


یک کشته و ۴ مصدوم  
در تصادف زنجیره‌ای  
آزادراه اصفهان- شیراز



رئیس اداره ورزش و جوانان  
شیراز خبر داد  
عزم جدی برای مقابله با  
مدارس فوتبال ناکارآمد



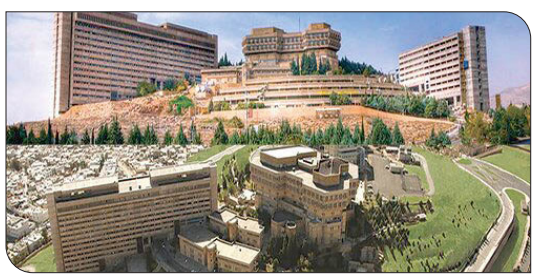
چرا فناوری های  
نوین در گرو تلاش  
دانش بنیان هاست؟  
محمد عسلی



میلاد فرخنده حضرت عیسی ابن مریم بر  
یکتا پرستان و مسیحیان جهان مبارک باد



# گذر از وضعیت صنعتی به وضعیت فناورانه لازمه رشد بنگاه های اقتصادی است



**دانشگاه شیراز  
در ردیف پنج دانشگاه برتر کشور**

رئیس مؤسسه استنادی و پایش علم و فناوری جهان اسلام گفت: این مؤسسه، ۱۱۵ دانشگاه دولتی و ۱۷ دانشگاه غیردولتی کشور را ارزیابی و رتبه بندی کرد.

به گزارش خبرنگار ایرنا از روابط عمومی مؤسسه استنادی و پایش علم و فناوری جهان اسلام سید احمدفاضل زاده روز یکشنبه بیان کرد: بر اساس این در ارزیابی و رتبه بندی دانشگاه های جامع کشور دانشگاه های تهران، فردوسی مشهد، تربیت مدرس، شهید بهشتی و دانشگاه شیراز در رتبه های اول تا پنجم قرار گرفتند.

استاندار فارس در پایان سفر  
به شهرستان جهرم:  
**جهرم مستعد سرمایه گذاری،  
تولید و کار آفرینی است**

**آغاز توزیع قبوض عوارض  
نوسازی ۱۴۰۲ شهرداری شیراز**

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای شهر  
خبر داد  
**شیراز، میزبان همایش جهانی  
رسانه های جبهه مقاومت  
اسلامی**


جلالین مدیرعامل شرکت سازه طب هوا  
پرگاس مطرح کرد:  
**دور ریز فراوان آب  
در مطب ها و کلینیک های  
دندان پزشکی کشور**

**اختتامیه مرحله استانی جشنواره ابودر در فارس**



در بخش سر مقاله های عصر مردم در جشنواره ابودر

**فیروزی پور:  
تنها با مشارکت  
حداکثری، نمایندگان  
از دل مردم به مجلس  
راه خواهند یافت**



**شناسایی  
۴۰۰ هزار ملک  
اجاره ای  
برای دریافت  
مالیات**



## رئیس: مدعیان پیروی از مسیح (ع) نباید حامی رژیم ظالم و کودک کش صهیونیستی باشند

اقدام به تنگنای مدیران آموزش و پرورش و آموزش عالی کشور در پاسخ به اتهامات و شبهات مطرح شده در این حوزه و توجیه افکار عمومی را در جهت حفظ و صیانت از اعتماد عمومی مهم و ضروری دانست و گفت: اخبار نادرست علاوه بر افکار عمومی حتی ذهن خواص و تصمیم سازان و تصمیم گیران کشور را مسالهدار می کند که این خود دلیل اهمیت تبیین فوری مسائل است.



پیش از سخنان رئیس جمهور، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رئیس جمهور از افتتاح نخستین خط تولید سی تی اسکن پیشرفته در کشور با بهره گیری از ظرفیت های علمی و فناوری ریاست جمهوری با وزارت بهداشت برای تحویل ۲۵۰ عدد دستگاه سی تی اسکن پیشرفته منعقد شده است. خط تولید این شرکت فناوری توان ساخت سالانه ۲۵۰ عدد دستگاه سی تی اسکن پیشرفته با صرفه جویی ارزی ۱۷ میلیون دلاری دارد.

رئیس جمهور همچنین با تبریک ولادت حضرت عیسی مسیح (ع) به هموطنان مسیحی و همه موحدان حقیقی جهان، اجرای عدالت و مبارزه با ظلم را از آموزه های این پیام بزرگ الهی عنوان کرد و افزود: امروز برخی کشورهای مدعی پیگیری ها و تلاش های استاندار، نماینده محترم ولی فقیه در استان و سایر مدیران استانی نسبت به اجرای مصوبات سفر اول دولت به این استان را شایسته تقدیر دانست و گفت: این استقبال گرم مردم عزیز استان گلستان از دولت، مسئولیت دولتمردان در کسوت خدمتگزاری به این مردم را سنگین تر می کند.

## پاسخ آموزش و پرورش به افت معدل خرداد دانش آموزان

الکترونیکی رقم خورد که برای استانداردهای کامل این اقدام انجام شده است. زارعی با بیان اینکه آموزش و پرورش خروجی آزمون خرداد ۱۴۰۲ را مبنای تحلیل قرار داد، افزود: باید تغییر روش های تدریس در دبیران و تغییر در مطالعه دانش آموزان انجام شود تا دانش آموزان خود را برای یادگیری مفهومی و عمیق آماده کنند.

زارعی با بیان اینکه در امتحانات سال تحصیلی جاری و برای پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم نیز رویکرد ما همانند آزمون نهایی خرداد ۱۴۰۲ است، توضیح داد: سوالات امتحان نهایی طبق اهداف برنامه درسی طراحی می شوند تا بدانیم دانش آموزان تا چه میزان به اهداف برنامه آموزشی دست پیدا کرده اند. این می تواند مبنای قضاوت ما برای سال های بعد قرار گیرد. این شروعی برای یک تحول بزرگ در آموزش و پرورش است تا ریل گذاری آموزش و پرورش بر این اساس صورت گیرد.

وی ادامه داد: این امر به استان ها، مناطق و مدارس ارسال و از مدیران درخواست شده است تا بر این اساس واکنش داشته باشند و بر این اساس برنامه ریزی کنند.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با اشاره به اینکه تمام سوالات امتحان نهایی تحلیل شده اند، خاطر نشان کرد: اگر خلایق وجود دارد باید برای آن برنامه ریزی انجام شود تا این خلایق پوشش داده شود. به همکاران توصیه شده است تا ارزشیابی های داخلی و مستمر خود را مبتنی بر مفاهیم رقم بزنند تا این آمادگی در دانش آموزان برای آزمون نهایی فراهم شود. خارج از کتب درسی هیچ سوالی طرح نمی شود. سوالات در چارچوب کتب درسی و بر مبنای اهداف برنامه درسی طرح شده اند.



معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش درباره شایبه افت معدل دانش آموزان در خرداد ۱۴۰۲ که اخیراً آمار آن منتشر شد و قیاس آن با معدل دانش آموزان در سال های قبل، گفت: قیاس آزمون خرداد ۱۴۰۲ با آزمون سال های قبل «مع الفارغ» است.

به گزارش ایسنا، محسن زارعی در ویژه برنامه «گفتگو» که به صورت زنده از شبکه شاد پخش شد، درباره واکنش ها نسبت به نتایج امتحانات نهایی دانش آموزان در خرداد ۱۴۰۲ و قیاس آن با نتایج سال های قبل، اظهار کرد: این روزها نتایج حاصل از آزمون نهایی خرداد ماه مبنای قضاوتی شد که گفته می شود «افت معدل در آموزش و پرورش» رقم خورده است و با «دانش آموزان دچار افت شدید آموزشی شده اند»؛ این در حالی است که وقتی قضاوتی انجام می شود باید مساله را کامل تبیین کنیم.

وی با بیان اینکه آنچه در خرداد ۱۴۰۲ اتفاق افتاد، یک تغییر رویکرد بود، یادآور شد: آموزش و پرورش مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی درباره تاثیر قطعی سابقه تحصیلی در کنکور سراسری را یک فرصت دید و بین امر را مبنای یک تحول قرار داد. این تحول به عنوان یک تغییر مسیر برای آموزش و پرورش رقم خورد.

خروجی آموزش و پرورش به نظام آموزش عالی جامعه چالش اصلی نظام آموزش و پرورش بود. سوال این بود چرا دانش آموزان به دنبال یادگیری «کیسولی» هستند و مبتنی و با تاکید بر حافظه محوری این اتفاق رقم می خورد و با تاکید بر همین حافظه محوری ارزشیابی رقم می خورد.

معاون وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه آموزش و پرورش برای فاصله گرفتن از این حافظه محوری در ارزشیابی خود تغییر رویکرد داد، تصریح کرد: باید گفت در سال های قبل نظام دیگر تحت عنوان آزمون سرنوشت ساز وجود داشت که آینده دانش آموز را رقم می زد. دانش آموزان نیز باید خود را برای این آزمون سرنوشت ساز مهیا می کردند. موفقیت در این آزمون با تاکید بر تکنیک ها حاصل می شد و آزمون کاملاً هنجاری بود. این امر آنچنان به نظام آموزش عمومی سایه افکنده بود که حافظه محوری یک اصل برای دانش آموزان شده بود.

**آموزش و پرورش بنا داشت کاملاً وضعیت موجود را به نمایش بگذارد**

وی با بیان اینکه مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی مبتنی بر تاثیر قطعی سابقه تحصیلی در کنکور سراسری باعث شد آموزش و پرورش مسیر خود را از حافظه محوری به سمت یادگیری عمیق دانش آموزان سوق دهد، توضیح داد: آموزش و پرورش ارزشیابی را نقطه شروعی برای یک تحول قرار داد و تصمیم بر این امر شد که ارزشیابی نقطه آغاز تحول این مسیر باشد. این تحول با طراحی سوالات مبتنی بر فهم از خرداد ۱۴۰۱ شروع شد و با شبیهی ملایم در شهریور و دی ماه ۱۴۰۱ ادامه یافت و در خرداد ۱۴۰۲ تکمیل شد. آزمون نهایی خرداد ۱۴۰۲ با رویکردی متفاوت در شیوه اجرا و طراحی سوال برگزار شد چراکه آموزش و پرورش بنا داشت کاملاً وضعیت موجود را به نمایش بگذارد. رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش تاکید کرد: قیاس آزمون خرداد ۱۴۰۲ با آزمون های سال های قبل قیاس مع الفارغ است چراکه این آزمون ها با یکدیگر هم وزن نبودند و در آزمون خرداد ۱۴۰۲ هدف اصلی آموزش و پرورش تغییر رویکرد بود. در اجرا و تصحیح نیز برای اینکه کوچکترین خطایی انجام نگردد، دو بار تصحیح

## افشای کشتن اسرائیلی ها به دست خودشان کار نظامیان مخالف نتانیا هو است

تنتابهاو برای اهداف شخصی ارتش اسرائیل را وارد جهنم کرد  
این تحلیلگر با بیان اینکه بیش از ۷۵ روز از تجاوز نتانیا هو به غزه می گذرد و نتیجه ای هم نگرفته اند، یادآور شد: فکر می کنم اختلاف نظرهایی میان کابینه تندرو رژیم صهیونیستی وجود دارد. به احتمال زیاد نظامیان مخالف نتانیا هو این کار را انجام داده اند تا به نتانیا هو فشار وارد کنند که از سیاست های اشتباهش دست بردارد. چون امروز ارتش رژیم صهیونیستی است که هزینه پرداخت می کند و هر روز افسرانش کشته می شوند و بیندازند از دست می دهند. خسارت های می بیند که در ۷۵ سال اخیر بی سابقه بوده است و می داند که نتانیا هو برای اهداف شخصی خود آنها را به جهنم می فرستد.



مصدق پور درباره دلیل آشکار کردن این روایت از سوی رژیم صهیونیستی افزود: همیشه سیاست رژیم صهیونیستی بر این اساس بود که هرگاه بخواد عقب نشینی کند می کشد دستاویزهایی یا عوامل فشار پیدا کند. مثلاً یک بار به امریکایی ها می گویند باید به ما فشار وارد کنی یا با افکار عمومی در این زمینه ورود می کنند. فکر می کنم این بار هم اینطور است.

تحلیلگر مسائل غرب آسیا افشای کشتن اسیران اسرائیلی به دست خودشان را کار نظامیان مخالف نتانیا هو دانست و گفت: نتانیا هو برای اهداف شخصی ارتش اسرائیل را وارد جهنم کرده و این ارتش رژیم صهیونیستی است که هزینه پرداخت می کند و هر روز افسرانش کشته می شوند. به گزارش ایرنا، مصدق مصدق پور درباره «ساعت به وقت قدس» درباره کشته شدن ۳ اسرائیلی توسط ارتش رژیم صهیونیستی هرگز گفت: فکر می کنم برای اولین بار باشد که رژیم صهیونیستی اقرار و اعلام می کند که این افراد را با آتش خودی به قتل رسانده است. وی ادامه داد: چنین مواردی سابقه نداشته و ارتش رژیم صهیونیستی هرگز اعتراف نمی کرد. اما این بار می گوید اشتباهی موقعی که به داخل یکی از تونل های مقاومت و حماس وارد شده است آنها با پارچه سفید در دست آمدند و به عبوری کمک می خواستند. اما ارتش اسرائیل معترف است با این گمان که این افراد جزو نیروهای مقاومت هستند آنها را کشته است.



## چرا فناوری های نوین در گرو تلاش دانش بنیان هاست؟

وتو قطعنامه های پی در پی سازمان ملل توسط آمریکا در روزهای اخیر نشان داد که قدرت به مفهوم کلی آن تمامی ارزش های انسانی و حتی دیپلماتیک را به سایه می برد و کشوری که خود را آقای جهان می داند حرف اول را به کرسی می نشاند و می گوید فقط من! حال اگر تمامی مردم جهان به خیابان ها بریزند و اعتراض کنند و فریاد و آه و ناله برآورند که نکنید، آمریکا می گوید جنایت می کنیم چون می توانیم. پس شرط اول استقلال و اعمال برای تحقق هر هدف سیاسی، اقتصادی، نظامی و حتی فرهنگی، قدرت است. قدرت بسیاری از کشورها قدرت تبعی است و می باید مورد حمایت کشور یا کشورهای قدرتمند دیگری قرار گیرند تا بتوانند ثبات حاکمیتی و اقتصادی خود را حفظ کنند وقتی کشوری مانند ایران در کوران انقلاب عظیمی قرار می گیرد که تمام ارزش های رژیم وابسته گذشته را پس می زند و ندای استقلال و آزادی سر می دهد می باید از دو قدرت بهره مند باشد. نخست قدرت انسانی که مولد وحدتی همه جانبه برای تحقق آرمان های انقلابی است و دوم قدرت اقتصادی که پمپ بنزین موتور محرکه خواسته های مردمی است.

