

سولماز رحیمی نمایشنامه نویس و بازیگر:

نمایش سریع ترین راه انتقال اندیشه به مخاطب است

۱۲



نکونام ، سرمربی جدید استقلال:

قول می‌دهم در آخر فصل شادی کنیم

۱۱



گوشی برای شنیدن و عزمی برای تجدید نظر

اسماعیل عسلی

۲



مورا خبر داد:

دو دور گفت‌وگوی سخت با باقری در دوحه

معاون مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در توییتی محور گفت‌وگوهای خود با معاون وزیر خارجه کشورمان را تشریح کرد. به گزارش ایسنا، انریکه مورا، معاون مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا روز چهارشنبه در توییتی نوشت: مذاکرات سختی در دوحه با باقری کنی درخصوص گستره‌ای از مسائل دشوار دوجانبه، منطقه‌ای و بین‌المللی ازجمله مسیر پیش روی برجام داشتیم. تبادل نظرات خوبی درخصوص خلیج فارس، راهبرد اتحادیه اروپا، نماینده جدید اتحادیه اروپا در خلیج فارس، ایران و همچنان توافق میان ایران و عربستان داشتیم.

دژکام امام جمعه شیراز:

امکانات ما به تناسب نیاز نیست

رهاورد دیپلماسی علمی دولت سیزدهم برای دانشگاه شیراز

سعید رضا کامرانی تشریح کرد: ویژه برنامه‌های تابستانه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فارس

فرمانده انتظامی فارس تشریح کرد: انهدام ۷ باند سرقت در فارس کشف ۱۱ تن انواع مواد مخدر در فارس

۴

۵

۶

سختگوی دولت در حاشیه جلسه دولت خبر داد :

لایحه حمایت از ایرانیان خارج از کشور به مجلس می‌رود

۷

پرونده ۲ عضو شورای شهر و معاون شهردار سابق شیراز تیر ماه در دادگاه بررسی می‌شود



تاکید استاندار فارس به مدیران استان برای برگزاری پر رنگ مراسم عید غدیر



اسماعیل هنیه با رهبر انقلاب دیدار کرد

رئیس دفتر سیاسی جنبش مقاومت اسلامی فلسطین (حماس) و هیأت همراه با رهبر انقلاب دیدار کردند. به گزارش ایسنا، «اسماعیل هنیه» رئیس دفتر سیاسی جنبش مقاومت اسلامی فلسطین (حماس) و هیأت همراه عصر دیروز (چهارشنبه) با حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی دیدار و گفت‌وگو کردند.

رئیس‌جمهور در جلسه هیأت دولت مطرح کرد

تاکید بر تداوم اقدامات وزارت مسکن برای ساماندهی وضعیت فعلی

۲



اسلامی:

نصب ۱۰۰ دوربین در اصفهان صحت ندارد

۲



احتمال باز جویی از اعضای گروهک منافقین در آلبانی

۲



ترامپ:

عربستان را از دست دادیم

ترامپ ادامه داد: ما عربستان سعودی را از دست دادیم. سعودی‌ها دوستان من و مردم فوق‌العاده‌ای هستند. با ولیعهد و پادشاه آنها به خوبی کنار آمدم. پادشاه و ولیعهد هر کاری انجام خواهند داد. آن دو فوق‌العاده هستند.

فعالان توییتر این مصاحبه ترامپ را بازنشر می‌کنند و در توییت‌های خود اظهارات وی درباره عربستان سعودی را برجسته کرده‌اند.



استقبال امیرعبداللهیان از برگزاری نشست سران ۸ کشور حوزه خلیج فارس

وزیر امور خارجه کشورمان با اشاره به اهمیت و ابعاد راهبردی دیدار اخیر سلطان عمان در تهران و توافقات و اسناد مهم امضا شده میان دو کشور، بر ضرورت تلاش مشترک برای اجرای اسناد و توافقات تأکید کرد. به گزارش ایسنا، حسین امیرعبداللهیان در دیدار با همتای عمانی‌اش همچنین نشست آتی وزرای حمل و نقل کشورهای عضو توافقنامه عشق آباد را مهم دانست و افزود: جمهوری اسلامی ایران این توافقی را یک موضوع مهم می‌داند و لازمست برای تحقق اهداف آن تلاش کنیم. وزیر امور خارجه کشورمان با اشاره به تأکید روسای ایران و عمان به وزرای امور خارجه دو کشور، پیشنهاد کرد طی برگزاری دیدارهای تیم‌های مشترک کارشناسی، فنی و حقوقی دو کشور، متن سند همکاری‌های جامع بلند مدت دو کشور در سرپرترین زمان ممکن آماده و به امضا برسد. دکتر امیرعبداللهیان ضمن استقبال از ابتکار دبیرکل سازمان ملل متحد برای برگزاری نشست وزرای امور خارجه ۸ کشور ساحلی خلیج فارس در نیویورک در ماه سپتامبر آینده افزود، لازم است چنین ابتکارهایی در چارچوب ۸ کشور منطقه نیز مورد توجه و پیگیری قرار گیرد و در این راستا حتی از برگزاری نشست سران ۸ کشور حوزه خلیج فارس نیز استقبال می‌کنیم. امیرعبداللهیان از تلاش‌ها و ابتکارات سازنده عمان و سلطان این کشور در تسهیل و حل و فصل موضوعات و پرونده‌های منطقه‌ای و بین‌المللی تشکر و قدردانی کرد و در پایان از همتای خود جهت سفر رسمی به جمهوری اسلامی ایران دعوت بعمل آورد که مورد استقبال همتای عمانی وی قرار گرفت.

تاکید استاندار فارس به مدیران استان برای برگزاری پر رنگ مراسم عید غدیر

همگام پیامبر اسلام بود در کتاب صحیح مسلم آمده است: «تا سر حوض کوثر قرآن و علی «ع» از هم جدا نخواهند شد» و این مهم مورد تأیید حیات پیامبر خاتم جبرئیل صریحاً این دستور خداوند را به حضرت رسول اکرم «ص» ابلاغ کرد و تک تک مردم به مدت سه روز جمعیت حاضر با مولای متقیان بیعت کردند. وی با بیان اینکه ائمه اطهار عید سعید غدیر خم را عید اکبر عنوان کرده اند، افزود: پیامبر ابلاغ ولایت حضرت علی «ع» را تا ابد و به همه نسل‌ها بر ولایت مولا امیرالمؤمنین «ع» تأکید کرد بنابراین همه مدیران در جامعه اسلامی باید در جهت اشاعه فرهنگ غدیر تلاش کنند. وی خاطر نشان کرد: بنیاد بین المللی غدیر در بودجه دولتی تعریف نشده است همه فعالیت‌ها با همراهی کمک‌های مردمی انجام می‌شود بنابراین همه مسئولان در برابر فرهنگ غدیر که راه همه شهدا از صدر اسلام تا کنون بوده است، مسئول هستند. «حجه الاسلام وحید احمدی» رئیس بنیاد غدیر استان فارس با اعلام برنامه‌های دهه ولایت

صفر دوا

عصر دیروز چهارمین نشست شورای اداری استان فارس در سال جاری با محوریت برنامه‌های ایام دهه ولایت (اعیاد قربان تا غدیر خم) در محل تالار امامی استانداری فارس برگزار شد. «دکتر محمدهادی ایمانیه» استاندار فارس در این نشست با گرامی داشت «هفته قوه قضاییه» و همچنین فرارسیدن ماه ذی الحجه الحرام و اعیاد سعید قربان و غدیرخم، اضافه کرد: نعمت ولایت نعمتی است که نیاکان ما با تکیه بر فرهنگ غنی اسلامی برای ما به یادگار گذاشتند. مقام عالی دولت در استان فارس ادامه داد: مدیران استان در فرصت بازمی‌مانده تا عید غدیر خم برنامه ریزی مناسب در جهت پررنگ برگزاری کردن برنامه‌های تئیینی و همچنین رویدادهای فرهنگی داشته باشند. ایمانیه افزود: یکی از بهترین اقدامات برگزاری میز خدمت با عنوان «غدیرخم» می‌باشد که رفع مشکلات مردم جامعه از بهترین گرامی‌داشت‌های این ایام است. استاندار فارس با اشاره به قانون صیانت از

تصفیه آب ، دشوار و پر هزینه است آن را بیهوده هدر ندهیم. هفته صرفه جویی در مصرف آب گرامی باد.

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب شیراز



سر مقاله

• اسماعیل علی

کوشی برای شنیدن و عزمی برای تجدید نظر

در هر جامعه ای برای پیشبرد کارها هزینه هایی صرف می شود که بخشی از این هزینه ها به تولید محصول و محتوا و ارزش افزوده می انجامد و بخشی دیگر صرف مقابله و مبارزه با بی قانونی ها می شود. زمانی که هزینه ی مقابله با بی قانونی ها بیش از هزینه ای باشد که صرف تولید محصول و محتوا و نهایتاً ایجاد ارزش افزوده می شود می توانیم نتیجه بگیریم که دچار خسران و زیان هستیم و این مسئله روی ارزش گذاری تلاش ها تأثیر مستقیم دارد. همان گونه که وقتی واردات از صادرات پیشی می گیرد ارزش پول ملی کاهش می یابد در این مورد هم می توانیم بگوییم که ارزش خروجی کارها پایین است. برای نمونه اگر امنیت حاکم بر جامعه در حدی باشد که صاحبان منازل و کسبه و بانک ها و ادارات دولتی ناگزیر به نصب دزدگیر و نرده گذاری و قفل و بند و گماشتن نگهبان و... نباشند به همان اندازه که در این گونه موارد هزینه نمی کنند، سود برده اند. در بحث آموزش هم با چنین وضعیتی مواجه هستیم. یعنی این که اگر کیفیت آموزش و امکانات آموزشی و برنامه ریزی ها به گونه ای باشد که دانش آموز و دانشجو پس از فراغت از تحصیل در کمترین زمان ممکن بتوانند جذب بازار کار شوند هم هزینه ی آموزش و پرورش کاهش می یابد و هم با معضل بیکاری مواجه نمی شویم.

در همین راستا اگر هزینه ی اداری جامعه به دلایل گوناگون از جمله نارضایتی، سوء مدیریت، سرکشی مدنی که عمدتاً ریشه درناشیسته سالاری دارد، بالا برود طبیعتاً بخشی از وقت و هزینه ی دولت صرف پرداختن به حواشی، پاسخگویی به اعتراضات در جهت ایجاد ثبات نسبی و آرامش و حفظ موجودیت خودش می شود که روی برآیند کارها تأثیر می گذارد و چه بسا ایده های تحقق یافته با هدفگذاری ها همخوانی نداشته باشد. تمامی دولت ها پیش از تنظیم روابط خارجی و مناسبات و تعاملات اقتصادی با سایر کشورها به شاخصه هایی از جمله ثبات اقتصادی و توسعه و حاکمیت آرامش و میزان پای بندی کشورها به قوانین و استانداردهای بین المللی توجه می کنند به همین دلیل کشورهای مبتلا به چالش های داخلی که کم و کیف آن با رصد رویدادهای رخ داده در بازه ی زمانی خاصی قابل ارزیابی است نه تنها با مشکل بالا بودن ریسک سرمایه گذاری روبرو می شوند بلکه آفت سرمایه گریزی نیز به جان آنها می افتد. اعم از این که سرمایه های خارج شده از کشور ارز و طلا باشد یا نیروی انسانی متخصص و یا افراد کارآفرین و صاحب سرمایه !

به همین دلیل تمامی کشورها نیازمند ارائه ی تعریفی جامع از امنیت هستند که صرفاً در حراست از مرزها خلاصه نمی شود بلکه باید گفت اگر کشوری با فرار مالیاتی، قاچاق، پایین بودن راندمان کاری، سفته بازی، کلاه برداری، واسطه گری غیر متعارف و پایین بودن انگیزه برای کار و تلاش مواجه است، این موارد را نیز می توان از مصادیق ناامنی توصیف کرد.

همخوانی دخیل با خرج تنها برای مردم عادی مطرح نیست بلکه دولت ها نیز باید ارزیابی مناسبی از خروجی کار خود با تراز کردن هزینه ها و دستاوردها داشته باشند. در بحث ارزیابی دستاوردها نیز ما نیازمند معیاری قابل اعتنا هستیم که بسیاری از سازمان های بین المللی برای جای دادن نام کشورها در فهرست مربوط به رشد و توسعه به آنها توجه می کنند به طوری که از آمارهای مرتبط با تراز بازرگانی و تولید ناخالص ملی گرفته تا سرانه ی مطالبه، سرانه فضای ورزشی و فضای سبز و مصرف انواع حامل های انرژی و خروجی کیفی دانشگاه ها و رتبه ی آنها را شامل می شود. لذا دولت ها همواره باید به دآوری های غیرجانبدارانه مبتنی بر چنین شاخص هایی در ارزیابی کمی و کیفی فعالیت های صورت گرفته در بازه های زمانی خاص توجه ویژه داشته باشند.

این مهم زمانی تحقق می یابد که ما از مکانیزمی حساب شده برای داوری پیرامون عملکردمان توسط کارشناسان خودی برخوردار باشیم که صد البته در گرو وجود رسانه های مستقل و آزاد است زیرا به قول معروف هیچ بقالی نمی گوید ماست من ترش است " و همه از خودشان تعریف می کنند یا در خوش بینانه ترین حالت به توجیه کاستی ها و فرار به جلو روی می آورند.

ضرب المثلی معروف است که می گوید " این همه چرندی کو دبه ات؟! تیز" در این خصوص مصداق پیدا می کند. به همین دلیل هر دولتی موظف است برای بالا بردن کارایی خود منتقدینی جدی داشته باشد و از این که اقداماتش توسط کارشناسان خبره و در عین حال وطن دوست و بی غرض مورد تحلیل و ارزیابی قرار می گیرد، نه تنها خوفی به دل راه ندند بلکه همواره کوشی برای شنیدن و عزمی برای تجدید نظر داشته باشد.

رئیس جمهور در جلسه هیأت دولت مطرح کرد تاکید بر تداوم اقدامات وزارت مسکن برای ساماندهی وضعیت فعلی



رئیس جمهور با تبریک حضور وزرای جدید در دولت گفت: حضور اعضای جدید در دولت فرصتی است تا با بهره گیری از تجربیات پیشین و همفکری و استفاده از توانمندی ها و ظرفیت های جدید، و عزم، اراده و خرد جمعی،

احتمال بازجویی از اعضای گروهک منافقین در آلبانی

یک روزنامه آلبانیایی از پیگرد قانونی ۶ نفر در پی عملیات دیروز پلیس آلبانی در قرارگاه گروهک منافقین و احتمال بازجویی از اعضای این گروهک به دلیل فعالیت های غیرقانونی آن ها خبر داد.

به گزارش ایستا، در پی عملیات دیروز پلیس آلبانی برای «بازرسی» قرارگاه گروهک منافقین در شهرک مانزا در بندر دورس این کشور که گفته شد دستور آن توسط دادگاه ویژه علیه فساد و جرایم سازمان یافته تیرانا صادر شده بود، روزنامه آلبانی دیلی نیزوز گزارش داد که پلیس دورس امروز ۶ نفر را تحت پیگرد قانونی قرار داده است.

آلبانی دیلی نیزوز در ادامه گزارش داد: طبق اعلام رسانه های محلی، این شهروندان به دلیل ارتکاب به چهار تخلف که شامل تخریب اموال ضمن سرپیچی از مقررات خودروهای پلیس، سرپیچی از دستور پلیس، سرپیچی از تصمیم دادگاه و حمله به پلیس می شود، تحت تعقیب کیفری قرار گرفته اند.

این روزنامه همچنین نوشت: با توجه به

اسلامی:

نصب ۱۰۰ دوربین در اصفهان صحت ندارد



اهداف کمی و کیفی قانون اقدام راهبردی برای لغو تحریم هاست. وی درباره توافق و همکاری جدید با آژانس گفت که در همان چارچوب که با آژانس توافق کردیم جلو می رویم.

رئیس سازمان انرژی اتمی در رابطه با اظهارات یک نماینده مجلس مبنی بر نصب ۱۰۰ دوربین جدید در نیروگاه اصفهان و مغایرت آن با قانون اقدام راهبردی مجلس، گفت: چنین موضوعی صحت ندارد، در اصفهان نیروگاهی نداریم که بخواهد ۱۰۰ دوربین در آنجا نصب شود. به گزارش ایستا، محمد اسلامی در حاشیه نشست هیأت دولت در جمع خبرنگاران در ادامه تصریح کرد: سازمان انرژی اتمی بر اساس قانون اقدام راهبردی عمل خواهد کرد. در تفاهم های انجام شده با آژانس در اسفند ماه، بحث تداوم دانش با آژانس که جزو الزامات پادمان و انپی تی است که در قالب یک بیانیه منتشر شد و در همان راستا در حال هماهنگی اقدامات هستیم.

اسلامی تأکید کرد: اقدامات ایران در چارچوب ضوابط پادمان است و ملاک عمل ایران در

احتمال بازجویی از اعضای گروهک منافقین در آلبانی



تتش های ایجاد شده و خشونت پلیس در قرارگاه مجاهدین خلق، انتظار می رود که برخی اعضای این قرارگاه نیز مورد بازجویی قرار بگیرند.

رسانه های آلبانی روز گذشته گزارش دادند که پلیس این کشور برای انجام بازرسی هایی به قرارگاه سه هزار نفره «الشرف ۳» گروهک منافقین رفته بود. دستور بازرسی توسط دادگاه

مخبر: اجرای فازهای جدید نیروگاه اتمی بوشهر برای تامین ۲۱۶۰ مگاوات برق باید تسریع شود



معاون اول رئیس جمهور در جلسه رسیدگی به مطالبات و توسعه نیروگاه اتمی بوشهر از برنامه ریزی جدی دولت برای تولید ۲۰ هزار مگاوات برق هسته ای خبر داد و بر تسریع در اجرای فازهای جدید این نیروگاه تأکید کرد.

به گزارش ایستا، محمد مخبر در این جلسه پیشرفت های هسته ای کشور را از عوامل اقتدار کشور برشمرد و گفت: تأکید مقام معظم رهبری بر پیشرفت های هسته ای کشور با هدف افزایش اقتدار و سرعت بخشیدن به روند توسعه است.

معاون اول رئیس جمهور حرکت در جهت تولید انرژی هسته ای را از ضرورت های امروز جهان دانست و افزود: استفاده از سوخت و انرژی های فسیلی روز به روز جایگاه خود را از دست می دهد و اهمیت انرژی هسته ای دوچندان می شود.

مخبر توجه به فرامین مقام معظم رهبری را از رویکردهای جدی دولت مردمی سیزدهم عنوان کرد و گفت: دولت مردمی تمام تلاش خود را به کار می گیرد تا مطالبات و منویات ایشان در بخش های مختلف و ویژه صنعت هسته ای کشور اجرایی و عملیاتی شود و بتوانیم از این علم پیشرفته در همه ابعاد صلح

سختگوی دولت در حاشیه جلسه دولت خبر داد : لایحه حمایت از ایرانیان خارج از کشور به مجلس می رود



سختگوی دولت از موافقت هیأت وزیران با ارسال لایحه ای با هدف حمایت از ایرانیان خارج از کشور به مجلس خبر داد که طی آن تدابیری اندیشیده شده و در حوزه های مختلف از ایرانیان خارج از کشور حمایت شود. ممنوعیت های در گذشته وجود داشت و مثلاً انتقال کارمند به تبعیت از مهندس که در محل دیگری مشغول است یا انتقال کسی که در خانواده اش یا خودش ملولیت یا بیماری خاصی دارد که امکان درمانش در هر شهری وجود ندارد. این موارد و نظایر آن تسهیل شد تا شامل ممنوعیت های پیشین نباشند.

وی یادآور شد: دولت با ارسال لایحه ای با هدف

هشدار آمریکا به اسرائیل درباره تشدید تنش ها در کرانه باختری

آمریکا طی روزهای اخیر به اسرائیل هشدار داده است که تشدید تنش ها در کرانه باختری و شهرک سازی ها به تلاش ها برای برقراری توافق عادی سازی روابط بین اسرائیل و کشورهای عربی به ویژه عربستان آسیب می زند. به گزارش ایستا، به نقل از هآرتص، مقامات دولت آمریکا طی روزهای اخیر به خصوص بعد از عملیات ارتش رژیم صهیونیستی در جنین که منجر به شهادت هفت غیرنظامی فلسطینی شد، پیام های هشدار دهنده به اسرائیل پخش کرده اند.

دولت آمریکا از اینکه بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر اسرائیل، موضع وزرای راستگرایی افراطی دولت خود را در پیش بگیرد و با عملیات نظامی گسترده در شمال کرانه باختری موافقت کند، بیم دارد.

واکنش چین به اهانت بایدن به شی جینپینگ

وزارت خارجه چین با اعتراض به سخنان بایدن علیه شی جینپینگ، این سخنان را غیرمستولانه و ناقض استانداردهای دیپلماتیک و تحریک سیاسی آشکار خواند.

به گزارش ایستا به نقل از اسپوتنیک، جو بایدن، رئیس جمهور آمریکا، دست یک روز پس از سفر اتنونی بلینکن، وزیر خارجه اش به چین و دیدارهایش با مقام های چینی که آنها را مثبت و سازنده خوانده بود، شی جینپینگ، همتای چینی خود را «دیکتاتور» خواند.

سخنگوی وزارت امور خارجه چین گفت: ما اظهارات طرف آمریکایی را که به شدت مضحک، غیرمستولانه، بر خلاف واقعیات، نقض جدی آداب دیپلماتیک و حمله جدی به عزت سیاسی چین و یک تحریک سیاسی آشکار است، رد می کنیم.

وی افزود: چین خشم شدید و اعتراض شدید خود را ابراز می کند.

اذعان دبیرکل ناتو نسبت به آمادگی کامل روسیه

دبیرکل ناتو با اشاره به آمادگی کامل نیروهای روسیه گفت که نیروهای این کشور توانسته اند خطوط دفاعی محکمی را در آستانه ضدحملات اوکراین ایجاد کنند.



به گزارش ایستا، به نقل از راشا تودی، ینس استولتبرگ، دبیرکل ناتو طی یک کنفرانس خبری با بوریس پیستوروس، وزیر دفاع آلمان در شهر فلنسبورگ بیان کرد: می دانیم که اوکراینی ها با شرایط دشواری مواجه هستند. آن ها در واقع با مقاومت پایدار روسیه روبرو هستند.

وی در ادامه ضمن تأکید بر آمادگی کامل روسیه اذعان کرد: نیروهای روسیه توانسته اند خطوط دفاعی کاملاً آماده و پایداری را به همراه میدانی از مین ایجاد کنند. نیروهای ناتو تجهیزات اضافی از جمله خودروهای زرهی سنگین که قابلیت مین زدایی دارند را برای اوکراین خواهند فرستاد تا این خطوط دفاع گسترده روسیه را در هم بشکنند.

