومی کشور و نه تخفیف‌های بازرگانی، زیرساخت‌هایی ایجاد شده که امروز می‌تواند نقش جایگزین را برای بنادری ایفا کند که به‌دلیل کاهش سطح آب خزر در معرض خروج از چرخه فعالیت هستند.

۴۴۰۰ مگاوات آمپر به ظرفیت شبکه برق گیلان افزوده می‌شود



گسترده‌ای در این حوزه بوده و با نصب تجهیزات در این بخش، تاب‌آوری بیشتری در شبکه را شاهد خواهیم بود. وی اضافه کرد: در همه نقاط گیلان شاهد تلاش در حوزه برق هستیم و با شکل‌گیری کارگاه سازندگی در عرصه برق در پهنه استان شاهد بهبود وضعیت خدمات رسانی باشیم.

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای گیلان همچنین به خرید پنج دستگاه پست سیار ۶۳/۲۳۰ کیلوولت GIS اشاره کرد و گفت: قرارداد خرید این پستهای سیار به ارزش سه هزار و ۵۱ میلیارد

دور بزنند، احیای نقش تاریخی گیلان به‌عنوان دروازه اتصال ایران به اروپا اهمیت دوچندان دارد.

بحران پسماند و فاضلاب، مسئله‌ای فراتر از استانی

استاندار گیلان با اشاره به بحران پسماند و دفن زباله در جنگل‌های هیرکانی گفت: درختان هیرکانی با قدمتی میلیون‌ساله، میراثی طبیعی و ارزشمند هستند که نباید قربانی بی‌تدبیری ما شوند.

او افزود: سلامت مردم دلیل قاطعی برای اتخاذ تصمیم‌های سخت در حوزه مدیریت پسماند است، بر همین اساس بر اساس واقعیت های موجود، باید بهترین تصمیم هر چند سخت، گرفته شود.

حق‌شناس در ادامه با اشاره به وضعیت فاضلاب استان اظهار کرد: بیش از ۹۰ درصد فاضلاب شهرستان‌های رشت، صومعه‌سرا و انزلی به تالاب انزلی می‌ریزد و این یک فاجعه زیست‌محیطی است.

او تأکید کرد: در حالی که میانگین اجرای پروژه‌های فاضلاب در کشور ۶۶ درصد است، این رقم در گیلان تنها ۲۶ درصد است. حتی در ۳۴ شهر استان، هیچ‌گونه مطالعات فاضلابی صورت نگرفته است.

لزوم تقویت سرمایه اجتماعی، توسعه کشاورزی و گردشگری پایدار

استاندار گیلان گفت: روابطعمومی‌ها نقش کلیدی در افزایش سرمایه اجتماعی دارند. اگر سرمایه اجتماعی تقویت شود، سرمایه انسانی و فیزیکی نیز معنا پیدا می‌کند.

او با بیان اینکه وضعیت مدیریت پسماند نگران‌کننده است، گفت: وقتی ظرف (محیط زیست) در خطر باشد، نمی‌توان تنها بر جذب گردشگر و توسعه زیرساخت‌های هتل‌سازی تمرکز کرد.

حق‌شناس با اشاره به ورود بیش از دو میلیون خودرو به استان در سال گذشته، گفت: توسعه گردشگری باید با رعایت اصول پایداری همراه باشد و از تکرار تجربه ناموفق ساخت ویلاهای شخصی و نابسامان در استان‌های دیگر پرهیز شود.

او همچنین بر لزوم افزایش بهره‌وری در کشاورزی تأکید کرد و گفت: «امروز از هر هکتار اراضی کشاورزی حدود ۴ تن محصول برداشت می‌شود، اما با بهره‌گیری از علم و فناوری می‌توان این میزان را تا ۸ یا ۱۰ تن افزایش داد.

چالش معیشت و مسئولیت اجتماعی مدیران

حق‌شناس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به مشکلات معیشتی مردم گفت:در استان گیلان، تعداد قابل توجهی از خانواده‌ها تنها از محل یارانه‌ها ارتزاق می‌کنند و با وجود ظرفیت‌های طبیعی و اقتصادی، نرخ درآمد سرانه در استان پایین است.

او افزود: از جمله استان‌هایی هستیم که متأسفانه نرخ خودکشی در آن بالاست. باید همه مسئولان به فکر منافع عمومی و مردم باشند و در جهت بهبود شرایط معیشتی و توسعه پایدار گام بردارند.

حق‌شناس در پایان گفت: من به عنوان نماینده دولت، پیگیر تأمین منابع مالی و اجرایی پروژه‌های مهم هستم و اطمینان می‌دهم که با همکاری و همدلی، آینده روشنی برای گیلان رقم خواهیم زد.

۴۴۰۰ مگاوات آمپر به ظرفیت شبکه برق گیلان افزوده می‌شود

ریال با شرکت صنایع توسکات خراسان رضوی منعقد شد. وی با اشاره به توسعه بیش از حد شبکه‌های فشارقوی در مناطق شهری و صنعتی و لزوم احداث شبکه‌ها و پست‌های فشارقوی در نزدیکی بار و در مجاورت مناطق پر تراکم عنوان کرد: حجم و ابعاد کم و عدم نیاز به نگهداری از مزایای عمده سوئچ‌گیرهای GIS است.

وی افزود: سرعت نصب، راه‌اندازی و برق‌داری از دیگر ویژگی‌های ممتاز این فناوری است که استفاده از پست‌های سیار GIS به صورت مدولار(قابل جداسازی از هم و حمل به صورت جداگانه) یک گزینه ایده‌آل در افزایش سرعت نصب و بهره‌برداری از پست در شرایط اضطراری می‌باشد و با استفاده از این تجهیزات می‌توان مناطقی که دچار خاموشی اضطراری می‌شوند، به سرعت برق‌دار کرد.

سوئچ‌گیر GIS، مجموعه تجهیزات مورد نیاز اتصال خط فشارقوی به ترانس قدرت می‌باشد. این تجهیزات شامل کلید قدرت، سکسیونر، سکسیونر ارت سریع، برق‌گیر و ترانسفورماتور جریان و ولتاژ است که در داخل محفظه‌های آلومینیومی قرار دارند و جهت ایزوولسیون و کاهش فواصل عایلی از گاز SF۶ تحت فشار بالا استفاده می‌شود.

دغدغه‌های مالی فرزندآوری کاهش یافت

هزینه ۲۵ میلیاردی بیمه سلامت برای زوجین نابارور گیلان

خدمات آزمایشگاهی و تصویربرداری برای کودکان زیر هفت سال در بیمارستان‌ها و مراکز دولتی رایگان است.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان خواستار آگاهی‌بخشی به مردم درباره خدمات حمایتی بیمه سلامت شد و اضافه کرد: توسعه پوشش بیمه‌ای برای آحاد جامعه را دنبال می‌کنیم تا خانواده‌ها دغدغه بار مالی فرزندآوری را نداشته باشند. وی فرزندآوری را یک سرمایه‌گذاری برای آینده دانست و متذکر شد: فرزندآوری ضامن استمرار نسل آینده است و لذا جوانان و خانواده‌ها باید به افزایش جمعیت توجه کنند. علاطف راد ۵۴ درصد جمعیت گیلان معادل یک میلیون و ۳۵۰ هزار نفر را تحت پوشش بیمه سلامت دانست و بیان کرد: یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر را به صورت رایگان تحت پوشش قرار دادیم.

وی سرانه حق بیمه هر فرد در سال را دو میلیون و ۸۲۹ هزار تومان دانست و خاطرنشان کرد: با کمک دولت و سازمان بیمه سلامت، افراد ساکن در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت به صورت رایگان تحت پوشش قرار می‌گیرند که جمعیتی معادل ۸۲۴ هزار نفر است. مدیرکل بیمه سلامت گیلان از رایگان بودن بیمه سلامت برای دهک‌های اول تا پنجم استان(۲۳۳ هزار نفر) خبر داد و تاکید کرد: کلیه مددجویان کمیته امداد و بهزیستی را نیز به صورت رایگان تحت پوشش قرار دادیم. تخفیف ۵۰ تا ۸۰ درصدی حق بیمه برای دهک‌های ششم تا نهم نیز اعمال می‌شود.

افراد برای مطلع شدن از وضعیت بیمه سلامت خود کد دستوری ۱۶۶۶* را شماره گیری کنند.

گیلان

رئیس کل دادگستری گیلان تاکید کرد لزوم رفع موانع و نارسائی‌های مرتبط با نقاط حادثه خیز گیلان



رئیس کل دادگستری گیلان بر رفع موانع و نارسایی‌های مرتبط با نقاط حادثه خیز استان تأکید کرد و گفت: علت تصادفات و آنچه مربوط به مسائل هندسی جاده‌ها است باید همواره مورد نظر پلیس قرار گیرد.