مردم ایران که از هوش و استعداد خدائودی بهره ای شایان توجه برده اند و بالقوه استعدادهای فراوان و محیرالعقلی دارند می باید در شرایطی قرار گیرند که دستشان به سوی کشورهای استعمارگر دراز نباشد و آزادی را به منای رهایی کامل از وابستگی های صنعتی و تکنولوژیک به دست آورند.

آغاز راه تحقق چنین آرمان هایی ایجاد فرصت برای نخبگان کشور است. به نظر می رسد تأسیس سازمان ها و شرکت های دانش بنیان که توانسته اند دستاوردهای مهمی در کشف، اختراع و مهندسی معکوس برای رهایی از تحریم های ۴۲ ساله داشته باشند مهمترین اقدامی است که بعد از انقلاب اسلامی به ثمر نشسته است.

دستاوردهای پزشکی، مهندسی، فنی و صنعتی که توانسته اند قدرت نظامی کشور را چنان تقویت کنند که ایران از وارد کننده سلاح های پیشرفته به صادر کننده تبدیل شود هر چند آغاز راه است ولی به باور همگان رسیده که ثبات نظام و امنیت مرزها علیرغم این همه دشمنی های قدر قدرت ها بر علیه ایران و انقلاب آن که می خواستند خاورمیانه را چنان ضعیف و ناتوان کنند که کشورهای نفت خیز آن در کمند استعمار نوین گرفتار شوند به خوبی به عنوان مهمترین دستاورد نظامی در طول دوره صد ساله اخیر چنان قابل توجه است که حتی دشمنان به آن اذعان دارند. دانش بنیان ها در واقع خاری بر چشم دشمنان ایرانند. دشمنانی که می خواهند ایران هم همانند کشورهای عقب مانده و یا حتی در حال پیشرفت چنان وابستگی صنعتی، اقتصادی و سیاسی داشته باشد که گوش به فرمان ارباب هر چه او می گوید بگوید چشم! چنانکه در دوره رژیم گذشته چنین بود که اگر وابستگی به غرب یا شرق مطلوب مردم ایران می بود دیگر انقلابی به وقوع نمی پیوست. دانش بنیان ها اگر بیشتر مورد حمایت سرمایه گذاران و دانشگاهیان قرار گیرند و مشکلات مالی و تدارکاتی آنان به سرعت حل شود چه بسا بتوانند بسیاری از مشکلات اقتصادی ناشی از تحریم ها را حل کنند که بعضاً توانسته اند. در فرهنگ شفاهی ما که ریشه در ادبیات کهن دارد بسیاری از شعرها و اشعار نسل به نسل در سینه ها و حافظه ملت ما شکل گرفته است اما عملی کردن آنها برنامه ریزی و سرمایه گذاری هایی می طلبد که کار یک روز و چند روز نیست.

به قول سنایی: «سالها باید که تا یک کودکی از روی طبع عالمی گردد نکو یا شاعری شیرین سخن...» در جهان امروز حرف اول را قدرت می زند. قدرت سیاسی و قدرت اقتصادی بدون وابستگی ریشه در توان علمی و صنعتی دارد که هر دو از آموزش و تربیتی می باید برخوردار باشند تا بتوانند در مقابل طوفان حوادث دوام آورند و آن قدرت معنوی است که حافظ تمامی دستاوردها می تواند باشد.

اگر دانش بنیان ها از باور و قدرت معنوی و حس میهن دوستی برخوردار باشند دانش و تجربه خود را به بیگانگان نمی فروشند حتی اگر موقعیت شغلی بهتری برایشان رقم زند. ممنویت نهادینه شده در باور انسانهاست که آنها را در دایره قدرت یک زبان و یک دل حفظ می کند. تحمل چنین ارزشی سخت و جان فرساست اما میوه شیرین دارد زیرا بدون سختی و تلاش دستاورد قابل حفظی حاصل نمی شود.

ادامه در ستون روبرو

## فیروزی پور:

# تنها با مشارکت حداکثری نمایندگان از دل مردم به مجلس راه خواهند یافت



یک عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی گفت: حضور پرشکوه مردم پای صندوق های رای سبب می شود تا نمایندگان از دل مردم به مجلس راه پیدا کنند و مجلسی تشکیل خواهد شد که برآیند افکار عمومی جامعه است.

رحمت الله فیروزی پور در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به تأکید مقام معظم رهبری بر مشارکت حداکثری مردم در انتخابات مجلس شورای اسلامی، بیان کرد: قطعاً مشارکت در انتخابات یک امر لازم و ضروری است. در طول چهل و چهار ساله که از عمر انقلاب اسلامی می گذرد، مشارکت مردم در انتخابات یکی از موضوعات بسیار مهم است. رهبر انقلاب نیز بارها بر این موضوع تأکید داشتند.

وی ادامه داد: مقام معظم رهبری روز شنبه بار دیگر ابعاد برگزاری یک انتخابات

باشکوه را تبیین کردند. مسئولان موظف هستند که بستر مناسبی را برای مشارکت حداکثری مردم در انتخابات فراهم کنند. وی در ادامه اظهار کرد: باید همه اقدامات

شده و دشمنان و مخالفان نظام اسلامی نیز متوجه خواهند شد که نظام ما مردمی و متکی به حضور مردم است. تاکنون مردم همراهی خود را با نظام در صحنه های مختلف نشان داده اند. ان شاءالله این بار نیز با حضور حداکثری در پای صندوق های رای این اتفاق رقم خواهد خورد. نماینده مردم نطنز در مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: حضور پرشکوه مردم در پای صندوق های رای سبب می شود تا نمایندگان از دل مردم به مجلس راه پیدا کنند و مجلسی تشکیل خواهد شد که برآیند افکار عمومی جامعه است. فیروزی پور گفت: قطعاً مشارکت حداکثری مردم در انتخابات سبب می شود تا مجلس قوی تر و کارآمدتری تشکیل شود. بدین ترتیب از تفکر جمعی مردم در مسیر حل مشکلات کشور استفاده خواهد شد.

## خضریان:

# وزارت بهداشت مکلف به ابلاغ شرایط استاندارد عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی است

سختگوی کمیسیون اصل نود مجلس شورای اسلامی گفت: بر اساس مصوبه هیات وزیران وزارت بهداشت مکلف است تا شرایط استاندارد عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی را مشخص و ابلاغ کند. البته فروش با داروخانه ها است و موضوع عرضه توسط سکوهای اینترنتی صورت می گیرد. به گزارش ایسنا، علی خضریان در برنامه تلویزیونی کشیک سلامت با موضوع بایدها و نبایدهای فروش اینترنتی دارویی اظهار کرد: در کمیسیون اصل نودم قانون اساسی موضوع عرضه و توزیع دارو مورد بررسی قرار گرفت و تأکید شد، وزارت بهداشت براساس مصوبه هیات وزیران مکلف است تا شرایط استاندارد عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی را مشخص و ابلاغ کرد.

سختگوی کمیسیون اصل نود مجلس شورای اسلامی گفت: بر اساس مصوبه هیات وزیران وزارت بهداشت مکلف است تا شرایط استاندارد عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی را مشخص و ابلاغ کند. البته فروش با داروخانه ها است و موضوع عرضه توسط سکوهای اینترنتی صورت می گیرد. به گزارش ایسنا، علی خضریان در برنامه تلویزیونی کشیک سلامت با موضوع بایدها و نبایدهای فروش اینترنتی دارویی اظهار کرد: در کمیسیون اصل نودم قانون اساسی موضوع عرضه و توزیع دارو مورد بررسی قرار گرفت و تأکید شد، وزارت بهداشت براساس مصوبه هیات وزیران مکلف است تا شرایط استاندارد عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی را مشخص و ابلاغ کرد.



PHOTO: Iraj Shariati

## کنعانی:

# حمله به منافع رژیم صهیونیستی توسط گروه های مقاومت امری طبیعی است

سختگوی وزارت خارجه ایران با بیان اینکه «مهمت کردن ایران به هدف قرار دادن منافع رژیم صهیونیستی در منطقه اهداف سیاسی دارد و ما به این اتهامات اهمیت نمی دهیم»، خاطرنشان کرد اقدامات گروه های مقاومت علیه منافع رژیم صهیونیستی امری طبیعی است. به گزارش ایسنا، ناصر کنعانی، سختگوی وزارت خارجه ایران در گفتگو با اسپوتنیک تأکید کرد که شکست پیشنهادات قطعنامه های بین المللی برای ایجاد آتش بس در غزه توسط آمریکا باعث شد که رژیم صهیونیستی مرتکب جنایت در نوار غزه شود. وی گفت: جنبش حماس اعلام کرد که آماده رسیدن به توافق آتش بس است اما در سایه تداوم بمباران های رژیم صهیونیستی تحقق این گام امکان پذیر نیست.

کنعانی در بخش دیگری خاطرنشان کرد که با افزایش نفرت نسبت به رژیم صهیونیستی در سطح جهان، اقدامات گروه های مقاومت در هدف قرار دادن منافع این رژیم امری طبیعی است.

سختگوی وزارت خارجه ایران همچنین گفت که تهران به اتهامات مطرح شده مبنی بر اینکه ایران منافع رژیم صهیونیستی در منطقه را هدف قرار می دهد، اهمیتی نمی دهد و این اتهامات اهداف سیاسی دارد.

اخیرا شبکه الجزیره نیز به نقل از یک مسئول ایرانی نوشت که اتهامات رژیم صهیونیستی علیه ایران مبنی بر هدف قرار دادن کشتی ها در آب های بین المللی با پیچاد دروغین است و اهداف سیاسی دارد.

این مسئول ایرانی تأکید کرد: هرگونه اقدام از سوی رژیم صهیونیستی که امنیت ملی ما در آبراه های بین المللی را تهدید کند با پاسخی همراه خواهد بود که انتظار آن را ندارند. وی افزود: ایده ایجاد ائتلاف بین المللی در دریای سرخ و باب المندب اوضاع را پیچیده تر و بی ثباتی را عمیق تر خواهد کرد. عملیات انصارالله یمن در باب المندب نتیجه موضع آمریکا در حمایت کامل از رژیم صهیونیستی است.

## فرمانده نیروی دریایی ارتش اعلام کرد

# جزییات جدیدترین الحاقات به نیروی دریایی ارتش



امیر دریادار ایرانی گفت: امروز در سواحل زیبای مکران و بندر کنارک شاهد الحاق و رونمایی از آخرین دستاوردها به حوزه نیروی دریایی ارتش در بخش سامانه های موشکی برد بلند و سامانه های پیهادی در حوزه های مختلف شامل شناسایی، انهدامی و جنگالی و همچنین، بالگردی هستیم.

به گزارش ایسنا به نقل از ارتش، امیر دریادار شهرام ایرانی، فرمانده نیروی دریایی ارتش صبح دیروز – یکشنبه، سوم دی ماه – در گفتگوی تلویزیونی با شبکه خبر سیما گفت: امروز در سواحل زیبای مکران و بندر کنارک شاهد الحاق و رونمایی از آخرین دستاوردها به حوزه نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری ایران در بخش سامانه های موشکی برد بلند و سامانه های پیهادی در حوزه های مختلف شامل شناسایی، انهدامی و جنگالی هستیم. وی افزود: سامانه های بالگردی که برای اولین بار به سامانه های جنگالی و اطلاعاتی تجهیز شده اند و یک یدک کش بندرگاهی و لنگرگاهی نیز امروز به نیروی دریایی ارتش الحاق

## ائتلاف دریایی:

# بلوف آمریکا علیه انصارالله یمن

تحلیلگر مسائل سیاست خارجی با بیان این که آمریکا بلوف می زند تا بتواند انصارالله را وادار به تسلیم کند، چون دید انصارالله در حوزه سیاسی و اقتصادی تطمیع پذیر نیست، به همین خاطر جریان ترکیب و ائتلاف دریایی علیه یمن را در پیش گرفته، گفت: اگر روزی رژیم صهیونیستی بخواهد تمام توان خود را برای یک ایدئولوژی، فرهنگ و تاریخ هزینه کند، آن زمان جبهه مقاومت تمام ابزار خود را رو می کند.

به گزارش ایسنا، عملیات طوفان الاقصی نشان داد که معادلات جهانی به ویژه معادلات در منطقه در حال تغییر است، رژیم صهیونیستی با حمایت آمریکا و برخی دیگر از حامیان خود بزرگترین جنایت علیه بشریت به ویژه علیه مردم غزه را رقم زد. این اقدامات از سوی رژیم صهیونیستی علاوه بر این که واکنش های مختلفی را به دنبال داشته بلکه کشورهای منطقه به ویژه نیروهای مقاومت تلاش کردند تا از طرق مختلف رژیم صهیونیستی را برای متوقف کردن جنایات خود تحت فشار قرار دهند.

در حال حاضر نیز نیروهای یمنی با هدف قرار دادن کشتی های تجاری که مقاصد آن ها رژیم صهیونیستی است، خواستار توقف کشتار در غزه و باز گذاشتن کریدورها برای ارسال کمک به مردم غزه و فلسطین شد ند.

ارتش یمن طی هفته های گذشته در حمایت از ملت فلسطین و پشتیبانی از مقاومت در نوار غزه، چند کشتی رژیم صهیونیستی را در دریای سرخ و تنگه باب المندب هدف قرار داد. در پی توقیف یک کشتی رژیم صهیونیستی توسط ارتش یمن و هدف قرار گرفتن چند کشتی دیگر این رژیم، رسانه های عبری زبان، یمن را یک تهدید راهبردی برای رژیم شائگلر ارزیابی کرده اند.

## المیادین از هدف قرار دادن پایگاه های آمریکایی خراب الجیر و مالکیه در سوریه خبر داد

منابع اعلام کردند، پایگاه های آمریکایی خراب الجیر و المالکیه در حومه شمالی استان حسکه سوریه هدف قرار گرفتند.

به گزارش ایسنا، منابع المیادین اعلام کردند که دو پایگاه آمریکایی در فرودگاه خراب الجیر و المالکیه در حومه شمالی استان حسکه در شمال شرق سوریه هدف قرار گرفتند.