البته دبیرکل ناتو به تعداد دقیق و جزئیات این تجهیزات که احتمالاً از جانب آلمان، آمریکا یا سایر اعضای ناتو ارسال خواهند شد، اشاره نکرد.

همزمان با اظهارات استولتبرگ، هانا مالیار، معاون وزیر دفاع اوکراین اذعان کرد که پیشروی نیروهای اوکراین «تسبنا دشوار» است. وی همچنین گفت که نیروهای روسیه حملات خود را آغاز کرده اند و به دنبال رسیدن به مرزهای دوتنسک و لوهانسک هستند.

ینس استولتبرگ همچنین طی بازدید از مقر رزمایش ها در پایگاه هوایی جاگل آلمان گفت: رزمایش دفاع هوایی ناتو پیغامی را ارسال می کند که این ائتلاف نظامی آماده است تا از هر وجب خاک خود دفاع کند.

سروس مطوعاتی ناتو به نقل از استولتبرگ اعلام کرد: این بزرگترین رزمایش هوایی ناتو در تاریخ است. این رزمایش پیغام بسیار روشنی ارسال می کند که ناتو آماده است تا از هر وجب خاک خود و همچنین حریم هوایی متحدان دفاع کند.

به گفته دبیرکل ناتو، هدف این رزمایش «جلوگیری» از یک درگیری است و قصد آن ایجاد و تحریک درگیری ها نیست. این رزمایش مذکور در آلمان و کشورهای همسایه در تاریخ ۱۲ ژوئن آغاز شده و تا دو هفته به طول خواهد انجامید. آلمان اعلام کرد که حدود ۱۰ هزار نیرو در این رزمایش از جمله ۶۰۰۰ نیرو از کشور خودش شرکت خواهد کرد. حدود ۲۵۰ هوایما همچنین در این رزمایش شرکت خواهند داشت که هدف آن تمرینی برای حذف دشمن فرضی از سوی شرق است.

ینس استولتبرگ روز یکشنبه در مصاحبه با نشریه آلمانی «ولت ام زونتگ» بیان کرد: صلح نمی تواند به معنای توقف درگیری و پذیرش توافقی که روسیه دیکته می کند، باشد. فقط اوکراین می تواند شرایطی را که قابل قبول هستند، تعریف کند.

سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه در واکنش به این اظهارات دبیرکل ناتو طی یک کنفرانس خبری اظهار کرد: اگر ناتو مجدداً از زبان استولتبرگ بگوید که مخالف توقف درگیری در اوکراین است و قصد جنگ دارد، من در این صورت می گویم که بسیار خوب پس اجازه دهید ناتو بچنگد زیرا ما برای آن آماده هستیم. ما آمده است که اهداف ناتو را درخصوص اوکراین رد کرد که اینهم؛ اهدافی که سال هاست شکل گرفته اند.

سعيد رضا كامرانى تشریح کرد: ویژه بر نامه های تابستانه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فارس



صنذر دوام

مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس از آغاز فعالیت های تابستانه این کانون با عنوان «در مسیر قله با شعار ایمان، امید و دانایی» خبر داد.

«سعيد رضا كامرانى» ديروز در نشست خبری با خبرنگاران با اشاره به فعالیت تعداد ۴۲ مرکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و همچنین تعداد پنج کتابخانه سیار و تعداد شش کتابخانه پستی در سطح استان فارس، خاطرنشان کرد و گفت: در استان فارس حداقل نیاز به ۵۰ کتابخانه سیار نیاز داریم چنانکه کلانشهر شیراز با جمعیت قابل توجه در بخش مرکزی تنها یک کتابخانه سیار فعالیت دارد.

وی در ادامه به آغاز برنامه های اوقات فراغت تابستانی و ثبت نام های حضوری و غیر حضوری در سایت کانون اشاره کرد و گفت: تاکنون بیش از ۶۰۰ کارگاه تخصصی تشکیل شده که علاوه بر آن کارگاههای عمومی نیز فعالیت خواهند داشت.

وی ادامه داد: کانون های زبان ایران به عنوان بزرگترین مراکز آموش زبان مرکز آموزش زبان در استان فارس دارای ۳۶ مرکز می باشد که پس از تهران بیشترین واحد کانون زبان ایران در استان فارس می باشد. کامرانى با بیان اینکه متأسفانه در شهر شیراز و استان فارس با وجود ادعاهای فرهنگی و سابقه فرهنگی آن در عمل کمتر توجه ای به حوزه فرهنگ شده است، تصریح کرد: به عنوان مثال در شهر قم تعداد ۱۱ کانون پرورش فکری کودکان فعالیت دارند اما در استان فارس با این گستردگی و با وجود تعداد ۲۷ شهرستان تعداد هفت شهرستان استان فاقد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هستند و حتی در مناطقی از کلانشهر شیراز نظیر «شهرک سعدی» و... این مرکز وجود ندارد.

وی همچنین از عدم همکاری شهرداری شیراز در رابطه با واگذاری ساختمان جایگزین کانون سابق پرورش فکری (ساختمان شماره دو) واقع در میدان حضرت ولی عصر «عج» انتقاد کرد و گفت: هم اکنون شهرداری در پیاده و بانک ایجاد می کند اما برای برخی مدیران ساختمان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به عنوان یک مرکز فرهنگی در بوستان «باغ ملی» قابل تحمل نیست؟!

مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فارس در ادامه از عدم دعوت به حضورش در کانون های تصمیم گیری و شوراهای فرهنگی استان انتقاد کرد و گفت: انتظار است کانون های پرورش فکری کودکان و نوجوانان در سطح کشور و استان به عضویت شوراهای فرهنگی تصمیم ساز قرار گیرند.

فیروزی مدیر کل کتابخانه های عمومی فارس:

شهر داری های فارس در پرداخت حق کتابخانه ها به وظیفه قانونی خود عمل کنند

مدیرکل کتابخانه های عمومی استان فارس گفت: شهرداری ها در پرداخت نیم درصد از درآمدهای خود به کتابخانه های عمومی کوتاهی نکنند چراکه این امر تکلیف قانونی آنها است و منجر به بهبود و افزایش سرانه و منابع و خدمات کتابخانه ای به عموم مردم می شود.

محمد حسین فیروزی بیان کرد: قانون گذار نیم درصدی از درآمدهای شهرداری ها را به عنوان منبع اعتباری برای اداره کتابخانه های عمومی تعریف کرده و پرداخت کامل و به موقع آن در ارائه خدمات این مراکز فرهنگی به عموم مردم بسیار اثرگذار است.

وی ادعان کرد: تا کنون تنها ۱۰ درصد سهم کتابخانه های عمومی فارس از درآمد شهرداری ها پرداخت شده که نشان دهنده اهموت اینها بیشتر آنها به ادای این وظیفه قانونی است.

مدیرکل کتابخانه های عمومی استان فارس گفت: هم اکنون ۱۰۲ شهر این استان از کتابخانه عمومی برخوردارند که بیش از ۸۳ درصد از مجموع شهرهای فارس را شامل می شود.

فیروزی گفت: ارتقای خدمات کتابخانه ای به شهرهای فارس و ایجاد این ظرفیت در همه شهرها نیازمند قانون مداری شهرداری ها در پرداخت نیم درصد از درآمدهای خود است.

وی با بیان اینکه همه شهرستان های فارس از کتابخانه عمومی بهره مند شده اند، ادامه داد: هم اکنون ۵۱ روستای این استان دارای کتابخانه های عمومی هستند و ایجاد کتابخانه در روستاهای پر جمعیت فاقد این امکان نیز در دستور کار قرار دارد.

وی یادآور شد: در زمان حاضر ۲۵۶ کتابخانه عمومی در استان فارس فعال است در حالی که این شمار پیش از انقلاب اسلامی تنها ۳۱ باب بود که نشان دهنده رشد بیش از هشت برابری آن است.

به گزارش ایرنا، بر اساس قانون شهرداری ها موظفند نیم درصد از درآمدهای خود از منابع درآمدی عوارض بر ساختمان ها و اراضی، عوارض بر ارتباطات و محل و نقل، عوارض بر پروانه ها، کسب، فروش و تفریحات و درآمدهای حاصل از فروش شهرداری و وصول در برابر خدمات را به کتابخانه های عمومی اختصاص دهند.

تلاش مجموعه ای جوان و نخبه در راستای جوانی جمعیت فارس

عصر مردم:

در هفته ازدواج معاون بهداشت، معاون فرهنگی و مسوول نهاد رهبری دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی به منظور شناخت و آشنایی با روند کار بهارنگو جهت اجرای طرح بهارنگو در استان خود از این مرکز بازدید کردند.

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در این بازدید با بیان اینکه در راستای جوانی جمعیت یکی از بهترین اقداماتی که می شود انجام داد الگو برداری از نمونه های موفق جوانی جمعیت در سطح کشور است، گفت: دانشگاه علوم پزشکی شیراز مخصوصاً نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در این دانشگاه بازدید کردند.

رضا جعفری با اشاره به اینکه طی بازدیدی که داشتیم موفقیت هایی که در این زمینه کسب شده را شاهد بودیم، عنوان کرد: امیدوار هستیم که بتوانیم از تجربیات دانشگاه علوم پزشکی شیراز استفاده و در استان خودمان جهت اجرایی کردن این طرح موفق پایه ریزی و برنامه ریزی کنیم و این پیوند را با دانشگاه داشته باشیم تا بتوانیم به جوانی جمعیت بیش از پیش بپردازیم. در ادامه مسئول دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه اظهار کرد: موسسه بهارنگو دانشگاه علوم پزشکی شیراز و استان فارس بر اساس مشکلاتی که در جامعه بوده شکل گرفته و نشان می دهد که نسبت به این مشکلات بی تفاوت نیست. ظاهری با اشاره به مسئله محور کار کردن بهارنگو، افزود: این طرح سعی کرده تا به مسائلی که در استان فارس مشکل ساز بوده بپردازد و از تمامی ظرفیت های جامعه پزشکی و جوان و مجموعه های دیگر که می توانستند برای حل مسائل استان فارس اقدامی کنند به خوبی بهره مند شود.

وی افزود: اقدامات فرهنگی در استان فارس با خلاقیت و هنر انجام پذیرفته که زیبایی و اثربخشی کار را دو چندان کرده است. مسئول دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه اضافه کرد: آمار و عددها نشان می دهد طی این مدتی که موسسه بهارنگو در استان فارس فعالیت خود آغاز کرده تاثیر بسیار زیادی داشته است. ظاهری عنوان کرد: طرح بهارنگو قابلیت این را دارد که در سایر استان ها فعالیت کند و کاری که در استان فارس انجام شده در سایر استان ها نیز انجام پذیرد.

راعی معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شیراز: دخالت در امور درمان و ارائه داروهای قاچاق و غیر مجاز موجب تعطیلی واحد متخلف شد

عصر مردم:

به گفته معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز کارشناسان حوزه فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل های دانشگاه طی سه ماهه نخست سال جاری، بیش از ۱۶۰ مورد نظارت و بازرسی بر عطاری ها، باشگاه های ورزشی، داروخانه های منتخب توزیع کننده شیر خشک رژیمی و فروشگاه های عرضه کننده اقلام غیر مجاز در خیابان ابوری داشته اند.

دکتر «محمدجواد راعی» با بیان اینکه فروش داروها و مکمل ها در عطاری ها و دیگر فروشگاه ها تخلف محسوب می شود، گفت: در راستای اجرای قانون مبارزه با قاچاق کالاها و سلامت محور، در بازدیدهای نامحسوس کارشناسان غذا و دارو در شهر سطح شهر شیراز، طی یک ماهه نخست سال جاری، بیش از پنج میلیارد ریال از انواع مکمل های ورزشی، داروهای غیر مجاز و قاچاق کشف و شناسایی شده است.

دکتر راعی با اشاره به اعلام شکایت یکی از شهروندان با موضوع مشاوره و رژیم درمانی افراد غیرمتخصص در خیابان ابوری اظهار کرد: کارشناسان معاونت غذا و دارو از فروشگاه موردنظر در خیابان ابوری بازدید کرده و با توجه به کشف کالاها قاچاق، افراد و فروشگاه های متخلف به مرجع قضایی معرفی شدند.

این مقام مسوول در دانشگاه علوم پزشکی شیراز با ابراز تأسف از دخالت افراد فاقد صلاحیت، در امر درمان، به عنوان یکی از معضلاتی که امروزه در جامعه شایع شده است، افزود: بر اساس قانون، تنها افراد دارای مجوز از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می توانند در امر درمان مردم دخیل باشند، بر همین اساس یک واحد عطاری به دلیل معاینه بیمار، نسخه نویسی و ارائه دارو به جرم دخالت در امر درمان، تعطیل و پرونده تخلف برای رسیدگی، به مرجع قضایی ارجاع یافت. دکتر راعی ضمن هشدار نسبت به خودداری از تهیه هرگونه پودر گیاهی دست ساز با ادعاهای خاصی همچون درمان نازایی، چاقی، لاغری و درمان مشکلات پوستی به صورت فرآورده های گیاهی مانند قرص، شربت، در آمکنی غیر از داروخانه؛ از مردم استان فارس خواست تا در صورت مشاهده ارائه این قبیل محصولات در آمکنی غیر از داروخانه، مراتب را به سامانه پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت با شماره ۱۹۰ و یا شماره ۰۷۱۳۲۱۲۲۲۴۰ این معاونت گزارش دهند.

دژ کام امام جمعه شیراز:

امکانات ما به تناسب نیاز نیست

نماینده ولی فقیه در فارس و امام جمعه شیراز گفت: زمینه گفت و گوی بین بخش حوزه هنری و بدنه سازمان تبلیغات اسلامی استان بیشتر فراهم شود. آیت الله لطف الله دژکام در دیدار با مدیران و معاونان ادارات سازمان تبلیغات اسلامی فارس در شیراز افزود: سازمان تبلیغات سابقه کار روحانیت آن هم تقریباً به سبک سنتی دارد و حوزه هنری هم در راستای کار سازمان تبلیغات به نحوی انجام وظیفه می کند که البته آنها سبک دیگری را ارایه می دهند. وی، ضمن تأکید بر لزوم تحلیل سبک کار امام ادامه داد: متأسفانه ما در بحث تبلیغ از این نوع تحلیل روشی غافل هستیم، محتوا را یاد گرفتیم روش را هم یاد کار کنیم.

موسوی رئیس کل دادگستری فارس:

پرونده ۲ عضو شورای شهر و معاون شهردار سابق شیراز تیرماه در دادگاه بررسی می شود



توربستی حرم حضرت شاه چراغ «ع» اشاره کرد و افزود: این پرونده در رابطه با عدم اقدام به موقع نیروی های مأمور به خدمت در آن حوزه بوده است

که رأی اولیه دادگاه نظامی صادر و در مرحله تجدید نظر قرار دارد.

وی در عین حال توجه به ارتقاء امنیت مردم را از اهداف اصلی سازمان قضایی نیروهای مسلح توصیف نمود و گفت: البته حادثه تروریستی حرم شاه چراغ «ع» در مقطعی خاص (افغانستان) انجام شد که در ادامه «اسید کاظم اکرمی» رئیس منطقه سه

بازرسی کل کشور نظارت بر حسن اجرای قوانین در دستگاه های اجرایی کشور است، ادامه داد: در سال گذشته تعداد ۱۵۳ گزارش داشته ایم که منجر به تعداد ۲۳ گزارش کیفری شده است.

وی تصریح کرد: در این حوزه تعداد ۵۴ گزارش تخلفات اداری، دهها پیشنهاد اصلاح ساختار اداری و تعداد ۱۱۲ هشدار پیشگیرانه به دستگاه های اجرایی استان داشته ایم.

اکرمی ادامه داد: در رابطه با بازرسی از اداره کل امور مالیاتی استان دهها معدن استان اصلاً پرونده مالیاتی نداشته اند بنابراین ۳۷۵ میلیارد تومان برگ تشخیص مالیاتی صادر گردید که البته پیش بینی می شود که به هزار میلیارد تومان افزایش یابد.

وی با این حال تأکید کرد: چنانچه اهمالی در این رابطه و سایر موارد مشابه از دستگاه های اجرایی مسئول صورت گرفته شده باشد، پیگیری قانونی خواهد شد.

«سید مصطفی بحرینی» دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس نیز به رفع تصرف پنج هزار هکتار اراضی ملی در سال گذشته اشاره کرد و افزود: اولویت اصلی ما برخورد با مسببان اصلی این

بزه بود که دستگاه های اجرایی، عادی و اشخاص حقیقی و حقوقی مورد پیگرد قانونی قرار گرفتند.

وی افزود: بیشترین پرونده های مرتبط با زمین خواری حوزه های قضایی شیراز و شهرستان سپیدان بود.

دادستان شیراز ادامه داد: امسال در سه ماهه نخست ۱۰ مورد اقدامات عملیاتی برخورد با رفع تصرف اراضی داشته ایم که همچنان در دستور کار قضایی قرار دارند.

در این نشست خبری همچنین «قوام کریمی» رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان فارس به تشکیل پرونده قضایی نظامی در رابطه با حادثه

امیدواریم در این رابطه هم تا مردادماه به نتایج مثبت دست یابیم.

او جذب نیروی انسانی و تربیت تعداد ۹۰۰ نفر قاضی توجیه به امر پژوهش در بین قضات و کارکنان را از دیگر اقدامات انجام شده در حوزه قضایی فارس اعلام کرد و افزود: در حادثه سیل استهبان در سال گذشته

جرمی تشخیص داده نشد و حادثه غیر مترقبه بود.

وی همچنین در رابطه با تشکیل پرونده برای دو عضو این مقام قضایی شهر شیراز و معاونت سابق شهردار شیراز، خاطر نشان کرد: پیش بینی می شود که در

اواسط تیرماه کیفرخواست پرونده یاد شده صادر و به دادگاه برای رسیدگی ارسال گردد.

این مقام قضایی همچنین در رابطه با ماجرای حافظیه و تشکیل پرونده در این رابطه، اضافه کرد: حفظ حیای جامعه و توجه به حجاب جزو اصلی قوانین

دینی و اجتماعی ما محسوب می شود بر این اساس ماجرای یاد شده توسط دو نفر از رابطه دیگر قابل

هضم نیست و دادگستری با توجه به رسالت قانونی به این موضوع ورود کرد.

وی ادامه داد: پرونده ماجرای حافظیه در بازرسی با نظارت مستقیم خودم در حال پیگیری است و احتمال دارد با نظر قاضی مربوطه این پرونده در مرحله دادرسا

مختومه گردد.

«سید مصطفی بحرینی» دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان فارس نیز به رفع تصرف پنج

هزار هکتار اراضی ملی در سال گذشته اشاره کرد و افزود: اولویت اصلی ما برخورد با مسببان اصلی این

بزه بود که دستگاه های اجرایی، عادی و اشخاص حقیقی و حقوقی مورد پیگرد قانونی قرار گرفتند.

وی افزود: بیشترین پرونده های مرتبط با زمین خواری حوزه های قضایی شیراز و شهرستان سپیدان بود.

دادستان شیراز ادامه داد: امسال در سه ماهه نخست ۱۰ مورد اقدامات عملیاتی برخورد با رفع تصرف اراضی داشته ایم که همچنان در دستور کار قضایی قرار دارند.

در این نشست خبری همچنین «قوام کریمی» رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح استان فارس به تشکیل پرونده قضایی نظامی در رابطه با حادثه



در نشست مشترک استاندار فارس و معاون بهداشت وزیر بهداشت بررسی شد: پزشک خانواده؛ ارتقا شاخص های سلامت شرط افزایش سرانه پرداختی

دکتر ایمانیه در نشست مشترک با دکتر فرشیدی به بررسی مسائل مربوط به طرح پزشک خانواده پرداخت و گفت: سرانه پزشک خانواده می بایست اصلاح شود اما طبیعتاً به شرطی می توانیم مسئولین مربوطه کشوری را به این اصلاح راضی کنیم که بصورت شفاف بتوان ارتقاء شاخص های سلامت را با اجرای پزشک خانواده اثبات کرد.

دکتر محمد هادی ایمانیه در نشست هم اندیشی با دکتر حسین فرشیدی معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: طبیعتاً پزشک خانواده همانند سایر طرح ها و برنامه ها نواقص و ایراداتی داشته و دارد که می بایست همواره برای اصلاح و ارتقاء آن پیشنهادات و راهکارهای عملی خود را ارائه دهیم.

استاندار فارس به مسائل و چالش های موجود در طرح پزشک خانواده اشاره کرد و افزود: مسائل و مشکلات دیگر در پزشک خانواده در سه حوزه مسائل بیمه ای، وزارتخانه ای و برخی از پزشکان

همکار دسته بندی می شود.

دکتر ایمانیه بر ضرورت مشخص شدن موضوع مراقبین سلامت تأکید کرد و اظهار داشت: مابه التفاوت ۱/۲ با مصوبه اداره کار می بایست

از جانب دولت پرداخت شود؛ با قول مساعد معاون وزیر بهداشت این مُهم محقق خواهد شد.

وی، بهداشت و پیشگیری را اصلی ترین رسالت اجرای پزشک خانواده و مقدم بر درمان دانست و افزود: هر پزشکی می تواند در این طرح مشارکت

کند اما لزوماً شرایط و ضوابط آن نیز باید رعایت شود؛ نظارت مداوم و مستمر بر فعالین پزشک خانواده در دستور کار قرار گیرد.

استاندار فارس همچنین خواستار اصلاح سرانه پزشک خانواده شد و تصریح کرد: با اثبات ارتقاء شاخص های سلامت، سرانه پرداختی نیز باید

اصلاح شود؛ می بایست پرداختی های پزشک خانواده منظم و در فواصل کوتاهی از پایان ماه به ایشان پرداخت شود.

بیضا در زمره تولیدکنندگان آلبالو قرار گرفت

عصر مردم:

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بیضا از تولید ۳۶۰۰ کیلوگرم آلبالو برای نخستین بار از سطح باغ های این شهرستان خبر داد.

صدیقه مویدی گفت: از اواخر خرداد ماه کار برداشت آلبالو از سطح ۱۲ هزار مترمربع از باغ های بارور این محصول شروع شد و تا اوایل

تیرماه ادامه خواهد داشت.

وی تصریح کرد: متوسط برداشت این محصول در سال اول، از هر هکتار ۳ تن عنوان شد.

مویدی از ارقام کشت شده آلبالو «گوشواره ای»، «کبسی» و «سبکانی» را نام برد.

چشم شیشه ای

اوقات فراغت در تابستان

عکس اختصاصی عصر مردم / علی گزینند



انصاری فرماندار فراشبند:

بهانه ای برای عدم همکاری با متقاضیان نهضت ملی جهش مسکن پذیرفته نیست



پیش بینی های خود را در جهت ارائه خدمات بهتر به متقاضیان ارائه دهیم خاطر نشان کرد: هیچ بهانه ای در عدم همکاری و عدم توجه به این مسئله مهم پذیرفته نیست.