مجید الهیان در اولین جلسه شورای مدیریت پیشگیری از وقوع جرم با گرامیداشت فرا رسیدن سالروز شهادت شهدای خدمت، یاد و خاطره شهید آیت الله رئیسی و همراهانشان اظهار کرد: پیشگیری از تصادفات و صدمات بدنی ناشی از تصادف اعم از فوتی و جرحی، بر رفع موانع و نارسایی‌های مرتبط با نقاط حادثه خیز مورد تأکید است.

رئیس شورای قضائی گیلان با بیان اینکه علت تصادفات و آنچه مربوط به مسائل هندسی جاده‌ها است باید همواره مورد نظر پلیس قرار گیرد گفت: تصادفاتی که به علت اعتیاد یا شرب خمر راننده صورت می‌گیرد باید در اظهار نظرهای کارشناسی پلیس مورد لحاظ قرار گرفته و دادگاه نیز طبق قانون مجازات‌های شدیدتری اعمال خواهد کرد زیرا مجازات‌ها باید متناسب با جرم بوده و بازدارندگی لازم را داشته باشد.

وی همچنین اسقاط نشدن وسایل نقلیه فرسوده را از دیگر عوامل بروز تصادفات جاده‌ای دانست و افزود: برخی مراکز اسقاط که در گذشته فعالیت می‌کردند اکنون تعطیل شده و اقدامات چشمگیری در این راستا مشاهده نمی‌شود.

رئیس کل دادگستری استان گیلان با تأکید بر ترویج فرهنگ استفاده از کلاه ایمنی اظهار داشت: به دلیل عدم استقبال راکبان موتور سیکلت باید مشوق‌های لازم در این زمینه در نظر گرفته شود.

وی در ادامه استقرار دوربین‌های کنترل سرعت را در پیشگیری از سرعت‌های غیرمجاز امری ضروری و مؤثر عنوان کرد و گفت: باید اقدامات لازم در راستای افزایش دوربین در جاده‌های شهری و برون شهری در دستور کار پلیس استان قرار گیرد.

الهیان در پایان تبلیغات تلویزیونی و برنامه‌ها و ناهنگ‌های آموزشی را راهکاری مؤثر در پیشگیری از تصادفات و اجرای قوانین راهنمایی و رانندگی دانست و تصریح کرد: متولیان به همکاری وسایل ارتباط جمعی به ویژه صدا و سیما و ساخت چنین مجموعه‌هایی می‌توانند نقش اساسی در کاهش خسارت‌های جانی و مالی فراوان و جبران ناپذیری که بر مردم و بیت المال تحمیل می‌شود داشته باشند.

فرماندار رشت تاکید کرد لزوم تفکیک کالاهای قانونی و غیرقانونی در مبادی ورودی گیلان

فرماندار رشت بر لزوم تفکیک کالاهای قانونی و غیرقانونی در مبادی ورودی استان تأکید کرد و گفت: در حوزه ارز نیز باید تفکیک میان ارز قانونی و غیرقانونی رعایت شود. سید اسماعیل میر غرضفتری در جلسه مشترک کمیسیون پیشگیری و مقابله با سرفت و کمیسیون فرعی برنامه‌ریزی، هماهنگی و نظارت بر مبارزه با قاچاق کالا و ارز با اشاره به پیچیده‌تر شدن شیوه‌های سرفت در جامعه و به‌روزش شدن ترفندهای سارقان، اظهار کرد: نیروی انتظامی با اقدامات حرفه‌ای‌تر و پایش دقیق‌تر موفق شده در سال جاری نسبت به سال گذشته، آمار سرفت را تا حدود ۲۰ درصد کاهش دهد. این روند مثبت با همراهی بسیج و افزایش هوشیاری نهادهای اداری شهرستان محقق شده است.

میرغرضفتری یکی از چالش‌های موجود در برخورد با پدیده سرفت را ضعف در قوانین دانست و افزود: متأسفانه گاهی مشاهده می‌شود که پلیس با تلاش زیاد فردی را دستگیر می‌کند اما پیش از خروج از دادسرا، همان فرد مجدداً آزاد شده است. این مسئله ریشه در خلل‌های قانونی دارد که بایستی مورد بررسی و تجدید نظر قرار بگیرد.

وی همچنین به موضوع قاچاق کالا و ارز پرداخت و با اشاره به شرایط خاص منطقه آزاد انزلی و قوانین مربوط به آن اظهار داشت: هر کالایی که خارج از محدوده قانونی خود مورد استفاده یا حمل قرار گیرد، مصداق کالای قاچاق است.

از سیگار تا خودرو با پلاک منطقه آزاد، در صورت خروج از محدوده تعیین‌شده، مشمول مقررات قاچاق خواهند بود. فرماندار رشت با تأکید بر لزوم تفکیک کالاهای قانونی و غیرقانونی در مبادی ورودی استان گیلان گفت: کالاهای غیرقانونی در گیلان، کالاهای قاچاق نیستند و باید مراحل قانونی وارد استان می‌شوند، اما در کنار آن گاهی کالاهایی مانند دستگاه‌های مایتر یا گوشی تلفن همراه بدون طی روند قانونی وارد و به عنوان کالای قاچاق شناسایی می‌شوند.

وی افزود: در حوزه ارز نیز باید تفکیک میان ارز قانونی و غیرقانونی رعایت شود. ارزی که از صرفه‌های مجاز و در چارچوب تعیین‌شده تهیه می‌شود قانونی است اما خرید و فروش آن در بازارهای غیررسمی قاچاق محسوب می‌شود. میرغرضفتری با تأکید بر لزوم همدلی و همکاری میان تمام دستگاه‌ها برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی گفت: مسائل مرتبط با سرفت، قاچاق و حتی آسیب‌های محیط زیستی به هم گره خورده‌اند. اگر بخواهیم از این چالش‌ها عبور کنیم، نیاز به وحدت، هم‌افزایی و مسئولیت‌پذیری همه دستگاه‌ها و نهادهای داریم.

وی با اشاره به روحیه ایثار و همدلی مردم در زمان جنگ تحمیلی تصریح کرد: در آن زمان همه مردم، از پیرزن روستایی تا رزمنده خط مقدم، دست به دست هم دادند تا از کشور دفاع کنند. امروز هم برای عبور از بحران‌ها، باید چنین روحیه‌ای در جامعه حاکم شود.

فرماندار رشت در پایان ضمن تقدیر از تلاش نیروهای امنیتی و اجرایی شهرستان ابراز امیدواری کرد که با استمرار جلسات هم‌افزا و اجرای دقیق قوانین، شاهد کاهش بیشتر جرایم و تخلفات در شهرستان باشیم.

اجتماعی

۵ میوه که برخلاف تصور، در کاهش وزن موثرند!

اگرچه میوه‌ها شیرین هستند، اما این قند طبیعی همراه با ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که هم به سلامت عمومی و هم به مدیریت وزن کمک می‌کنند. هیچ میوه‌ای به‌تنهایی باعث کاهش یا افزایش وزن نمی‌شود. یکی از رایج‌ترین باورهای نادرست درباره‌ی رژیم غذایی رای کاهش وزن این است که باید از خوردن میوه‌ها به دلیل قند طبیعی‌شان پرهیز کرد. اما واقعیت این است که میوه‌ها از مغذی‌ترین خوراکی‌های طبیعی روی زمین هستند و فوایدشان به‌مراتب بیشتر از مضرات احتمالی‌شان است.

۱. موز

بسیاری از افراد از موز پرهیز می‌کنند چون قند و کربوهیدرات بیشتری نسبت به برخی میوه‌های دیگر دارد. یک موز بزرگ حدود ۳۰ گرم کربوهیدرات دارد. اما موز این مزایا را هم دارد:

حدود ۳.۵ گرم فیبر دارد که احساس سیری ایجاد می‌کند. سرشار از ریزمغذی‌هایی است که به عملکرد عضلات و تعادل مایعات بدن کمک می‌کنند. گزینۀ مناسبی برای افزودن به بلغور جو دوسر، اسموتی (مخصوصاً اگر یخ‌زده باشد) یا روی نان تست همراه با کره بادام‌زمینی و دانه‌های کنف است.

۲. انگور

انگور گاهی به عنوان میوه‌ای «بد» برای کاهش وزن پرچسب می‌خورد چون شیرین و کوچک است. اما نباید آن را با خوراکی‌هایی مثل چیپس مقایسه کرد. مزایای انگور شامل موارد زیر است:

کالری پایینی دارد (حدود ۱۰۰ کالری در هر پیمانه). میزان بالایی آب دارد که به تأمین آب بدن کمک می‌کند. منبعی از آنتی‌اکسیدانی به نام زروراترول است که برای سلامت قلب و پیری سالم بررسی شده است.