این منابع بدون ارائه اطلاعاتی در مورد میزان تلفات، تأکید کردند که این دو پایگاه با چندین کلوله راکت هدف قرار گرفتند. این در حالی است که شنبه، مقاومت اسلامی عراق اعلام کرد که با سلاح مناسب، هدفی حیاتی را در دریای مدیترانه هدف قرار داده که مستقیماً به هدف مورد نظر اصابت کرده است.

این بیانیه مقاومت پس از آن بود که شهر اشغالی ام الرشراش (شهرک اشغالی ایلات) در جنوب فلسطین هدف حمله قرار گرفته بود.

## تایمز:

# پیروزی اوکراین در جنگ نامحتمل است

روزنامه «تایمز» در رابطه با تحولات جنگ اوکراین و روسیه گزارش داد که با کمربند شدن امید اوکراین برای پیروزی، این کشور در سال میلادی آینده باید بر حفظ قلمرو کنونی خود تمرکز کرده و به بروز بی ثباتی سیاسی در روسیه امید داشته باشد.

به گزارش ایسنا، روزنامه تایمز انگلیس در این گزارش نوشت: از ولودیمیر زلنسکی، رئیس جمهوری اوکراین گرفته تا فرماندهان ارتش و حتی مردم این کشور، هیچ کس نمی داند که جنگ با روسیه چند سال طول خواهد کشد.

«رومان سوستوکو»، عضو کمیته امنیت ملی پارلمان اوکراین و یکی از فرماندهان ارتش این کشور به تایمز گفت: در حال حاضر پیروزی ما بسیار نامحتمل است. این جنگ ممکن است سال ها طول بکشد. روس ها

## ادامه از ستون روبرو

دانش بنیان ها که به جوانه های نوپای سبز سترگی می مانند، خطراتی آنها را تهدید می کند از جمله قدرناشناسی از زحمات و تلاش های جوانان نخبه ای که کشورهای دیگر برای آنها فرش قرمز پهن می کنند با نیت ربودن توان علمی و فنی آنان.

دو دیگر، برآورده نشدن نیازهای مالی و سرمایه ای است که صرفاً دولت از پس تمامی خواسته های آنان بر نمی آید و سرمایه گذاران می توانند به ندای آنها پاسخ مناسب دهند.

سه دیگر، مدیریت و هدایت هوشمندانه آنهاست برای پرهیز از انحراف معیارها، و نهایتاً تشویق و پاسداشت چهره های ناشناسی که با زحمت توانسته اند دستاوردی علمی، صنعتی و یا فرهنگی داشته باشند.

امید می رود آنگونه که در صنایع نظامی، نانو، هسته ای و پزشکی توانسته ایم بر سکوی افتخاراتی چند بایستیم دیگر نیازهای صنعتی و فناوری های مهم هم به دست دانش بنیان ها تحقق یابد. خواسته ای که ان شاء... به زودی رقم خواهد خورد. فراموش نکنیم که فناوری های نوین در گرو تلاش دانش بنیان هاست.

والسلام

### زایش دوباره امید



زایش امید، در دومین روز فصل زمستان در پارک علم و فناوری شیراز نویدبخشش اتفاقاتی میمون و مبارک است. این بار سازمان بسیج رسانه استان با عنایت به فرمایشات رهبری در راستای ایجاد امید در جامعه اقدام به برگزاری جشنواره‌های با نور امید در میان اصحاب رسانه نمود تا صاحبان قلم در مسیر دستیابی به آرمان‌های والای انقلاب نور امید را در جامعه بازتاب دهند و ایرانیان همچنان پایگاهی امن برای تمام مردم و به ویژه جوانان باقی بمانند. پانزده تیم از اصحاب رسانه شیراز در وعده‌گاه پارک علم و فناوری گرد هم آمدند تا طرحی نو دراندازند و روایتی درست از امیدآفرینی به تمام مردم مخابره کنند. بن‌مایه جشنواره رسانه‌های امید، رسیدن به یک روایت مشترک در بین فعالان رسانه و آن اقعان افکار عمومی و اصلاح تصویرسازی‌های نادرست رسانه‌های معاند بود تا صاحبان قلم یکپارچه حقیقت را روایت کنند قبل از آنکه معاندان فریبکارانه روایتگر باشند.

این جشنواره با حضور ده‌ها خبرنگار و فعال رسانه‌های دغدغه‌مند با شور و هیجانی وصف‌ناپذیر و رقابتی سالم و زیبا برگزار شد. گفتگوهای خبرنگاران همه بوی امید و روشنگری می‌داد و تلاش می‌کردند تا هم‌دل و هم‌فکر در مسیر زایش امید در جامعه حرکت کنند و شجاعانه زیبایی‌ها را به تصویر بکشند و در این راستا موفقیت‌ها و دستاوردهای شرکت‌های دانش‌بنیان استان را به گونه‌ای شایسته به نمایش بگذارند. دلوایی روشنگران حقیقت از جایگاه ایران و ایرانی در جهان آن‌ها را گرد هم آورده بود تا یک‌صدا پیامی را مخابره کنند که جایگاه ایران و ایرانی والاتر از آن است که توسط معاندین پامال شود؛ تا در پایان این جام یک روزه، تنها خاطره‌های خوش به جا بماند. جشنواره رسانه امید را باید نمونه‌ای از خیزش حکمت دانست. به یقین این جشنواره می‌تواند صدای حقیقت را از هر گوشه کشور عزیزمان به تمام عالم برساند تا وجدان‌ها و قلب‌های بیدار، واقعیت‌های جامعه را ببینند. امیدواریم برگزاری چنین رویدادهایی بتواند به وحدت‌رویه و امیدآفرینی در جامعه منجر شود و ایران، با سرعتی بیشتر در مسیر رشد و بالندگی حرکت کند.

### پیگرهای ۶ شهید گمنام دوران دفاع مقدس در فارس آرام می‌گیرند

مراسم تشییع و خاکسپاری پیگرهای مطهر ۶ شهید گمنام دوران دفاع مقدس در نقاط مختلف استان فارس برگزار می‌شود. این شهدا از همان ۱۲ شهید گمنامی هستند که طی ایام فاطمیه وارد استان فارس شدند و در سالروز شهادت حضرت زهرا(س)، پیگرهای تنها ۶ شهید گمنام به خاک سپرده شدند. بر اساس این گزارش، مراسم تشییع و خاکسپاری پیگر مطهر یک شهید گمنام روز چهارشنبه، ۶ دی‌ماه جاری از ساعت ۱۰ صبح در بوستان سعدی خرمبید شهرستان صفا شهر برگزار خواهد شد. در همین روز مراسم تشییع و خاکسپاری پیگر یک شهید گمنام دیگر نیز در ساعت ۱۰ صبح در شهرک امام رضاع) شهر لپویی شهرستان زرکان برگزار می‌شود. علاوه بر این‌ها مراسم تشییع پیگر مطهر یک شهید گمنام روز پنج‌شنبه، ۷ دی‌ماه ساعت ۹ صبح شیراز در مجتمع انتظامی شهید رحیم فعال فراجا برگزار خواهد شد. در همین روز مراسم تشییع و خاکسپاری پیگر یک شهید گمنام دیگر نیز در ساعت ۱۴:۳۰ در مرکز آموزشی شهید دستغیب(ره) فراجا شهرستان جهرم برگزار شده و پیگر مطهر یک شهید گمنام دیگر هم در ساعت ۱۰ صبح روز جمعه، ۸ دی‌ماه در تپه مشرف به شهر اکبرآباد شهرستان کوار و پیگر مطهر آخرین شهید گمنام این کاروان نیز ساعت ۱۴:۳۰ همان روز در شهر عماد شهر شهرستان خنج به خاک سپرده خواهد شد.

### رییس کمیسیون فرهنگی شورای شهر خیرداد شیراز، میزبان همایش جهانی رسانه های جبهه مقاومت اسلامی

رییس کمیسیون فرهنگی شورای اسلامی شهر شیراز از برگزاری جایزه «مریم» خبرنگار عقیده و عقیده خبر داد. محمد رضا هاجری افزود: بیش از ۱۶۰ خبرنگار سراسری در این مراسم با شکوه، شرکت خواهند کرد. وی با بیان این که شورا و شهرداری متفخر است که میزبان چنین مراسم فاعری در حوزه تجلیل از خبرنگاران است، افزود: سال آینده، همایش جهانی رسانه های جبهه مقاومت اسلامی را خواهیم داشت و امیدواریم هرچه با شکوه تر و اثرگذار تر در شهر مقدس شیراز برگزار شود.

وی در بخشی دیگر از سخنانش گفت: در میان شهرستانهای فارس، شیراز، بیشترین بافت تاریخی و فرسوده را داراست لذا احیاء، بهسازی و بازسازی بافت ها، نیاز به حمایت جدی و بودجه هایمیلی دارد. هاجری تصریح کرد: بسته های تشویقی و حمایتی، نه بر روی کاغذ، بلکه در عمل نیاز است تا بتوانیم در بازسازی و حفظ وصیانت بافت ها موفق باشیم. به نظر میرسد شعارها بر عمل پیشی گرفته که باید برعکس شود. عضو شورای اسلامی شهر شیراز تأکید کرد: بی توجهی به تهیه پیوستهای فرهنگی برای تمامی پروژه های بزرگ و کوچک شهر، مردم دیندار و انقلابی شهر را آزرده خاطر نموده است.

وی خاطر نشان کرد: شیراز، سومین حرم اهل بیت(ع) است. نمی توان مانند پاریس، لندن، ملبورن، رم، تورنتو و لاس وگاس با زیست شبانه، سگ گردانی، پهن کردن بساط قلیان کشی در بوستانهای و گذرهای اطعمه و اشربه، سبک زندگی غربی را بر سبک زندگی اسلامی ایرانی تحمیل نمود. هاجری خاطر نشان کرد: نشاط، شادی و شادابی مردم بویژه خانواده ها، اصل باید محور کارهای مدیریت شهری باشد لذا می بایست بستر ورزش، تفریح و تفرج متنوع با پیوستهای فرهنگی مناسب در شهر گسترش یابد.

عسکری رییس کمیسیون کشاورزی مجلس تأکید کرد:

### لزوم برندسازی و صادرات محور کردن صنعت زنبورداری استان فارس

رییس کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی با بیان اهمیت صادرات محور کردن فعالیت‌های بخش کشاورزی خواستار برندسازی در صنعت زنبورداری استان فارس شد. محمدجواد عسکری امروز، ۳ دی‌ماه در نشست با تشکل‌ها و اتحادیه‌های زنبورداران استان فارس گفت: استان فارس به دلیل اقلیم متنوع و ظرفیت‌های مناسبی که دارد می‌تواند به سمت صادرات محور کردن محصولات کشاورزی برود که تولید عسل مرغوب یکی از آن موارد است. وی با تأکید بر برخورد قانونی با کارخانجاتی که به وسیله شکر اقدام به تولید عسل می‌کنند، افزود: باید به کمک دستگاه‌های امنیتی و قوه قضاییه از این موارد پیشگیری کنیم چرا که تولید عسل تقلبی به سلامت مردم و امنیت غذایی آسیب می‌زند. نماینده مردم داراب و زرین‌دشت در مجلس شورای اسلامی اظهار کرد: اگر امکانات برای فعالیت زنبورداران به تویق بیفتد موجب خسارت به آن‌ها خواهد شد لذا نیازمندی‌های آن‌ها از قبیل تأمین سوخت، پرداخت تسهیلات، بحث بیمه و تحویل شکر باید پیگیری شده و به موقع تأمین شود.

جلالیان مدیرعامل شرکت سازه طب هوا پرگاس مطرح کرد:

### دور ریز فراوان آب در مطب ها و کلینیک های دندانپزشکی کشور

لزوم استفاده دندانپزشکان از یونیت های ساکشن خشک و برقی افزود: امروز در کشورهای پرآب اروپا و حتی آمریکا استفاده از یونیت های دارای ساکشن آبی منسوخ شده و به دلیل مزیت های بسیار بالای ساکشن های برقی به این گونه یونیت ها روی آورده شده است. وی یادآور شد: در حال حاضر، ایران پنجمین کشور سازنده یونیت های دندانپزشکی دارای ساکشن آبی، برقی و هوایی در جهان است.

ساکشن آبی، افزود که در هر دقیقه ۴/۵ لیتر آب توسط هر یونیت دور ریخته می شود که این میزان در استان فارس با احتساب فعالیت یک هزار دندانپزشک ماهانه نزدیک به ۳۹ میلیون لیتر است. وی تصریح کرد: از مجموع ۴۲ هزار دندانپزشک ثبت شده در کشور، ۸۰ درصد آنها دارای مطب هستند که در صورت استفاده از یونیت های دارای ساکشن آبی روزانه ۲۸۳ میلیون و ۵۰۰ هزار لیتر آب هدر می دهند. جلالیان بر

مدیرعامل شرکت سازه طب هوا پرگاس از هدررفت سالانه یک میلیارد و ۳۶۰ میلیون لیتر آب توسط مطب ها و کلینیک های دندانپزشکی دارای ساکشن آبی در کشور خبر داد و گفت: این میزان دورریز آب شرب، معادل مجموع ذخیره آب ۵ سد علویان، آغ چای، طالقان، ماملو و درودزن است. سروش جلالیان با اشاره به هدررفت بسیار بالای آب در یونیت های دارای

### زهرا جعفری

اقتصاد دانش بنیان پارادایم نوین اقتصاد جهانی است، بنیانی که بر تمامی جنبه های اقتصاد ملی و حتی جهانی اثرگذار است. خلق ایده، نوآوری و ابتکار، نظریه پردازی و الگوسازی، بهره وری و کیفیت و رقابت پذیری از مؤلفه های آن و جاده های نیاز و آمیختن نشانه شناخته بازیگران اصلی این عرصه، یعنی نگاه های دانش بنیان هستند. امروز، لازمه حرکت و رشد اقتصادی، گذر بنگاه های اقتصادی از وضعیت پیشاصنعتی و صنعتی به وضعیت فناورانه و اطلاعاتی است و هرگونه غفلت از این پارادایم، عقب ماندگی در دیگر بنیان های اقتصادی را به دنبال خواهد داشت.