فرماندار شهرستان فراشبند در ادامه تعیین و تکلیف متقاضیانی که وجه را پرداخت ننموده پیامک را دریافت نموده اند را نیز در اولویت دانست و پیگیری و بررسی مشکل تأمین زمین نهضت ملی مسکن در نوجین و ثبت اطلاعات صدور پروانه را نیز ضروری دانست.

پیگیری ادامه روند متقاضیان بنیاد شهید جهت دریافت زمین نیز دیگر نکته مورد تأکید فرماندار فراشبند در این جلسه بود.

رهاورد دیپلماسی علمی دولت سیزدهم برای دانشگاه شیراز

آموزش و پژوهش متعقد شده است. بر اساس این تفاهم‌نامه علمی که به امضای محمدصادق، معاون پژوهش و فناوری دانشگاه شیراز و تیمیرخان علی‌شو، معاون بین‌الملل دانشگاه فدرال کاران رسید، ۲ دانشگاه متعهد شدند ارتباط دوسویه‌ای را در زمینه‌های مختلف ازجمله اجرای دوره‌های آموزشی مشترک، تبادل استاد و دانشجو، تحقیقات و پژوهش‌های مشترک، سازماندهی و حضور در طرح‌های آموزشی و تحقیقاتی بین‌المللی، کنگره‌ها، سمپوزیوم‌ها، کنفرانس‌ها، سمینارها و تبادل منابع آموزشی تحقیقاتی داشته باشند.

یکی از مواردی که در سفر هیات روسی به شیراز مورد توجه قرار گرفت و برخاسته از پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیک ایران اسلامی است، آزمایشگاه و تجهیزات هایتک دانشکده‌ی مهندسی شیمی، نفت و گاز دانشگاه شیراز بود که مرد بازدید ولادی اسلاو سوداگف، به‌عنوان رئیس یکی از مهم‌ترین دانشگاه‌های نفت و گاز روسیه در دانشگاه فدرال کاران قرار گرفت. علاوه بر این ۲ گروه از دانشگاه شیراز و کاران روسیه در نشست مشترک به بیان داشته‌ها، ظرفیت‌های خود برای توسعه روابط علمی و فناوری پرداختند.در این نشست که با حضور مسئولان پژوهشی دانشگاه شیراز برگزار شد، جوکار به معرفی دانشکده‌ها، دپارتمان‌ها، مراکز تحقیقاتی، ظرفیت‌ها، امکانات و دستاوردهای دانشگاه شیراز پرداخت و تیم روسی آمادگی خود را برای همکاری با این دانشگاه در حوزه‌های مختلف علمی اعلام کرد. به گزارش ایرنا، انعقاد چهل‌ویکمین تفاهم‌نامه دانشگاه شیراز با یکی از معتبرترین دانشگاه‌های روسی نوید روندی پیش‌رونده را در ارتباطات بین‌المللی این دانشگاه با کشورهای توانمند منطقه می‌دهد.



خارجی به ۱۰ برابر افزایش یافته است و اکنون ۴۰۰ دانشجوی خارجی در دانشکده‌های مختلف آن تحصیل می‌کنند.

ابوالفضل جوکار پیشتر به خیزنگار ایرنا گفت: دانشگاه شیراز ۴۰ تفاهم‌نامه بین‌المللی با کشورهای کشورهای اسپانیا، ایتالیا، چین، روسیه، برخی از کشورهای اتحادیه اروپا عضو توافق اراسموس پلاس و غرب آسیا دارد که بر محورهای تبادل استاد و

دانشجو، پژوهش‌های مشترک و شرکت در پروژه‌های آموزشی و پژوهشی این دانشگاه‌ها متمرکز است. شایسته ایران در کشورهای میزبان باشند و از سوی دیگر با فراگیری علم و فناوری در بالاترین رده، داناتی و علم را در کشور رواج دهند.

دانشگاه شیراز به عنوان یکی از معتبرترین و بزرگ‌ترین دانشگاه‌های جامع کشور نیز در این مسیر گام‌های خوبی برداشته است. به گفته رئیس مرکز همکاری‌های علمی و بین‌المللی دانشگاه شیراز این دانشگاه از پر رابطه‌ترین دانشگاه‌های کشور است و طی ۲ سال فعالیت دولت سیزدهم شمار دانشجویان

و فناوری بطور مداوم در دستورکار مرکز همکاری‌های علمی بین‌المللی وزارت علوم قرار گرفته است. به گفته وزیر علوم، تحقیقات و فناوری دولت سیزدهم، ایران با داشتن حدود ۲۰ میلیون تحصیل کرده دانشگاهی یعنی ۲۵ درصد از کل جمعیت ظرفیت علمی بالایی دارد.

تبادل استاد و دانشجو و مشارکت‌های پژوهشی از مهمترین محورهای ارتباطات بین‌المللی مراکز علمی کشورها است و به گفته محمدعلی زلفی‌گل این چهره‌های علمی می‌توانند از سونی سفیران شایسته ایران در کشورهای میزبان باشند و از سوی دیگر با فراگیری علم و فناوری در بالاترین رده، داناتی و علم را در کشور رواج دهند.

دانشگاه شیراز به عنوان یکی از معتبرترین و بزرگ‌ترین دانشگاه‌های جامع کشور نیز در این مسیر گام‌های خوبی برداشته است. به گفته رئیس مرکز همکاری‌های علمی و بین‌المللی دانشگاه شیراز این دانشگاه از پر رابطه‌ترین دانشگاه‌های کشور است و طی ۲ سال فعالیت دولت سیزدهم شمار دانشجویان

اصغری رییس سازمان بسیج مهندسین صنعت و معدن:

بسیج برای مردم پایه‌کردن اقتصاد اثرگذار باشد



و عارضه‌یابی شده که این رقم تنها برای سال گذشته ۶۰۰ واحد صنعتی و ۹۰ واحد معدنی بوده است.

جاهدی از برپایی ۲۵۰ جلسه کلینیک صنعت و میز مشاوره در سال ۱۴۰۱ خبر داد و گفت: در سال گذشته ۱۲۲ واحد کوچک به ظرفیت تولید واقعی نزدیک شده

اند که هنوز تا نقطه مطلوب فاصله داریم. وی همچنین افزود: همه همچون یدی واحد و به دنبال صحبت رهبری که گفتند تولید کلید حل مشکلات است، بی وقفه تلاش خواهیم کرد.

هدف همایش توانمندسازی در حوزه صنعت و معدن مسئول سازمان بسیج مهندسین صنعت و معدن استان فارس هم در خصوص این همایش گفت: به مدت ۲ روز میزبان مسئولان سازمان بسیج مهندسین، مدیران کانون ها و مسئولان کلینیک های صنعت و معدن از استان های کرمان، خوزستان، بوشهر، کهگیلویه و بویر

احمد، یزد، هرمزگان و فارس در شیراز هستیم. حسین پناهی با اشاره به اینکه همایش مذکور تا فردا پنجشنبه یکم تیرماه ادامه دارد، افزود: هدف از برگزاری این دوره توانمندسازی افراد حاضر در حوزه های صنعت و معدن است.

به گفته وی از حضور اساتید کشوری در حوزه مشاوره غرضه یابی، بهبود کسب و کار و شناسایی نیازهای فناورانه استفاده می شود.

ورود مجمع عالی بسیج فارس به تدوین سند آمایش صنعت

رییس مجمع نمایندگان استان فارس نیز با اشاره به شعار سال گفت: انتظاری که در سال ۱۴۰۲ و پس از وی اندام داد: تاکنون ۲ هزار واحد توسط بسیج پایش

تولیدی داریم، گفت: برای رسیدگی به این واحدها کلینیک های صنعتی و آسیب شناسی تشکیل شده و اقدامات خوبی را صورت داده اند اما هنوز تا ایده آل فاصله وجود دارد.

این مقام مسئول به راه اندازی قرارگاه کوثر اشاره کرد و یادآور شد: برای تسهیل و تسريع در سرمایه گذاری در استان فارس برای اولین بار قرارگاه کوثر راه اندازی کردیم تا عقب ماندگی های حوزه های مختلف جبران شود.

خادمی افزود: بسته های سرمایه گذاری در حوزه های مختلف برای کمترین اصطکاک سرمایه گذار با کارهای اداری آماده شده است.

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس با اشاره به راه اندازی یک دفتر در عمان، از کاهش به سرانجام رسیدن پروژه های اقتصادی طی سه ماه خبر داد.

۶۲ شهرک صنعتی فارس با ۱۰۰ هزار نفر اشتغالزایی

چاشنشین فرماندهی سپاه فجر فارس در امور افشار نیز با گرامیداشت یاد شهید چمران و تبریک روز بسیج اساتید اظهار کرد: در استان ۶۲ شهرک صنعتی با ۱۰۰ هزار نفر اشتغال داریم که همچنان ظرفیت بالایی در آن خاموش مانده است.

امیر جاهدی ادامه داد: اگر واحدهای تعطیل و نیمه تعطیل فعال شوند می تواند اشتغال تا سه برابر ظرفیت فعلی باشد.

وی اندام داد: تاکنون ۲ هزار واحد توسط بسیج پایش

بحرانی فرد / فراشبند بیست و یکمین جلسه شورای مسکن شهرستان فراشبند به ریاست روح الله انصاری فرماندار شهرستان فراشبند در سالن اجتماعات فرمانداری برگزار گردید.

در این جلسه که با گزارش دهی مهندس سعید صداقت رئیس اداره مسکن و شهرسازی از روند پیگیری و انجام فعالیت ها آغاز شد روح الله انصاری فرماندار فراشبند بیان داشت: یکی از اولویت های مهم دولت سیزدهم نهضت ملی مسکن است و می بایست از تمام ظرفیت های شهرستان در جهت پیشبرد و تسهیل روند ساخت مسکن استفاده نمود.

فرماندار فراشبند ضمن بیان اینکه باید تمامی

دیپلماسی منطقه‌ای فعال دولت سیزدهم در عرصه علم و فناوری نیز روندی پیش‌رونده داشته و انعقاد تفاهم‌نامه‌های علمی میان دانشگاه‌های کشور با همتایان خارجی خود نمونه‌هایی از فعال شدن راینی‌های علمی در این دوره است.

دیپلماسی علمی به معنای شکل دادن به ارتباطات و همکاری‌های علمی بین کشورها است تا بستری مشترک بر پایه دانش و خرد برای حل عالمانه مشکلات مشترک و مشارکت برای مقابله با معضلات ملی و جهانی فراهم شود.

با این هدفها، نوعی پیوند بین راینزان علمی و سیاسی برقرار می‌شود تا زمینه برای فعال شدن دیپلماسی علمی فراهم شود؛ امروز با سرعت گرفتن روند تولید علم و فناوری، دیپلماسی علمی و به دنبال آن تبادل اطلاعات و تازه‌های دانش بیش از پیش یافته است.

دیپلماسی علمی کشور ایران نیز هماهنگ با رشد علمی و فناوری و کسب رتبه ۱۵ علمی جهان فعال است و در مسیر یکی از سیاست‌های کلی نظام جمهوری اسلامی ابراغی از سوی رهبر معظم

انقلاب اسلامی به پیش می‌رود. رهبر معظم انقلاب در ابلاغ سیاست‌های کلی «علم و فناوری» کشور با اشاره به دورنمای ارتقای جایگاه جهانی کشور در علم و فناوری و تبدیل به قطب علمی و فناوری جهان اسلام، بر گسترش همکاری و تعامل برای، سازنده و الهام‌بخش در حوزه علم و فناوری با سایر کشورها و مراکز علمی و فنی معتبر منطقه‌ای و جهانی تأکید کرده‌اند.

ارتباطات علمی در دل دیپلماسی منطقه‌ای دولت سیزدهم

در این مسیر دولت سیزدهم در درون دیپلماسی منطقه‌ای خود، همکاری‌های بین‌المللی در عرصه علم و فناوری را از نظر دور نداشته و دیپلماسی علمی

رییس سازمان بسیج مهندسین صنعت و معدن کشور با بیان اینکه در حال حاضر در یک جنگ ترکیبی هستیم که ورود بسیج به عرصه صنعت و رفع مشکلات آنها به مقابله چاهد است، گفت: برای اینکه اقتصاد مردم پایه شود، باید بسیج ورود کرده و اثرگذار ظاهر شود.

متجنی اصغری چهارشنبه در همایش ۲ روزه توانمندسازی بسیج مهندسین صنعت در شیراز با اشاره به اینکه بسیج به معنای تبلور مردم سالاری است، اظهار کرد: اگر بخواهیم اقتصاد مردم پایه شود، باید بسیج ورود کرده و اثرگذار ظاهر شود.

وی با ابراز خوشحالی از هم‌افزایی و تعامل بالای میان مدیران استانی در فارس، گفت: اشتغالزایی صرف پول‌یابی نیست و باید کل نظام اقتصادی، حقوقی و اجتماعی در مفهوم کسب و کار در یک راستا و هماهنگ باشند تا یک اشتغال ایجاد شود.

این مقام مسئول ادامه داد: پول در چرخه کسب و کار نقش روغن را دارد و سبب روان شدن کارها می‌شود. اصغری با بیان اینکه متأسفانه بخشی از کار واحدهای تولیدی و صنعتی در گرو بانک هاست، گفت: امیدواریم بازار سرمایه به جایگاه واقعی خود برسد و کمک حال صنعت و واحدهای تولیدی شود.

رییس سازمان بسیج مهندسین صنعت و معدن با بیان اینکه بهبود فضای کسب و کار یکی از رسالت های مهم بسیج است، اظهارکرد: توسعه سه ضلع دارد که قاعده آن سرمایه اجتماعی است و از رسالت های ما گسترش قاعده مثلث است.

وی با اشاره به برگزار نشدن دوره های توانمندسازی در چند وقت اخیر، بیان کرد: امسال توفیق شد تا ضمن برگزاری دوره، بتوانیم حرف های همکاران عزیز را بشنویم.

راه اندازی قرارگاه کوثر برای تسهیل و تسريع در سرمایه گذاری

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس نیز در این همایش با تشبیه اقتصاد کشور به یک سازمان گفت: نیروی انسانی موتور پیشران هر سازمانی است که باید مورد توجه قرار گیرد اما متأسفانه دیدگاه های سیاسی و اعتقادی سبب ایجاد خلل شده است.سید مهدی خادمی افزود: متأسفانه توسعه لازم در حوزه زیرساخت ها همچون فرودگا، راه آهن، پایه های صادراتی و غیره نیز به خوبی صورت نگرفته و موجب عقب ماندگی زیادی شده است.

وی با بیان اینکه در فارس هزار واحد راکد صنعتی و

مدیر دفتر روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان فارس مطرح کرد:

نقش مهم خانواده در مدیریت مصرف برق



عصرمردم:

مدیر دفتر روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان فارس گفت: بیش از ۸۰ درصد مشترکان این شرکت را مشترکان بخش خانگی به خود اختصاص داده اند که باتوان به عنوان همسر، مادر و مدیر اقتصادی خانواده می توانند اثرگذاری بسیار مهمی در تغییر الگوی مصرف و نهادینه کردن فرهنگ مصرف بهینه در بین خانواده داشته باشند.

محمدرسول تحفه، ضمن گرامی داشت فرا رسیدن هفته صرفه جویی و مدیریت مصرف آب و برق، از نهاد خانواده به عنوان کوچک ترین واحد اجتماعی و در عین حال، اثرگذارترین و تأثیرتی در جوامع که می تواند

منشأ تحول فردی و اجتماعی در میان اعضای آن باشد، یاد کرد و افزود: به همین دلیل، می طلبد تا

از همه ظرفیت‌های موجود در این نهاد مقدس در امر مدیریت مصرف ، به نحو احسن استفاده گردد.

وی با بیان اینکه این نهاد تربیتی نقش کلیدی در اصلاح الگوی مصرف و پرهیز از اسراف دارد، افزود:

فرزندان از ابتدا شیوه های «درست مصرف کردن» را از درون کانون خانواده می آموزند بنابراین، والدین به ویژه مادران می‌توانند با نشان دادن رفتارهای صحیح از خود و الگوسازی صحیح در امر مصرف و پرهیز از مصرف گرایبی مدیریت مصرف انرژی را به سایر اعضای خانواده آموزش دهند.

مدیر دفتر روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان فارس، بر لزوم بهره مندی بانوان از آموزش های لازم در خصوص مصرف بهینه به ویژه مصرف برق تأکید کرد و بیان داشت: بانوان زمانی می‌توانند به عنوان مروجان و آموزش دهندگان مفاهیم مدیریت مصرف برق قلمداد شوند که خود از آموزش لازم برخوردار بوده و بر روش‌های مدیریت مصرف برق آشنایی داشته باشند.

تحفه، یادآورشد: امسال به دنبال سیاست های سال گذشته یکبار دیگر تلاش برای نهادینه سازی مدیریت مصرف برق در دستورکار صنعت برق قرارگرفته به گونه ای که مقرر شده است همه مشترکان خانگی با هر میزان صرفه جویی و مدیریت مصرفی که انجام می دهند از پاداش برخوردار شوند.

وی تعداد مشترکان خانگی استان فارس را بیش از ۸۴۰ هزار مشترک اعلام کرد و بیان داشت: بانوان به عنوان رکن مهم در جمع خانواده می توانند با رعایت یک سری اصول و راه کارهای ساده اما بسیار تأثیرگذار مانند: توجه به ساعات اوج بار(۱۱ صبح تا ۲۲ شب) و موکول کردن استفاده از وسایل بر مصرف برق نظیر: جاروبرقی، اتو، ماشین ظرفشویی و لباسشویی به ساعات ۱۰شب تا ۱ صبح، دقت به برچسب انرژی روی لوازم برقی و نحوه انتخاب لوازم برقی در هنگام خرید، استفاده از دورکنندگولرهای آبی و قرار دادن درجه کولرهای گازی بر روی دمای آسایش یعنی ۲۴ درجه، خاموش کردن لامپ های اضافی، استفاده حداکثری از روشنائی طبیعی روز نقش محوری در مدیریت مصرف برق و کاهش هزینه های خانوار داشته و مشمول پاداش صرفه جویی طرح تشویقی وزارت نیرو شوند.

محمدی معاون خدمات شهری شهرداری منطقه سه خبر داد پاکسازی تمامی زمینهای موجود در سطح منطقه از ضایعات ساختمانی، زباله و علفهای هرز



محمدی معاون خدمات شهری شهرداری منطقه سه از برنامه ریزی و تمهیدات این شهرداری برای بهبود وضعیت نظافت و زیبایی سطح این منطقه از شهرداری خبر داد و گفت: عوامل خدمات شهری این شهرداری طبق برنامه ریزی و تمهیدات اتخاذ شده، بصورت فعال و دوره ای نسبت به پاکسازی تمامی زمینهای موجود در سطح منطقه که در اثر عدم توجه عده ای از افراد به محل انباشت زباله و با ضایعات ساختمانی تبدیل شده بود اقدام می کنند، تا ضمن زیبایی بخشی به چهره و منظر شهری، یک حفظ بهداشت محیط زیست و سلامت شهروندان نیز توجه ویژه داشته باشند.

غلامحسین محمدی گفت: مشکل ضایعات ساختمانی و با انواع پسماندها و تخلیه غیر قانونی آن از سوی برخی افراد در حاشیه خیابان ها و یا زمینهای باز موجود، معضلی است که عدم رعایت آن از سوی شهروندان می تواند ضمن نازبیا نمودن چهره شهر، سلامت شهروندان را نیز به مخاطره اندازد. وی همچنین حذف علفهای هرز موجود در سطح منطقه را تالاشی برای زیبایی بخشی به چهره شهر و همچنین جلوگیری از خطراتی نظیر آتش سوزی و ... عنوان کرد.

معاون خدمات شهری شهرداری منطقه سه در پایان با تأکید بر اینکه وجود شهری زیبا مستلزم همکاری همه شهروندان با خادمان خود در شهرداری است، خاطرنشان کرد: رعایت نظافت عمومی و پاکیزه نگه داشتن شهر، احترام به حقوق همه شهروندان است.

کسب رتبه نخست دانشگاه علوم پزشکی شیراز در برگزاری کنگره‌های بین المللی سلامت در کشور

عصرمردم:

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، از کسب رتبه نخست این دانشگاه در برگزاری بیشترین تعداد کنگره های بین المللی دارای مجوز این موسسه علمی، نسبت به سایر دانشگاه های علوم پزشکی کشور، در سال ۱۴۰۱ خبر کرد.

دکتر «محمدهاشم هاشم پور» گفت: طبق فهرست منتشر شده از کنگره های بین المللی مصوب کارگروه تخصصی صدور مجوز بین المللی گردهمایی های علمی تخصصی حوزه سلامت در سال ۱۴۰۱، از تعداد ۲۸ کنگره بین المللی، شش کنگره به دانشگاه علوم پزشکی شیراز تعلق دارد. او افزود: در نیمه نخست سال ۱۴۰۱، نخستین کنگره بین المللی و بیست و دومین کنگره انجمن ناباوروی ایران و همچنین نوزدهمین کنگره بین المللی انجمن دندانپزشکی کودکان ایران، از سوی این دانشگاه برگزار شده است.

دکتر هاشم پور ادامه داد: در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ نیز یازدهمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان، پنجمین کنگره بین المللی سلامت همراه، چهاردهمین کنگره بین المللی قلب و عروق خاورمیانه و هفتمین همایش مداخلات پیچیده قلبی برگزار و کنگره بین المللی پیوند اعضا (قبل و در زمان پاندمی کووید-۱۹) نیز موفق به اخذ مجوز از کارگروه تخصصی پیشگفت شد.

عضو هیات ریسسه دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اعتبار علمی فرامنطقه ای این دانشگاه بیان کرد: این جایگاه نشانگر گوشه ای از توانمندی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در برقراری ارتباطات و تبادلات علمی در سطح بین المللی است که آمار برگزاری و تناسب آن با نیازهای جامعه، روند فزاینده ای دارد. دکتر هاشم پور سیاست دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص برگزاری اینگونه گردهمایی ها را افزایش هر چه بیشتر غنای علمی، تطابق اولویت ها با نیازهای دانشگاه و جامعه، خودگردان ساختن در هزینه ها و پرهیز از اسراف عنوان کرد.

به گفته این مقام مسوول در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، پس از شیوع بیماری کووید-۱۹ و برای حفظ سلامت شرکت کنندگان در برنامه های علمی، برگزاری همایش ها و کنگره ها به شیوه مجازی افزایش یافت و اکنون نیز زیرساخت های «حضور مجازی» سخنرانان خارجی در گردهمایی های یاد شده فراهم است.

اثربخشی برگزاری رویدادهای علمی در حیات و پویایی مراکز دانشگاهی

کارشناس مسوول روابط بین الملل معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز در خصوص آثار برگزاری کنگره های علمی، به ویژه در سطح بین المللی گفت: این اقدام از جمله بسترها و شیوه های رایج انتشار دانش و تجارب جدید است که امکان نقد و بررسی تازه ترین یافته های تحقیقاتی از سوی جامعه علمی را فراهم می کند.