جایگزینی طبیعی و شیرین برای دسرهای پرانرژی است. می‌توانید انگورها را بشوید و منجمد کنید تا به میان‌وعده‌ای سالم و قابل کنترل تبدیل شوند. همچنین می‌توان آن‌ها را در سالاد یا کاسه‌ی غلات مخلوط کرد، یا همراه با منبعی از پروتئین مانند پنیر کاتیج یا چیپس پیتا با حمص میل کرد.

۳. انبه

انبه نسبت به بسیاری از میوه‌ها کالری بیشتری دارد—حدود ۲۰۰ کالری در هر عدد—اما همچنان برای کاهش وزن مفید است:

حدود ۵ گرم فیبر دارد و تا ۲۰درصد از نیاز روزانه‌ی بدن را تأمین می‌کند.

منبع خوبی از ویتامین A است که برای سلامت بینایی و سیستم ایمنی مهم است.

بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه‌ی بدن به ویتامین C را تأمین می‌کند.

می‌توانید انبه را به اسموتی‌ها، بلغور جو دوسر، یا سالسا برای روی توفو یا ماهی گریل‌شده اضافه کنید.

۴. هندوانه

برخی افراد هندوانه را به دلیل تصور «فقط آب و شکر بودن» برای کاهش وزن مناسب نمی‌دانند. اما آب فراوان آن، یکی از مزایای اصلی‌اش است:

بیش از ۹۰ درصد آن آب است و یکی از میوه‌های کم‌کالری و بسیار آب‌رسان محسوب می‌شود.

کمتر از ۵۰ کالری در هر پیمانه مکعبی دارد.

سرشار از لیکوپن است—آنتی‌اکسیدانی که در گوجه‌فرنگی و گریپ‌فروت هم یافت می‌شود—و برای سلامت قلب و خواص ضدالتهابی شناخته شده است.

می‌توانید هندوانه را به صورت تکه‌ای، در اسموتی یا شربت، در سالاد میوه یا همراه با پنیر فتا و ریحان تازه میل کنید.

۵. آناناس

شیرینی طبیعی آناناس مانع کاهش وزن شما نخواهد شد. چرا؟

سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است.

هر پیمانه‌اش حدود ۸۰ کالری، ۲ گرم فیبر و ۱ گرم پروتئین دارد.

حاوی آنزیمی به نام برولمین است که برای گوارش، سلامت قلب و اثرات ضدالتهابی بررسی شده است.

واقعیت میوه و کاهش وزن

بسیاری تصور می‌کنند قند میوه مانع کاهش وزن است. اما قند میوه (فروکتوز) به صورت طبیعی همراه با فیبر، آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسته‌بندی شده است که فواید زیادی برای بدن دارند:

اثر ضدچاقی: تحقیقات نشان داده مصرف میوه می‌تواند احتمال اضافه‌وزن را کاهش دهد.

تنظیم قند خون: فیبر موجود در میوه‌ها سرعت هضم را کاهش می‌دهد و از نوسانات شدید قند خون جلوگیری می‌کند.

سلامت روده: فیبر میوه‌ها از میکروبیوم روده پشتیبانی می‌کند و ممکن است میکروب‌های مرتبط با چاقی را سرکوب کند. تأمین مواد مغذی: میوه‌ها کالری پایینی دارند و در عین حال سرشار از ویتامین‌هایی مثل C، E و A هستند که با کاهش چربی شکمی مرتبط‌اند.

چه چیزهایی واقعا برای کاهش وزن مهم‌اند؟

به‌جای نگرانی درباره «بد بودن» میوه‌ها، به این نکات توجه کنید:

تعادل کالری: وقتی کالری‌ای که می‌سوزانید بیشتر از کالری مصرفی باشد، به‌تدریج وزن کم می‌کنید.

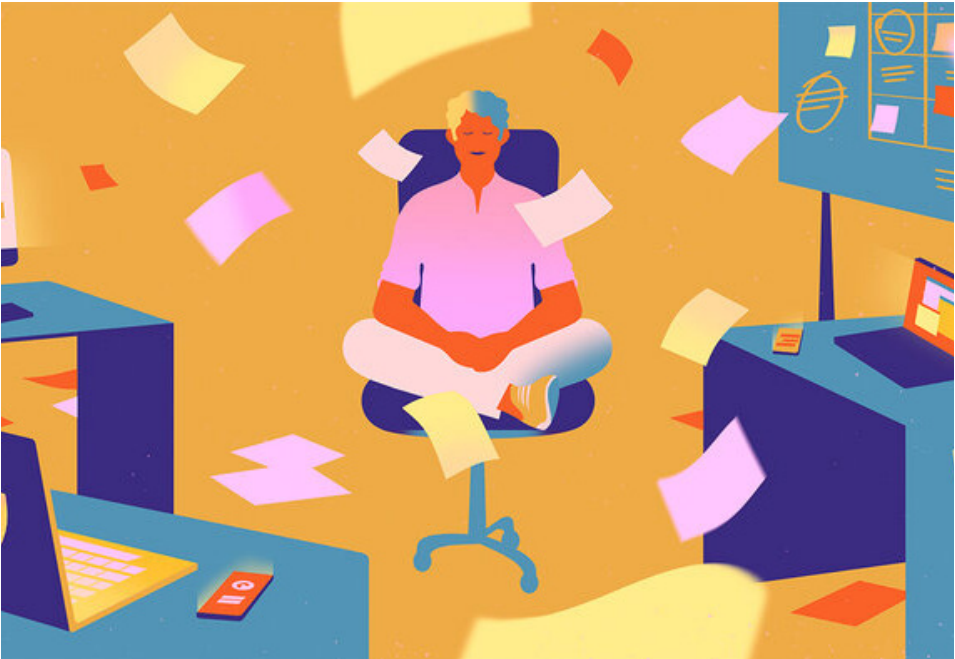
کنترل حجم مصرف: حتی غذاهای سالم هم اگر زیاد مصرف شوند می‌توانند مضر باشند. پس به مقدار مصرف توجه کنید. تراکم مواد مغذی: انتخاب خوراکی‌هایی که در کنار میوه‌ها فیبر، پروتئین و چربی سالم دارند، باعث سیری و سلامت بیشتر می‌شود. مثلا موز با کره بادام، یا سیب با ماست و دانه کتان.

ثبات به جای کمال‌گرایی: لازم نیست رژیم «کامل» داشته باشید—چنین چیزی وجود ندارد. تصمیم‌های کوچک و مداوم بیش‌تر اثر را دارند.

فعالیت بدنی: ورزش نه تنها کالری می‌سوزاند، بلکه به کنترل اشتها، خلق و خو و انرژی کمک می‌کند.

تغذیه آگاهانه: توجه به احساس گرسنگی و سیری و هیجانات هنگام غذا خوردن، از حذف دسته‌ای از خوراکی‌ها موثرتر است.

چگونه از خود مراقبت کنیم؛ از غذای خوب تا آرمیدگی



رها کنید. پنج دقیقه عضلات خود را در شل‌ترین وضعیت خود قرار دهید و یک موسیقی ملایم گوش کنید که اصوات نتوانند مغل ذهن شوند.

حسین ناصری با بیان اینکه افسردگی، اضطراب و مشکلات ارتباطی شایع‌ترین مسائل روانشناختی هستند، افزود: افراد باید با تقویت قابلیت‌های فردی تلاش می‌کنند تا گرفتار این مشکلات نشوند.

کارشناس دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور خاطرنشان کرد: در مقایسه خودمراقبتی روانشناختی با خودمراقبتی جسمانی باید توجه داشت که همانطور که مراقبت از جسم، فرایند طولانی و مدت‌دار است که به طور مرتب و مکرر باید مجموعه‌ای از اقدامات انجام شود و مثلا بهداشت فردی را رعایت کنیم و سه وعده غذا بخوریم

و استحمام و ورزش کنیم، خودمراقبتی روانشناختی نیز از همین اصل پیروی می‌کند.

ناصری افزود: برای مراقبت از روح و روان خود نیز باید به طور منظم و مرتب اقداماتی انجام دهیم تا سلامت روان به خطر نیفتد. نکته مهم در خودمراقبتی روانشناختی، مفهوم پیشگیری است. در حوزه روانشناختی پیشگیری باید به این سوال پاسخ داده شود که چکار کنیم از مشکلات زندگی به درستی پیشگیری کنیم. به طور مثال باید از روش آرامش در موقعیت تنش را استفاده کرد.