### زهرا جعفری

اقتصاد دانش بنیان پارادایم نوین اقتصاد جهانی است، بنیانی که بر تمامی جنبه های اقتصاد ملی و حتی جهانی اثرگذار است. خلق ایده، نوآوری و ابتکار، نظریه پردازی و الگوسازی، بهره وری و کیفیت و رقابت پذیری از مؤلفه های آن و جاده های نیاز و آمیختن نشانه شناخته بازیگران اصلی این عرصه، یعنی نگاه های دانش بنیان هستند. امروز، لازمه حرکت و رشد اقتصادی، گذر بنگاه های اقتصادی از وضعیت پیشاصنعتی و صنعتی به وضعیت فناورانه و اطلاعاتی است و هرگونه غفلت از این پارادایم، عقب ماندگی در دیگر بنیان های اقتصادی را به دنبال خواهد داشت.

در اقتصاد اطلاعاتی و دانش بنیان، نقطه کانونی اقتصاد صاحبان دانش هستند نه منابع طبیعی. دانش ورزان و نوآورانی که سهم اصلی اطلاعات، دانایی و سرمایه فکری را در اختیار دارند نه سرمایه های مالی و فیزیکی صرفاً! شرکت های دانش بنیان سلولی و هسته اولیه شکل گیری اقتصاد دانش بنیان بوده و مهمترین و مؤثرترین مؤلفه در تحقق اقتصاد پایدار و در عین حال بهترین راهبرد عبور از چالش های اقتصادی و قرار گرفتن در مسیر قدرت آفرینی...

برگزاری جام رسانه ای امید در پارک علم و فناوری فارس بهترین پهنانه بود تا در یک فرآیند تولید محتوای رسانه محور، میزبان انسان هایی هوشمند، آگاه، خلاق و نوآور باشیم که علاوه بر معرفی نقش شان در اقتصاد دانش محور از فرصت های نوین این زیست بوم در تغییر شرایط اقتصادی و بهبود آن سخن گفتند بدون گلابه و با تکیه بر امید!

### گل برف برای اولین بار جنوب کشور

شرکت فناورانه زرین دانه رویان نخستین تولیدکننده محصولات غذایی بدون گلوتن برای بیماران سلیاکی در جنوب کشور است. این شرکت که محصولات خود را از اوایل امسال وارد باز کرده نام تجاری «موگه» را که نام دیگر گیاه حساس و مطهر گل برف است برای خود برگزیده است.

### بیماری سلیاک چیست؟

اختلالی شایع و خودایمن که با دریافت پروتئین گلوتن برانگیخته می شود یک تا یک و نیم درصد مردم جهان به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به این بیماری در صورت مصرف غذاهای حاوی گلوتن دچار اختلال در هضم، آسیب به پرزهای دیواره روده، زخم های دهانی، دردهای شکمی، نفخ، نباروری، بوکی استخوان، یبوست و کم خونی می شوند و در صورت عدم درمان امکان ابتلای آنها به بیماری سرطان روده وجود دارد. بیشترین پروتئین گلوتن در غلاتی مانند گندم، جو و چاودار وجود دارد. این بیماری درمان خاصی ندارد و رعایت رژیم غذایی فاقد گلوتن مهمترین و نخستین گام برای مبتلایان به این بیماری است. شرکت زرین دانه رویان به عنوان یکی از ۳ شرکت تولیدکننده محصولات بدون گلوتن در کشور، محصولات مختلفی را مانند نان تست، کیک، انواع آرد نان و پنکیک باکیفیت مطلوب و ارزش غذایی بالا و ماندگاری بدون احتیاج به نگهداری در فریزر وارد بازار کرده و به ادامه برنامه تولید خود به دنبال عرضه محصولات بدون گلوتن مانند ویفر، کوکی و پاستا است.

این شرکت در کنار تولید محصولات غذایی مناسب بیماران سلیاکی در زمینه تهیه کیت های آزمایشگاهی تشخیص میزان گلوتن نیز فعالیت داشته و در حال حاضر به دنبال مهندسی معکوس دستگاه خانگی اندازه گیری گلوتن مواد غذایی است و به زودی آن را روانه بازار خواهد کرد. ظرفیت تولید محصولات غذایی این شرکت سالانه ۶۰۰ تن است. در حال حاضر ۴۰ هزار نفر در انجمن بیماران سلیاک دارای پرونده پزشکی هستند.

### از اتلاف انرژی و نقش آن در جلوگیری

شرکت پژوهشی صنعتی آپریزان به عنوان یکی از شرکت های فناورانه پیشتاز، مخترع و تولیدکننده محلول میتره ی رسوب بردار، ضد رسوب، ضد خوردگی، انواع آنتی بایوفولینگ و آنتی اسکالات و دی اسکوهای خاص است که علاوه بر کمک به شکوفایی صنایع در جلوگیری از اتلاف انرژی کشور نقش بسیار مهمی را ایفاء می کند. از اختراع «محلول میتره» می توان به عنوان انقلابی در صنعت آب یاد کرد که صرفه جویی بسیاری در مصرف انرژی و آب به دنبال داشته است. محصولات انحصاری این شرکت از یکج های خانگی، خودروها تا صنایع بزرگ پالایشگاهی و پتروشیمی، کشتی ها، نیروگاه ها و غیره را دربر می گیرد و ضد آلاینده های زست محیطی است. این شرکت علاوه بر جلوگیری از خروج ارز از کشور برای واردات این محصول مورد نیاز آن را با کیفیت بسیار بالا و در

## گذر از وضعیت صنعتی به وضعیت فناورانه لازمه رشد بنگاه های اقتصادی است

رسوب، ضد خوردگی، انواع آنتی بایوفولینگ و آنتی اسکالات و دی اسکوهای خاص است که علاوه بر کمک به شکوفایی صنایع در جلوگیری از اتلاف انرژی کشور نقش بسیار مهمی را ایفاء می کند. از اختراع «محلول میتره» می توان به عنوان انقلابی در صنعت آب یاد کرد که صرفه جویی بسیاری در مصرف انرژی و آب به دنبال داشته است. محصولات انحصاری این شرکت از یکج های خانگی، خودروها تا صنایع بزرگ پالایشگاهی و پتروشیمی، کشتی ها، نیروگاه ها و غیره را دربر می گیرد و ضد آلاینده های زست محیطی است. این شرکت علاوه بر جلوگیری از خروج ارز از کشور برای واردات این محصول مورد نیاز آن را با کیفیت بسیار بالا و در



سامانه هوشمند پایش آنلاین محیط زیست را نیز طراحی نموده است. طراحی و ساخت سیستم هوشمند پایش و کنترل کیفیت هوا در محیط داخلی و دیتالاکر سنجش و پایش آنلاین از دیگر دستاوردهای این شرکت است.

داده محور بودن، قیمت ارزان، توسعه پذیر و مقیاس یافتن و در نهایت راهکارمحور بودن از ویژگی های محصولات این شرکت است. تولیدات این شرکت در صنعت پتروشیمی، نفت، گاز، صنعت خانه و شهر هوشمند، لیداری، کشاورزی، داروسازی، مواد غذایی و لیبیات کاربرد دارد. کیت های تشخیص DNA، RNA و لایزا از مهمترین تولیدات شرکت دانش بنیان راسان گستر پارسیان است. در این شرکت کیت های تشخیص و استخراج بافت های مختلف مولکولی و عوامل ایجادکننده باکتری و پاراهمولکتوسی و خارج کردن ژنوم از آلودگی ماهی و میگو با روش ساده، کارآمد و به شیوه ستونی و رسوبی انجام می شود.

### هوشمندسازی با آداک نگار گران

شرکت دانش بنیان آداک نگارگران نیکا در زمینه اینترنت اشیا و هوشمندسازی فعال است. خدمات و محصولات این شرکت که با طراحی و برنامه نویسی در بستر وب انجام می شود شامل فایرمانیتور، آسانسور هوشمند، کلینیفای، کارنگار و طراحی های اختصاصی است.

### درمان سرطان ریشه گیاه با نما تد کش

شرکت دانش بنیان فصل پنجم هم در زمینه تولید کود، کود دارو، مکمل، آفت کش های ارگانیک و گیاه پایه و محصولات نماکوب، نمالای آن ۲ هزار و ۶۲۰ مترمربع در گرم است در واقع با ۳ گرم آن می توان یک زمین فوتبالی را به طور کامل پوشاند. –گرافن آنروژل به عنوان سبک ترین ماده ثبت شده در جهان و دارای کاربردهای منحصر به فرد و گرافن اکسید و نسل جدید از این ترکیب در شرکت فناورانه برج و بارو فارس به عنوان پنجمین تولیدکننده صنعتی گرافن در جهان در حال تولید است.

با گرافن حتی می توان صدای باکتری را تشخیص داد. هنگامی که یک باکتری به سطح یک لایه از گرافن می چسبد، نوسان تصادفی با دامنه های کمتر از چند نانومتر ایجاد می کند در نتیجه می توان صدای باکتری را شنید.

ساخت ربات های صنعتی در پارک علم و فناوری فارس شرکت دانش بنیان فنی مهندسی رایان انرژی حکمت پارس، علاوه بر ساخت سیستم جرقه زن توربین، فلود کل های حفاری

### ذوالقدر، رئیس پارک علم و فناوری فارس تأکید کرد: امیدآفرینی با معرفی شرکت های دانش بنیان

امین‌رضا ذوالقدر روز گذشته در مراسم پایانی رویداد «جام رسانه امید» و اختتامیه جشنواره ایبوزد با تأکید بر اهمیت معرفی شرکت‌های دانش‌بنیان، این رویداد را منشأ خیر و برکت برای این شرکت‌ها عنوان کرد.

رئیس پارک علم و فناوری فارس با اشاره به اهمیت امیدآفرینی در جامعه گفت: معرفی شرکت‌های دانش‌بنیان باید به صورت تخصصی و به صورت عمومی با هدف معرفی‌شان به عموم جامعه دنبال شود؛ تا شاهد ایجاد امید در جامعه باشیم. وی با بیان ضعف ارتباط صنعت و دانشگاه گفت: در پارک علم و فناوری فارس برگزاری برنامه‌ای با عنوان شنبه‌های نوآوری با هدف ارتباط صنعت، دولت و دانشگاه پیش‌بینی شده است؛ اما برای برقراری پیوند صنعت و دانشگاه، ابتدا باید صورت مسئله را درست تشخیص دهیم چرا که اگر صورت مسئله به درستی تشخیص داده نشود آثار منفی به دنبال دارد.

ذوالقدر با بیان اینکه در کشورهای توسعه یافته پنجاه درصد از فرآیند تحقیق و توسعه صنعت را خود صنعت انجام می‌دهد؛ افزود: در کشورهای توسعه‌یافته، صنایع از تیم‌های تحقیق و توسعه بهره می‌برند که افراد فعال در این تیم‌ها، فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها هستند و وظیفه و رسالت آنها پیش‌بردن اهداف پژوهشی آن شرکت به منظور تولید محصولات است.

وی اضافه کرد: نیمی از فعالان شرکت‌های دانش‌بنیان را متخصصان در بخش تحقیق و توسعه تشکیل می‌دهند و یکی از مهمترین رسالت‌های افراد فعال در بخش تحقیق و توسعه این صنعت که بتوانند بخشی از نیازهای صنعت را از طریق شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها و برخی نیازها را هم از طریق دانشگاه‌ها رفع کنند.

رئیس پارک علم و فناوری فارس ادامه داد: شرکت‌های دانش‌بنیان نیازمند رهبر تحقیق و توسعه هستند؛ افرادی که مسائل شرکت را به مسائل خردتر بشکنند و بتوانند فرآیند تحقیق و توسعه را در شرکت و صنعت رهبری کنند.

ذوالقدر گفت: برای اینکه صنایع در استان فارس هم بتوانند پیشرفت کنند نیاز به تشکیل تیم‌های تحقیق و توسعه دارند و این تیم‌ها نیازمند رهبران تحقیق و توسعه هستند؛ رهبرانی که در دانشگاه‌ها آموزش ببینند، با صنایع مرتبط شوند و پس از کسب تجربه، رهبری فرآیندهای شرکت را بر عهده بگیرند. وی خاطرنشان کرد که شنبه‌های نوآوری به همین منظور به زودی در پارک محقق خواهد شد.

رئیس پارک علم و فناوری فارس بر حضور رسانه‌ها در این رویداد تأکید کرد و گفت: عدم تعامل دستگاه‌های مختلف از مهمترین مشکلات دانش‌بنیان‌ها در استان فارس است و ضروریست تدابیر لازم برای حل این مشکل اتخاذ شود.

## کسب عنوان پژوهشگر برتر استانی سال ۱۴۰۲ توسط پژوهشگر شرکت توزیع نیروی برق استان فارس



عصر مردم:

در مراسم نکوداشت پژوهشگران و فناوریان برگزیده استان فارس، از پژوهشگران برتر تجلیل بعمل آمد و علیرضا رجیبی، کارشناس شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به عنوان پژوهشگر برتر استانی مورد تقدیر و تجلیل قرار گرفت. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان فارس، با بیان اینکه این شرکت برای نهمین سال متوالی در جشنواره هفته پژوهش و فن آوری استان فارس حائز رتبه برتر می شود، گفت: کمیته تحقیقات شرکت توزیع نیروی برق استان فارس همچون سال های گذشته پس از بررسی مدارک همکاران فعال در عرصه پژوهش نسبت به ارسال رزومه، مقالات،

تالیفات و پژوهش های انجام شده اقدام و براساس داوری کمیته گرامیداشت هفته پژوهش و فن آوری استان فارس، پژوهشگر انتخابی شرکت در لیست پژوهشگران برتر استان قرار گرفت. حمیدرضا کریمی فرد، پژوهش را از ارکان مهم پیشرفت و توسعه کشور و رشد جامعه عنوان کرد و اظهار داشت: اهمیت پژوهش تا بدان جاست که نوع و سطح فعالیت های پژوهشی، یکی از شاخص های اصلی پیشرفت محسوب می شود. وی ایراز داشت: انجام فعالیت های پژوهشی مؤثر به شناسایی چالش ها و مشکلات موجود در جامعه کمک کرده و با ارائه راهکارهای علمی و هوشمندانه کشور را در مسیر توسعه و پیشرفت قرار می دهد.