«شراه بهادری» افزود: این گردهمایی ها با محورهای گوناگون، بیش از هر چیز حاکی از حیات، پویایی و اثرگذاری این مرکز دانشگاهی بوده و برگزار کنندگان نیز می کوشند مخاطبان خود را با تازه ترین اطلاعات و دستاوردهای علمی آشنا سازند.

او اعلام کرد: دفتر امور کنگره ها و سمینارهای معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه، از برگزاری گردهمایی های علمی به صورت حضوری و مجازی، مطابق با «آیین نامه اجرایی گردهمایی های دانشگاه» مصوب هیات رئیسه دانشگاه، استقبال می کند.

رژیم روزه‌داری متناوب برای کاهش وزن



روزه‌داری، کالری کلی دریافتی شما کمتر می‌شود؛ اما محدودیتی در غذاها ندارید.

فستینگ یا روزه‌داری ۲۴ ساعته می‌تواند سخت باشد و موجب خستگی و سردرد و تحریک عصبی شود. پیشنهاد می‌کنیم قبل از اینکه روش ۲۴ ساعت روزه‌داری را امتحان کنید، ابتدا روش‌های ۱۲ ساعت یا ۱۶ ساعت روزه‌داری را تمرین نمایید.

رژیم جنگجو

رژیم جنگجو نوعی نسبتاً سخت از روزه‌داری متناوب است. در این رژیم غذایی شما طی فاز روزه‌داری تنها یکی دو وعده میوه و سبزی خام می‌خورید، سپس یک وعده کامل و بزرگ در شب معمولی بخورند. بین روزهای روزه‌داری باید حداقل یک روز معمولی وجود داشته باشد.

این روش روزه متناوب برای کسانی مناسب است که انواع دیگر روزه‌داری را امتحان کرده‌اند.

توصیه‌هایی برای روزه‌داری متناوب

پایند ماندن به برنامه روزه‌داری متناوب می‌تواند چالش‌برانگیز باشد؛ اما توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کنند تلاش‌تان را ادامه دهید و بیشترین بهره را از این روش کاهش وزن ببرید.

. بدن را سیراب نگه دارید. زیاد آب و مایعات مانند دمنوش‌های گیاهی بنوشید تا امروز تا صبحانه فردا یا از ناهار امروز تا ناهار فردا هیچ چیزی نمی‌خورید. در این روش شما

. به غذا فکر نکنید. از قبل برنامه‌ریزی کنید و تصمیم بگیرید در روزهای روزه‌داری چه‌کارهایی برای سرگرمی و مشغول بودن می‌توانید انجام دهید تا به غذا فکر نکنید.

امتحان کرده‌اند و نتیجه‌ای نگرفته‌اند مفید است. در روزه‌داری به مدت ۱۶ ساعت شما باید شام‌تان را تا ۸ شب خورده باشید و روز بعد هم صبحانه نخورید و تا ظهر صبر کنید.

روزه‌داری برای دو روز در هفته

در این روش که ۲۵ نام دارد، شما پنج‌روز هفته تغذیه سالم و استاندارد دارید و دو روز دیگر مصرف کالری‌تان را کاهش می‌دهید.

طی دو روز روزه‌داری، آقایان به‌طورکلی ۶۰۰ کالری و خانم‌ها ۵۰۰ کالری مصرف می‌کنند. بیشتر افراد دو روز روزه‌داری را پشت‌سرهم انجام نمی‌دهند. مثلاً ممکن است روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه روزه بگیرند و روزهای دیگر هفته مثل معمول غذا بخورند. بین روزهای روزه‌داری باید حداقل یک روز معمولی وجود داشته باشد.

روزه‌داری به‌صورت یک روز در میان

برای بعضی از افراد یک روز در میان روزه‌دار بودن به این معنی است که در روزهایی که روزه‌دار هستید اصلاً غذای جامد نمی‌خورند و عده‌ای نیز در نظر می‌گیرند که در روزهای روزه‌داری خود ۵۰۰ کالری مصرف کنند.

یک روز کامل روزه‌داری در هفته

در این روش روزه‌داری متناوب، شما به‌یک‌باره ۲۴ ساعت چیزی نمی‌خورید، مثلاً از صبحانه امروز تا صبحانه فردا یا از ناهار امروز تا ناهار فردا هیچ چیزی نمی‌خورید. در این روش شما می‌توانید آب، چای و دیگر نوشیدنی‌های بدون کالری مصرف کنید. در روزهایی که روزه نیستید می‌توانید طبق معمول غذا بخورید. در این روش

تیبان؛ فستینگ یا روزه متناوب شیوه‌ای ساده و انعطاف‌پذیر است و می‌توان آن را روشی برای کاهش وزن تداوم پذیر دانست.

روژه متناوب به برنامه غذایی گفته می‌شود که برای بیشتر کردن مدت زمانی که بدن در فاز روزه‌داری است طراحی شده است. شما با کاهش بازه زمانی که در آن مجاز به خوردن هستید به هدف کاهش وزنتان می‌رسید.

برنامه غذایی با بازه زمانی محدود برای خوردن چگونه منجر به کاهش وزن می‌شود؟

خیلی از ژن‌های ما، خصوصاً آنهایی که متابولیسم ما را تنظیم می‌کنند، هر روز مطابق با ریتم درونی بدن ما (سایکل خواب و بیداری) روشن و خاموش می‌شوند.

بدن ما معمولاً بعد از آخرین وعده‌غذایی که می‌خوریم از فاز تغذیه تقریباً به مدت پنج تا شش ساعت وارد فاز روزه می‌شود و این اغلب هماهنگ با زمانی است که خورشید غروب می‌کند، متابولیسم آهسته می‌شود و ما می‌خواهیم. اما در دنیای مدرن ما و در حضور نورهای مصنوعی، پیوسته در تمام مدت روز در حال خوردن هستیم. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند بودن در فاز روزه‌داری باتوجهبه اثری که بر فرایندهای سلولی می‌گذارد فواید زیادی برای سلامتی دارد. به‌طورکلی، متابولیسم شما برای تأمین انرژی بدنتان، منبع اصلی سوخت خود را از گلوکز به کتون‌ها تغییر می‌دهد که ایجاد سیگنال‌های سلولی برای افزایش ترمیم سلولی و مکانیسم‌های بازایی می‌کند. مکرراً روزه‌داری کردن، اضطباق سلولی را که شامل افزایش حساسیت به انسولین، دفاع آنتی‌اکسیدانی و عملکرد میتوکندریایی می‌شود تقویت می‌کند.

باتوجهبه اینکه بسیاری از بیماری‌های مزمن ناشی از التهاب و مقاومت پنهان به انسولین هستند، منطقی است که روزه‌داری به کاهش احتمال دیابت، کلسترول بالا، فشارخون بالا و چاقی کمک کند.

روش‌هایی برای روزه‌داری متناوب

روزه‌داری به مدت ۱۲ ساعت در روز

قوانین این شیوه ساده هستند. شما هر روز به مدت ۱۲ ساعت در فاز روزه‌داری هستید. محققان می‌گویند روزه‌داری به مدت ۱۰ تا ۱۶ ساعت در روز باعث می‌شود بدن، ذخایر چربی خود را برای انرژی مصرف کند که سبب ترشح کتون‌ها در خون خواهد شد و این وضعیت به کاهش وزن کمک می‌کند.

این روش روزه‌داری انتخاب خوبی برای مبتدی‌هاست زیرا بازه زمانی فاز روزه‌داری نسبتاً کم است و بیشتر ساعات روزه‌داری طی خواب رخ می‌دهد.

مثلاً می‌توانید انتخاب کنید بین ساعت ۷ شب تا ۷ صبح روزه‌دار باشید. شما باید تا قبل از ۷ شب شامتان را تمام کنید و برای خوردن صبحانه تا ۷ صبح صبر نمایید.

روزه‌داری به مدت ۱۶ ساعت در روز

۱۶ ساعت در روز روزه‌دار بودن یعنی بازه زمانی غذاخوردن شما ۸ ساعت خواهد بود که به آن روش ۸:۱۶ می‌گویند. در این روش روزه متناوب، آقایان هر روز به مدت ۱۶ ساعت و خانم‌ها به مدت ۱۴ ساعت در روز روزه هستند و این شیوه برای کسانی که روش ۱۲ ساعت روزه‌داری را

چند توصیه برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر

ایسنا: مبتلایان به آلزایمر خاطرات خود را فراموش می‌کنند و در حال حاضر هیچ درمانی هم برای این عارضه وجود ندارد. در همین حوال اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای پیشگیری از بیماری آلزایمر انجام دهید.

در ادامه به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

*** ورزش کنید**

به گفته انجمن آلزایمر انگلیس، نتایج ۱۱ مطالعه نشان داده که خطر ابتلا به آلزایمر برای افراد میانساله که به طور منظم ورزش می‌کردند تا ۴۵ درصد کاهش می‌یابد. همچنین از نظر علمی نشان داده است که افراد مسن از ورزش سود می‌برند زیرا به بهبود حافظه و تکرشان کمک می‌کند.

*** سیگار نکشید**

سموم شیمیایی در سیگار وجود دارد که می‌تواند التهاب مغز را افزایش دهد، باعث خونریزی عروقی شود و به سلول‌ها استرس وارد کند که همگی با پیشرفت بیماری آلزایمر مرتبط هستند. در واقع، انجمن آلزایمر انگلیس خاطرنشان می‌کند که یک سری بررسی‌های سیستماتیک نشان می‌دهد که سیگار کشیدن ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش دهد.

*** رژیم غذایی سالم داشته باشید**

داشتن یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای به جلوگیری از آلزایمر یا کاهش پیشرفت آن کمک می‌کند.

*** سلامت قلب خود را مدیریت کنید**

متخصصان می‌گویند که عواملی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند، خطر ابتلا به آلزایمر را نیز افزایش می‌دهند.

*** روابط اجتماعی داشته باشید**

داشتن ارتباط اجتماعی بیشتر به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.

در حالی که دلایلی که چرا معاشرت به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک می‌کند، هنوز مشخص نیست، انجمن آلزایمر می‌گوید که ارتباطات اجتماعی ممکن است اتصالات سلول‌های عصبی را در مغز تقویت کند.

*** استراحت شبانه خوبی داشته باشید**

شواهد رو به رشد نشان می‌دهد که داشتن خواب بهتر می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و با پاکسازی آمیلوئید بیشتر از مغز نیز مرتبط است.

آثار مصرف «دخانیات» و «ویپ» بر کاهش قدرت باروری مردان

ایسنا: عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروی ابن سینا ضمن اشاره به آثار مصرف سیگار الکترونیک (ویپ) بر کاهش قدرت باروری مردان، گفت: این دیدگاه که این نوع از مواد تدخینی اثر سوء بر سلامتی ندارد، اشتباه است؛ مصرف هر نوع دخانیات می‌تواند احتمال تشکیل جنین و ایجاد حاملگی را نیز کاهش داده و حتی بر افزایش احتمال سقط اثرگذار باشد. دکتر بهرنگ آبدیپور با اشاره به تاثیر سبک زندگی در احتمال بروز ناباروی در مردان، گفت: فاکتورهای زیادی در باروری مردان و کیفیت اسپرم آنها نقش دارد که ممکن است در ابتدا به چشم نیاید.

وی افزود: اسپرم‌ها جزو سلول‌هایی هستند که تولید مثل و تزاید بالایی دارند و در یک روز چندین میلیون اسپرم در یک مرد تولید می‌شود و معمولاً رده‌های سلولی که تزاید بالایی دارند در مقابل عوامل محیطی سمی یا نامطلوب آسیب‌پذیرتر هستند.

او در خصوص فاکتورهای محیطی موثر در کاهش قدرت باروری آقایان، تصریح کرد: آلودگی‌های موجود در گازهای تنفسی و بویژه نیکوتین موجود در سیگار اثر سمی فوق‌العاده بالایی بر باروری دارد. علاوه بر نیکوتین، چندین ماده مضر دیگر در دود مستقیم یا غیرمستقیم سیگار وجود دارد که می‌تواند باعث اختلال در کیفیت اسپرم‌ها شود.

وی افزود: آزمایش اسپرموگرام که برای بررسی اسپرم‌ها انجام می‌شود، چندین فاکتور از جمله غلظت یا تعداد کل اسپرم‌های موجود، حرکت رو به جلو ی آن و شکل اسپرم را نشان می‌دهد. در یک آزمایش استاندارد اسپرموگرام، حداقل ۴ درصد از اسپرم‌های یک مرد باید شکل استاندارد داشته باشند که این شاخص می‌تواند بر اثر نیکوتین یا سایر مواد سمی موجود در دود سیگار آسیب ببیند.

آبدیپور در خصوص تاثیر نیکوتین بر DNA هسته سلول اسپرم، اظهار کرد: مواد ژنتیکی سلول از مولکول‌هایی به نام DNA تشکیل می‌شوند و هرچه DNA اسپرم سالم‌تر باشد قدرت بارور کردن آن بیشتر است و جنین تشکیل شده هم از کیفیت بالاتری برخوردار خواهد بود که در نهایت احتمال به نتیجه رسیدن تا انتهای بارداری و تولد یک فرزند سالم را بیشتر می‌کند.

وی تاکید کرد: سیگار و دخانیات دارای مواد سمی هستند که علاوه بر حرکت، تعداد و مورفولوژی سلول‌بر روی مواد ژنتیکی داخل هسته هم اثر می‌گذارد؛ بنابراین این امر ممکن است در طول بارداری خانم هم باعث سقط جنین شود.

عضو هیئت علمی مرکز درمان ناباروی ابن سینا با اشاره به نقش دخانیات بر کاهش قدرت باروری، اظهار کرد: مصرف دخانیات می‌تواند احتمال تشکیل جنین و ایجاد حاملگی را هم کاهش داده و حتی بر افزایش احتمال سقط نیز اثرگذار باشد.

وی افزود: مطالعات نشان داده‌اند که قطع مصرف سیگار می‌تواند از شدت عوارض ایجاد شده بر قدرت باروری بکاهد، هرچند که این روند زمان‌بر است. توصیه ما به مردانی که با اختلال باروری یا سقط مکرر جنین در همسر خود مواجه هستند، این است که حتماً مصرف سیگار را به شکل کامل قطع کنند. اثر مواد سمی موجود در دخانیات به میزان غلظت ورود آنها به بدن وابسته است؛ به این معنی که هر چقدر فرد زمان بیشتری دخانیات مصرف کرده باشد، وضعیت بدتری را تجربه می‌کند؛ به بیان دیگر اختلالات اسپرم به میزان و مدتی که فرد سیگار می‌کشد بستگی دارد؛ از این رو ترک سریع‌تر سیگار، سبب سهولت در بازگشت اسپرم‌ها به وضعیت عادی می‌شود.

آبدیپور تاکید کرد: هر نوع استعمال سیگار، دخانیات، توتون و تنباکو، مواد مخدر و ... باید قطع شود تا درمان ناباروری نتیجه بخش باشد.

این متخصص اورولوژی در خاتمه درباره مصرف سیگارهای الکترونیک و ویپ‌ها، توضیح داد: این دیدگاه که این نوع از مواد تدخینی اثر سوء بر سلامتی ندارد، اشتباه است. سیگار الکترونیک هم بر تولید میزان اسپرم و کیفیت آن اثرگذار است.

«ملاتونین» علائم بیماری التهابی روده را بدتر کند

مهر: محققان می‌گویند ملاتونین می‌تواند برای بهبود خواب مفید باشد اما ممکن است التهاب روده را در برخی افراد افزایش دهد.

بیماری التهابی روده با تغییر در ترکیب میکروبیوم های روده و التهاب روده همراه است. ملاتونین هورمونی است که در مغز سنتز می‌شود و ریتم شبانه روزی را تنظیم می‌کند و به عنوان مکملی برای تقویت خواب استفاده می‌شود.

ملاتونین همچنین در روده تولید می‌شود، جایی که می‌تواند سیستم ایمنی روده را تعدیل کند، که نشان می‌دهد این هورمون ممکن است پتانسیل درمانی برای بیماری التهابی روده را داشته باشد.

یک مطالعه جدید بر روی موش‌های مبتلا به بیماری التهابی روده نشان می‌دهد که ملاتونین باعث تغییراتی در ترکیب میکروبیوم های روده می‌شود و در نتیجه باعث افزایش شدت بیماری و تأخیر در بهبودی بیماری می‌شود.

اگرچه داروهای بیولوژیک و داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی می‌توانند در برابر بیماری التهابی روده مؤثر باشند، برخی از افراد به این درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند و نیاز به جراحی دارند.

دکتر «کریستینا ریبریو دی باروس کاردوسو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سائو پائولو برزیل، می‌گوید: «به طور کلی تصور می‌شود که ملاتونین بی ضرر است. به هر حال، این یک هورمون است و می‌تواند به تنظیم خواب کمک کند. با این حال، مطالعه ما نشان می‌دهد که مردم باید در مصرف مکمل‌های هورمونی مراقب باشند و مصرف ملاتونین به عنوان یک مکمل می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت داشته باشد.»

او افزود: «ما باید مراقب داروها، مکمل‌های هورمونی یا هورمون‌هایی باشیم که به عنوان مکمل‌های غذایی ارائه می‌شوند. شما یک مکمل غذایی را در داروخانه می‌خرید و فکر می‌کنید که این یک دارو نیست، چیزی را در بدن شما تغییر نمی‌دهد، فقط مفید است، زیرا در نهایت، به عنوان یک مکمل غذایی فروخته می‌شود، اما واقعاً اینطور نیست.»

ارتباط مشکلات خواب با بروز فکر خودکشی در نوجوانان



مهر: قبلاً مشخص شده بود که خواب کافی برای سلامتی حیاتی است، اما اکنون تحقیقات جدید نشان می‌دهد که داشتن اختلال خواب با افکار خودکشی در کودکان، نوجوانان و جوانان مرتبط است.

نویسندگان این مطالعه پیشنهاد کردند که درمان این مشکلات خواب می‌تواند راهی برای بهبود سلامت روان آنها باشد.

«ملیندا کیسمنت»، سرپرست تیم تحقیق و دانشیار روانشناسی در دانشگاه اورگن، می‌گوید: «مردم اغلب اختلالات خواب را به عنوان نشانه‌ای از سایر مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب تصور می‌کنند. اما مشکلات خواب همچنین می‌تواند به اضطراب، اختلالات خلقی و خطر خودکشی منجر شوند.»

محققان سوابق بخش اورژانس را برای نمونه‌ای از کودکان، نوجوانان و جوانان ۶ تا ۲۴

مهر: یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که استفاده از اجاق گاز می‌تواند سطح بنزن را در هوای داخل خانه افزایش دهد.

بنزن یک ماده شیمیایی مرتبط با خطر بیشتر سرطان خون (لوسمی) و سایر سرطان‌های سلول‌های خونی است.

به گفته محققان، تجزیه و تحلیل ده‌ها اجاق گاز نشان داد که یک شعله گاز روی حرارت بالا یا اجاق گاز با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت می‌تواند سطح بنزن داخل خانه را بالاتر از میزانی که معمولاً از طریق دود تنباکو آزاد می‌شود،

افزایش دهد.

بر اساس مطالعه منتشر شده، بنزن منتشر شده از اجاق گاز می‌تواند در سراسر خانه حرکت کند و ساعت‌ها باقی بماند.

بنزن در شعله‌های آتش و سایر محیط‌های با دمای بالا، مانند شرااره‌های موجود در میادین نفتی و پالایشگاه‌ها، تشکیل می‌شود. «راب جکسون»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه

. استراحت کنید. در روزهای روزه‌داری فعالیت‌های سنگین انجام ندهید.

. کالری‌های باکیفیت مصرف کنید. اگر برنامه‌ای که انتخاب کرده‌اید به شما اجازه مصرف مقداری کالری را در روزهای روزه‌داری می‌دهد، غذاهایی را انتخاب کنید که سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم باشند، مانند حبوبات، ماهی، تخم‌مرغ، زیتون و گوشت‌های فراوری نشده.

. غذاهای حجیم بخورید. غذاهایی را انتخاب کنید که در عین کم‌کالری بودن حجیم باشند، مثل پاپ‌کورن، سبزیجات خام و میوه که آب زیاد دارند؛ مانند انگور و طالبی.

. با ادویه‌های بدون کالری و سبزی و گیاهان معطر و سرکه غذاها را مزه‌دار کنید؛ چون کم‌کالری و خوش‌عطر و بو هستند

و احساس گرسنگی‌تان را نیز کاهش می‌دهند.

. بعد از فاز روزه‌داری، غذاهای مغذی بخورید. خوردن غذاهایی که فیبر و ویتامین دارند؛ حتماً قبل از هر تغییری در برنامه غذایی‌تان خونتان یکنواخت بماند و دچار کمبود مواد مغذی هم نشوید.

در نهایت این که

اگر مبتلا به دیابت هستید و یا هر بیماری دیگری دارید حتماً قبل از هر تغییری در برنامه غذایی‌تان با پزشکتان مشورت کنید.

و این را بدانید که به‌طورکلی همه افراد باید برای انتخاب بهترین نوع رژیم روزه‌داری متناوب با متخصص تغذیه مشورت کنند.

ساله بررسی کردند.

محققان دریافتند جوانانی که اختلال خواب داشتند سه برابر بیشتر از افرادی که اختلال خواب نداشتند در بخش اورژانس با افکار خودکشی بستری شدند.

به گفته محققان، غربالگری جوانان از نظر اختلالات خواب در اورژانس می‌تواند نشانه‌ای از خطر خودکشی باشد.

به گفته نویسندگان این مطالعه، شناسایی و درمان این موارد می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد و خطر خودکشی را کاهش دهد، حتی زمانی که افراد راحت در مورد چالش‌های سلامت روان خود صحبت نمی‌کنند.

خودکشی یکی از علل اصلی مرگ و میر نوجوانان و جوانان است. به گفته اتحادیه ملی بیماری‌های روانی، از هر پنج دانش آموز دبیرستانی در ایالات متحده، یک نفر به طور جدی به خودکشی فکر کرده است.

استنفورد، گفت: «اکنون می‌دانیم که بنزن نیز در شعله‌های اجاق گاز در خانه‌های ما تشکیل می‌شود.»

جکسون در نشریه خبری استنفورد افزود: «تهویه خوب به کاهش غلظت آلاینده‌ها کمک می‌کند، اما ما دریافتیم که فن‌ها اغلب در از بین بردن قرار گرفتن در معرض بنزن بی تأثیر هستند»

محققان خاطرنشان کردند که مطالعه جدید اولین مطالعه‌ای است که انتشار بنزن را در هنگام استفاده از اجاق گاز تجزیه و تحلیل می‌کند.