کارشناس دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور در ادامه به مهارت آرمیدگی برای خودمراقبتی از روان اشاره کرد و گفت: آرمیدگی یا تن آرامی یک توانایی و مهارت برای خودمراقبتی روانشناختی محسوب می‌شود که به معنای آرام کردن ذهن و جسم خود است.

توانایی آرمیدگی به ما کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف زندگی آرامش خود را حفظ کنیم و با تمرکز تصمیم بگیریم

وی تصریح کرد: امروز کسی نمی‌پرسد مسواک می‌زنید یا نه چراکه مسواک زدن جزو اصول معمول زندگی شده و در حوزه سلامت جزو اصول متداول است و هر روز باید انجام شود. آرمیدگی نیز مانند مسواک زدن باید به عنوان یک امر متداول انجام شود.

چگونه آرمیدگی را انجام دهیم؟

کارشناس دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: آرمیدگی، تن آرامی یا ریلکسیشن مهارتی است که باید تقویت شود. برای این کار باید یاد بگیریم عضلات خود را منبسط کنیم.

ناصری افزود: شما در زندگی روزمره به زمانی نیاز دارید که ذهن خود را از محیط اطراف خالی کنید و برای این کار احتیاج نیست که سه یا چهار ساعت به محیط اطراف، قطع ارتباط کنید بلکه باید این قابلیت را داشته باشید که در همان محیط و فضایی که هستید، ذهن خود را آرام کنید؛ برای این کار می‌توانید روی صندلی که نشسته‌اید، کارهای خود را کنار بگذارید و خود را روی صندلی ریلکس کنید و عضلات خود را بکشید.وی با اشاره به اینکه با جستجو در گوگل می‌توان روش‌های مختلف آرمیدگی را یافت، ادامه داد: کافی است پنج دقیقه در صندلی ریلکس کنید و ذهن را از عواملی که حالتان را بد می‌کند یا استرس می‌دهد،

برای شک با یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا یوگا می‌تواند به کاهش فشارهای روانی کمک کند اما در این میان مسائلی مانند مسئولیت پذیری، تاب‌آوری، کنترل خشم، و گفت‌وگو و تبادل نظر با دیگران برای کاهش احساس تنهایی از توانایی‌های لازم برای خودمراقبتی به شمار می‌روند.

در خودمراقبتی با انجام کارهای کوچکی مانند خواندن کتاب، یوگا یا استراحت، زندگی بهتر و سالم‌تری خواهیم داشت

خودمراقبتی در واقع مسئولیت‌پذیری ما در برابر سلامتی است که از طریق داشتن سبک زندگی سالم انجام می‌شود. در خودمراقبتی یاد می‌گیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم و برای حفظ سلامت و شادایی خود، کارهای کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم.

ارتباط بین خودمراقبتی و احساس رضایت از زندگی

خودمراقبتی و دوست داشتن خود دو مفهوم اساسی در روانشناسی و بهزیستی فردی هستند که به طور مستمر بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارند.

تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که به خودمراقبتی اهمیت می‌دهند، معمولاً از سطح بالاتری از رضایت از زندگی و سلامت روان برخوردارند. آنها کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و روابط اجتماعی بهتری برقرار می‌کنند.

این امر نشان می‌دهد که بین خودمراقبتی و دوست داشتن خود یک چرخه مثبت وجود دارد. کارولین وبستر استراتون پروفسور روانشناسی آمریکایی در این باره گفته است که «عشق به خود پایه‌ای است که تمام عشق‌های دیگر بر آن بنا شده است.»؛ زمانی که فرد به خودمراقبتی می‌پردازد، احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کند و این احساس مثبت او را ترغیب به ادامه مراقبت از خود می‌کند.

خودمراقبتی ساده‌ترین دارویی است که به طور رایگان برای حفظ و ارتقای سلامتی در دسترس ماست و در عین حال دارویی است که کمتر به آن متوسل می‌شویم.

بی‌شک، ارتباط بین خودمراقبتی، رضایت از زندگی و دوست داشتن خود یک رابطه متقابل و پویا وجود دارد. این مفاهیم به یکدیگر وابسته‌اند و تقویت یکی می‌تواند دیگری را نیز تقویت کند. برای دستیابی به سلامت روانی و جسمی بهتر، ضروری است که افراد به اهمیت خودمراقبتی توجه کنند و آن را در زندگی روزمره خود جا دهند. با ایجاد عادات مثبت در زمینه مراقبت از خود، می‌توانند عشق و احترام بیشتری نسبت به خود پیدا کنند و در نتیجه زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشند.می‌توان گفت خودمراقبتی ساده‌ترین دارویی است که به طور رایگان برای حفظ و ارتقای سلامتی در دسترس ماست و در عین حال دارویی است که کمتر به آن متوسل می‌شویم؛ درحالی‌که خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه است که به بهبود سلامت، آرامش و کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند و افراد با آن از زندگی خود رضایت خواهند داشت.

سال ۱۴۳۰ از هر ۴ ایرانی یک نفر سالمند است

۱۲ میلیون و ۹۸۶ هزار و ۵۶ سالمند خواهد رسید که ۱۴۰۶ درصد از جمعیت کشور را شامل می‌شود همچنین پیش بینی می‌شود در سال ۱۴۲۰ میزان جمعیت بالای ۶۰ سال، ۱۸ میلیون و کنار هزار و ۹۴۵ سالمند باشد که این تعداد ۱۹.۳۷ درصد از جمعیت کل کشور را تشکیل می‌دهد؛ این آمار نشان می‌دهد که در سال ۱۴۳۰، تعداد ۲۶ میلیون ۴۸۴ هزار و ۴۲ سالمند بالای ۶۰ سال در کشور زندگی خواهند کرد که ۲۶.۱۲ درصد از جمعیت کل کشور را دربرمی‌گیرد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۰ از هر ۱۰ ایرانی یک نفر سالمند بوده است درحالی که در سال ۱۴۳۰ به ازای هر چهار ایرانی یک سالمند در کشور خواهیم داشت.

به گزارش ایرنا و بر اساس اعلام درگاه ملی آمار کشور، جمعیت ایران امروز، ۲۸ اردیبهشت، ۸۶ میلیون و ۳۰۳ هزار و ۴۹۲ نفر است.

مراقب میزان متانول در عرقیات گیاهی خانگی باشید

وی افزود: در گیاهان ترکیب سمی به نام متانول وجود دارد که بسته به نوع گیاه، شرایط رشد و تنش‌های وارده، میزان آن متفاوت است.

امیری با اشاره به تأثیر فرآیند تولید بر میزان متانول موجود در عرقیات اظهار کرد: روش تهیه عرقیات از گیاه بر سطح متانول نهایی تأثیرگذار است، به همین دلیل توصیه می‌شود از خرید عرقیات فاقد مجوز بهداشتی و نامعتبر خودداری شود.

وی افزود: برخی افراد علاقه‌مند به تولید گلاب و عرقیات

در دنیای پرشتاب و پر از مشغله‌های روزمره، اغلب فراموش می‌کنیم که خود را در اولویت قرار دهیم و آنقدر درگیر مشکلات تحصیل، شغل و اطرافیان می‌شویم که روزی به خود می‌آییم و می‌بینیم عملکرد جسمی و روانی ما تحلیل رفته است و شاید آن زمان دیگر برای توجه به مقوله «خودمراقبتی» دیر شده باشد.

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، مداخلات خود مراقبتی را برای هر کشور و محیط اقتصادی، به عنوان مسیری حیاتی برای دستیابی به ارتقای سلامت توصیه می‌کند. این سازمان گزارش می‌دهد که مراقبت از خود می‌تواند پیشگیری، مدیریت و مراقبت از بیماری‌های شایع مانند مشکلات قلبی عروقی و دیابت را بهبود بخشد.

شاید اگر خودمراقبتی توسط مردم جدی گرفته می‌شد امروز براساس اعلام مرکز آمار ایران شاهد فعال بودن بیش از یکصد هزار تخت فعال بستری در بیمارستان‌ها نبودیم یا اینکه طبق آخرین نتایج تحقیقات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شیوع افسردگی در ایران به طور متوسط ۱۲ درصد نبود.

اختصاص دادن وقت برای مراقبت از خود در حوزه روان می‌تواند به مدیریت استرس، کاهش اضطراب و بهبود خلق و خوی کلی کمک کند و در همین رابطه، «سانتا ترسا» نویسنده اسپانیایی، جمله‌ای معروف درباره خودمراقبتی دارد که می‌گوید «با بدنت خوب رفتار کن تا روح از زندگی در آن لذت ببرد.» درحقیقت باید با خودمان مهربان باشیم تا کیفیت زندگی بهبود یابد.