## استاندار فارس در پایان سفر به شهرستان جهرم:

## جهرم مستعد سرمایه گذاری، تولید و کارآفرینی است



عصر مردم:

محمدهادی ایمانیه استاندار فارس با تاکید بر اینکه شهرستان جهرم مستعد سرمایه گذاری، تولید و کارآفرینی است، تصریح کرد: امروز چهارده مصوبه برای توسعه و گسترش شهرستان جهرم داشته ایم که عمده آنان به سمت توسعه زیرساخت های شهرستان سوق می یابد. دکتر محمد هادی ایمانیه در پایان دومین سفر خود به شهرستان جهرم در جمع خبرنگاران، ضمن تقدیر و تشکر از مهمان نوازی مردم عزیز شهرستان جهرم گفت: گرامی می داریم یاد و خاطره شهید، بزرگان و نام آوران این شهرستان، که به تعبیر مقام معظم رهبری شهر دارالمؤمنین است. استاندار فارس با اشاره بر اینکه در سفر اول به این شهرستان که سال گذشته انجام شد، ۳۰ مصوبه برای توسعه و گسترش ابعاد مختلف شهرستان مصوب کردیم، گفت: به لطف خداوند بخش قابل توجهی از آن عملیاتی شده است؛ درصدی که با موافقی رویه رو شده که با تصمیمات اتخاذ شده در جلسه امروز امیدواریم تا چند ماه آینده اجرایی شود.

**چهارده مصوبه، رهاورد هفتاد و دومین سفر شهرستانی استاندار**  
ایمانیه با اشاره بر اینکه در سفر امروز نیز چهارده مصوبه جدید داشته ایم، اظهار کرد: همه این مصوبه ها عمدتاً به سمت تکمیل و توسعه زیرساخت های شهرستان سوق می یابد. وی افزود: جهرم بسیار مستعد سرمایه گذاری، کارآفرینی و تولید است؛ در زمینه های کشاورزی، صنعت، محصولات باغی و گردشگری پیشتان است پس هر اقدامی که برای تهیه زیرساخت ها خصوصاً در مباحث مرتبط با جاده، تامین آب، برق و گاز که به افزایش و رونق تولید کمک کند

متنوع شهرستان جهرم تامین شود. استاندار فارس به توسعه خطوط ریلی جهرم نیز اشاره کرد و گفت: خط آهن شرق به غرب کشور که از چابهار و زاهدان به سمت گل گهر و شیراز و نهایتاً به مرز عراق در شلمچه پیش می رود به شکل آنتنی راه آهن لار جهرم را به خود متصل می کند و مسیر ریلی شهرستان نیز تکمیل می شود. وی همچنین به تصمیمات اتخاذ شده برای تکمیل کسری های مرتبط با شبکه فاضلاب شهر جهرم و مشکلاتی که در برخی مواقع در محدوده هایی از شهر جهرم در خصوص آب آشامیدنی ایجاد می شود نیز اشاره کرد و افزود: در این زمینه گام های بلندی برداشته ایم که امیدواریم تا پایان دولت سیزدهم، همه نواقص و محدودیت ها در این شهرستان ها مرتفع شود.

**از پیشرفت پروژه نهضت ملی جهش مسکن جهرم راضی نیستیم**  
نماینده عالی دولت در فارس گریزی هم به بازدید خود از پروژه نهضت ملی جهش مسکن داشت و تصریح کرد: از پیشرفت پروژه نهضت ملی جهش مسکن در شهرستان راضی نیستیم؛ با توجه به اینکه هفت هزار نفر واجدین شرایط هستند و اکثر آن ها مبلغ اولیه را واریز نکرده اند اما عقیده دارم اگر پیشرفت پروژه را ببینند قطعاً واریز وجه خواهند داشت. امیدواریم با تلاش فرماندار و راه و شهرسازی استان این پروژه سرعت بیشتری داشته باشد.

استاندار فارس در این سفر ضمن افتتاح مرکز رشد فناوری دانشگاه علوم پزشکی جهرم، با برخی از مردم و سرمایه گذاران شهر جهرم دیدار و گفتگو کرد و سپس در جمع دانشجویان دانشگاه های شهر جهرم حاضر شد و پای سخنان آنان نشست.

## آغاز توزیع قبوض عوارض نوسازی ۱۴۰۲ شهرداری شیراز

عصر مردم:

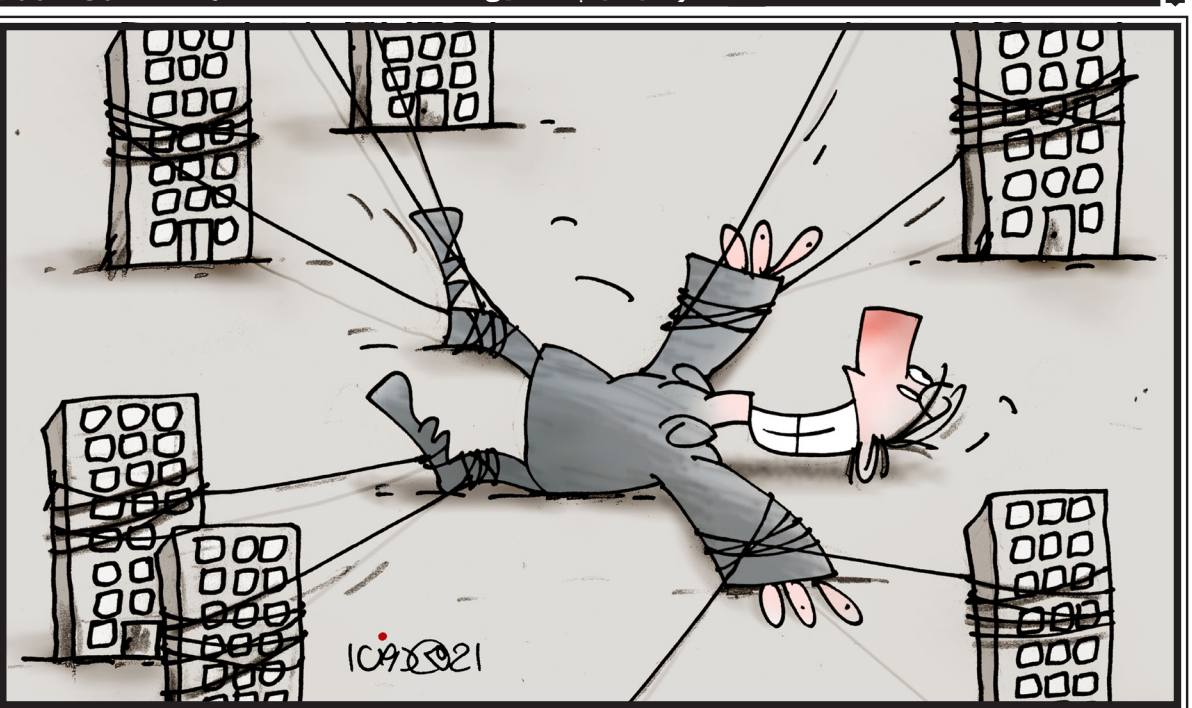
مدیرکل تشخیص و وصول درآمد شهرداری شیراز از آغاز توزیع قبوض عوارض نوسازی سال ۱۴۰۲ خبر داد و گفت: مهلت پرداخت قبوض عوارض نوسازی سال ۱۴۰۲ تا پایان سال جاری بوده و شهروندانی که عوارض ملک خود را تا ۲۹ اسفندماه سال جاری پرداخت کنند، مشمول ۱۰ درصد تخفیف پرداخت نقدی عوارض نوسازی و یک امتیاز ورود به قرعه کشی جشنواره خوش حسابی شهرداری شیراز می شوند. امیدگشتاسی از آغاز توزیع قبوض عوارض نوسازی سال ۱۴۰۲ خبر داد. وی با بیان اینکه قبوض نوسازی سال ۱۴۰۲ با همکاری اداره پست به درب منازل مالکین خواهد رسید، عنوان کرد: شهروندان می توانند با رویت این قبوض تا پایان سال جاری نسبت به پرداخت عوارض نوسازی ملک خود اقدام کنند. مدیرکل تشخیص و وصول درآمد شهرداری شیراز افزود: عوارض نوسازی



از جمله درآمدهایی است که دریافت آن موجب افزایش منابع درآمدی شهرداری ها و به طبع موجب خدمات رسانی هرچه بیشتر به شهر و شهروندان می شود، امید است با انجام اقدامات اسفندماه سال جاری پرداخت نمایند مشمول ۱۰ درصد تخفیف پرداخت نقدی عوارض نوسازی و یک امتیاز ورود به قرعه کشی جشنواره خوش حسابی شهرداری شیراز می شوند.

گرفتهای های آبار تمان نشینی

کارتون: احمدرضا سپهرانی / عصر مردم



## بازدید مدیریت شهری شیراز از فاز دوم پروژه بزرگراهی ۵۵ متری حافظ

عصر مردم:



مدیریت شهری شیراز از بخش نخست فاز دوم پروژه بزرگراهی ۵۵ متری جنوب شهرک حافظ که مراحل اجرایی خود را برای افتتاح و بهره برداری در دهه فجر سپری می کند، بازدید کرد.

پروژه بزرگراهی ۵۵ متری جنوب شهرک حافظ که در مجاورت این شهرک و بولوار آفرینش است، در اردیبهشت ماه فاز نخست آن اتمام و بخش اول فاز دوم، از یک کیلومتر یک تا ۲.۷ کیلومتر ماشین آلات و عوامل اجرایی به صورت شبانه روزی در حال انجام فعالیت هستند تا در دهه فجر سال جاری افتتاح و تقدیم شهروندان شیرازی شود.

در این راستا مدیریت شهری شیراز از این پروژه که مراحل اجرایی خود را برای افتتاح سپری می کند، بازدید کرد.

شهردار شیراز در بازدید از پروژه بزرگراهی ۵۵ متری جنوب شهرک حافظ اظهار کرد: افتتاح فاز دوم این پروژه از یک کیلومتر یک تا ۲.۷ که محل اتصال به بولوار آفرینش است، در دهه فجر در دستور کار است.

وی با اشاره به اقدام عمرانی شاخصی که در اجرای این پروژه در حال انجام است از معاونت فنی و عمرانی و پیمانکار پروژه قردانی کرد و افزود: اجرای مجدد عملیات عمرانی پروژه ۵۵ متری جنوب شهرک حافظ طی یکساله گذشته با همت مضاعف مجموعه معاونت فنی و عمرانی آغاز شده است و با همدلی و اهتمام ویژه پروژه با پیشرفت فیزیکی بالا در حال اجراست.

اسدی خاطرنشان کرد: تا یک کیلومتر یک در اردیبهشت سال جاری افتتاح و تا یک کیلومتر ۲.۷ آن که در مجاورت پل آفرینش است، تأثیرگذاری بسیاری برای تسهیل در تردد دارد.

این مقام ارشد مدیریت شهری شیراز اضافه کرد: این پروژه دارای معارض بسیار زیادی بود اما با مشارکت و تعامل همه مدیران بخش های مختلف مجموعه مدیریت شهری کار به خوبی پیش رفت و امروز به این نقطه رسید.

شهردار شیراز با اشاره به راه اندازی نوبت شب در اجرای پروژه های عمرانی و پیشرفت فیزیکی قابل توجه این پروژه، اظهار امیدواری کرد: پروژه ۵۵ متری جنوب شهرک حافظ در دهه فجر با حضور وزیر کشور افتتاح و به بهره برداری برسد.

## برنامه زمان بندی پروژه به صورت روزانه توسط مشاور و کارفرما بازبینی شود

رئیس کمیسیون حمل و نقل، ترافیک و عمران شورای اسلامی شهر شیراز اظهار کرد: این پروژه با زمان بندی بسیار خوب در حال اجراست و باید مسائل فنی نیز به خوبی پیش رود.

رضا محمدیان همچنین از اقدامات شهردار منطبقه ۱۰ در پیشبرد اجرای این پروژه قردانی کرد و گفت: مجموعه معاونت فنی و تیم مدیریت شهری نشان داد که توان بالایی برای اجرای پروژه های مختلف را دارند و می توان کارهای بزرگی را انجام داد.

این مقام عمرانی در شورای اسلامی شهر شیراز ادامه داد: امروز باید امیدآفرینی کرد و این موضوع با تلاش و همت جمعی محقق می شود. وی همچنین تأکید کرد: برنامه زمان بندی این پروژه باید به صورت روزانه توسط مشاور و کارفرما بازبینی شود و مسائل آن رفع شود.

رئیس کمیسیون حمل و نقل، ترافیک و عمران شورای اسلامی شهر شیراز خاطرنشان کرد: این پروژه یکی از بزرگترین پروژه های اجرایی در منطقه ۱۰ شهرداری است.

گفتنی است: اتصال غیر هم سطح بزرگراه ۵۵ متری حافظ در راستای ایجاد محور کمکی و رنگ ترافیکی جدید به موازات بولوار دکتر حسابی در راستای افزایش ایمنی و ظرفیت تردد در شبکه و کاهش مدت زمان سفر از جمله اهداف اجرای این پروژه است.

## تور شهروندی بازدید از محل پردازش و دفع مهندسی بهداشتی پسماند شهرداری شیراز

عصر مردم:



مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز تور شهروندی عمران و پیشرفت از محل پردازش و دفع مهندسی بهداشتی پسماند شهرداری شیراز میزبان رابطن و یاوران شورای اسلامی شهر و معتمدین محلات برای آشنایی با محل دفن و پردازش پسماند برمشور بود. رضا جاویدی با بیان اینکه تورهای شهروندی عمران و پیشرفت با محوریت اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز و همکاری بخش های مختلف شهرداری برگزار می شود، اظهار کرد: شهروندان در این بازدیدها با نحوه اجرای پروژه های عمرانی و موانع و مشکلات پیش روی آن ها که در ابعاد مختلف به صورت شبانه روزی در حال فعالیت هستند آشنا می شوند.

وی افزود: سازمان مدیریت پسماند در راستای برگزاری تورهای شهروندی، میزبان رابطن و یاوران شورای اسلامی شیراز و معتمدین محلات برای آشنایی با محل دفن و پردازش پسماند برمشور بود. سخنگوی شهرداری شیراز بیان کرد: این بازدید با هدف تشریح فعالیت های سازمان مدیریت پسماند در راستای خدمت رسانی به شهروندان و آشنایی آنها با اقدامات انجام شده در شهرداری شیراز برای مدیریت بهینه و بهداشتی پسماندهای شهری و عفونی تولید شده در این کلان شهر و همچنین معرفی اهداف کلان مدیریت پسماند شهرداری در راستای به صفر رساندن دفن پسماند انجام شد.

جاویدی گفت: نمایندگان رابطن و یاوران شورای اسلامی شهر شیراز و معتمدین محلات در این بازدید از بخش های مختلف محل دفن و پردازش پسماند شهر شیراز در منطقه برمشور شامل سایت های زمستانه و تابستانه دفن پسماندهای شهری سایت دفن پسماند عفونی، خطوط ۱ و ۲ کارخانه پردازش پسماند و سایت تولید کود کمپوست بازدید کردند. این مقام مدیریت شهری در حوزه ارتباطات افزود: آشنایی با پروژه های در دست اجرا و در حال ساخت سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز از دیگر بخش های این بازدید بود.