مدعی بی بُته

مدعی دشمن دیرین و ستم پیشه ی ما
لعتنی خواست که از بیخ کند ریشه ی ما

بشکند دست درازش که ندانم ز چه رو
زد پدر سوخته با سنگ توی شیشه ی ما

شیشه ما نه شکست و نه که بر داشت تَرَک
او ندانست خدا هست در اندیشه ی ما

با شدم تا به خود و موضع او حمله کنم
رفتش آن مدعی اُسکَل و بی ریشه ی ما

عزم کردم بَکَم ریشه او گر بشود
لیک پیدا نشدش، آن تبر و تیشه ی ما

سخت ترسیده فراری ز محل رفت که رفت
رد دگر او نشد از روبروی گیشه ی ما

فکر می کرد در این مقطع حساس ، کنون
خالی از شیر و پلنگ است به کل پیشه ی ما

گرچه من اهل نوشتارم و اهل قلمم
باورش بود که دعواست “ غمین ” پیشه ی ما

خیاط باشی

مشتری اولی: میشه پشت کمر مانتو ام را تنگ
کنید؟

خیاط: نیازی نیست یه کم چاق بشید مشکل
حله.!!

مشتری دومی: خانم لطف کنید ساسون‌های
دامنم را باز کنید آخه یه کم چاق شدم.!!

خیاط این فرم دامن خیلی بهتون میاد سعی
کنید خودتان را لاغر کنید.

مشتری سومی: خانم زیر مقنعه ام را یک درز
بگیرید خیلی گشاد شده..!!

خیاط: یه گیر زیرش بزن درست میشه.!!

مشتری چهارمی: بی زحمت چند تا دستگیره
برام بدوزید.

خیاط: لباس کهنه ها را بردار ازشون به جای
دستگیره استفاده کن.

مشتری آخری: خانم چادر نمازم یه کم بلند
لطفاً کوتاهش کنید؟

خیاط: می خوام نماز بخونی جایی که نمی
خوای بری که تو دست پات باشه همین طوری

بپتیره.!!

و اینگونه بود که خیاط روز جمعه خود را فارغ از
کار به استراحت با موبایل پرداخت.

سهیلا زینلی ۲۶ خرداد

بیتوته: شنا کردن یک فعالیت محبوب برای کودکان و بزرگسالان است و دلایل خوبی دارد. طیف گسترده‌ای از مزایای فیزیکی، ذهنی و اجتماعی را ارائه می دهد که آن را به یک انتخاب عالی برای کودکان در تمام سنین تبدیل می کند. در این مطلب، برخی از فواید شنا برای کودکان را بررسی خواهیم کرد.

سلامت جسمانی را بهبود می بخشد

شنا یک ورزش کم تاثیر است که تمرینی برای تمام بدن فراهم می کند. سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشد، ماهیچه ها را تقویت می کند و استقامت را افزایش می دهد. شنا همچنین می تواند به حفظ وزن مناسب کودکان کمک کند، زیرا باعث سوزاندن کالری و افزایش متابولیسم می شود. **هماهنگی و مهارت های حرکتی را توسعه می دهد**

شنا نیاز به هماهنگی و کنترل حرکات بدن دارد که به رشد مهارت های حرکتی کودکان کمک می کند. همچنین به تعادل و آگاهی فضایی کمک می کند که برای سایر فعالیت های بدنی و ورزش مهم است. **باعث ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس می شود**

شنا راهی عالی برای کودکان برای ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس است. همانطور که آنها مهارت های جدید را یاد می گیرند و توانایی های شای خود را بهبود می بخشد، احساس موفقیت و غرور در موفقیت های خود به دست می آورند. این می تواند به سایر زمینه های زندگی آنها مانند مدرسه و موقعیت های اجتماعی ترجمه شود.

استرس و اضطراب را کاهش می دهد

شنا یک فعالیت آرامش بخش است که می تواند به کودکان در کاهش استرس و اضطراب کمک کند. حرکات موزون شنا و ترشح اندورفین می تواند اثر آرام بخشی بر بدن و ذهن داشته باشد و باعث ایجاد احساس آرامش و رفاه شود. **مهارت های اجتماعی را بهبود می بخشد**

شنا اغلب یک فعالیت گروهی است که فرصت هایی را برای کودکان فراهم می کند تا با همسالان خود ارتباط برقرار کنند و مهارت های اجتماعی خود را توسعه دهند. آنها می توانند یاد بگیرند که به طور موثر ارتباط برقرار کنند، با دیگران همکاری کنند و از طریق آموزش شنا یا ورزش های گروهی روابط دوستانه برقرار کنند.

ایمنی و مهارت های آب را ارتقا می دهد

شنا یک مهارت ضروری زندگی است که می تواند به حفظ امنیت کودکان در اطراف آب کمک کند. یادگیری شنا و درک ایمنی آب می تواند از حوادث جلوگیری کند و اعتماد به نفس و دانش را برای کودکان فراهم کند تا از فعالیت های آبی ایمن لذت ببرند.

عملکرد شناختی را افزایش می دهد

بیتوته: ضد آفتاب ها با گذر زمان و تحت تأثیر عوامل مختلف، مانند نور خورشید، گرما، رطوبت و هوا، ممکن است فاسد شوند.

تغییر رنگ و بوی ضد آفتاب

در صورتی که رنگ یا بوی ضد آفتاب تغییر کند، ممکن است نشانه فاسد شدن آن باشد.

تغییر در قوام و بافت ضد آفتاب

در صورتی که ضد آفتاب بیشتر از حد معمول چسبناک یا آبکی شود، به نظر می رسد که فاسد شده است.

ایجاد لکه ها یا جدایی از بستر پوست

در بعضی از موارد، ضد آفتاب ممکن است باعث جدایی از بستر پوست شود یا لکه هایی بر روی پوست بگذارد، که این نیز ممکن است به علت فاسد شدن ضد آفتاب باشد.

عدم اثربخشی به عنوان یک ضد آفتاب

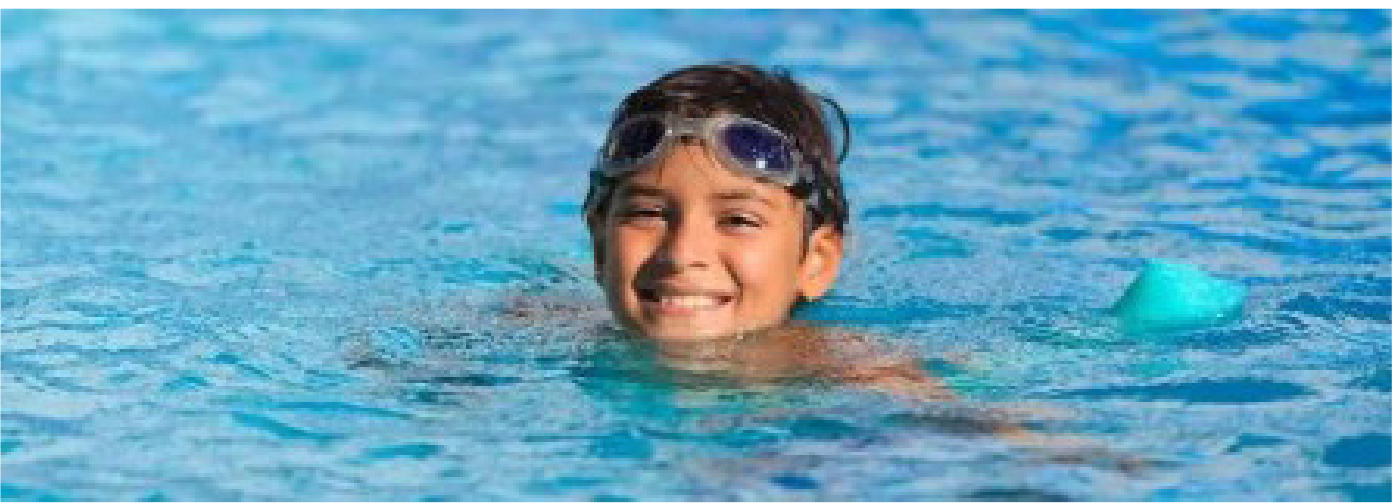
در صورتی که ضد آفتاب به عنوان یک ضد آفتاب موثر نباشد و پوست شما از نور خورشید صدمه دیده باشد، این می تواند نشانه فاسد شدن آن باشد.

در هر صورت، بهتر است هرگاه شما شک دارید که ضد

گوناگون

۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ Jun 22, 2023 سال بیست و هشتم شماره ۷۷۸۹

فواید ورزش شنا برای کودکان



از فناوری ایجاد کند و کودکان را به انجام فعالیت های بدنی و تعامل اجتماعی تشویق کند.

عشق به طبیعت را تشویق می کند

شنا می تواند راهی عالی برای درک و ارتباط کودکان با دنیای طبیعی باشد. بچه ها چه شنا در استخر و چه در آب طبیعی، می توانند در مورد محیط زیست و اهمیت حفظ آب بیاموزند. شنا کردن در فضای باز نیز می تواند کودکان را در معرض زیبایی های طبیعت قرار دهد و آنها را تشویق به کشف و درک دنیای طبیعی کند.

به خواب کمک می کند

شنا می تواند راهی عالی برای ایجاد خواب بهتر در کودکان باشد. فعالیت بدنی و تمدد اعصاب شنا می تواند به خسته شدن بدن و ایجاد خوابی آرام کمک کند. علاوه بر این، ترشح اندورفین در طول ورزش می تواند به تنظیم الگوهای خواب و بهبود کیفیت کلی خواب کمک کند. به طور کلی، شنا یک فعالیت فوق‌العاده برای کودکان است که طیف وسیعی از فواید را برای رفاه جسمی، ذهنی و اجتماعی آن‌ها ارائه می کند. خواه آنها شنا را به دلایل ایمنی یاد بگیرند یا در تیم های رقابتی شنا شرکت کنند، شنا می‌تواند راهی سرگرم کننده و مفید برای کودکان باشد تا فعال بمانند، اعتماد به نفس ایجاد کنند و مهارت های مهم زندگی را توسعه دهند.

انعطاف پذیری را افزایش می دهد

شنا شامل طیف گسترده ای از حرکات است که می تواند به بهبود انعطاف پذیری و دامنه حرکت کمک کند. این می تواند به ویژه برای کودکانی که مستعد سفت شدن ماهیچه ها یا سفتی مفاصل هستند مفید باشد.

استقلال را تقویت می کند

شنا مهارتی است که کودکان می توانند آن را به طور مستقل یاد بگیرند و تمرین کنند، که می تواند به تقویت حس استقلال و اعتماد به نفس کمک کند. همانطور که آنها شناگران ماهرتر می شوند، ممکن است احساس راحتی بیشتری در کاش در آب به تنهایی داشته باشند، که می تواند یک مهارت زندگی ارزشمند باشد.

تاب آوری ایجاد می کند

شنا می تواند یک فعالیت چالش برانگیز باشد که نیاز به پشتکار و اراده دارد. همانطور که کودکان برای بهبود توانایی های شای خود تلاش می کنند، ممکن است با موانع یا مشکلاتی روبرو شوند، اما یادگیری غلبه بر این چالش ها می‌تواند به ایجاد انعطاف پذیری و ذهنیت رشد کمک کند.

فاصله از صفحه نمایش را فراهم می کند

در عصر دیجیتال امروزی، بسیاری از کودکان زمان زیادی را در مقابل صفحه نمایش می گذرانند. شنا می تواند فاصله ای

ثابت شده است که شنا عملکرد شناختی را در کودکان تقویت می کند. افزایش جریان خون به مغز در طول ورزش می تواند حافظه، تمرکز و عملکرد کلی مغز را بهبود بخشد.

یک فعالیت سرگرم کننده و سالم را فراهم می کند

شنا یک فعالیت سرگرم کننده و سالم است که کودکان می‌توانند در طول زندگی از آن لذت ببرند. این می‌تواند راهی عالی برای فعال ماندن، کاهش استرس و لذت بردن از وقت با دوستان و خانواده باشد.

در نتیجه، شنا فواید بی شماری برای کودکان، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، دارد. این می تواند به آنها کمک کند هماهنگی، اعتماد به نفس، مهارت های اجتماعی و عملکرد شناختی را توسعه دهند و در عین حال ایمنی و سبک زندگی سالم را ارتقا دهند. تشویق کودکان به شرکت در شنا می تواند به آنها کمک کند تا در مسیری برای سلامت و تندرستی زندگی کنند.

می تواند به آسم کمک کند

شنا اغلب به عنوان یک ورزش کم تاثیر برای کودکان مبتلا به آسم توصیه می شود، زیرا می تواند عملکرد ریه را بهبود بخشد و علائم آسم را کاهش دهد. محیط گرم و مرطوب یک استخر سرپوشیده نیز می تواند برای کودکان مبتلا به بیماری های تنفسی مفید باشد.

نشانه های فاسد شدن ضد آفتاب

بهترین محل برای نگهداری آن، جایی است که از نور خورشید مستقیم و دمای بالا دور باشد.

استفاده کنترل شده

استفاده کنترل شده از ضد آفتاب می تواند به ماندگاری آن کمک کند. هرگز از مقدار زیادی ضد آفتاب استفاده نکنید و تنها مقدار کافی را برای پوشش دادن بر روی پوست استفاده کنید.

استفاده از پوشش محافظ

هرگز ضد آفتاب را در کنار دستمال یا لوازم آرایشی دیگر نگهداری نکنید، بلکه برای حفظ آن، از پوشش محافظی مانند جعبه یا کیسه استفاده کنید.

تست قبل از استفاده

هرگاه می خواهید از یک ضد آفتاب جدید استفاده کنید، قبل از استفاده بر روی پوست کوچکی آن را تست کنید تا

مطمئن شوید که برای پوست شما مشکلی ایجاد نمی کند. **جدا نگه داشتن از محصولات شیمیایی دیگر**

ضد آفتاب را از محصولات شیمیایی دیگر جدا نگه دارید، زیرا تماس با مواد شیمیایی ممکن است باعث تغییر ترکیبات ضد آفتاب شود و باعث کاهش کارایی آن شود.

بازیافت درست

هنگام دور انداختن ضد آفتاب، بهتر است آن را در محیط مناسب بازیافت کنید. برخی از برندهای ضد آفتاب به بازیافت آنها اهمیت می دهند و در برچسب محصول خود اطلاعاتی در این زمینه را ارائه می دهند.

تجدیدنظر در تاریخ انقضا

برای استفاده از ضد آفتاب با کارایی بالا، تاریخ انقضای آن را باید بررسی کنید. هرگاه ضد آفتاب به تاریخ انقضای خود رسیده باشد، باید آن را دور بیندازید و یک ضد آفتاب جدید تهیه کنید.

با رعایت این موارد، می توانید ضد آفتاب را بهتر نگه دارید و از کارایی آن بهترین استفاده را ببرید.

۱۴۰۲/۲۹۲۳ جواب جدول شماره

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ی	م	ا	ب	چ	ا	ی	ز	ه	ن	و	ب	ل	
۲	ر	د	ر	س	ا	ر	ا	ن	ب	ا	ج				
۳	خ	ر	و	ا	ر	ل	ی	ر	ه	ض	ی	ح			
۴	ا	ن	س	ا	س	ب	ا	ن	د	و	ر	ق			
۵	ب	ت	ر	ب	ت	ب	ن	ی	س	ا					
۶	س	ی	م	ع	ا	و	ن	ع	ن	ا	ب	س			
۷	ک	ر	ا	ز	ی	ا	س	ا	م	ا	ر	ت			
۸	ل	خ	ت	م	ش	ل	ت	ر	و	ز	م				
۹	پ	ی	ا	ن	و	ث	م	ر	ه	ک	ه	ر			
۱۰	ا	ق	ی	ا	م	ا	س	ا	ر	ت	و	ب			
۱۱	ی	س	ل	ن	چ	ن	ج	ع	ه	ر	ی				
۱۲	ک	ی	و	ع	د	و	م	م	ر	س	ر	چ			
۱۳	ا	ر	د	ک	م	ا	ل	ه	م	ب	ا	د	ا		
۱۴	ن	ا	ر	ج	ن	ا	ی	س	ل	ن	ر				
۱۵	ی	ا	د	د	ب	و	د	ی	ا	س	ت	خ	ا	ر	

نشده- آتش سوزی

۱۰-از صفات مبهم- رشته کوهی

ایرانی- زینت سر

۱۱-خاک کوزه گری- پیامبر ایرانی-

فلز خجالتی

۱۲-شمشیر- از پهلوانان شاهنامه-

آزاد- به وارث می رسد

۱۳-جزیره ای جنوبی- گلی زمستانی-

نامی پسرانه و ایرانی

۱۴-بله تهرانی- حمام های قدیمی

داشتند- درخت انگور

۱۵-دکتر می نویسد- نارس- باور

جد

۳-شهر زیبای شمالی- آتشفشانی در

ایتالیا- بالابوش

۴-مادر باران- رشته کوهی در آمریکای

جنوبی- اهمیت و احترام- از ادات تنبیه

۵-زیرک- از واحدهای نظامی- رمز

۶-از شهرهای استان مرکزی- مادر

عرب

۷-بیهوده و بی اساس- بندگی-

حرارت بدنش بالاست

۸-رنگ- لقب یونس پیامبر- دست

عرب

۹-شکوفه ای زیبا دارد- هنوز گیج

افقی:

۱-ضال- از پادشاهان مقتدر سلجوقی

۲-مایه حیات- آشوب- سازمان جاسوسی

آمریکا

۳-از شهرستانهای استان فارس- بخش

اصلی درخت- گشاد

۴-رود مرزی- فوری- پول خارجی- از

مشتقات شیر

۵-مسافر- نکوهش- مجرای خون

۶-غذای تخم مرغی- باوقار

۷-سلام- سنگینی- نوعی غذای آبکی

۸-حدفاصل خنج و گراش- هنوز گرم نشده-

اسب ترکی- از پهلوانان شاهنامه

۹-صفتی برای اسب خوب- منطقه ای وسیع و

پر درخت- طناب

۱۰-وسیله ای برای کفتربازی- لرزش موبایل-

علامت جمع در فارسی

۱۱-واحد پول ژاپن- مکان- معادل هزار کیلو-

از غذاهای سنتی ایرانی

۱۲-سلاح زنبور- اصیل و خالص- احتیاط-

عزم و اراده

۱۳-سخن بیهوده- اداره کننده- از روستاهای

استان مرکزی و مرکز بافت فرش نفیس

۱۴-زینت ناخن- چرم- علامت مفعول

بی واسطه

۱۵-بیشوای اهل زورخانه- این قوم مورد

غضب خداوند قرار گرفتند

عمودی:

۱-از استان های شمالی- به مکتب داروین

اطلاق می شود

۲-بن مضارع از مصدر آوردن- روبروی صفا-

طرح: عصر مردم

لباس‌های مناسب برای سفر به طبیعت در تابستان



حتی در روزهای گرم تابستان، آب و هوا می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد و همیشه ایده خوبی است که یک کت یا بارانی سبک وزن همراه داشته باشید. به دنبال کت های ساخته شده از مواد قابل تنفس و مقاوم

بیتوته: تابستان زمان بسیار خوبی برای گشت و گذار در طبیعت است، چه در حال برنامه ریزی برای پیاده روی، یک سفر کمپینگ یا فقط یک سفر یک روزه به ساحل یا پارک هستید. با این حال، مهم است که برای بیرون از منزل لباس مناسب بپوشید تا اطمینان حاصل کنید که راحت هستید و در برابر عوامل مختلف محافظت می‌شوید. در زیر نکاتی در مورد لباس پوشیدن در سفر به طبیعت در تابستان آورده شده است.

لباس های سبک و قابل تنفس بپوشید

وقتی نوبت به فعالیت های تابستانی در فضای باز می رسد، باید لباس هایی بپوشید که سبک و قابل تنفس باشد. لباس هایی را انتخاب کنید که از الیاف طبیعی مانند پنبه، کتان یا بامبو ساخته شده باشند، زیرا این مواد نسبت به پارچه های مصنوعی قابلیت تنفس بیشتری دارند. رنگ‌های روشن نیز ترجیح داده می‌شوند، زیرا اشعه‌های خورشید را منعکس می‌کنند و به خنک ماندن شما کمک می‌کنند.

با لباس های ضد آفتاب از پوست خود محافظت کنید

گذراندن وقت در خارج از منزل در تابستان به معنای قرار گرفتن پوست در معرض اشعه های مضر UV خورشید است که می تواند باعث آفتاب سوختگی و افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست شود. برای محافظت از پوست خود، لباس های محافظ در برابر آفتاب بپوشید که تا حد امکان پوست را بپوشانند، مانند پیراهن های آستین بلند، شلوارها و کلاه هایی با لبه های پهن. به دنبال لباس‌هایی باشید که دارای درجه‌بندی UPF (فاکتور محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش) حداقل ۳۰ هستند، که ۹۷ درصد از اشعه‌های UV را مسدود می‌کند.

کفش های راحت بپوشید

چه در حال پیاده روی، قدم زدن در ساحل یا گشت و گذار در یک پارک هستید، پوشیدن کفش های راحت ضروری هستند. کفش‌هایی را انتخاب کنید که محکم باشند و پشتیبانی خوبی داشته باشند. صندل‌ها همچنین گزینه خوبی برای ساحل یا سایر فعالیت های معمولی در فضای باز هستند، اما مطمئن شوید که چسبندگی خوبی دارند و برای پیاده روی راحت هستند.

یک کت نازک یا کت بارانی سبک وزن همراه داشته باشید

بیتوته: “شب های سفید“ عبارتند از شب هایی که پس از غروب آفتاب، هوا هنوز روشن است و تاریک نمی‌شود. در واقع، در این شب ها هوای شهرهای مسکو و سن پترزبورگ به خصوص، پس از غروب آفتاب همچنان روشن است و شما یا نور آسمان می‌توانید کتاب بخوانید. اگرچه در برخی اوقات، هوا کمی تاریک شده ولی به هیچ وجه تاریک به حساب نمی‌آید. بیشتر مسافرانی که تابستان را در روسیه می‌گذرانند، به دنبال تجربه دیدن این پدیده جالب هستند.

آیا شب های سفید روسیه برای انسان مضر است؟

هر چند که شب های سفید روسیه رویداد طبیعی بسیار زیبا و شگفت‌انگیزی است، اما با خودش مضراتی برای ساکنین شهر سن پترزبورگ به همراه دارد. مشکلاتی مانند بی‌حوصلگی، کم‌خوابی، سردردهای میگرنی و خشک شدن شبکیه چشم از عوارض شب های سفید روسیه به شمار می‌روند. در واقع، به جای شب های تاریک، شب‌های روشنی را تجربه می‌کنیم. اما مردم روسیه برای جلوگیری از این عوارض، راه‌حل‌هایی را به کار می‌گیرند. به عنوان مثال، پرده‌های خانه خود را از نوع ضخیم و با رنگ تیره انتخاب می‌کنند تا نور روز را به درستی فیلتر کنند. همچنین در شب‌هایی که شدت نور بسیار زیاد است، از چشم‌بندهای سیاه‌رنگ استفاده می‌کنند تا خواب بهتری داشته باشند. با این روش‌ها،



مردم سن پترزبورگ می‌توانند از زیبایی شب های سفید لذت ببرند و در عین حال از عوارض آن جلوگیری کنند.