خودمراقبتی چیست؟

فقط خیلی دیر زندگی است و در صورت بی‌توجهی به مهمترین چیز در زندگی است و در صورت بی‌توجهی به خودمراقبتی، خیلی زود دچار حوادث، بیماری، ناتوانی و محدودیت عملکردی می‌شوید؛ چالش‌هایی چندوجهی که بر روی تک تک جزئیات زندگی شما تأثیر می‌گذارد و آن را تغییر می‌دهد اما چطور می‌توانیم در برابر این تهدیدات از خود مراقبت کنیم.

هیچکس به اندازه خود فرد در فرآیند «خودمراقبتی» نمی‌تواند مشارکت داشته باشد

خودمراقبتی نه تنها به معنای مراقبت از جسم است، بلکه شامل توجه به روح و روان نیز می‌شود. براساس دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، خودمراقبتی، شامل اعمالی است اکتسابی،

اجتماعی خود حفظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

علاوه بر وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی کشور نیز برنامه‌های مختلفی را در گروه‌های مختلف دانش‌آموزان، زنان و سالمندان برای آموزش خودمراقبتی اجرا می‌کند اما نکته اینجاست که هیچکس به اندازه خود فرد در فرآیند «خودمراقبتی» نمی‌تواند مشارکت داشته باشد. در حقیقت برای خودمراقبتی باید خودمان را دوست داشته باشیم و با خودمان مهربان باشیم. دوست داشتن خود و خودمراقبتی برای خوشبختی و سلامت بسیار مهم است.

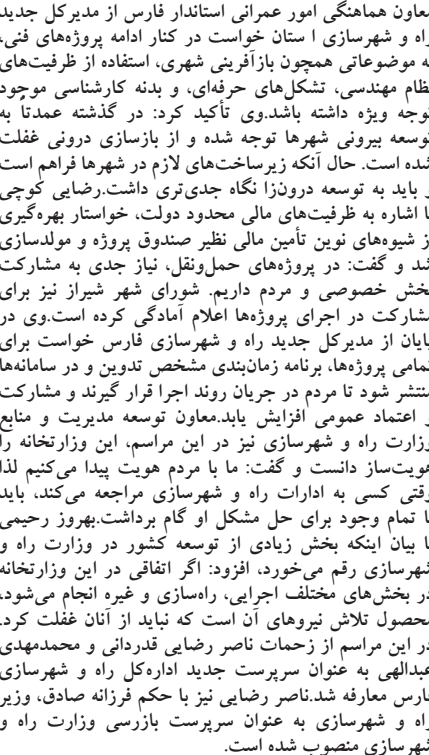
خودمراقبتی شامل خودمراقبتی جسمی و روانشناختی است؛ خودمراقبتی جسمی شامل چگونگی تجدید قوا کردن، استراحت، تغذیه خوب، میزان خوابیدن، میزان ورزش و انجام مراقبت‌ها از جسم خودتان است. مراجعه به پزشک برای چکاپ‌های دوره‌ای، مصرف داروها طبق دستورالعمل و مدیریت سلامتی خود همه بخشی از خود مراقبتی محسوب می‌شود.

خواب و استراحت کافی یکی از ارکان اصلی سلامت است. فقدان خواب کافی می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، افزایش استرس و مشکلات جسمی شود. تغذیه متعادل و سالم به ما انرژی می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. مصرف میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های سالم و آب کافی از جمله نکات مهم در این زمینه است.

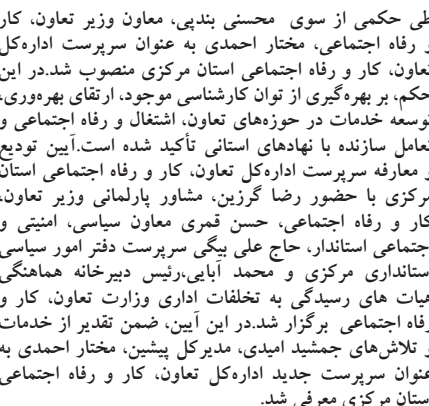
ورزش منظم از دیگر اجزای خودمراقبتی است که نه تنها به بهبود سلامت جسمی کمک می‌کند بلکه تأثیر مثبتی بر روحیه و کاهش استرس دارد. حتی پیاده‌روی کوتاه روزانه نیز می‌تواند مفید باشد.

هر از گاهی باید مکثی کرد و خود را از بارها رها کرد؛ خودمراقبتی روانشناختی به نوعی به این موضوع می‌پردازد.

خودمراقبتی روانشناختی شامل انجام رفتارهایی است که به آرامش و احساس رضایت درونی ما منجر شود همچنین باعث افزایش اعتماد به نفس و توسعه مهارت‌های فردی می‌شود.روانشناس و کارشناس دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور درباره خودمراقبتی



کار و رفاه اجتماعی استان مرکزی



آگے، دعوت اصلاحی

به اطلاع کلیه اعضای شرکت تعاونی اعتبار

کارکنان و بازنشستگان اداره کل امور اقتصادی

به شماره ثبت ۴۹۵۲ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۸۳۷۸۹

المقدمه که در تاریخ ۲۰/۲/۱۴۰۴ انتشار یافته است

تاریخ برگزار به اشتباه ۱۴۰۳/۰۳/۰۴ نوشته شده که

مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۰۲/۲/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۰۲/۲/۳۰
کانون یبانی نژاد- رئیس ثبت اسناد و املاک
م الف ۹۱۳/۱۴۸
شماره ۱۹۱۹۱۵۲

لذا به منظور اطلاع عموم بر این در دو نوبت آیینی میبشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میبایزند از این اصرار استنای آیینی بپوشی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره سلیس و به پی از خود خدیش ظرف مدت یکماه از تاریخ اعلام دادخواست خود را به طرف متقاضی اعلام نمایند. بدینوسیله در صورت اتمامی مدت مذکور و عدم وصول اعتراضی

فرماندار بویراحمد:

اعتبارات استانی برای تامین آب

وی تصریح کرد: ولی الزام کار برای اینکه ما بتوانیم نهایت بهره مندی را از منابع ریالی ملی داشته باشیم این است که مدیرعامل آبفای کشور به مرکز استان دعوت شود و از نزدیک با مسائل و مشکلات آب و فاضلاب شهرستان و بخصوص شهر یاسوج آشنا شود.

نوسازی شبکه هوایی مخبرات در

بازار قدمی شهرستان گرگان

عملیات بازسازی و نوسازی شبکه هوایی در مناطق باران و تکیه نعلبندان گرگان انجام شد.

رئیس مخابرات شهرستان گرگان، در این زمینه اظهار داشت این پروژه شامل تعمیر و تعویض کابلها و تجهیزات قدیمی شبکه هوایی است تا بتواند ارتباط پایدارتر و با کیفیت‌تری برای مشترکین این مناطق فراهم کند. با انجام این اقدامات، سرعت و پایداری خدمات تلفن ثابت و اینترنت در این بخش‌های مهم شهری به طور قابل توجهی افزایش خواهد یافت.

محمد مهری گفت: بازسازی شبکه هوایی بازارچه و تکمیل نعلبندان بخشی از تعهد ما برای ارتقای زیرساخت‌های مخابراتی و افزایش رضایت مشتریان است. این پروژه با هدف ارائه خدمات بهتر و به‌روزتر در مناطق پرتردر شهر انجام می‌شود.

وی ابراز امیدواری کرد با اجرای این نوسازی‌ها، گام مؤثری در جهت بهبود کیفیت ارتباطات و رضایت مشترکین برداشته شود

گراگان - خبرنگار روزنامه نسیم

صادرات ۴۱۰ ملین دلاری

الانسان في كنفه

سفير ايران در ازبکستان گفت: کالاهای ایرانی در بازار ازبکستان از رقیبان اصلی محصولات چینی به حساب می‌آید که باید مورد توجه تاجران و بازرگانان استان قرار گیرد. محمدعلی اسکندری در دیدار با فعالان تولیدی و صنعتی استان قزوین افزود: میزان صادرات محصولات تولیدی ایران به ازبکستان در سال گذشته بیش از ۴۱۰ میلیون دلار بوده است.

بوی اظهار داشت: نخستین محصول صادراتی از قزوین به ازبکستان محصولات شوینده و دومین محصول رزین است که می‌توان در این حوزه‌ها بیشتر کار کرد.

نوی تصریح کرد: ازبکستان یک کشور با رویکرد اقتصادی محسوب می‌شود و در این کشور مرکز تجارت ایرانیان نیز راه‌اندازی شده است. اسکندری افزود: در حال حاضر

ازبکستان ۲۰۰ هزار تن اقلام سازه فلزی و یا سازه‌هایی که در کنار یکدیگر به محصول تبدیل شوند؛ نیاز دارد. سفیر ایران در ازبکستان گفت: ازبکستان ۴۰ درصد

می‌کند، اما در نشستی که بین وزرای بهداشت ایران و ازبکستان برگزار شد، این امکان ایجاد شد که همکاری

دوجانبه‌ای بین تولیدکنندگان محصولات دارویی طرفین صورت پذیرد.