مدیر کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز با بیان اینکه این تور با همکاری اداره کل ارتباطات و امور بی الملل و سازمان مدیریت پسماند برگزار شده اظهار کرد: در این بازدید همچنین رابطن و یاوران شورای اسلامی شهر شیراز و معتمدین محلات به بیان دیدگاه و پیشنهاد های خود برای آشنایی بیشتر شهروندان با اقدامات سازمان مدیریت پسماند پرداختند.

معاون اجرایی سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز که در این بازدید نمایندگان، رابطن و یاوران شورای اسلامی شهر شیراز و معتمد محلات را همراهی میکرد خاطرنشان کرد: یاوران شورا و معتمدین محلات به عنوان پل ارتباطی میان شهروندان و در بخش های مختلف شهرداری نقش و جایگاه ارزشمندی در ارتقای فرهنگ شهروندی کلان شهر شیراز برعهده دارند.

صمد پناهیان از رابطن و یاوران شورای اسلامی شهر شیراز و معتمدین محلات خواست تا در محلات و مناطق مختلف شهروندان را با اقدامات سازمان مدیریت پسماند آشنا کنند و با همراهی این سازمان شهری پاک و محیط زیستی پایدارتر برای آیندگان بسازند. وی گفت: کارشناسان سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز نیز در جریان این بازدید به تشریح جزئیات و بیان مسائل تخصصی در زمینه دفع و پردازش پسماند پرداختند.

## راهکارهای طب سنتی برای پایین آوردن فشار خون



می‌کنید هنگام استفاده از گیاهان برای کاهش فشارخون با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

فشارخون دارند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. در صورتی که از داروهای دیگر هم استفاده

می‌تواند کمک کننده باشد. برخی گیاهان نظیر سیر، قره قاق، سرخ ولیک و ریشه گزنه نیز اثر آهنگنده

باشگاه خبرنگاران: در کنار مصرف دارو برای کنترل فشار خون می‌توان روش‌های تغذیه‌ای که طب سنتی بر آن‌ها تأکید کرده است را برای کنترل این بیماری دنبال کرد.

یکی از عوامل اثرگذار در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون شناخته می‌شود و این درحالی است که حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور به بیماری پرفشاری خون مبتلا هستند، اما نیمی از این افراد از ابتلای خود به بیماری پرفشاری خون بی‌اطلاع هستند.

همچنین گفته می‌شود که حتی ۵۰ درصد کسانی که از پرفشاری خون خود مطلع هستند هم دارو مصرف می‌کنند و بیماری در کمتر از ۵۰ درصد این افراد تحت کنترل است.

مراجعه به پزشک، شناخت بیماری و راه‌های کنترل آن بسیار مهم است، اما در کنار مصرف دارو می‌توان روش‌های تغذیه‌ای که طب سنتی بر آن‌ها تأکید کرده است را نیز دنبال کرد تا بتوان با این راهکارهای ساده هم پرفشاری خون را کنترل کرد. اولین اقدام مفید در زمان افزایش فشارخون، پاشویه با آب یا مخلوط آبغوره و آب از زانو به پایین است.

در منابع طب ایرانی امتلاء و پُوی بدن از مواد و یا خشکی رگ‌ها و کاهش قابلیت ارتجاعی آن عامل پرفشاری خون شناخته شده است. از این رو کاهش دادن میزان غذا و مصرف غذاهای مزوره (غذاهای شکم پرکن که چاق کننده نیستند) نظیر کرفس، کنگر، هویج، زیتون، لوبیا، گشنیز، جعفری و لیووترش در غذاها مفید است.

از سوی دیگر روغن مالی بدن با روغن زیتون تازه یا روغن بادام شیرین در افراد لاغر و خشک مزاج

### علائم سرطان پوست

باشگاه خبرنگاران: با توجه به افزایش موارد ابتلا به سرطان پوست در نقاط مختلف جهان در سال‌های اخیر، ضرورت دارد بدانیم نشانه‌های مهمی که با دیدن آن‌ها باید به متخصص پوست مراجعه کنیم، کدامند؟

داده‌ها نشان می‌دهد که میزان ابتلا به سرطان پوست در افراد بالای ۵۴ سال از دهه ۱۹۹۰ تقریباً دو برابر افزایش یافته است و در سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ از هر ۱۰۰ هزار نفر، حدود ۶۲ نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند.

کارشناسان تشخیص به‌موقع را کلید درمان موفقیت‌آمیز این بیماری می‌دانند، نکته‌ای که در مورد سایر سرطان‌ها هم مهم است.

نشانه‌هایی که باید در مورد خال‌های تار به آن‌ها دقت کنید عبارتند از:

#### شکل نامنظم

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS) می‌گوید خال‌های معمولی گردند و حاشیه صاف و رنگی یکنواخت دارند. اما ملانوما، تومور ناشی از سلول‌های ملانین‌دار که تومور پوستی محسوب می‌شود، غالباً نامنظم است، ممکن است دو نیمه باشد و هر نیمه شکلی متفاوت و حاشیه‌ای ناهموار داشته باشد.

#### رنگ مختلط

خال معمولی معمولاً تک‌رنگ است، اما ملانوما غالباً ترکیبی از دو یا چند رنگ دارد یا توزیع رنگ‌ها نامتناسب است.

#### اندازه

ملانوما معمولاً بزرگ‌تر از خال معمولی است و در بیشتر اوقات بیش از شش میلی‌متر قطر دارد.

#### تغییر شکل

به گفته متخصصان پوست، در صورت مشاهده خال جدید یا هرگونه تغییری در خال‌های موجود، باید به پزشک مراجعه کنید.

#### خونریزی/خارش

سایر نشانه‌هایی که باید مراقب آن‌ها باشید عبارتند از خال‌های متورم و دردناک، خونریزی یا خارش خال.

در صورتی که هر یک از این علائم را در پوست خود مشاهده کردید، باید برای احتیاط بیشتر سراغ پزشک بروید تا او خال را بررسی کند.

به توصیه متخصصان پوست، بهتر است کمتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید - در سایه بمانید و سر و بدنتان را بپوشانید - همچنین مرتب ضدآفتاب بزنید.

داشتن پوست روشن، سابقه آفتاب‌سوختگی، قرارگیری بیش از حد در معرض نور فرابنفش، زندگی در نزدیکی خط استوا یا ارتفاعات، داشتن خال‌های زیاد یا غیرعادی، سابقه خانوادگی و سیستم ایمنی ضعیف از عواملی است که ممکن است خطر ابتلا به ملانوما را افزایش دهند.

### روزهای ناراحتی و اضطراب با کم‌خوابی



شادی، خوشبختی و رضایت تأثیر می‌گذارد. «کارا پالما»، نویسنده اصلی این مقاله و مدیر آزمایشگاه خواب و توسعه در دانشگاه ایالتی مونتانا، می‌گوید: «در جامعه‌ای که عمدتاً دچار کم‌خوابی و بیخوابی هستیم، تعیین کمیت تأثیرات کم‌خوابی بر احساسات برای ارتقای سلامت روانی حیاتی است. این مطالعه شواهد قوی ارائه می‌دهد که دوره‌های بیداری طولانی مدت، کوتاه شدن مدت خواب و بیداری‌های شبانه بر عملکرد عاطفی انسان تأثیر منفی می‌گذارد.»

برای این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های ۱۵۴ مطالعه را که شامل بیش از ۵۷۰۰ نفر بود، تجزیه و تحلیل کرد. در هر مطالعه، خواب شرکت‌کنندگان برای یک شب یا بیشتر مختل شد. برخی شرکت‌کنندگان را برای مدت طولانی بیدار نگه داشتند. برخی از آنها مقدار کمتر از حد معمولی مجاز به خواب بودند و برخی دیگر شرکت‌کنندگان را به‌طور دوره‌ای در طول شب بیدار می‌کردند. هر یک همچنین از لحاظ یک معیار عاطفی مانند خلق و خوی خود گزارش شده یا معیارهای اضطراب و افسردگی بررسی شدند.

بر سه نوع از دست دادن خواب بر احساسات مثبت و افزایش علائم اضطراب مانند نگرانی و ضربان قلب سریع تأثیر گذاشت.

پالم در بیانیه خبری انجمن روانشناسی آمریکا گفت: «این وضعیت حتی پس از دوره‌های کوتاه از دست دادن خواب، مانند بیدار ماندن یک یا دو ساعت بیشتر از حد معمول یا از دست دادن فقط چند ساعت خواب رخ می‌دهد.»

یکی از محدودیت‌های این مطالعه این است که اکثر شرکت‌کنندگان جوان بودند - میانگین سنی ۳۳ سال. به گفته محققان، مطالعه آینده باید به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی تأثیر کمبود خواب بر افراد در مراحل مختلف زندگی باشد.

پالم گفت که بیش از ۳۰ درصد از بزرگسالان و تا ۹۰ درصد از نوجوانان به اندازه کافی نمی‌خوابند.

او گفت: «پاینده‌های این تحقیق برای سلامت فردی و عمومی در جامعه‌ای که عمدتاً از خواب محروم هستند، قابل توجه است.»

### آسیب نخاعی باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شود

مهر: یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد که آسیب نخاعی می‌تواند باعث تحلیل عضلات در بیماران شود.

به گفته محققان، این تحلیل عضلانی سریع و شدید است و به نظر می‌رسد با عدم تعادل هورمونی ناشی از آسیب مرتبط باشد.

به گفته محققان، این مسئله به‌طور خاص، بستگی به این دارد که آیا غدد فوق کلیوی یک فرد توانایی خود را برای دریافت سیگنال‌های عصبی به دنبال آسیب نخاعی در امتداد ستون فقرات بالایی فراد از دست می‌دهد یا خیر.

دکتر «یان شواب»، استاد نورولوژی در کالج پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: «این پدیده می‌تواند توضیح دهد که چرا بیماران نسبتاً لاغر در معرض خطر بسیار بالاتر مرگ به دنبال آسیب نخاعی هستند.»

شواب در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «با درک بهتر این تحلیل عضلانی و تشدید کاهش وزن، امیدواریم به راه‌های جدیدی برای کاهش مرگ و میر در این جمعیت بیمار شکستنده پی ببریم.»

محققان دریافتند وقتی غدد آدرنال از کنترل سیستم عصبی محروم می‌شوند، بدن پر از سطوح اضافی هورمون استرس کورتیزول می‌شود.

شواب می‌گوید: «سپس این هیپرکورتیزولیسم (افزایش بیش از حد هورمون کورتیزول) بر روی گیرنده‌های خاصی در عضله کل بدن عمل می‌کند و باعث از دست دادن عضله می‌شود.» وی افزود: «تداخل در این مسیر می‌تواند باعث مایه‌چینی را از نجات دهد و پاسخ به توانبخشی را بهبود بخشد.»

این مطالعه، بر اساس تحقیقات قبلی ایالت اوهایو در مورد اثرات آسیب نخاعی بر سیستم ایمنی بدن است. این آسیب‌ها باعث سرکوب سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلاء به عفونت در فرد می‌شود.

شواب گفت: «ما اکنون به درک این موضوع رسیده ایم که چگونه آسیب نخاعی منجر به بیماری نخاعی می‌شود و کل بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال، تحقیقات روی حیوانات همیشه در مورد انسان‌ها نتیجه نمی‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «تحقیقات آینده ما به دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از این عوارض و محافظت از غدد آدرنال در دریافت اطلاعات کاذب سیستم عصبی خودمختار منشأ نخاع در زیر محل ضایعه خواهد بود.»

باشگاه خبرنگاران: در بیماری زخم معده زخم‌های ایجاد شده می‌توانند به دلیل آسیب دیدن لایه مخاط معده و دوازدهه (قسمت بالایی روده کوچک) ایجاد شوند.

یک پزشک عمومی درباره انواع زخم‌های معده گفت: زخم‌های معده دو نوع اصلی دارند که نوع اول عبارت است از زخم معده که در این نوع زخم، آسیب به لایه مخاط معده ایجاد می‌شود و نوع دوم زخم دوازدهه نام دارد، این نوع زخم در لایه مخاط بخش بالایی روده کوچک یا دوازدهه ایجاد می‌شود. دکتر عرفان گرزین در خصوص علل زخم معده بیان کرد: «علل زخم معده می‌توانند متنوع باشند، اما به‌طور کلی دو عامل اصلی آن عفونت با باکتری H. pylori (این باکتری می‌تواند موجب آسیب لایه مخاط معده شده و منجر به تولید بیش از حد اسید معده و کمتر شدن اثر سد محافظتی معده شود) و استفاده از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) داروهای مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن که می‌توانند لایه مخاط معده را تحت تأثیر قرار داده و باعث ایجاد زخم شوند) است.

او درباره علائم زخم معده مطرح کرد: علائم جدی زخم معده می‌توانند شامل درد یا ناراحتی در بخش بالایی شکم (معمولاً به صورت سوزشی یا احساس گرسنگی)، احساس سیری سریع پس از خوردن مقدار کمی غذا، درد شکم، سوء هاضمه یا احساس پر بودن شکم پس از خوردن، سوزش معده

## علل، روش پیشگیری و درمان زخم معده



یا ریفلاکس اسید معده، تهوع و استفراغ (در موارد شدید، ممکن است خون در استفراغ یا مدفوع ظاهر شود) باشند.

گرزین افزود: برای تشخیص زخم معده، از روش‌های مختلفی می‌توان استفاده کرد که از جمله این روش‌ها می‌توان به اندوسکوپی (روشی که در

آن یک لوله نازک با یک دوربین در انتها از طریق دهان و گلو به معده و دوازدهه می‌رود تا تصاویری از داخل دستگاه گوارش به دست آورد) و آزمایش بلع باریوم (در برخی موارد افراد ممکن است مایع حاوی باریوم را بنوشند و در حین این فرآیند، اشعه ایکس بر روی آن‌ها تابیده شود تا دستگاه گوارش به صورت واضح‌تری دیده شود) اشاره کرد.

او همچنین درباره درمان زخم معده تصریح کرد: درمان زخم معده بستگی به علت آن دارد؛ چنانچه عفونت با باکتری H. pylori وجود داشته باشد، از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای کاهش دهنده اسید استفاده می‌شود. در صورت استفاده از NSAIDs، قطع این داروها توصیه می‌شود و داروهای کاهش دهنده اسید ممکن است به کنترل تولید اسید کمک کنند.