تاریخ دقیق شب های سفید روسیه

پدیده شب های سفید در شمال روسیه از اوایل خرداد تا اوایل تیر رخ می‌دهد و برای تماشای بهترین آن، می‌توانید در بازه زمانی ۲۱ خرداد تا ۱۱ تیر سفر کنید. شهر سن پترزبورگ نیز در این بازه زمانی، حدوداً از ۱۱ ژوئن تا ۲ جولای، شاهد شب های سفید است. در این دوره، شب هایی وجود دارند که نسبت به سایر شب ها، بیشترین روشنایی را دارند و شما می‌توانید تجربه‌ی یک روز کامل با کمترین تاریکی را داشته باشید. در این روزها، روز بیشتر از ۱۹ ساعت طول دارد و در تاریخ ۲۱ یا ۲۲ ژوئن (۳۱ خرداد یا ۱ تیر)، طولانی‌ترین شب امسال روی می‌دهد. پس برای تجربه‌ی بهترین شب های سفید، می‌توانید در این بازه زمانی سفر کنید.

دلیل علمی پدیده شب های سفید

برای توضیحات علمی‌تر درباره پدیده شب‌های سفید، باید به موقعیت جغرافیایی زمین و خورشید اشاره کرد. به دلیل کج بودن محور چرخشی زمین، نیمکره شمالی در فصل‌های گرم به سمت خورشید خم می‌شود و زاویه تابش به گونه‌ای است که برای مدت روزهای قطب شمال و نواحی اطراف آن، زمان تابش خورشید بیشتر می‌شود. به عبارت دیگر، دلیل علمی وقوع شب‌های سفید با روزهای قطبی مشترک است و این دو در یک دوره یکسان از سال رخ می‌دهند.

آشنایی با شب های سفید روسیه

لازم به ذکر است که روزهای قطبی در عرض جغرافیایی بالای مدار شمالگان اتفاق می‌افتند، در حالی که پدیده شب‌های سفید به قسمت‌های پایینی‌تری از مدار شمالگان مرتبط است. به همین دلیل، کشورهایی مانند روسیه و سوئد به دلیل واقع شدن در عرض جغرافیایی پایین‌تر از قطب شمال، شب‌های سفید را تجربه می‌کنند. در روزهای قطبی، خورشید در آسمان دیده می‌شود، اما در شب‌های سفید، خورشید به افق باز می‌گردد و روشنایی آن به شکلی شبیه به ساعات غروب یا گرگ و میش است. **در کدام شهرهای روسیه، شب های سفید اتفاق می‌افتد؟** پدیده شب های سفید در مناطق نزدیک قطب شمال اتفاق می‌افتد و به همین دلیل، علاوه بر روسیه، در برخی از شهرهای کشورهای فنلاند، نروژ و سوئد نیز مشاهده می‌شود. اما به خاطر اینکه در شهر سن پترزبورگ، مراسم‌ها و جشن‌های بسیاری در شب های سفید برگزار می‌شود، این شهر در این روزها شهرت بیشتری دارد و گردشگران زیادی را به سوی خود جذب می‌کند. این شهر شمالی‌ترین شهریست که جمعیت آن بیش

سفید روسیه است که برای دانش‌آموزان و فارغ التحصیلان برگزار می‌شود، اما تقریباً هر کس از هر سن و سالی می‌تواند در آن شرکت کند. این فستیوال شامل نمایش آتش بازی و کنسرت در فضای باز است. یکی از مراسم جالب در این فستیوال، عبور یک قایق با بادبان‌های قرمز از رودخانه نوا است. بیش از یک میلیون نفر از مردم روسیه در این جشن شرکت می‌کنند و این مراسم از جنگ جهانی دوم تاکنون هر ساله در زمان شب های سفید روسیه برگزار می‌شود.

کارناوال نمایش های تاریخی روسیه

از زمان شروع شب های سفید روسیه، در سرتاسر شهر سن پترزبورگ، کارناوال‌ها و نمایش‌های دوره‌گردی بسیاری برگزار می‌شود. این نمایش‌ها بیشتر به منظور نمایش دادن اتفاقات تاریخی روسیه برگزار می‌شوند. در کارناوال‌ها و نمایش‌های خیابانی شب های سفید روسیه، افراد می‌توانند با فرهنگ و سنت‌های تاریخی روسیه به خوبی آشنا شوند. تماشای این نمایش‌ها بسیار ارزان بوده و مبلغ زیادی بابت ایستادن و تماشا کردن

در فصل تابستان، برای طبیعت گردی، شلوار هایی که خنک و راحت باشند و به پوست اجازه تهویه دادن داشته باشند، مناسب هستند. شلوارهایی که برای طبیعت گردی در تابستان مناسب هستند عبارتند از:

- شلوارهای کتان: شلوارهای کتانی بافت بازی دارند و به پوست اجازه دهید تنفس کند. آنها بسیار خنک و راحت هستند.
- شلوارهای لینن: شلوارهای لینن نیز همانند شلوارهای کتانی، بافت باز دارند و به پوست اجازه تهویه دادن می‌دهند. همچنین، لینن یکی از بافت‌هایی است که طرفداران زیادی در فصل تابستان دارد.
- شلوارهای ترکیبی: شلوارهایی که از موادی مانند پلی استر و نایلون ترکیب شده‌اند، راحت و خنک هستند و مقاومت بالایی در برابر خراشیدگی و پاره شدن دارند.

کلاه و عینک آفتابی همراه داشته باشید

محافظت از چشم ها و صورت در برابر نور خورشید مهم است و کلاه و عینک آفتابی می‌تواند کمک کننده باشد. به دنبال کلاه‌هایی با لبه‌های پهن باشید که برای صورت، گردن و گوش‌های شما سایه ایجاد می‌کنند و عینک آفتابی با محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش برای محافظت از چشمان شما در برابر اشعه‌های مضر خورشید.

پارچه های سریع خشک شونده را انتخاب کنید

اگر امکان دارد خیس شوید، چه در اثر تعریق یا فعالیت های آبی، لباس هایی را انتخاب کنید که از پارچه هایی که سریع خشک می‌شوند، مانند پلی استر یا اسپندکس ساخته شده اند. این مواد رطوبت را از پوست شما دور می‌کنند و به سرعت خشک می‌شوند، که می‌تواند به جلوگیری از چروک شدن کمک کند و شما را راحت نگه دارد.

نتیجه

پوشیدن لباس مناسب برای فعالیت های خارج از منزل در تابستان می‌تواند تفاوت در راحتی و امنیت شما ایجاد کند. به یاد داشته باشید که لباس‌های سبک وزن انتخاب کنید، لباس‌های محافظ در برابر آفتاب، کفش‌های راحت بپوشید و کت یا بارانی سبک، کلاه و عینک آفتابی به همراه داشته باشید. با لباس و وسایل مناسب، می‌توانید از همه چیزهایی که طبیعت ارائه می‌کند لذت ببرید و در عین حال راحت باشید و از آفتاب و سایر عناصر محافظت کنید.

شهر سن پترزبورگ تنها شهری در روسیه نیست که از شب های سفید برخوردار است، اما بین سایر شهرها، بیشترین مراسم و هیجان و شور شب‌های سفید را به خود اختصاص می‌دهد.

پیاده‌روی در خیابان‌ها

سن پترزبورگ در طول شب های سفید، با کنار گذاشتن تمام ویژگی‌های زمستانی خود، با هوای تازه و دلپذیرش، همپانانش را پذیرایی می‌کند. جزیره نیوولند در قلب شهر، یکی از جواهرهای درخشان این ایام است. در تمام نواحی، برنامه‌های تفریحی مانند سینما در فضای باز، کنسرت‌های تابستانی و یوگا در فضای باز برگزار می‌شود. همچنین بسیاری از فروشگاه‌ها، رستوران‌ها و مراکز خرید در گوشه و کنار شهر، هنگام پیاده‌روی و گشت و گذار قابل دسترسی هستند.

خوردن خوراکی‌های خنک روسی

بستنی خوردن روس‌ها یک سنت تابستانی نیست، بلکه خوراکی‌هایی خنک همچون موروژنو در سردترین روزهای سال نیز در سن پترزبورگ طرفدار دارند. با این حال یکی از رایج‌ترین کارهایی که افراد محلی و گردشگران در طول شب های سفید سن پترزبورگ انجام می‌دهند، خوردن بستنی به هنگام پیاده‌روی در اطراف رودخانه شهر و تماشای فستیوال‌های آن است. البته این مورد ممکن است شما را کمی تشنه کند



به همین دلیل سعی کنید خرید نوشیدنی را نیز فراموش نکنید، زیرا خوردن مایعات کافی از اختلال خواب نیز جلوگیری می‌کند.

شنا در آب‌های سن پترزبورگ

دریاچه لادوگا، با فاصله کمی از سن پترزبورگ قرار دارد و با استفاده از قطار به راحتی قابل دسترسی است. این دریاچه، یکی از مقاصد تابستانی این شهر است که برای قایق‌رانی و شنای علاقه‌مندان پرطرفدار است. لازم به ذکر است که شنا کردن در رودخانه نوا امکان‌پذیر نیست و تنها قایق‌رانی در آن مجاز است. بنابراین اغلب افرادی که می‌خواهند در شب های سفید شنا کنند به دریاچه لادوگا مراجعه می‌کنند. همچنین استخرهای شهر نیز در شب های سفید به طور معمول باز هستند و امکانی مناسب برای شنا و شستشو در این فصل هستند.

تماشای موزه‌های روسیه

در طول شب سفید سن پترزبورگ، بسیاری از موزه‌های این شهر بیش از حد معمول باز می‌مانند و جمعیت بیشماری از گردشگران علاوه بر شرکت در فستیوال‌ها، آن‌ها را بازدید می‌کنند. از موزه‌هایی که در شب‌های سفید سن پترزبورگ به طور معمول باز هستند، می‌توان به موزه عروسک، موزه تاریخ سیاسی و موزه کاخ شرم‌تو اشاره کرد. همچنین، دومین و بزرگ‌ترین موزه جهان به نام موزه هرمتاژ، بیش از ۳ میلیون اثر در خود جای داده و در شب های سفید، ساعات بیشتری را به بازدیدکنندگان ارائه می‌دهد.

دریافت نمی‌شود.

فستیوال موسیقی

فستیوال موسیقی که در طول ۲۵ سال گذشته در زمان شب های سفید در روسیه برگزار می‌شود، یکی از برترین فستیوال‌های موسیقی جهان به شمار می‌رود. در این فستیوال، هنرمندان موسیقی پاپ از سراسر جهان و روسیه به سن پترزبورگ می‌آیند تا در این جشنواره شرکت کنند و اجرا داشته باشند. صداهای زیبای هنرمندان موسیقی پاپ که در اطراف رودخانه نوا به اجرای موسیقی می‌پردازند، همه را شگفت‌زده می‌کند. اگر شما هم طرفدار موسیقی پاپ هستید، حضوردر این جشنواره می‌تواند بهترین تجربه سفر برای شما باشد.

ماراتن شب های سفید در روسیه

همه مراسم شب های سفید روسیه به موسیقی و مهمانی محدود نمی‌شوند. برای مثال هوای خوب در شب های سفید این کشور، بهانه خوبی برای ورزش دوستان در خیابان‌های زیبای سن پترزبورگ می‌شود. ماراتن شب های سفید سن پترزبورگ یک فستیوال بین‌المللی در این کشور است و در سطح جهان به خوبی شناخته شده است. این فستیوال برای اولین بار در سال ۱۹۹۰ برگزار شد و تاکنون ادامه دارد.

فعالیت‌های محبوب در شب های سفید روسیه

افراد محلی روسیه، در کنار فستیوال‌ها و جشن‌های مختلف، ایده‌های زیادی برای لذت بردن از شب های سفید کشورشان دارند. اگر چه

فرمانده انتظامی فارس تشریح کرد:

انهدام ۷ باند سرقت در فارس

کشف ۱۱ تن انواع مواد مخدر در فارس



فرمانده انتظامی استان از انهدام ۷ باند سرقت و کشف ۱۰۹ فقره انواع سرقت توسط مأموران پلیس آگاهی استان خبر داد.

سردار رهام بخش حبیبی در نشست خبری با اصحاب رسانه، اظهار داشت: در پی وقوع سرقت های خودرو، منزل، مغازه، قاپ‌زنی و اماکن در سطح شهر شیراز، موضوع در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی استان فارس قرار گرفت.

وی افزود: با انجام اقدامات اطلاعاتی و پلیسی طی ۲ هفته گذشته، ۷ باند سرقت شناسایی و ۳۰ نفر از اعضای این باندها طی چندین عملیات دستگیر شدند. فرمانده انتظامی استان فارس گفت: سارقان در تحقیقات به ۱۰۹ فقره انواع سرقت (۲۲ فقره سرقت خودرو، ۱۲ فقره سرقت منزل، ۱۰ فقره سرقت مغازه، ۴۰ فقره قاپ زنی و ۲۵ فقره

ایسنا: رئیس پلیس راهور گفت: به طور متوسط سالانه حدود ۱۶ هزار نفر در حوادث

رانندگی کشور جان خود را از دست می‌دهند و هیچ راهکاری برای جبران خسارت معنوی به جان‌باختگان حوادث جاده‌ای ارائه نشده است. سردار سید کمال هادیان‌فر در جلسه شورای راهبری کاهش تصادفات آذربایجان شرقی گفت: ۸۵ میلیون نفر جمعیت کشور که در نقش راننده، سرنشین یا عابر پیاده هستند کاربر ترافیک محسوب می‌شوند.

وی با بیان اینکه ۹۶ درصد از حمل‌ونقل کشور، حمل‌ونقل زمینی است، گفت: حجم تردها در سال گذشته ۶/۷ میلیارد تردد در ۲۹۷ هزار کیلومتر راه‌های کشور بود.

هادیان‌فر ادامه داد: ۱۴۴۰ شهر در کشور داریم که ۷۰۳ شهر از این آمار، فاقد پلیس راهور است، این شهرها همان شهرهای جدیدی هستند که در تقسیمات کشوری به شهر ارتقا یافته‌اند.

بین الملل

جستجوی زیر دریایی ناپدید شده؛ دریافت سیگنال‌های صوتی از زیر آب

گارد ساحلی ایالات متحده در چندین پیام تویتری بامداد دیروز (چهارشنبه) تایید کرد که در منطقه جستجو برای یافتن زیردریایی گمشده، «صدهایی را از زیر آب» دریافت کرده است.

به گزارش ایسنا به نقل از رویترز، هواپیمای کانادایی این صدهای زیر آب را در اقیانوس اطلس شمالی شناسایی کرده است.

بنابر اعلام گارد ساحلی، شناسایی این صدها تیم‌های جستجو را بر آن داشت تا محل عملیات ردیابی و جستجوی رایتیک زیرآبی خود را در تلاش برای کشف منشاء صدها جابجا کنند.

گزارش‌ها حاکی است، گارد ساحلی ماهیت یا وسعت صدهای تشخیص داده شده یا نحوه دریافت آنها را توضیح نداده است.

این زیردریایی که عموماً از آن برای مقاصد جهانگردی و بازدید از لاشه کشتی تایتانیک استفاده می‌شود از روز یکشنبه با پنج سرنشین در اقیانوس اطلس ناپدید شده است.

همچنین بنابر گزارش بی بی سی، این زیردریایی ممکن است تا عمق ۴۰۰۰ متری در آب پایین رفته باشد، عمقی که زیردریایی‌های امدادرسان قادر به انجام عملیات در آن نیستند.

زیردریایی گمشده از نوع تایتان، معمولاً با ذخیره اکسیژن اضطراری کافی برای چهار روز زیر آب می‌رود و بنابر آخرین احتمالات با گذشت چند روز از مفقود شدن آن، تنها ۴۰ ساعت یا کمتر اکسیژن دارد.

در حال حاضر عملیاتی گسترده برای یافتن این زیردریایی و نجات سرنشینانش آغاز شده است.

تصادف قطار در تونس

۲ کشته و ۳۱ زخمی به‌جا گذاشت

رادیو دولتی تونس دیروز (چهارشنبه) اعلام کرد که بر اثر تصادف قطار در شرق این کشور دو تن کشته و ۳۱ تن دیگر زخمی شدند.

به گزارش ایسنا به نقل از رویترز، رادیو تونس به نقل از یک مقام بیمارستانی گزارش داد: این حادثه سه‌شنبه شب و پس از آن رخ داد که یک قطار در مسیر تونس، پایتخت این کشور به سمت استان «قایس» از ریل خارج شد. گزارش‌ها حاکی است دو قربانی این حادثه راننده قطار و دستیارش بوده‌اند. هنوز جزئیات بیشتری از علت حادثه و حال مصدومان منتشر نشده است.

افزایش تلفات گرمای شدید در مکزیک

تعداد افرادی که بر اثر موج بی‌سابقه گرما طی چند روز اخیر در مکزیک جان خود را از دست داده‌اند به ۲۷ نفر افزایش یافت.

به گزارش ایسنا به نقل از آناتولی، رسانه‌های مکزیک اعلام کردند: افزایش دمای شدید در شمال غرب و جنوب شرق این کشور تلفات جانی در پی داشته و تاکنون منجر به مرگ ۲۷ نفر شده است.

حوادث

پنجشنبه ۱ تیر ۱۴۰۲

۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۴

Jun 22, 2023

سال بیست و هشتم

شماره ۷۷۸۹

کشف بیش از ۲۰۰ کیلو تریاک در فارس

فرمانده انتظامی استان گفت: در بازرسی از سواری پژو پارس، ۲۵۶ کیلوگرم مواد مخدر از نوع تریاک در شهرستان فیروزآباد کشف شد.

سردار رهام‌بخش حبیبی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: در راستای طرح برخورد با قاچاقچیان، ماموران انتظامی فیروزآباد هنگام نظارت بر خودروهای عبوری در محورهای منتهی به این شهرستان به یک سواری پژو پارس مشکوک شدند و دستور ایست را صادر کردند.

وی افزود: راننده بدون توجه به دستور پلیس و علائم هشدار دهنده با افزایش سرعت اقدام به فرار کرد.

فرمانده انتظامی استان فارس با بیان اینکه ماموران انتظامی پس از طی مسافتی تعقیب و گریز موفق شدند با اقدامات فنی و تخصصی خودرو را توقیف و راننده و سرنشین را نیز دستگیر کنند، تصریح کرد: در بازرسی از آن سواری، ۲۵۶ کیلوگرم مواد مخدر از نوع تریاک کشف شد.

سردار حبیبی خاطر نشان کرد: در این خصوص راننده و سرنشین دستگیر و برای انجام مراحل قانونی روانه دادسرا شدند.

دب۰ ۳ میلیارد کالای قاچاق در شیراز

فرمانده انتظامی شیراز از کشف محموله قاچاق ۳ میلیارد ریالی در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ فرج شجاعی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: در راستای اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز، ماموران کلانتری ۲۲ آزادگان با انجام اقدامات پلیسی از دب۰ کالای قاچاق در یکی از محله‌های شیراز مطلع شدند و رسیدگی به موضوع را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند.

وی گفت: ماموران انتظامی پس از هماهنگی با مرجع قضائی به محل مورد نظر اعزام شدند و در بازرسی از آن مکان، ۵۲۰ دستگاه انواع اسپیکر صوتی خارجی قاچاق و فاقد مدارک قانونی را کشف کردند.

فرمانده انتظامی شیراز با بیان اینکه ارزش محموله قاچاق کشف شده برابر نظر کارشناسان ۳ میلیارد ریال برآورد شده است، افزود: در این خصوص ۲ نفر دستگیر و تحویل پلیس امنیت اقتصادی استان شدند.

کلاهبرداری میلیاردی با تبلیغ در اینستاگرام

فرمانده انتظامی فسا گفت: متهمی که با تبلیغ دروغین در اینستاگرام بیش از ۳ میلیارد ریال کلاهبرداری کرده بود، توسط پلیس فتا دستگیر شد.

سرهنگ محمدهاشم قسام در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، در تشریح این خبر اظهار کرد: در پی ارجاع پرونده قضائی با موضوع کلاهبرداری از طریق تبلیغ اعزام به کشورهای عربی در اینستاگرام، رسیدگی به پرونده در دستور کار افسران پلیس فتا قرار گرفت.

وی افزود: در تحقیقات اولیه مشخص شد ۴ نفر شاکی که رابطه خویشاوندی دارند، با مشاهده پست اینستاگرامی با موضوع تبلیغ اعزام و اقامت در کشورهای عربی، در صفحهای شخصی، مجموعاً مبلغ ۳ میلیارد و ۴۰۰ میلیون ریال به حساب فرد، واریز نموده‌اند ولی وی به وعده خود عمل نکرده است.

سرهنگ قسام با بیان اینکه در بررسی سوابق مشخص شد متهم تابعیت دبی دارد و ساکن شیراز است، ادامه داد: افسران پلیس فتا که فقط یک مدرک هویتی از متهم داشتند، موفق شدند با اقدامات تخصصی و فنی وی را شناسایی و در عملیاتی فاگلگیرانه حین انجام تراکش بانکی دستگیر و به شهرستان فسا منتقل کنند.

توقیف موتورسیکلت

و کشف ۱۱۵ کیلو تریاک از خورجین

جانشین فرمانده انتظامی استان گفت: در بازرسی از خورجین موتورسیکلت، ۱۱۵ کیلوگرم تریاک کشف شد.

سردار یوسف ملک‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، با اعلام این خبر بیان کرد: مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر نی‌ریز هنگام نظارت بر محورهای خاکی منتهی به این شهرستان به یک دستگاه موتورسیکلت مشکوک شدند و دستور ایست را صادر کردند.

وی افزود: راکب بدون توجه به ایست پلیس متواری و پس از طی مسافتی تعقیب و گریز موتورسیکلت را رها کرده و با توجه به موقعیت جغرافیایی منطقه متواری شد.

جانشین فرمانده انتظامی استان با بیان اینکه در بازرسی از خورجین موتورسیکلت ۱۱۵ کیلوگرم مواد مخدر از نوع تریاک کشف شد، تصریح کرد: تلاش برای دستگیری راکب متواری با جدیت ادامه دارد.

کشف ۳۰ هزار لیتر گازوئیل قاچاق

زیر کودهای شیمیایی

رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان گفت: در بازرسی از یک دستگاه کامیون حامل بار کود شیمیایی، ۳۰ هزار لیتر گازوئیل قاچاق کشف شد. سرهنگ ابراهیم یگانه در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: در اجرای طرح مبارزه با قاچاق، ماموران پلیس امنیت اقتصادی استان حین گشت زنی و نظارت بر محور موصلاتی شیراز–اصفهان به یک دستگاه کامیون حامل بار کود شیمیایی مشکوک شدند و آن را برای بررسی بیشتر توقیف کردند.