همچنین زمینه صادرات تخم مرغ نطفه‌دار و سیب زمینی، نیز فراهم بوده که نشان از اهمیت تجارت و بازرگانی در

حوزه کشاورزی است.

یوی یادآور شد: جنگ بین اوکراین و روسیه فرصت‌های بی نظیری به ما داد که توانستیم محصولات خودمان را

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابراهیم بهمنی جلالی

لیتوگرافی و چاپ شاخه سبز قم

تلفن تماس: ۰۳۳۸۵۵۰۰۳ – تلفکس: ۰۲۳۳۸۵۵۰۰۲

آدرس: خیابان شهدا- نبش خیابان پاستور

سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی و ورزشی

www.nasimnews.com

بقائی:

موضوع غنی سازی به هیچ عنوان قابل مذاکره نیست



حفظ صلح سازمان ملل گفت: این ستوال در رابطه با اعلام آمادگی ایران در جریان یک اجلاس عالی رتبه در برلین است. ما از گذشته همکاری‌هایی داشتیم و اعلام آمادگی هم کرده بودیم که در برنامه‌های سازمان ملل مشارکت کنیم. این نشانه‌ای از رویکرد ایران برای حفظ صلح در مناطقی که مناقشه وجود دارد، است. نیروهای حافظ صلح ترکیبی از نیروهای نظامی است و ما هم آمادگی خودمان را اعلام کردیم و باید جزئیات را از سخنگوی نیروهای مسلح پرسید. وی درباره معاهده مشارکت ایران و روسیه گفت: باید یادی کنیم از شهید امیرعبداللهیان که آغاز کار در دوره ایشان بود. آخرین جزئیات این است که باید لایحه این معاهده به صحن مجلس برود.

استفاده از سازوکار ماشه هیچ مبنای قانونی ندارد

سخنگوی وزارت خارجه درباره تهدید به استفاده از اسنب پک گفت: ما هیچ امر ناحق و اقدام غیردوستانه را بی‌پاسخ نمی‌گذاریم. استفاده از سازوکار ماشه هیچ مبنای قانونی ندارد زیرا برنامه این کاملاً صلح آمیز است. ما شاهد اصرار برخی از کشورهای اروپایی هستیم که نوعی سوءاستفاده است و از طرف ما پذیرفته شده نیست. استفاده از این سازوکار به این معنی است که طرف‌ها به هیچ عنوان قائل به رویکرد مذاکراتی نیستند و به دنبال استفاده از ابزارهای ارباع هستند. قاعدتا ما اقداماتی را متقابلاً انجام خواهیم داد. ما امیدواریم کشورهای اروپایی در روندی که در پیش گرفتند تجدیدنظر کنند و از این سازوکار که ششمرز دو لبه است سوءاستفاده نکنند.

برخی از طرف‌های اروپایی باید از رفتارهایی که سازنده تلقی نمی‌شود دست بردارند

وی درباره روابط ایران و کشورهای اروپایی گفت: ما با آنان رابطه دیپلماتیک متعارف داریم. نکته‌ای که هست این است که ما از دوره‌ای که رابطه سازنده و مفید وجود داشت فاصله گرفتیم و لازم است سطح روابط را ارتقا دهیم و برخی طرف‌های اروپایی باید از رفتارهایی که سازنده تلقی نمی‌شود دست بردارند و از حوزه‌هایی که عادت به رویکرد مداخله جویانه در ایران دارند دست بردارند. رعایت منافع متقابل امری است که در قانوس روابط بین‌الملل شناخته شده است.

نقش قدرت و عمان در فرایند مذاکرات ایران و آمریکا

بقائی درباره نقش قطر و عمان در فرایند مذاکرات ایران و آمریکا گفت: ما با همه کشورهای حاشیه خلیج فارس رابطه خوبی داریم. وزیر خارجه هتّه گذشته سفری به عربستان، قطر، عمان و امارات داشتند و درباره مذاکرات غیرمستقیم بحث شد. انتظار ما این است که آنان خیر و صلاح منطقه را در نظر بگیرند و در رویکردهای خود در منطقه انتخابشان بر پیشبرد منطقه قوی و مصون از سوءنفوذ طرف‌های ثالث خارج از منطقه باشد. نقش قطر سازنده بوده و ما قدردان آن هستیم، همچنین عمان هم نقش بسیار سازنده داشته است.

نقش مغرب رژیم صهیونیستی در مذاکرات

سخنگوی وزارت خارجه درباره نقش مغرب رژیم صهیونیستی در مذاکرات و سابقه آن در اقدامات خرابکارانه گفت: واقعیت این است که رژیم ثابت کرده هیچ حد و مرزی در نقض قوانین و قواعد بین‌المللی قائل نیست. همین اتفاقات در غزه، اشغال خاک سوریه و لبنان، حملات و بمب ترورهای دانشمندان هسته‌ای ایران یک نمونه از صدها نمونه اقدامات رژیم برای تخریب روندها است. نمی‌شود این را رد کرد که در آینده هم متوسل به اقدامات ایدئیی نمی‌شود تا انگشت اتهام به سمت ایران روانه شود و بهانه‌ای برای درگیری در منطقه به دست آورد. همه کشورها باید مراقب باشند که رژیم صهیونیستی در راستای اقداماتش مرتکب عمل خلاف صلح بین‌المللی نشود.وی درباره سفر رئیس جمهور به عمان گفت: سفر مقامات عالی رتبه دو کشور امر معمولی است. در دوره شهید رئیسی این سفرها هم انجام شده بود. این سفر انجام خواهد شد. بقائی در خصوص تعیین سفر اگت گفت: تعدادی از سفارتخانه‌ها تصمیم‌گیری شده است. مکزیک آقای پسندیده، ارگوئه آقای بنی اسدی، نیچرجه آقای مهدوی رجا، ساحل عاجلی آقای میگوئی و خانم احمدی به عنوان سر کنسولگر در آلمانی قزاقستان انتخاب شدند.

هیچ پیشنهاد مکتوبی را دریافت نکردیم

وی در واکنش به ادعاها درخصوص پیشنهاد مکتوب آمریکا گفت: موضوعات بسیار تکرار شده و بعضاً رسانه‌های فارسی زبان گزارشات منابع خارجی را ترجمه کردند و بر شبهات دامن زده است. ما هیچ پیشنهاد مکتوبی را دریافت نکردیم. این پیشنهاد اگر شفافی هم بوده به صورت مکرر تغییر داده می‌شود و هر بار بحثی را طرف‌های مذاکره کننده مطرح می‌کنند. این خودش باعث ابهام و سردرگمی می‌شود. مواضعی که در میز مذاکره مطرح شده در مواردی با گزارشات رسانه‌ای کاملاً مغایر بوده است.

نکته دیگر درباره کنسرسیوم است. ما هیچوقت ایران را مطرح نکردیم و این ایده در دو دهه وجود داشته و در برخی موارد از برخی طرف‌ها بحث می‌شد. بد نیست در منطقه ما مجتمع‌های سوخت تشکیل شود تا همه کشورهای منطقه سرمایه گذاری کنند. اگر همچنین ابتکاری باشد ما استقبال می‌کنیم اما چنین ایده‌ای قرار نیست جایگزین غنی سازی اورانیوم توسط ایران شود. اگر نیت از طرح آن این است که ما از غنی سازی منصرف شویم، همچنین چیزی اتفاق نخواهد افتاد. تناقضات مقامات آمریکایی در جمع بندی، کنش‌های ما و ادامه مذاکرات اثر می‌گذاردسخنگوی وزارت خارجه در واکنش به اظهارات رئیس جمهور آمریکا در منطقه علیه ایران گفت: اسمش باج خواهی است. ملاک ما و مبنای ما مواضع رسمی است که طرف آمریکای در حین مذاکره بیان می‌کند. مذاکره قواعد خودش را دارد و باید در پشت میز مذاکره انجام شود. بیان مواضع در رسانه به هیچ عنوان مفید نیست. قطعاً این موضع‌گیری‌ها اثر منفی خواهد گذاشت. ما حتما موضع‌گیری رسانه‌ای مقامات آمریکایی را رصد می‌کنیم. این تناقضات در جمع بندی، کنش‌های ما و ادامه مذاکرات اثر می‌گذارد. چنین ضد و نقیض‌هایی در فضای مذاکرات تاثیر دارد و چیزی که برای ما ملاک است، این است که اگر این پروسه ادامه یابد حتما نگرانی‌ها و شکایت خودمان را مطرح می‌کنیم. کما اینکه از طریق عمان قیابان کردیم.