گرزین در خصوص پیشگیری و پیگیری در درمان زخم معده بستگی به علت آن دارد؛ چنانچه عفونت با باکتری H. pylori وجود داشته باشد، از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای کاهش دهنده اسید استفاده می‌شود. در صورت استفاده از NSAIDs، قطع این داروها توصیه می‌شود و داروهای کاهش دهنده اسید ممکن است به کنترل تولید اسید کمک کنند.

گرزین در خصوص پیشگیری و پیگیری در این بیماری گفت: برای پیشگیری از زخم معده و عفونت با H. pylori، درمان مناسب انجام داده و پس از آن تست‌های لازم برای بررسی درمان عفونت انجام دهند، ایجاد تغییرات در سبک زندگی مانند ترک سیگار و تغذیه سالم و همچنین پیگیری منظم و مشاوره با پزشک برای ارزیابی وضعیت و درمان بهتر زخم معده گزینه‌های مهم برای پیشگیری و درمان این بیماری است.

## خواص ماست گوسفندی

### بهبود سلامت قلب و عروق:

ماست گوسفندی حاوی کلسیم و پتاسیم است که به کاهش فشار خون و کلسترول خون کمک می‌کنند. این امر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

### پیشگیری از پوکی استخوان:

ماست گوسفندی منبع خوبی از کلسیم است که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. کلسیم به تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

### بهبود عملکرد مغز:

ماست گوسفندی حاوی ویتامین‌های B است که برای عملکرد مغز ضروری هستند. این ویتامین‌ها به بهبود حافظه، تمرکز و یادگیری کمک می‌کنند.

### کاهش وزن:

ماست گوسفندی پروتئین بالایی دارد و کالری کمی دارد. پروتئین باعث می‌شود تا احساس سیری بیشتری کنید و کمتر غذا بخورید. این امر به کاهش وزن کمک می‌کند.

### کاهش خطر ابتلا به سرطان:

ماست گوسفندی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

### کنترل فشار خون:

ماست گوسفندی حاوی پتاسیم است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. پتاسیم با دفع سدیم از بدن به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

### میزان مصرف ماست گوسفندی:

میزان مصرف ماست گوسفندی به نیازهای فردی و شرایط سلامتی افراد بستگی دارد. به طور کلی، مصرف روزانه ۲ تا ۳ فنجان ماست گوسفندی برای اکثر افراد سالم بی‌خطر است.

### خواص ماست گوسفندی برای سلامتی:

ماست گوسفندی دارای خواص و مزایای متعددی برای سلامتی است که عبارتند از:

#### بهبود سلامت دستگاه گوارش:

ماست گوسفندی حاوی پروبیوتیک است که برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. پروبیوتیک با باکتری‌های مفیدی هستند که به حفظ تعادل فلور میکروبی روده کمک می‌کنند. این امر به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی مانند اسهال، یبوست و سندرم روده تحریک پذیر کمک می‌کند.

#### تقویت سیستم ایمنی بدن:

ماست گوسفندی حاوی مقادیر بالایی ویتامین‌های گروه B است که برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. ویتامین‌های گروه B به تولید گلبول‌های سفید کمک می‌کنند که نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن دارند.

#### کاهش التهاب:

ماست گوسفندی حاوی ترکیبات ضدالتهابی است که می‌توانند به کاهش التهاب در بدن کمک کنند. التهاب مزمن یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر بیماری‌های مزمن است.

#### بهبود سلامت استخوان‌ها:

ماست گوسفندی حاوی مقادیر بالایی کلسیم و فسفر است که برای سلامت استخوان‌ها ضروری هستند. کلسیم و فسفر به تشکیل و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کنند.

#### کنترل فشار خون:

ماست گوسفندی حاوی مقادیر بالایی پتاسیم است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. پتاسیم با دفع سدیم اضافی از بدن به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

### عوارض جانبی ماست گوسفندی:

ماست گوسفندی به‌طور کلی یک ماده غذایی سالم و بی‌خطر است. با این حال، مصرف بیش از حد ماست گوسفندی ممکن است منجر به عوارض جانبی زیر شود:

**اسهال:** ماست گوسفندی حاوی پروبیوتیک است که می‌تواند باعث اسهال شود. این امر به ویژه در افرادی که به باکتری‌های روده حساس هستند بیشتر اتفاق می‌افتد.

**الرژی:** برخی افراد ممکن است به شیر گوسفند یا محصولات لبنی حساسیت داشته باشند. مصرف ماست گوسفندی در این افراد ممکن است باعث واکنش‌های آلرژیک مانند کهیر، خارش و تورم شود.

### موارد منع مصرف ماست گوسفندی:

ماست گوسفندی برای افرادی که به شیر گوسفند یا سایر محصولات لبنی حساسیت دارند، مناسب نیست. همچنین، افرادی که به دیابت یا بیماری‌های کلیوی مبتلا هستند، باید در مصرف ماست گوسفندی احتیاط کنند.

### ملاحظات و توصیه‌های ماست گوسفندی:

در حالی که ماست گوسفند طیف وسیعی از مزایای سلامتی بالقوه را ارائه می‌دهد، مهم است که نیازها و ترجیحات فردی را در نظر بگیرید. ماست گوسفندی به‌طور کلی برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما کسانی که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند ممکن است ناراحتی خفیف گوارشی را تجربه کنند. علاوه بر این، ماست گوسفندی معمولاً چربی و کالری بیشتری نسبت به ماست شیر گاو دارد، بنابراین اعتدال برای کسانی که کالری دریافتی خود را مدیریت می‌کنند، کلیدی است.

ماست گوسفندی را می‌توان به صورت ساده میل کرد یا در دستورالعمل‌های مختلفی مانند پارچه، اسموتی و محصولات پخته شده بگنجانید. این یک محصول لبنی همه‌کاره و مغذی است که می‌تواند یک مکمل ارزشمند برای یک رژیم غذایی متعادل باشد.



## به خود می بالیم

همشهری عزیزمون داشتند در تلویزیون به عنوان کارآفرین نمونه معرفی می شدند، از دیدن ایشان به عنوان شخصیتی مثبت، کارا و سازنده همزمان دایم چهار عمل انجام می دادم، اول اینکه شاد شده خوشحالی می کردم، دوم اینکه داشتم ذوقشان می کردم و سوم مشغول افتخار کردن بودم و چهارم داشتم از داشتن چنین همشهری لایقی به خود می بالیدم و تبسم می زدم در همین حال بودم که صدای موتورری به گوشم رسید و متعاقب آن زنگ در منزل نیز به صدا در آمد. هیچی دیگه به خود بالیدن و افتخار کردن و ذوق کردن و شادی نمودن و از این دست اعمال همه کنسل شدند. شادی و به خود بالیدن و... هم به ما نیامده.

پس با ناراضیاتی پاشدم رفتم ببینم کدوم شیر پاک خورده ای هست که خیر سرش نگذاشت ما دقایقی شاد باشیم، ذوق کنیم، افتخار کنیم و دست آخر به خود بالیم. در که باز کردم دیدم یک آقای سوار موتور جلو در ایستاده. فکر کردم پیک موتوری یک چیز به درد بخوری برایمان آورده کمی تا قسمتی خوشحال شدم! اما خبر اینگونه نبود. یک فروند گدا بود که با سبکی جدید گدایی را تجربه می کرد. مقدمه چینی را به منظور کلاه گذاری آغاز کرده، فرمودند: سلام، ببخشید مزاحم شدم، آخر برج است ما هم پولهایمان ته کشیده از بد شناسی همین حالا هم چند نفر مهمان سر زده از داراب برایمان آمده، با دمای پدیدم توی حرفش و پرسیدم: کجا کار می کنید؟ ابتدا به ساکن پشت گوش چپش را خاراند، فکر کنم پشت گوش راستش مشکلی نداشت نمی خاری، در همین حین به دروغ گفت: تو اداره برق. ای داد، هر که را برق می گیره ما را کارمند برق گرفته بود. گفتیم شما هستی قبض برق ما را اینقدر زیاد می نویسی؟ برای دوتا لامپ و یه دونه یخچال مرد حسابی چه خبره قبض آنچنانی صادر می کنید؟ فکر کردی فیش حقوقی بعضی ها است یا ارقام نجومی می نویسی گفت: نه آقا من تو کار قبض نیستم. گفتیم: حالا چه شده که شیراز به این بزرگی یک راست اومدی در خونه ما؟ گفت نمی دونم همین جوری اومدم دیگه. گفتیم: گفتی از داراب براتون مهمون اومده؟ بله یه خرده برنج می خوام، عاقبت بخیرها به خبری ندادند. گفتیم: آره باید یه خبری می دادند، زشته. خب همینجا باش من برم لباس مال بیرون ببوشم بیام بشنیم ترک موتور بریم یا مهمونای دارابیت صحبت کنیم، هم ببشون بگم هیچ وقت سرزده و بی خبر خونه کسی نرید، هم یه کاری داراب دارم ببینم زحمتشون نیست برام انجام بدن، عاقبت شون بخیر. دوباره بیارنم همینجا. من اومدم داخل که طرف، گاز موتورش را گرفت و دَر رو رفت. خیال کرد با هالو طرفه. من هم برگشتم تا اگر بگذارد افتخار کردن و ذوق نمودن را ادامه بدم.

# راههایی برای نجات از باتلاق تنبلی



کنند. هیدراته ماندن می تواند سطح انرژی و عملکرد مغز را افزایش دهد. همچنین به حداکثر رساندن عملکرد فیزیکی کمک می کند. اگر احساس تنبلی می کنید، چند جرعه آب نیز می تواند به شما کمک کند.

**سیگار را ترک کنید:** افزایش سطح انرژی به لطف گردش خون و اکسیژن بهبود یافته تنها چند مورد از مزایای ترک سیگار است. ترک سیگار همچنین می تواند سیستم ایمنی شما را تقویت کند، زندگی شما را بهبود بخشد و خطر ابتلا به چندین بیماری جدی را کاهش دهد. ترک سیگار می تواند دشوار باشد، اما پزشک می تواند به شما کمک کند تا یک برنامه کاری شخصی سازی کنید.

## چگونه تنبلی را از یک وضعیت پزشکی تشخیص دهیم

گاهی اوقات تنبلی نیست، بلکه نشانه ای از یک بیماری زمینهای است که ممکن است جلوی انجام کارهای روزمره تان را بگیرد؛ اگر متوجه شدید که علاقه خود را به انجام کارهایی که معمولاً از آنها لذت می برید از دست داده اید و انرژی یا تمرکز لازم برای انجام کارها را ندارید، با یک پزشک صحبت کنید.

## شرایط سلامت روان

بسیاری از بیماری های روانی می توانند علائمی مانند بی انگیزگی، خستگی مزمن و کناره گیری اجتماعی ایجاد کنند که ممکن است با تنبلی اشتباه بگیرد. این شرایط عبارتند از: افسردگی، اضطراب، اختلال عاطفی فصلی (SAD)، اختلال دوقطبی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلال استرس حاد.

## شرایط پزشکی

تنبلی گاهی اوقات می تواند به شرایط پزشکی مرتبط باشد و این باعث تغییراتی در سطوح انرژی شما شود که نمی توانید عملکرد عادی تان را انجام دهید. مثل: کم خونی، کمبود ویتامین، اختلالات تیروئید، قند خون پایین، دیابت، بیماری آدیسون، سندرم خستگی مزمن، بیماری قلبی و سرطان. تنبلی همیشه چیز بدی نیست و همه سزاوار یک روز آرام هستند. فهمیدن اینکه چگونه از تنبلی خودداری کنید ممکن است به سادگی یک تغییر در سبک زندگی سالم باشد و اگر در یافتن انرژی و تمایل به انجام بیشتر کارها مشکل دارید، با یک پزشک صحبت کنید تا مشخص شود که آیا یک بیماری زمینهای ممکن است مسئول تنبلی باشد یا نه!

## محبوب دعوت کنید.

**چگونه تنبلی را با زندگی سالم شکست دهیم؟** بعضی وقتها تغذیه ناسالم و نداشتن رژیم غذایی درست شما را از انرژی پر انرژی تبدیل به یک آدم خسته و تنبل می کند ایجاد برخی تغییرات سالم می تواند بهترین راه برای غلبه بر تنبلی باشد. در ذیل یکسری راهکار گفته می شود که انجام آن می تواند بر غلبه بر تنبلی موثر باشد.

**غذاهای پسر پروتئین بخورید:** غذاهای پر پروتئین این کار را انجام می دهند، مانند: ماست یونانی، بادام، تخم مرغ، تن ماهی و...

**از مصرف غذاهای شیرین و پرچرب خودداری کنید:** تغذیه و بهره وری با هم مرتبط هستند. از غذاهایی که انرژی شما را تخلیه می کنند دوری کنید زیرا در هم هستند یا باعث افزایش قند خون می شوند. این شامل: غذاهای

و نوشیدنی های حاوی قند بالا، کربوهیدرات های تصفیه شده، مانند نان سفید و پاستا، الکل و غذاهای سرخ شده و فست فود

**ورزش کنید:** فقط چند دقیقه ورزش می تواند سطح انرژی را افزایش دهد، خلق و خوی را بهتر کند و اضطراب، استرس و افسردگی را کاهش دهد، برای مبارزه با این احساس تنبلی، با یک پیاده روی کوتاه یا دوچرخه سواری شروع کنید.

**بخوابید و استراحت کنید:** کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای خواب بهتر در شب انجام دهید دوری از تماشای صفحه نمایش درست قبل از خواب تا محدود کردن زمان چرت در طول روز، سعی کنید هر شب هفت تا نه ساعت بخوابید تا احساس شادابی و آمادگی برای مقابله با روز پیش رو داشته باشید.

**استرس را مدیریت کنید:** استرس می تواند شما را از درون خالی کند، بنابراین از نظر ذهنی و جسمی بیش از حد خسته شده اید و نمی توانید کاری انجام دهید. یافتن راهبردهایی برای مقابله با استرس می تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند و انرژی و انگیزه برای انجام کارها را به شما بازگرداند. وقت گذاشتن با عزیزان، کاشت گل و گیاه و مراقبت از آنها در خانه، نقاشی و رنگ آمیزی می تواند ایده های خوبی در این زمینه باشد.

**آب همراه داشته باشید:** فواید نوشیدن آب بی پایان است و بسیاری از آنها می توانند به مبارزه با تنبلی کمک

کارتی که انجام می دهید، چه در محل کار و چه در خانه، یادداشت کنید. این یک راه عالی برای تقویت اعتماد به نفس و مثبت بودن شما است و به شما کمک می کند تا ادامه دهید.