وی افزود: در بررسی‌های لازم مشخص شد این کامیون حامل ۳۰ هزار لیتر گازوئیل قاچاق و خارج از شبکه توزیع می‌باشد که راننده به صورت کاملأ حرفه‌ای زیر بار کودهای شیمیایی جاسازی کرده است.

رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان با اشاره به اینکه راننده قصد انتقال سوخت‌های مکشوفه به استان‌های مرزی داشته است، گفت: متهم برای انجام مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی شد.

دستگیری سارق کابل برق در جهرم

فرمانده انتظامی جهرم از دستگیری سارق کابل و اعتراف وی به ۱۰ فقره سرقت در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ خسرو رزمجویی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: به دنبال وقوع چندین فقره سرقت کابل برق در جهرم، رسیدگی به موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران انتظامی قرار گرفت. وی افزود: تحقیقات میدانی و تخصصی پلیس در این راستا آغاز شد و سرانجام ماموران دایره تجسس کلانتری ۱۲مطهری در این خصوص وی سارق را شناسایی و پس از هماهنگی با مرجع قضائی وی را دستگیر کردند. سرهنگ رزمجویی تصریح کرد: متهم در تحقیقات اولیه و پس از مواجهه با مستندات پلیس، چاره ای جز اقرار نداشت و به ۱۰ فقره سرقت کابل برق در سطح شهرستان اعتراف کرد و بیان داشت که اموال مسروقه را بلافاصه فروخته است

۹

فارس

رئیس پلیس شهرستان جهرم با اشاره به اینکه تلاش در جهت شناسایی و دستگیری مالمخر در دستور کار ماموران قرار دارد، خاطر نشان کرد: متهم پس از تشکیل پرونده به مراجع قضائی معرفی و از آن طریق روانه زندان شد.

مردم، متهم متواری را شناسایی کنند

فرماندهی انتظامی استان با انتشار تصویر متهم متواری سیدحسین موسوی از مردم خواست تا در صورت مشاهده یا شناسایی این فرد، مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، این متهم به مشخصات سید حسین موسوی فرزند سید ماشا... تحت تعقیب مراجع قضائی و انتظامی می‌باشد. بنا به درخواست مرجع قضائی، تصویر بدون پوشش این متهم در رسانه ها منتشر می‌شود تا کسانی که متهم را مشاهده کرده و یا اطلاعاتی از وی دارند، مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

دستگیری ۶ متهم متواری در زرین دشت

فرمانده انتظامی زرین‌دشت از اجرای طرح ارتقاء امنیت اجتماعی و دستگیری ۶ متهم متواری در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ حمیدرضا صالحی فرد در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: در راستای ارتقاء احساس امنیت در بین شهروندان و ناامن ساختن محیط فعالیت مجرمان، طرح پاکسازی مناطق آلوده و جرم خیز طی ۴۸ ساعت به مرحله اجرا در آمد.

وی با بیان اینکه مأموران انتظامی موفق شدند ۶ متهم تحت تعقیب و متواری را دستگیر کنند، گفت: در اجرای این طرح یک قبضه اسلحه کلت کمری از یکی متهمان نیز کشف شد.

فرمانده انتظامی زرین دشت با بیان اینکه در سوابق متهمان جرایمی از قبیل قمه کشی، ایراد ضرب و جرح و بر هم زدن نظم و امنیت عمومی به چشم می‌خورد، از شهروندان خواست هشدارها و آموزش‌های پلیس را جدی گرفته و در صورت برخورد با هرگونه موارد مشکوک مراتب را سریعاً با پلیس ۱۱۰ در میان بگذارند و پلیس را در تامین و حفظ امنیت پایدار در جامعه یاری دهند.

توقیف اتوبوس حامل کالای قاچاق در خفر

فرمانده انتظامی خفر از توقیف یک دستگاه اتوبوس و کشف کالای قاچاق به ارزش بیش از یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال خبر داد. سرهنگ حجت اله احمدیان در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: ماموران انتظامی خفر با همکاری مامورین سپاه شهرستان هنگام نظارت بر خودروهای عبوری در محورهای موصلاتی، به یک دستگاه اتوبوس مشکوک شدند و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی با اشاره به اینکه در بازرسی از این اتوبوس یک هزار و ۲۰۶ توپ پوشاک قاچاق و فاقد مدارک قانونی کشف شد، افزود: برابر اعلام کارشناسان ارزش کالاهای مکشوفه یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال برآورد شده است.

اجرای طرح ارتقاء امنیت اجتماعی در خرمید

فرمانده انتظامی خرمید از اجرای طرح ارتقاء امنیت اجتماعی در راستای پاکسازی پارک‌ها و تفرجگاه‌ها در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ علی اکبر کریمی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، در تشریح این خبر اظهار داشت: در پی دریافت گزارشات و مطالبات مردمی و در راستای برخورد با برهم زندگان نظم و امنیت عمومی شهروندان، طرح ارتقاءامنیتاجتماعی طی ۳روز در پارک‌هاوتفرجگاه‌ها به‌اجرا گذاشته‌شد. وی افزود: در این طرح ۲۹ دستگاه موتورسیکلت و خودرو متخلف که در سطح تفرجگاه‌ها و پارک‌ها ایجاد مزاحمت می‌کردند، توقیف شد.

کشف قاچاق میلیاردی در کوه چنار

فرمانده انتظامی کوهچنار از کشف کالای قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون ریال در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ لطف ... محمді در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، در بیان جزئیات این خبر اظهار داشت: ماموران انتظامی کوهچنار حین گشت‌زنی در محورهای موصلاتی به یک خودرو سمند حامل بار مشکوک شدند و با هماهنگی قضائی نسبت به توقیف و انتقال آن به مقر انتظامی اقدام کردند.

وی افزود: ماموران در بازرسی از آن خودرو ۵ دستگاه اسپیلیت خارجی قاچاق و فاقد هرگونه مدارک را کشف کردند.

کشف کردو قاچاق در کوار

فرمانده انتظامی کوار از توقیف سواری پژو و کشف گردو خارجی قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۵۰ میلیون ریال خبر داد. سرهنگ سیدرحمان هاشمی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: ماموران پلیس آگاهی کوار در اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز هنگام نظارت بر خودروهای عبوری در محورهای موصلاتی، به یک خودرو ۴۰۵ مشکوک شدند و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی ادامه داد: ماموران موفق شدند در بازرسی از این خودرو ۴۰۸ کیلوگرم گردو خارجی قاچاق و فاقد مدارک قانونی را کشف کنند. فرمانده انتظامی کوار با بیان اینکه در این راستا یک نفر دستگیر و به مرجع قضائی معرفی شد، افزود: ارزش این محموله قاچاق برابر نظر کارشناسان، یک میلیارد و ۵۰ میلیون ریال برآورد شده است.

توقیف کامیون حامل ۶ میلیارد کالای قاچاق

فرمانده انتظامی لارستان از کشف محموله قاچاق به ارزش ۶ میلیارد ریال در عملیات مأموران این فرماندهی خبر داد.

سرهنگ سیدمحمد یوسفی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان داشت: مأموران انتظامی لارستان در راستای اجرای طرح تشدید مقابله با قاچاق کالا و ارز هنگام نظارت بر خودروهای عبوری به یک دستگاه کامیون مشکوک شدند و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی افزود: ماموران در بازرسی از این خودرو موفق به کشف یک هزار و ۷۸۸ توپ انواع پوشاک خارجی قاچاق و فاقد مجوز قانونی شدند.

فرمانده انتظامی لارستان با بیان اینکه کارشناسان ارزش این محموله را ۶ میلیارد ریال برآورد کردند، گفت: در این رابطه یک نفر دستگیر و پس از تشکیل پرونده روانه دادسرا شد.

در حاشیه جلسه دولت مطرح شد؛

خبر خوش وزیر نفت از انعقاد قراردادهای نفتی با کشورهای آمریکای لاتین



محموله‌ها انجام می‌دهیم و نفت و میعانات می‌دهیم و در قبالتش محموله‌های فرآورده‌های نفتی می‌گیریم که بسیار بازار خوبی در آن منطقه دارد. وی افزود: ما بخش اعظم هرچه صادر کرده‌ایم در هم تسویه حساب کردیم. از نیروها و سازندگان و پیمانکاران قدر داخلی نیز پشتیبانی کردیم. آن‌ها را هم ما از طریق همین تهاث‌ها تسویه حساب می‌کنیم.

وزیر نفت با بیان این‌که «ما در سفر اخیر به بخش پتروشیمی‌ها وارد شدیم»، اظهار کرد: ونزوئلا نزدیک ۱۲ میلیون تن ظرفیت پتروشیمی نصب‌شده دارد که به‌دلیل تحریرها و رفتن نیروهای متخصص امروز ۲ میلیون تن آن فعال است. ما قراردادهای خوبی با این بخش

وزیر نفت از انعقاد قراردادهای نفتی در بخش‌های بالادستی و پایین‌دستی حوزه وزارت نفت در سفر اخیر رئیس‌جمهوری به کشورهای آمریکای لاتین خبر داد.

به گزارش ایسنا، جواد اوجی در حاشیه جلسه هیأت دولت در جمع خبرنگاران اظهار کرد: در سفر به آمریکای لاتین در حوزه وزارت نفت قراردادهای خیلی خوبی در بخش‌های بالادستی و پایین‌دستی امضا کردیم. ما از شروع دولت، کار با کشورهای آمریکای لاتین را شروع کردیم، هم صادرات نفت خام و میعانات گازی را داشتیم و هم به پالایشگاه‌های فراسرزیمینی وارد شدیم. وی افزود: در امر استفاده از ظرفیت صدور خدمات فنی‌مهندسی بیش از ۲ میلیون و هشتصد هزار کالا، تجهیزات و ادوات در حوزه صنعت نفت و گاز در همین دولت از سوی سازندگان توانمند ما به پالایشگاه‌های ونزوئلا صادر شد.

وزیر نفت یادآور شد: ونزوئلا دارای اولین ذخایر نفتی قابل‌استحصال دنیاست که بیش از یک میلیون و ۲۵۰ هزار بشکه ظرفیت پالایشگاهی دارد که به‌دلیل تحریم‌های ظالمانه بخش اعظمی از ظرفیت تولید آنان زمین مانده بود که بخشی از آن با ورود همکاران و نیروهای متخصص و سازندگان قدر در حوزه وزارت نفت به مجموعه بالادستی و پایین‌دستی ونزوئلا بخشی از این ظرفیت‌های تولیدی و پالایشگاهی احیا شده است.

اوجی تصریح کرد: هیچ‌گونه پرداخت مالی بین ایران و ونزوئلا نداریم و همه را به صورت تهاث

بر اساس اطلاعاتی که در اختیار ایسنا قرار گرفته در سال گذشته بیش از ۴۷ هزار واحد راکد شناسایی و بیش از ۴۰۰۰ واحد احیا شده است.

به گزارش ایسنا، دبیرخانه نهضت احیای واحدهای اقتصادی واحدهای غیرفعال/نیمه‌فعال /روبه‌افول /طرح نیمه تمام/ طرح‌های زیرظرفیت اقتصادی بر اساس نظام نامه نهضت احیا را شناسایی کرده است. بر این اساس در سال ۱۴۰۱ تعداد ۴۷ هزار و ۶۹۷ واحد غیرفعال و نیمه‌فعال شناسایی شدند.

اخطار شورای رقابت به خودروسازان برای تغییر قیمت‌ها

شورای رقابت تغییر قیمت‌های در کارخانه خودروها را تخلف دانست و به خودروسازها اخطار داد در صورت بروز اتفاق مذکور علاوه بر رسیدگی در شورای رقابت، موضوع از طریق مراجع قضاوئی و نظارتی پیگیری خواهد شد.
به گزارش ایسنا، در متن نامه شورای رقابت به امضاء رئیس این شورا به خودروسازان آمده است: شکایات متعدد واصله به شورای رقابت حاکی از وقوع تخلف از قیمت‌های ابلاغی شورای رقابت درخصوص خودروهای سواری است.
موکدا خاطر نشان می‌سازد هرگونه تغییر قیمت‌های در کارخانه ابلاغی شورای رقابت، تخلف محسوب شده و علاوه بر رسیدگی در شورای رقابت، موضوع از طریق مراجع قضاوئی و نظارتی پیگیری خواهد شد.

همچنین تمامی شرکت‌های خودروسازی مکلفند با توجه به مفاد ماده ۷ قانون ساماندهی صنعت خودرو، قیمت‌های فروش خودروهای تولیدی خود را شامل قیمت ابلاغی شورای رقابت به علاوه هزینه‌های مصرف‌کننده به تفکیک، به شورای رقابت اعلام کنند و با توجه به ماده ۴۱ این‌نامه اجرایی قانون حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان خودرو، قیمت‌های فروش خود را در پایگاه اطلاع‌رسانی شرکت، در دسترس عموم قرار دهند.
شایان ذکر است در صورت استتکاف از انجام تکالیف قانونی فوق‌الذکر اقدامات قانونی مقتضی به عمل خواهد آمد.

هند جای چین را می‌گیرد

ایلان ماسک در ملاقات با نخست وزیر هند اعلام کرد که تسلا به دنبال سرمایه‌گذاری در هند است.

به گزارش ایسنا، ایلان ماسک، مدیر اجرایی تسلا روز سه‌شنبه گفت که این خودروساز الکتریکی به‌دنبال سرمایه‌گذاری سریع در هند است. اظهارات وی پس از دیدار با نارتدرا مودی، نخست وزیر هند در نیویورک در جریان سفر دولتی مودی به ایالاتمتحده صورت گرفت. ماسک در پاسخ به سوال خبرنگاران در مورد برنامه تسلا برای سرمایه‌گذاری در هند گفت که او قصد دارد سال آینده به این کشور سفر کند و این اطمینان را داد که تسلا در هند خواهد بود و این کار را در اسرع وقت انجام می‌دهد.

ماسک گفت که هند پتانسیل قوی برای آینده انرژی پایدار از جمله انرژی خورشیدی، بسته باتری‌های پایدار و وسایل نقلیه الکتریکی دارد و امیدوار است سرویس اینترنت ماهواره‌ای استارلینک را به هند نیز بیاورد.

مدیران تسلا ماه گذشته از هند بازدید کردند و در مورد ایجاد یک‌پایگاه تولیدی برای خودرو و باتری در هند گفتگو کردند. ماسک ماه گذشته گفت که تسلا احتمالاً تا پایان سال جاری مکانی را برای یک کارخانه جدید انتخاب خواهد کرد و افزود که هند مکان جالبی برای یک کارخانه جدید است. بر اساس گزارش رویترز، تنش‌های بین واشنگتن و پکن باعث شده است تا شرکت‌های آمریکایی وابستگی خود را به چین به‌عنوان یک پایگاه تولیدی کاهش دهند.

قرارداد جدید چین با بویینگ

شرکت هواپیمایی چین هشت فروند بویینگ ۷۸۷ خریداری کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از یزنس، شرکت بویینگ طی بیانیه‌ای اعلام کرد که خطوط هوایی چین هشت فروند دریم لانیر ۷۸۷-۹ خریداری می‌کند تا انعطاف‌پذیری را به شبکه مسیرهای منطقه‌ای خود اضافه کند.

بویینگ گفت: این شرکت هواپیمایی ۲۴ هواپیمای ۷۸۷ فوق کارآمد را طی چند سال آینده معرفی و شبکه جهانی موجود خطوط هوایی را تقویت خواهد کرد. این شرکت می‌گوید: هواپیمای ۷۸۷، خطوط هوایی چین را قادر می‌سازد تا مصرف سوخت و انتشار گازهای گلخانه‌ای را تا ۲۰ درصد کاهش دهد و از این طریق برای دستیابی به اهداف پایداری خود حمایت خواهد کرد.

بویینگ همچنین اظهار کرد که خط هواپیمای ۷۸۷ این شرکت با بالاترین نرخ در تاریخ خود فروخته می‌شود. بویینگ افزود که در ۶ ماه گذشته بیش از ۲۵۰ سفارش و تعهد دریافت کرده است.

در این میان در سال اول فعالیت نهضت احیا تعداد ۴۱۴۹ واحد احیا شدند که حدود ۸.۷درصد کل واحدهای غیرفعال یا نیمه‌فعال است.

این گزارش واحدهای احیاشده را در یک تقسیم بندی به سه دسته واحدهای نیمه‌فعال احیا شده، واحدهای غیرفعال احیا شده و واحدهای رفع موانع پیش روی آنها (حقوقی، مدیریتی، آموزشی و ...) طبقه‌بندی کرده که به ترتیب ۴۴، ۴۶ و ۱۰ درصد واحدهای احیا شده را به خود اختصاص داده‌اند.

همچنین واحدهای احیاشده در بخش‌ها و حوزه های مختلفی اعم از صنعتی، معدنی، کشاورزی، گردشگری و ... بوده اند. بر اساس این گزارش ۷۹ درصد واحدهای احیا شده صنعتی، ۱۵ درصد معدنی، پنج درصد کشاورزی و یک درصد گردشگری بوده است.

از طرف دیگر بیشترین واحد احیا شده در استان تهران با ۵۳۷ واحد و کمترین در استان کهگیلویه و بویراحمد با ۲۸ واحد بوده است.

وعده دولت قبل برای ساخت ۶۰۰ هزار مسکن

وعده‌ای روی خاک



یک‌سال و نیم طول کشید. بسیاری از پروژه‌هایی که در این قالب به مرحله‌ی ساخت رسید هم دارای پیشرفت فیزیکی کمتر از ۱۰ درصد بود. تعدادی هم بعضاً افتتاح می‌شد واحدهای باقی‌ماده مسکن مهر بود. هجدهم خرداد ۱۴۰۰ اعلام شد که ۱۱۰ هزار

آقامحمدی:

نباید در روند فعالیت بورس کالا دخالت کنیم

عضو مجمع تشخیص صلحت نظام با اشاره به نقش مهم بورس کالا در توسعه صنایع کشور گفت: اگر بخواهیم بورس کالا را به ابزاری دولتی برای فروش کالاها تبدیل کنیم، از هدف اصلی خود در اقتصاد دور شده‌ایم. لذا باید اجازه دهیم بورس کالا بر اساس رسالت و اهدافش و بدون دخالت‌های بیرونی فعالیت کند و قیمت کالاها در تقابل عرضه و تقاضا کشف شود. به گزارش ایسنا، علی آقامحمدی در حاشیه همایش اقتصاد صنایع پلاستیک ایران به ظرفیت‌های بورس کالا در اقتصاد اشاره کرد و گفت: اگر بورس کالا را تنها به ابزار دولتی برای فروش کالاها تبدیل کنیم از اهدافمان در اقتصاد دور شده‌ایم، لذا بورس کالا باید بر اساس رسالت و اهدافش و بدون دخالت‌های بیرونی، میزبان دادوستد کالا‌های مختلف باشد. آقامحمدی افزود: موضوع مهم در روند معاملات بورس کالا آن است که ارزش کالاها باید بر اساس عرضه و تقاضای بازار مشخص شود و اعتبار و جایگاه بورس کالا نیز در همین واقعی‌سازی قیمت کالاهاست؛ اما بعضاً به دلیل تفاوت‌های نرخ ارز شاهد تلاش برای دخالت در معاملات بورس هستیم که این رویه درست و منطقی نیست.

معاملات آتی، دوی ارد شرکت‌های تولیدی

عضو مجمع تشخیص صلحت نظام در ادامه بر لزوم رواج معاملات آتی در بورس کالا و استفاده شرکت‌ها از این ابزار تاکید کرد و گفت: فعالان اقتصادی همواره داری تعهدات آتی هستند، مثلاً شرکت‌هایی که تعهد صادراتی دارند یا در حوزه داخلی چند شرکت برای ساخت یک میلیون واحد مسکونی به یکسری مواد برای ساخت در و پنجره و ... نیاز دارند که باید خرید خود را با قیمت روز انجام دهند.

آقامحمدی ادامه داد: اگر معاملات آتی دارایی‌های مختلف در بورس کالا رواج پیدا کند و این شرکت‌ها وارد معاملات آتی بورس کالا شوند، بخش بزرگی از مشکلات قراردادهای موقول به آینده و تامین نیاز شرکت‌ها و نوسانات قیمتی پوشش داده می‌شود که توصیه می‌شود این ابزارهای توسعه‌ای در بورس کالا ایجاد شود.

رئیس گروه اقتصادی دفتر مقام معظم رهبری اظهار کرد: البته مطلع هستیم که به دلیل تفاوت نرخ ارز و برخی آشفتگی‌های مالی در برهه‌ای، توسعه این ابزارها در بازار سرمایه و بورس کالا سخت می‌شود، اما حرکت به سمت بازارهای مالی مدرن جزو ملزومات رشد به شمار می‌رود. عضو مجمع تشخیص صلحت نظام در پایان در خصوص تنوع بخشی در روش‌های تامین مالی نیز گفت: تامین مالی نباید صرفاً بانک محور باشد ولی در کشور ما تامین مالی عمدتاً بانک محور است؛ لذا باید بتوانیم نقش بازار سرمایه در تامین مالی را افزایش داده و متناسب با اقتصاد به ۴۰ درصدی برسانیم.

بزرگ‌ترین اقتصاد اروپا خوش درخشید

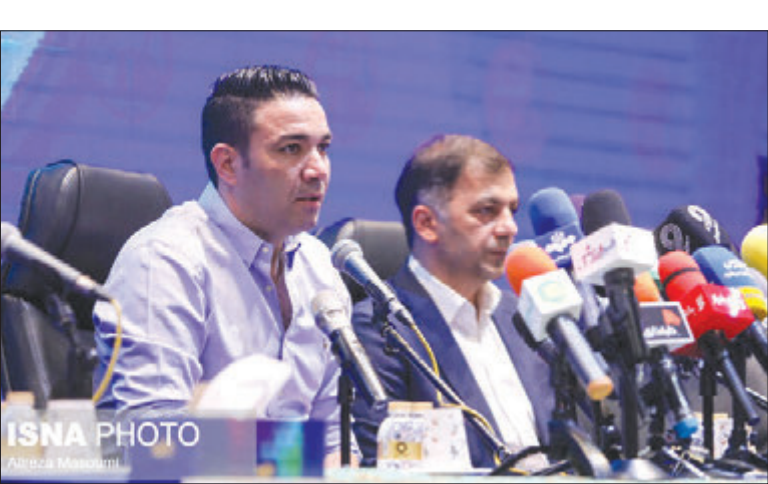
اطلاعات منتشر شده نشان داد که قیمت‌های تولیدکننده آلمان در ماه می با کمترین سرعت در بیش از دو سال گذشته افزایش یافت که نشانه‌ای از کاهش تورم در بزرگ‌ترین اقتصاد اروپاست. به گزارش ایسنا، اداره آمار فدرال آلمان گزارش داد که قیمت تولید محصولات صنعتی در مقایسه با ماه می سال گذشته یک‌درصد افزایش یافته و این کمترین افزایش از ژانویه ۲۰۲۱ با ۰.۹ درصد افزایش است.