کارشنه‌ای‌ها در محکومیت جنایات رژیم صهیونیستی در مجامع بین‌المللی

وی در واکنش به بیانیه کشورهای اروپایی در خصوص غزه گفت: اینکه تک تک انسان‌ها در جهان احساس مسئولیت نسبت به جنایات در غزه می‌کنند اتفاق مبارکی است. این بیانیه‌ها لازم است اما اگر با تصمیم فوری و موثر نباشد راه به جایی نخواهد برد. دیوان کیفری بین‌المللی و هم دیوان بین‌المللی دادگستری در همان روزهای اول جنایت، به نوعی دچار اختلال به دلیل کارشنکی‌های رژیم و حامیان آن از جمله آمریکا شدند. ما هنوز شاهد اقدامات نوبوم، در سطح سازمان ملل و دبیرکل باز هم اتفاق خاصی نیفتاده است. دلیل آن هم حمایت آمریکا و برخی کشورها از جنایت‌های رژیم صهیونیستی است.

واکنش به گزارش شورای روابط خارجی اروپا علیه ایران

سخنگوی دستگاه دیپلماسی کشورمان در واکنش به گزارش شورای روابط خارجی اروپا مبنی بر نام بردن از ایران به عنوان عنصری بی ثباتی در منطقه تأکید کرد: من این گزارش را ندیدم. این بیشتر به طنز شبیه است که ایران را در کنار رژیم اسرائیل قرار داده است. آیا این ایران است که خاک کشورها را اشغال کرده است؟ آیا این ایران است که بیش از ۶۰ هزار انسان بی‌گناه را به شهادت رسانده است؟ نمی‌شود از سویی چنین ادعاهایی مطرح شود آن وقت آلمان دومین حامی رژیم صهیونیستی باشد. اگر قرار است که برای چنین گزارش‌هایی اعتیباری قائل شد باید طرف‌های اروپایی صادقانه تصمیم بگیرند واقعیت‌ها را ببینند.

به هیچ عنوان غنی سازی به منزله عدم استفاده صلح آمیز از انرژی هسته‌ای نیست

سخنگوی وزارت خارجه در واکنش به گزارشات برای توقف غنی سازی ایران در زمان مقرر گفت: خبر ایران راضی نیست. واقعاً یک سفسطه آشکار است که بگوئیم هر کس غنی سازی انجام می‌دهد دنبال اهداف نظامی است. سفسطه آگاهانه و کاملاً همراه با سوءنیت است برای انحراف افکار عمومی. به هیچ عنوان غنی سازی به منزله عدم استفاده صلح آمیز از انرژی هسته‌ای نیست. شما نمی‌توانید در منطقه‌ای که یک رژیم نسل کش و جنایتکار وجود دارد، چنین شرایطی را نادیده بگیرید و از کشوری که عضو سازمان منع اشاعه است و برنامه آن کاملاً صلح آمیز بوده انتظار داشته باشید برنامه صلح آمیز خود را تعطیل کند. این غیراخلاقی و غیرقانونی است.

تاکنون هیچ زمان و مکانی برای مذاکرات به صورت قطعی تعیین نشده‌است

بقائی درباره زمان و مکان مذاکرات ایران و آمریکا و همچنین مذاکرات ایران و اروپا گفت: تا این لحظه به دلیل فراز و فرودهای طرف مقابل نمی‌توانیم مطمئن باشیم چه اتفاقی خواهد افتاد و تاکنون هیچ زمان و مکانی به صورت قطعی تعیین نشده است. برای اروپا هم ما آماده ادامه گفتگوها هستیم. **دنبال تسلیحاتی سازی بر نامه صلح آمیز هسته‌ای خودنیستیم** وی در پاسخ به اینکه آیا ایران پیشنهادی بیشتر از برجام داده یا خیر، گفت: ما دنبال تسلیحاتی سازی برنامه صلح آمیز هسته‌ای خود نیستیم و حاضر به پذیرش میزان زیادی از بازرسی‌ها در برجام شدیم. برجام هنوز زنده است و طبق حقی که برای ما وجود دارد ناچار شدیم بعد از خروج آمریکا برخی تعهدات خود را انجام ندهیم. ما گفتیم اما همکاری هستیم و در این زمینه حاضریم سازوکارها و تدابیری را با نظارت آژانس ترتیب دهیم. اما اگر نظر طرف مقابل این باشد که غنی سازی متوقف شود این صورت مسئله را عوض می‌کند.

زمان پایان برجام

وی درباره زمان پایان برجام گفت: قطعنامه ۲۲۳۱ با اکتبر ۲۰۲۵ موعد زمانی دارد و بعد از آن موضوع هسته‌ای ایران از دستورکار شورای امنیت خارج می‌شود.

سه شنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۴ – ۲۲ ذی القعدة ۱۴۴۶ – ۲۰ می ۲۰۲۵ – شماره ۷۴۶۰

پشت پرده برگزار نشدن جلسه شورايعالی فضای مجازی

پزشکیان در کارزار رفع فیلترینگ پیروز می‌شود؟



راضی کردن اعضای این شورا، به حد کافی نبوده و او در عمل، همان مسیری قبلی را می‌رود. در واقع، او اگر چه از همکاران محمد جواد آذری جهرمی در وزارت ارتباطات بوده و بارها از مسدودیت های فضای مجازی انتقاد کرده است اما در پاسخ به سوالاتی در این زمینه، همواره تلاش می‌کند تا موضوع را از گردن وزارت ارتباطات بردارد. او در تازه‌ترین اظهاراتش در برنامه ۱۰۰۱ که از شبکه نسیم پخش می‌شود، درباره زمان رفع فیلترینگ‌ها، بر شکل‌گیری فضای آموزش و همکاری دستگاه‌ها تأکید کرد و گفت: « فیلترینگ هم موضوعی چند وجهی است و به صورت کلی فضای مجازی پیچیده است و فقط وزارت ارتباطات در این زمینه نقش ایفا نمی‌کند و باید سازمان‌های دیگر هم پای کار بیایند. همچنین برنامه ما در وزارت ارتباطات حمایت از تولید محتوا است. به طور مثال سریال پایتخت ۱۰ تا ۱۲ درصد مصرف اینترنت بین‌الملل را کاهش داد. با فناوری نمی‌شود مقابله کرد.»

ستار هاشمی، پیش از این در پاسخ به این سوال که چرا خبری از رفع فیلتر اینستاگرام نیست به خبرگزاری خبرآنلاین گفته بود که «در قالب طرح صحبت می‌کنیم. همان طرحی که همه در قالب وفاق و بر اساس یک نگاه مشترک به آن رسیدند. بر اساس آن طرح موضوعات را بررسی کرده و خدمت مردم اطلاع می‌دهیم. » همچنین علیرضا عبداللهی‌نژاد، رئیس مرکز روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، در نشست ویژه کارزارهای رفع فیلترینگ گفته بود: «موضع رسمی وزارت ارتباطات این است که محدودیت‌های فیلترینگ باید برداشته شود و گشایش اتفاق بیفتد. ما در لایه‌های فنی گزارش‌های دقیقی تهیه کرده‌ایم و در اختیار دولت قرار داده‌ایم. از اینجا به بعد، در دست رئیس‌جمهور است و ایشان موضوع را به‌جد دنبال می‌کند.»

در حالی موضوع رفع فیلترینگ همچنان در جامعه دنبال می‌شود که مسعود پزشکیان در اولین نشست خبری خود با اصحاب رسانه در تاریخ ۲۶ شهریور ماه درباره رفع فیلترینگ تأکید کرده بود: «وزیر ارتباطات هم در این جلسه حضور دارد، باید یک برنامه بنویسند و با شورای عالی امنیت ملی و شورای عالی فضای مجازی جلسه داریم؛ در تلاش هستیم هرچه سریع تر آن را برداریم.» از همین رو، می‌توان برداشت که وزارت ارتباطات برای عملی شدن این مطالبه مهم جامعه باید با چانه زنی کافی، برای اقناع حامیان فیلترینگ توجهات مناسبی بیاورد تا زمینه عملی شدن این خواسته فراهم گردد.