نظرسنجی رویترز افزایش ۱.۷ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته را پس از افزایش قیمت تولیدکننده ۴.۱ درصد آوریل نسبت به سال گذشته نشان داد. قیمت‌ها در ماه می در مقایسه با ماه قبل، ۱.۴ درصد کاهش یافت که در مقابل پیش‌بینی کاهش ۰.۷ درصدی بود. قیمت‌های تولیدکننده برای هزینه‌های زندگی اهمیت دارد و اگر تولیدکنندگان قیمت‌های خود را افزایش یا کاهش دهند، این امر معمولاً حداقل تا حدودی تأثیر بر خانوارها دارد. تورم آلمان در ماه می به پایین‌ترین سطح خود در بیش از یک سال گذشته کاهش یافت و قیمت مصرف‌کننده کمتر از حد انتظار ۶.۳ درصد در سال افزایش یافت. این کمترین افزایش ماهانه از مارس ۲۰۲۲ پس از درگیری روسیه و اوکراین بود.

نکونام سرمربی جدید استقلال:

قول می‌دهم در آخر فصل شادی کنیم

کریمی: نکونام پسر استقلال است



خیلی از مسائل و حواشی فضای مجازی توجه نکردم و توانستم دل هواداران را شاد کنم. خیلی حرف دارم چون سکوت کردم. جا دارد از وزیر ورزش که در روزهای آخر ما را تنها گذاشتند، تشکر کنم.

پسر استقلال به استقلال برگشت

وی ادامه داد: خوشحالم که امروز در خدمت آقای نکونام هستیم و می‌توانیم تیمی قوی تشکیل دهیم. قول داده بودم که من تیم را نبندم (بازیکن جذب نکند) و سرمربی این کار را بکند که چنین هم شد. از وزیر ورزش و سیستم‌های

جواد نکونام برای نخستین بار بعد از انتخاب شدن به عنوان سرمربی استقلال در نشست معارفه خود حاضر شد.

به گزارش ایسنا، جواد نکونام سه‌شنبه شب به طور رسمی از سوی باشگاه استقلال به عنوان سرمربی جدید این تیم و جانشین ریکاردو ساینشو انتخاب شد. نکونام دیروز به همراه حجت کریمی، سرپرست باشگاه استقلال در نشست خبری حاضر شد.

ممکن بود به دسته پایین‌تر سقوط کنیم

حجت کریمی، سرپرست باشگاه استقلال در جلسات کوتاهی در شروع این نشست خبری گفت: خیلی خوشحالم که امروز توانستیم به خواسته هواداران احترام بگذاریم و مربی‌ای را که پسر استقلال است به تیم برگردانیم و به قهرمانی و مقام‌های بالاتر برسیم. جا دارد از بانک شهر که در تمام سختی‌های دو ماهه اخیر حامی و پشتوانه ما بود، تشکر کنم. اگر آن‌ها نبودند ممکن بود به دسته پایین‌تر سقوط کنیم. آن‌ها در شرایط خیلی سخت به دید ملی به ما‌جا نگاه کردند، حتی در مورد پرسپولیس هم این‌طور بود! این در حالی است که خیلی از حامیان ما هیچ کمکی به ما نکردند. سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال ادامه داد: در این دو ماه مشکلات فراوانی داشتیم. به

ایرنا: سرمربی تیم ملی فوتبال ایران گفت: همدلی مهم‌ترین عامل موفقیت تیم ملی بود و این وحدت بی‌سابقه است. به گزارش عصر چهارشنبه ایرنا، امیر قلم‌نویسی در جریان بازگشت کاروان تیم ملی از تورنمنت کافا که با قهرمانی ملی‌پوشان ایران همراه بود، با اشاره به بازی آخر این تیم برابر ازبکستان اظهار داشت: اصلا به مسائل فنی کاری ندارم. در نیمه اول دو بازیکن ما مصدوم شدند. بعد از مصدومیت بیرانوند، از عزت‌اللهی خواستم که از زمین خارج شود، اما گفت می‌خواهد بازی کند. این اولین برد و موفقیت ما بود؛ زیرا بازیکنان همدل بودند.

وی افزود: این وحدتی که در تیم ملی وجود دارد، کم‌سابقه است. ازبکستان تیم قوی بود. از طرفی قرقیزستان هم که برابر روسیه به تساوی رسیده و به عمان یک بر صفر باخت هم تیم خوبی بود.

ایرانخواه: شاید به لیگ برتر بازگردم

ایسنا: مدافع تبریزی فجرسپاسی که حضوری نسبتاً موفق در بازی‌های لیگ یک فوتبال کشور داشت و تنها بازیکنی بود که چشم رضا عنایتی را گرفت و به تیم ملی امید فراخوانده شد، امیدوار است که بار دیگر به لیگ برتر بازگردد.

به گزارش ایسنا، سعید ایرانخواه در فصلی که گذشت نمایش موفقی در قلب دفاع فجرسپاسی داشت. او تقریباً در نییمی از مسابقات، یار ثابت خط دفاعی بود و یک گل نیز مقابل دریای بابل به ثمر رساند. همین حضور موفق باعث شد تا او تنها نفر منتخب رضا عنایتی از لیگ یک، برای حضور در اردوی تیم ملی امید باشد. تیمی که حالا در عراق اردو زده است. ایرانخواه متولد شهر تبریز است و در ۲۴ بهمن سال ۱۳۷۹ به دنیا آمده است. او سال گذشته برای گذراندن خدمت مقدس سربازی راهی فجر شد و با این تیم پراوازه تا آستانه صعود به لیگ برتر هم پیش رفت، هر چند در نهایت نتوانست با پیراهن طلایی، طعم صعود به سطح اول فوتبال کشور را بچشد.

وی درباره فصلی که در فجر سپهری کرد، به ایسنا گفت : فکر می‌کنم فصل خوبی بود. تیم خیلی خوبی داشتیم، همه یک دل بودیم و برای تیم تلاش می‌کردیم. برای خودم هم تجربه خوبی بود و کنار این تیم بودن، لذت خاصی برایم داشت. تا روز آخر هم که مدعی صعود بودیم، هر چند به هر دلیلی نتوانستیم صعود کنیم.

ایرانخواه درباره شرایط باشگاه از جهات مختلف اظهار داشت: شرایط خوبی در باشگاه حاکم بود. مدیران تیم همه جوره تلاش می‌کردند تا بهترین شرایط را برایمان فراهم کنند و مدیریت تیم از هر لحاظ قابل تحسین بود.

این مدافع آذری درباره قرارداد خود با فجر گفت: من دو سه سال در لیگ برتر بودم و برای خدمت سربازی به فجر سیاسی آمدم. همین حالا هم سرباز این تیم هستم، اما چند پیشنهاد خوب از لیگ برتر دارم. البته من تحت قرارداد تیم تراکتور هستم و بعد از اتمام سربازی باید در خدمت تیم سپهرم باشم و تابع تصمیمات باشگاه تراکتور.

سعید ایرانخواه درباره شرایط تیم امید نیز گفت: شرایط اردویی خوبی داریم. از وقتی هم به عراق آمدم، تمرینات منظم و خوبی را پشت سر گذاشتم. کار با آقای عنایتی و کادرفنی هم خیلی خوب است. آنها همه جوره در راستای موفقیت تیم تلاش می‌کنند و به طور کلی رفاقت خوبی هم بین تمام اعضا و عوامل تیم برقرار است.

این بازیکن تیم ملی امید گفت: از همه مردم شیراز و هواداران تیم فجر که همه جوره تا روز آخر ما را حمایت کردند ممنونم. می‌خواهم به این عزیزان بگویم که خیلی خوشحالم یک فصل در کنارشان بودم. همچنین باید یک خسته نباشید به سردار بوعلی و مدیرعامل آقای مفتاحی عزیز بگویم که واقعا خیلی زحمت می‌کشند برای این تیم و این شهر. انشاا.. امسال تیم فجر با آقای رجب زاده به لیگ برتر صعود کند که کمترین حق این تیم و شهر شیراز، داشتن یک تیم در لیگ برتر است.

لورکوزن روی سردار آزمون قیمت گذاشت

بایر لورکوزن حاضر است در قبال دریافت ۱۰ میلیون یورو به بازیکن ایرانی اجازه رفتن دهد. به گزارش ایسنا و به نقل از اسکا، بایرلورکوزن حاضر است در قبال دریافت پیشنهاد خوب، سردار آزمون مهاجم ایرانی‌اش را بفروشد و در واقع مشکلی برای رفتن این بازیکن وجود ندارد. قیمت درخواستی مسئولین لورکوزن در حال حاضر ده تا دوازده میلیون یورو است. آزمون فصل گذشته در ۳۳ بازی برای تیمش ۴ گل به ثمر رساند. این بازیکن ایرانی در ژانویه ۲۰۲۲ از زینت سن پترزبورگ به بایر لورکوزن نقل مکان کرد.

چندین تیم در اروپا و چند تیم نیز در عربستان خواستار به خدمت گرفتن سردار آزمون شدند و باید دید مهاجم ایرانی در ادامه در پنجره نقل و انتقالات تابستانی چه تصمیمی خواهد گرفت. به گزارش ایسنا، سردار آزمون توانست در دیدار با ازبکستان گل قهرمانی ایران را وارد دروازه میزبان رقابت‌ها کند. آزمون چهار گل در ۳ بازی اخیر خود در تیم ملی به ثمر برساند و در دو دیدار اول تیم امیر قلمه نویی نیز در اردو نبود تا بتواند شمار گل‌های خود را در تیم ملی ایران به ۴۵ گل برساند.

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران اضافه کرد: بازی با ازبکستان، سنگین بود. توانستیم برابر ازبکستان برنده شویم. دوست داریم با تیم‌های بزرگ‌تر بازی کنیم و من هم به فدراسیون نامه دادم، اما یکسری مسائل هست که نمی‌خواهم به آن‌ها وارد شوم.

می‌خواهیم با تیم‌های بزرگ‌تر بازی کنیم

قلم‌نویی در رابطه با وضعیت علیرضا بیرانوند پس از مصدومیت گفت: اتفاق بدی افتاد. علیرضا فردا یا پس‌فردا جراحی می‌شود. کنارش هستیم و فکر نمی‌کنم بیش از ۶ یا ۷ هفته مصدومیتش طول بکشد. برای او التماس دعا داریم که زودتر سلامتی‌اش را به دست بیاورد.

سرمربی تیم ملی درباره بازی‌های دوستانه آینده این تیم نیز افزود: برنامه‌های‌مان را به صورت کتبی داده‌ایم و بستگی دارد که

فدراسیون بتواند این برنامه‌ها را عملی کند یا خیر.

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران در ادامه افزود: ما هم دوست داریم در شهرپور از فیفادی نهایت استفاده را کنیم، اما نیاز به استراحت داریم چون یک سال است که درگیر مسابقات ملی و باشگاهی هستیم. بعد از تعطیلات نشست‌ی را برگزار می‌کنیم و درباره آینده تصمیم می‌گیریم.

قلم‌نویی درباره همدلی بازیکنان تیم ملی نیز یادآور شد: من در ۲۰۰۷ هم در تیم ملی حضور داشتم. این تیم واقعا همدل است. یک ریزه‌کاری‌هایی هم وجود دارد که نیازی به توضیح دادن نیست. بزرگان تیم ملی و کادر فنی هم به من کمک می‌کنند و در راس آن هم (مهدی)محمذینی(نایب رئیس فدراسیون) با تجارب خود به ما کمک می‌کند.

منافی:

ایران مدعی قهرمانی در جام ملت‌هاست



این مربی فوتبال در پاسخ به این پرسش که انتقادهای زیادی به حضور ایران در مسابقات کافا وجود دارد، نظر شما درباره حضور ایران در این مسابقات چیست؟ خاطرنشان کرد: از این جهت انتقاد می‌کنند که دو تیم افغانستان و قرقیزستان در حد تیم ملی نبودند که انتقاد درستی است، اما به‌ه صورت تدارکات خوبی برای تیم قلم‌نویی بود تا بازیکنان را در این مسابقات خوب محک بزند. هر چقدر تدارکات بیشتر شود شرایط بهتری برای تیم ملی رقم خواهد خورد. عربستان، ژاپن، استرالیا، امارات و ... در حال سرمایه‌گذاری روی تیم‌های خود هستند تا حضور قدرتمندی در جام ملته‌ها داشته باشند، قهرمانی در جام ملته‌ها

منافی در پاسخ به این پرسش که پیش از این کادر فنی به‌ه طور علنی با حضور در این بازی‌ها مخالفت کرده بود، اما در نهایت به خاطر فدراسیون فوتبال این مساله را پذیرفت. به نظر شما فدراسیون فوتبال در هماهنگی برای حضور در این بازی‌ها اشتباه نکرده است؟ تصریح کرد: پیش از بازی تیم ایران با این تیم‌ها کادر فنی شرایط را مورد ارزیابی

والیبال ایران حریف ایتالیا نشد

تیم ملی والیبال ایران در دومین دیدار خود در هفته دوم لیگ ملت‌های والیبال با نتیجه ۳ بر صفر شکست خورد.

به گزارش ایسنا، در هفته دوم لیگ ملت‌ها ۲۰۲۳ والیبال، ایران در دومین دیدار خود به مصاف ایتالیا رفت و با نتیجه ۰-۳ شکست خورد.

تیم ملی والیبال ایران با ترکیب سید محمد موسوی، محمد ولی‌زاده، مرتضی شریفی، پوریا حسین‌خانزاده، محمدطاهر وادی، امین اسماعیل‌نژاد و محمدرضا حضرت‌پور بازی را برابر ایتالیا آغاز کرد و تیم ملی والیبال ایتالیا هم که نسبت به هفته قبل کاملاً دگرگون شده بود، با ترکیب سیمونه جیانلی، یوری رومانو، جانلوکا گالا‌سی، روبرتو روسو، دنیهل لایوا، الساندرو میکلتو و لئوناردو اسکانفرلا بازی را شروع کرد.

گفتنی است ایتالیا در هفته نخست دو برد و دو باخت و ایران یک برد و سه باخت داشتند.

ا‌په ایران در آسیا دوازدهم شد

تیم ملی شمشیربازی ا‌په مردان ایران در مسابقات قهرمانی آسیا دوازدهم شد.

به گزارش ایسنا، در دومین روز از رقابت‌های تیمی شمشیربازی قهرمانی آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۳ چین، تیم ا‌په مردان ایران در مرحله یک‌هشتم‌نهایی شکست خورد و در تعیین جایگاه هم دوازدهم آسیا شد.

تیم ا‌په مردان ایران پس از شکست نیوزلند در دور اول، برابر کره‌جنوبی قرار گرفت که بازی را واگذار کرد و از صعود به یک‌چهارم‌نهایی بازماند. سپس در تعیین جایگاه هند را شکست داد، به فیلیپین و عربستان باخت و دوازدهم آسیا شد.

امروز (پنجشنبه) در آخرین روز مسابقات، رقابت ساب‌ر تیمی زنان برگزار می‌شود. ایران در ساب‌ر تیمی مردان مدال نقره گرفت و در فلوره تیمی مردان و زنان و ا‌په زنان نماینده نداشت.

تعمید فدراسیون جهانی والیبال از اسماعیل‌نژاد و پاسور آمریکا

فدراسیون جهانی والیبال با تعمید از پاسور تیم ملی والیبال آمریکا نوشت: تنوع حملات آمریکا به کمک پاسور این تیم باعث شد آمریکا مقابل صربستان به پیروزی برسد.

به گزارش ایسنا، در ادامه بازی‌های هفته دوم لیگ ملت‌های والیبال در روز نخست، دو تیم آمریکا و صربستان با یکدیگر به رقابت پرداختند که آمریکا موفق شد ۳ بر یک صربستان را شکست دهد. این بازی در چهار ست و به ترتیب با نتایج ۲۲ بر ۲۵، ۲۵ بر ۲۵، ۱۹ بر ۲۵ و ۲۵ بر ۲۱ به سود آمریکا پایان یافت.

میکا کریستنسون، پاسور تیم ملی والیبال آمریکا پس از این بازی مورد تعمید فدراسیون جهانی والیبال قرار گرفت. فدراسیون جهانی پس‌از پیروزی آمریکا نوشت: آمریکا مقابل صربستان به بازی بازگشت؛ آمریکایی‌ها از باخت ست اول برگشتند و به چهارمین برد خود در پنج مسابقه VNL رسیدند. کریستنسون، پاسور تیم ملی والیبال آمریکا از هر کدام از مهاجمان خود نهایت استفاده را کرد تا یک پیروزی دیگر برای تیم ملی والیبال آمریکا به دست بیاید. آمریکا با این پیروزی بعد از ژاپن در رده دوم لیگ ملت‌های والیبال ایستاد. تنوع حملات آمریکایی به رهبری میکا کریستنسون یکی از کلیدهای پیروزی آمریکا بود؛ زیرا این موضوع استراتژی دفاعی صرب‌ها را پیچیده می‌کرد.

کریستنسون درباره تیم خود گفت: همه مهاجمان تیم باورنکردنی هستند. هیچ تصمیم اشتباهی در مورد این تیم وجود ندارد؛ زیرا همه آن‌ها می‌توانند پیروز میدان باشند. فکر می‌کنم حتی در ست اول خیلی خوب بازی کردیم.

همچنین فدراسیون جهانی در خصوص پیروزی ایران در بازی نخست هفته دوم لیگ ملت‌ها نوشت: تیم ملی والیبال ایران دومین پیروزی خود را در VNL ۲۰۲۳ کسب کرد و به رده هشتم رده‌بندی رسید. آسیایی‌ها در برابر آلمان تیم برتر بودند. امین اسماعیل‌نژاد با ۱۶ امتیاز برای ایران موفق عمل کرد.

منافی:

قرار داده بود و با هماهنگی فدراسیون فوتبال تصمیم گرفته بود در این دیدارها حضور پیدا کند. امیدوارم در استادیوم آزادی تیم‌های به نام و مطرحی را دعوت کند که انگیزه بیشتری را برای بازیکنان ایجاد کند.

بازی با ازبکستان شرایط تیم ملی را نشان داد
وی همچنین در پاسخ به این سوال که رقبای ایران در جام ملت‌های آسیا با انگلستان، آرژانتین و کلمبیا دیدار می‌کنند به نظر شما همین مساله منجر به افت تیم ملی در جام ملت‌های آسیا نمی‌شود؟ خاطرنشان کرد: این مساله تاثیری در افت تیم ملی ندارد، هر چقدر تیم ملی در تدارکات بیشتری شرکت کند کادر فنی بهتر می‌تواند تفکرات خود را به تیم ملی انتقال دهد و شناخت بهتری به بازیکنان پیدا کند. به هر صورت این دو دیدار نه تنها به ضرر تیم ملی نبود بلکه برای هماهنگی بهتر بازیکنان و کادر فنی به نفع تیم ملی بود. البته بازی با ازبکستان سخت‌تر و سنگین‌تر از دو دیدار قبل بود و تیم ملی بهتر توانست شرایطش را در این بازی پیدا کند.

این بازیکن سابق پرسپولیس تصریح کرد: تیم ایران یکی از تیم‌های برتر آسیاست و تیم‌های دیگر حساب و‌ب‌زه‌ای روی آن باز می‌کنند. همان‌طور که عربستان، کره، ژاپن و استرالیا مدعی قهرمانی هستند تیم ایران نیز جزو مدعی اصلی قهرمانی خواهد بود.

وی در پایان درباره فهرست بازیکنان دعوت شده به تیم ملی گفت: اسکلت‌بندی تیم مشخص است و کسانی که باید به تیم ملی دعوت می‌شدند، دعوت شده‌اند.

سرمربی والیبال زنان: باید هزینه جوان‌گرایی را بپردازیم

گفت: ازبکستان تیم خوبی است و با شکست مغولستان به جمع هشت تیم برتر وارد شد. تنها مشکل این است که مسابقه ساعت ۸ و ۳۰ دقیقه صبح آغاز می‌شود و با توجه به فاصله یک ساعته هتل تا سالن مسابقات باید ۶ صبح هتل را ترک کنیم.

سطح زنان والیبال ایران بالاست

ترن‌تی‌تان توی، کاپیتان ویتنام در مورد پیروزی سه‌ه بر صفر مقابل ایران گفت: خیلی خوشحالم که برنده شدیم و توانستیم بر ایران غلبه کنیم. وی در مورد پیشرفت تیم والیبال زنان ایران در سال‌های اخیر گفت: بازیکنان ایرانی در سروس‌زدن مهارت خوبی دارند و از سطح بالایی برخوردارند. قد و قامت بلندی دارند و این نکته‌ای است که از تیم ایران دوست دارم.

تیم ما افتاد و بازیکنان تیم گیم اول را با شوک آن اتفاق ادامه دادند. بازیکنان جوانی داریم و ایمان دارم که این تیم می‌تواند در دوره‌های بعدی بهتر بدرخشد. وقتی تیم جوان می‌شود هزینه‌هایی دارد که مجبور به پرداخت آن هستیم.

رشیدی با بیان اینکه نماینده ایران در جام باشگاه‌های آسیا هم با ویتنام بازی کرده است، ادامه داد: بازیکنان ایران نسبت به جام باشگاه‌های آسیا تغییر کرده‌اند و میانگین سنی تیم زیر ۲۳ سال است. چند بازیکن ۱۶، ۱۸ و ۱۹ ساله هم داریم. این هزینه‌هایی است که باید پرداخت کنیم تا تیم در آینده نتیجه بگیرد. امیدوارم در دوره‌های بعدی مقابل تیم‌های شرق آسیا نتیجه بهتری بگیریم. وی در مورد رویارویی با ازبکستان در دومین دیدار این مرحله

فاطمه رشیدی با اشاره به جوان‌گرایی در تیم ملی والیبال زنان گفت: وقتی تیم جوان می‌شود هزینه‌هایی دارد که مجبور به پرداخت آن هستیم.

به گزارش ایسنا، تیم ملی والیبال زنان ایران در اولین دیدار خود از مرحله دوم مسابقات چلنجر کاپ زنان آسیا دیروز (چهارشنبه، ۳۱ خرداد) به مصاف ویتنام رفت و شکست خورد.

فاطمه رشیدی، سرمربی تیم ملی در مورد این شکست گفت:

می‌دانستیم کار سختی برابر ویتنام داریم. ویتنام برای قهرمانی در این مسابقات و راه‌یابی مستقیم به لیگ ملته‌ها تلاش زیادی می‌کند و تورنمنت‌های زیادی را پشت سر گذاشته است.

وی در ادامه بیان کرد: در شروع بازی اتفاقی برای بازیکن سرعتی