پزشکیان پیروز می‌شود؟

با وجود آنکه مسیر پزشکیان برای به سرانجام رساندن وعده فیلترینگ، سخت و نامووار است اما با توجه به سخنان معاون اول او مبنی بر تصمیم نظام، به نظر می‌رسد که به زودی شاهد یک تصمیم جدی در این زمینه خواهیم بود. اگر چه در این خصوص مذاکراتی با پلنفرم‌هایی چون تلگرام صورت گرفته است اما باید دید که این پلنفرم‌ها حاضر هستند با وجود تحریم‌ها، در داخل ایران دفتر بزنند یا خیر.همچنین در صورت قرار گرفتن موضوع فیلترینگ در دستور کار اعضای شورايعالی فضای مجازی، احتمال به سرانجام رسیدن گام دوم فیلترینگ را بیشتر می‌کند. احتمالی که برای رسیدن به نتیجه باید صبر کرد و دید آیا پزشکیان می‌تواند در این راه پیروز شود یا در انجام این وعده مغلوب خواهد شد.

تخت‌روانچی :

توقف ۳ ساله غنی‌سازی اورانیوم در ایران، مطرح نشده است



و حاضر نیست حقوق تثبیت‌شده خود در زمینه غنی‌سازی را حتی به صورت موقت تعلیق کند. **چرا «غنی‌سازی صفر» از نگاه ایران قابل پذیرش نیست؟** در ادبیات دیپلماتیک جمهوری اسلامی ایران، غنی‌سازی اورانیوم نه تنها یک توانمندی فناوریانه بلکه نماد استقلال راهبردی و دستاورد مقاومت در برابر فشارهای غرب تلقی می‌شود. هرگونه توافقی که بخواهد این مولفه را حتی به‌طور محدود و موقتی تعلیق کند، از نظر سیاست‌گذاران ایرانی، به منزله بازگشت به سیاست باج‌خواهی هسته‌ای است. از منظر حقوق بین‌الملل نیز، ایران تحت معاهده NPT برجام، از حق برخورداری از چرخه کامل سوخت هسته‌ای برای اهداف صلح‌آمیز برخوردار است. شرط «غنی‌سازی صفر» پیش از این تنها در توافقات مدل لیبی یا در شرایط خاص کشورهای مانند امارات مطرح شده، که قابل تعمیم به جایگاه ایران نیست.

اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴ در حالی روزهای پایانی خود را سپری می‌کند که تصورات بر این بود که در جلسه شورايعالی فضای مجازی این ماه، گام دوم فیلترینگ برداشته خواهد شد. اما عدم برگزاری جلسات این شورا در دو ماه گذشته، خط بطلانی بر روی تحلیل های رسانه‌ها کشید.

کلاف برداشته شدن فیلترینگ در دولت چهاردهم هر روز پیچیده‌تر شده و مشخص نیست که فقل مسدودیت‌های شبکه‌های اجتماعی چه زمانی برداشته خواهد شد. اما و اگر‌ها بر سر افزایش تعرفه‌های اینترنت، کاهش سرعت اینترنت، قطع و وصل شدن فیلترشکن‌ها و نداشتن آنتن موبایل به هنگام قطعی برق، در این روزها باعث عصبانیت مردم و گلایه آنان از دولت پزشکیان شده است.

مردمی که پس از برداشته شدن فیلترینگ واتس‌آپ و گوگل پلی، امید داشتند که به زودی شاهد رفع مسدودیت‌های تلگرام، اینستاگرام و یوتیوب خواهند بود، این روزها، هنوز عده ای چشم انتظار گام بعدی بوده ولی دلیل تأخیر در تصمیم‌گیری تیغ تیز انتقادات خودشان را به سمت دولت برده‌اند.

اما داستان رفع فیلترینگ و برداشتن محدودیت‌های پلنفرم‌های خارجی به سادگی و با صدور دستور رئیس‌جمهور امکان پذیر نیست. هر چند که دولتمردان بارها بر رفع فیلترینگ تأکید کردند اما سنگ اندازی شورايعالی فضای مجازی از یک سمت و مشخص نبودن متولی اصلی فیلترینگ از سوی دیگر تبدیل به مانع بزرگی در پیش پای پزشکیان شده است.

ساز ناکوک شورايعالی فضای مجازی

اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴ در حالی روزهای پایانی خود را سپری می‌کند که تصورات بر این بود که در جلسه شورايعالی فضای مجازی این ماه، گام دوم فیلترینگ برداشته خواهد شد. اما عدم برگزاری جلسات این شورا در دو ماه فروردین و اردیبهشت(تا الان)، خط بطلانی بر روی تحلیل‌های رسانه‌ها و پیش‌بینی‌ها کشید؛ پیش‌بینی‌هایی که حتی سخنگوی دولت آمیز داشت تا شب سال نو به تحقق پیوندند؛ اتفاقی که هرگز رخ نداد.

در واقع، از زمان روی کار آمدن دولت پزشکیان تاکنون پنج بار جلسات شورايعالی فضای مجازی تشکیل شده است. جلساتی که طبق قانون باید ماهی یکبار تشکیل شود ولی این اتفاق در آخر ماه سال ۱۴۰۳ و فروردین و اردیبهشت سال ۱۴۰۴(تا الان) رخ نداد. از سوی دیگر، شبنده‌های خبرنگار خبرآنلاین حکایت از آن دارد که اختلافات شدید میان اعضای این شورا بر سر برداشته شدن گام دوم رفع فیلترینگ از دلائل عدم برگزاری این جلسات بوده است.

اما در حالی گفته می‌شود برخی اعضای حقیقی شورايعالی فضای مجازی، مانع از برداشته شدن فیلترینگ هستند، که اخیراً محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور از تصمیم‌نظام برای رفع فیلترینگ خبر داده و گفته «در زمینه رفع فیلترینگ، نظام تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری کشور به این نتیجه یعنی رفع فیلترینگ رسیده است و به دنبال آن بودیم که با تدبیر انجام شود که البته معتقد به تسلط و اشراف اطلاعاتی برای امنیت ملی هستیم اما رفع فیلتر خواسته‌ای بود که دکتر پزشکیان در مبارزات انتخاباتی به مردم قول دادند و امروز به صورت گام به گام در حال اجرا شدن است و می‌خواهیم به گونه‌ای عمل شود که تصمیمات اتخاذ شده بار دیگر به وضعیت سابق خود باز نگردد.» به بیان دیگر، مخالفان رفع فیلترینگ که در طیف سیاسی رقیب پزشکیان قرار دارند، در تلاش هستند با ایجاد فشار و سنگ اندازی پیش پای دولتمردان، مانع از تحقق وعده انتخاباتی پزشکیان شوند و انتقام خود را در شکست در زمینه توقف قانون عفاف و حجاب، تصویب پالرمو در مجمع تشخیص مصلحت و مذاکرات غیرمستقیم مذاکرات ایران و آمریکا بگیرند.

اما و اگر های آقای وزیر

اما فارغ از سنگ اندازی‌های حامیان فیلترینگ، به نظر می‌رسد که تلاش‌های ستار هاشمی، وزیر ارتباطات برای غنی‌سازی سفر اورانیوم به مدت حداکثر سه سال گفت: چنین چیزی مطرح نشده است. در ادامه گزارش‌های رسانه‌ای مبنی بر فشار برخی میانجی‌های منطقه‌ای بر ایران برای کاهش یا توقف فعالیت‌های غنی‌سازی، مجید تخت‌روانچی، معاون وزیر خارجه کشورمان در گفت‌وگو با خبرنگار ایلنا صراحتاً ادعای مطرح‌شده در روزنامه گاردین را رد کرد. **ایران همچنان در برابر پیشنهادات فراتر از خط قرمزها، موضع قاطع دارد**

تخت‌روانچی درباره اینکه آیا ادعای غنی‌سازی صفر اورانیوم به مدت حداکثر سه سال برای اعتمادسازی مطرح شده و آیا ایران چنین طرحی را پذیرفته است به ایلنا گفت: «خیر، درست نیست و چنین چیزی مطرح نشده است.»روزنامه گاردین پیش‌تر گزارش داده بود که برخی از بازیگران میانجی‌گر از جمله قطر و عمان، پیشنهاد کرده‌اند ایران به مدت سه سال سطح غنی‌سازی خود را به صفر برساند تا زمینه برای اعتمادسازی اولیه و بازگشت گام‌به‌گام به مسیر توافق هسته‌ای فراهم شود. این ادعا در بجهوجه افزایش رایزنی‌های غیررسمی و مذاکرات پشت پرده میان تهران و غرب مطرح شد و برخی آن را نشانه‌ای از تلاش برای ایجاد توافقی موقت یا پل دیپلماتیک میان دو طرف ارزیابی کردند.با این حال، تخت‌روانچی با رد صریح این گزارش، عملاً بار دیگر بر خطوط قرمز هسته‌ای ایران تأکید کرد. موضعی که نشان می‌دهد تهران همچنان بر اساس اصول اعلام‌شده از سوی رهبر معظم انقلاب و شورای عالی امنیت ملی حرکت می‌کند