## کمک بخواهید

بسیاری از مردم بر این باورند که درخواست کمک نشانه ضعف است. اما کمک نخواستن می تواند شما را برای شکست آماده کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که افرادی که از همکاران کمک نمی خواهند به احتمال زیاد در شغل خود ناراضی هستند و عملکرد شغلی کمتری دارند. آنها همچنین توسط کارفرمایان خود کمتر مورد توجه قرار گرفتند. درخواست کمک شانس موفقیت شما را افزایش می دهد و به شما کمک می کند با دیگری که می توانید شما را تشویق و انگیزه دهند ارتباط برقرار کنید.

## از حواس پرتی دوری کنید

همه ما حواس پرتی های مورد علاقه مان را داریم که وقتی نمی خواهیم کاری را انجام دهیم چه در شبکه های اجتماعی و چه بازی با حیوان خانگی، به آنها روی می آوریم. راه هایی بیابید که حواس پرتی های تان را کمتر در دسترس قرار دهد. این می تواند به معنای یافتن یک مکان آرام برای کار باشد، مانند کتابخانه یا یک اتاق خالی، یا استفاده از یک برنامه برای مسدود کردن سایت هایی که حواس تان را پرت می کند.

## تبدیل کارهای خسته کننده به سرگرم کننده

همه ما از کارهای خسته کننده فراری هستیم، مثلاً تمیز کردن خانه، مرتب کردن کمد لباس و کتابخانه و یا شستن ظرف ها می تواند سرگرم کننده نباشد؛ اما با راهکارهایی می توانید آنها را لذت بخش تر کنید. گوش دادن به موسیقی یا پادکست را امتحان کنید یا برنامه های رژیم غذایی و تناسب اندام را در گوشی نصب کنید تا ببینید در حین انجام این کارها چه مقدار کاری می سوزانید و چقدر به هدف تناسب اندام تان نزدیک شده اید.

## دادن پاداش به خود

انجام یک کار به خودی خود یک پاداش است. اما برخی از افراد توسط پاداش های بیرونی خوشحال و هدایت می شوند. روی چیزهایی تمرکز کنید که از انجام کاری به دست می آورید مثل نزدیک شدن به ارتقای شغلی و به خودتان برای کاری که به خوبی انجام داده اید پاداش دهید. پایان یک پروژه بزرگ را با یک شب بیرون از خانه جشن بگیرید یا پس از یک روز تمرکز کردن خودتان را به یک غذای

تنبلی: عدم اشتیاق برای شغلی که دارید، فهرست کارهای زیادی که باید انجام بدهید، حتی یک بیماری زمینهای پزشکی تنها برخی از مواردی هستند که می توانند در تمایل شما برای انجام کارها اختلال ایجاد کنند. این گزارش به کمک شما می آید تا به شما بگوید چطور می شود تنبلی را متوقف کرد تا بهره وری بیشتری داشته باشید.

گاهی اوقات زور تنبلی به اراده ما می چربد و خاکمان می کند، در این صورت اصراری پیدا می شود که حتی با بهره وری بالا ممکن است انجام کارهای روزمره برایش چالش برانگیز باشد! در زیر چند نکته یادآوری می شود که به شما کمک می کند تا از شر تنبلی خلاص شوید و به عبارتی بهره وری تان را درک کنید.

## اهداف خود را قابل مدیریت کنید

گاهی ما از کار و شغلمان توقع زیادی داریم، اهداف غیرمنطقی تعیین می کنیم و با خفه کردن خود در شغل باعث فرسودگی شغلی می شویم و همین امر خستگی، از دست دادن علاقه و انگیزه و اشتیاق به فرار را در فرد ایجاد می کند. خب صبر کنید، راه حل ساده است! اهدافی که از شغل تان دارید را با تعیین اهداف کوچکتر و دست یافتنی جابه جا کنید، این کار باعث می شود در عین حال که فشار کمتری در کار تحمل می کنید، امید و انگیزه بیشتری برای انجام آن داشته باشید! یعنی همان چیزی که دشمن تنبلی است.

**از خودتان انتظار نداشته باشید که کامل باشید** آسان از کمال گرایی! انگار باید همه چیز در بهترین حالت ممکن خودش رخ بدهد، همه انسان ها باید تمامی صفات خوب را داشته باشند و... کمال گرایی و کامل بودن خود از همه جهات، دردی است که خیلی از ما به آن دچاریم، روز به روز در حال افزایش است و اتفاقاً عوارض روانی دارد. سال ۲۰۱۷ مطالعه ای درباره کمال گرایی انجام شد که دانشجویان سالهای ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۶ را مورد بررسی قرار می داد، محققان می گفتند: «جوانان حالا با محیط های رقابتی تر، انتظارات غیرواقعی تر و والدینی مضطرب تر و کنترل کننده تر از نسل های قبل مواجه هستند» افزایش کمال گرایی باعث می شود افراد بیش از حد از خودشان و دیگران انتقاد کنند. همچنین افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد. مورد دیگر که بررسی کردند این بود که ممکن است افراد با کمال گرایی جلوی اضطرابشان را بگیرند.

## تعریف و تشویق جای نقد و تنبیه!

خودگویی منفی که همان نقد منفی از خود است می تواند تلاش های شما را در هر جنبه ای از زندگی تان از مسیر خارج کند. لازم هم نیست جای دوری بروید همین که به خودتان بگویید فردی تنبل هستید، نوعی خودگویی منفی است. باید تمرین کنید که این نوع صداها را در خودتان متوقف کنید، این کار را می توانید با کم کردن نقدهای بی رحمانه از خودتان شروع کنید و به جنبه های مثبت زندگی فکر کنید.

## ایجاد برنامه درست و منطقی

برنامه ریزی برای اینکه چطور کاری را انجام دهید، می تواند رسیدن به آن آسان تر کند. نکته ای که در این مرحله مهم است، واقع بینی در کار است! «سنگ بزرگ علامت نردن است» پس در مورد اینکه چقدر زمان، تلاش و عوامل دیگر برای رسیدن به هدفتان و ایجاد یک برنامه عمل نیاز است، واقع بین باشید. داشتن یک برنامه، به فرد جهت گیری و اعتماد به نفسی می دهد که حتی اگر در طول مسیر به مانعی برخورد کند، می تواند به راحتی از آن عبور کند.

## از نقاط قوت تا مرور موفقیت های خود

هنگام تعیین اهداف یا آماده شدن برای مقابله با یک کار، لحظه ای به نقاط قوت خود فکر کنید. سعی کنید آنها را در جنبه های مختلف یک کار استفاده کنید تا به شما در انجام کارها کمک کند. تحقیقات نشان داده است که تمرکز بر نقاط قوت بهره وری، احساسات مثبت و مشارکت در کار را افزایش می دهد. علاوه بر آن، انجام یک کار خوب می تواند به شما برای ادامه راه انگیزه بدهد. تمام دستاوردهای خود را در هر

## طرح: عصر مردم

# جدول شماره ۱۴۰۲/۳۰۷۴

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۲  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۳  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۴  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۵  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۶  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۷  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۸  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۹  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۰ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۱ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۲ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۳ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۴ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۵ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

## افقی:

- ۱- به عظمت از کسی یاد کردن- بازیکن فرانسوی مسلمان
- ۲- غذای آبکی- گریه و زاری- زیرکی
- ۳- صداقت- از سازهای زهی- نشستن بر تخت شاهی
- ۴- ناگهانی- اثر چربی روی لباس- ید- سنگینی
- ۵- از پیاده خبر ندارد- رجل- سوره ای قرآنی
- ۶- از شهرهای هند- آمیزه آرد و آب
- ۷- از خودروهای مونتاژ داخل- ستون دین- جمع روح
- ۸- قسمت گرم سیم برق- پاسخ منفی- برجستگی روی تایر خودرو- مادر باران
- ۹- به صمغ فسفیل شده درخت گفته می شود- گذشته دور- از ورزش های آبی
- ۱۰- برخی اوقات- از رودهای جنوبی در ایران- توان
- ۱۱- ناشنوا- شراب- لباسی زنانه- آب بینی
- ۱۲- گوژ- کاشت بارانی- نامی دخترانه- قله ای جنوبی
- ۱۳- بالادست وزارتخانه- مالیات- نوشتن و آزاد کردن
- ۱۴- عربیان- ورم- از حروف اضافه
- ۱۵- پایتخت تاجیکستان- تمامی آنچه که انجام کار را راحت می کند

## عمودی:

- ۱- ظلمانی- از اصول مهم مردم سالاری
- ۲- همزاد افسوس- تیره و مشک- نهار
- ۳- نفوذی بیگانه- عظیم- نوعی زیرانداز

## جواب جدول شماره ۱۴۰۲/۳۰۷۴

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳  | ۲  | ۱  |
| ت  | ی  | ر  | چ  | ه  | ب  | ی | ت | ا | ل | ع | ت | ی  | ف  | ۱  |
| ی  | س  | ا  | ط  | ی  | و  | ر | ب | س | ی | و | و | ۲  | ۳  | ۴  |
| م  | ی  | ن  | ی  | ن  | د  | م | ا | ر | س | س | ر | م  | ۱  | ۴  |
| ۴  | ۱  | ر  | ا  | م  | ا  | م | ل | ک | و | چ | ه | و  | ۵  | ۶  |
| ۵  | چ  | ف  | ا  | د  | ر  | م | ت | م | ل | م | ش | ۷  | ۸  | ۹  |
| ۶  | م  | ت  | ر  | ح  | ی  | م | س | و | ا | د | ج | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ |
| ۷  | ب  | ه  | ا  | ر  | و  | ا | ر | د | ا | ت | م | ا  | ۱۳ | ۱۴ |
| ۸  | ی  | ی  | ل  | س  | م  | ب | ر | م | ر | ک | ی | ل  | ۱۵ | ۱۶ |
| ۹  | ت  | ج  | ا  | ر  | ت  | م | خ | ل | ا | خ | ش | م  | ۱۷ | ۱۸ |
| ۱۰ | ۱  | م  | ب  | ا  | ل  | ی | ن | ز | ا | ر | ا | ک  | ۱۹ | ۲۰ |
| ۱۱ | ل  | ف  | ا  | ر  | ا  | ر | ا | ی | ا | ج | ا | و  | ۲۱ | ۲۲ |
| ۱۲ | م  | ل  | ک  | ه  | و  | ش | س | ت | ر | ع | د | ل  | ۲۳ | ۲۴ |
| ۱۳ | ق  | ب  | ل  | ه  | ب  | د | خ | و | م | ه | ت | ا  | ب  | ۲۵ |
| ۱۴ | د  | ن  | ا  | ز  | و  | س | ی | ع | و | ن | ر | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ |
| ۱۵ | س  | ن  | ک  | ن  | و  | ر | د | ا | ش | ت | ی | ا  | ن  | ۲۹ |

- ۴- بخشی از نسک اوستا- از بیماری های خطرناک- آن سوی سقف- اسب رستم
- ۱۱- ناخوب- پوست کفل اسب و خور- اسب ترکی
- ۱۲- راه روشن- برادرزاده پیام- حیا- هزار کیلو
- ۱۳- ساحل- آب منجمد
- ۷- از خیابان منشعب می شود- مرکز ای탈یا- ضال
- ۸- سنگ کوچک ساییده شده در اثر حرکت آب- فرانوا- مادر عرب
- ۹- حواری خائن به مسیح- از حروف انگلیسی- رهایی
- ۱۰- خاک کوزه گری- کمک رسانی-

- ۴- چاشنی های غذایی
- ۱۱- ناخوب- پوست کفل اسب و خور- اسب ترکی
- ۱۲- راه روشن- برادرزاده پیام- حیا- هزار کیلو
- ۱۳- مکنده خون- جاری- نوعی حکومت
- ۱۴- زمان- ماه پاییزی- ساز چوپان
- ۱۵- کلاه پادشاهی- صبح زود- کشوری در حاشیه خلیج فارس

در میان شاعران، به دو گروه شاعر برمی‌خوریم: کسانی که شاعر آفریده شده‌اند. در مقابل شاعرانی که شاعر بالفطره (شعرسرشت) نیستند و شاعری آنها نتیجه ذوق، استعداد، دانش، حافظه، تمرین و نظایر آنهاست. کسانی که شاعر آفریده می‌شوند، نمی‌توانند خود را از زیر سیطره شعر بیرون بکشند. عامی بی‌سواد هم ممکن است شاعر آفریده شود. او در همان بی‌سوادی خود، با چیزهایی که به هم می‌بافد، درونش را بیرون می‌ریزد. شاعر شعرسرشت (بالفطره) با اراده و تصمیم قبلی شعر نمی‌گوید. در لحظه‌ای، ذهن او در تسخیر معنایی قرار می‌گیرد و به صورت شعر از ذهن سرریز می‌کند. شاعران بسیاری به این امر اذعان کرده‌اند. حافظ می‌گوید: «در اندرون من خسته‌دل ندانم کیست/ که من خموشم و او در فغان و در غوغاست.»

در جای دیگر، آنچه ذهنش را وادار به سرودن می‌کند «شاهین» می‌نامد: «نه هر کو نقش نظمی زد، کلامش دلپذیر افتد/ تذرو طرفه می‌گیرد که چالاک است شاهینم». شاهین استعاره از همان حالت ذهن است که ناخودآگاه موجب می‌شود معنایی به صورت شعر بر زبان جاری شود. عرب‌ها می‌گفتند جن به شاعر تلقین شعر می‌کند. آن جن را «تابه» می‌نامیدند. شاعران فارسی‌زبان نیز به پیروی از عرب‌ها، تابه را در همان معنی به کار برده‌اند. ناصر خسرو گوید: «بازیگری ست این فلک گردون/ امروز کرد تابه تلقینم». جمال‌الدین عبدالزاق نیز گوید: «گویند تابه‌کند تلقین/ شاعر چو قصیده‌ای کندانسی».

عمان سامانی، شاعر عهد قاجار، نیز می‌گوید: «کیست این پنهان مرا در جان و تن/ کز زبان من همی گوید سخن». مولانا تلقین‌کننده شعر را از عالم بالا می‌داند: «ای که میان جان من تلقین شمرم می‌کنی/ گر تن زخم، خامش کنم، ترسم که فرمان بشکنم». شاعرانی از این دست، در برابر کوچک‌ترین تحریک خارجی یا خلجان ذهن، ذهنشان به ترنم درمی‌آید و اگر در آن لحظه معنایی در ذهنشان باشد، به قول اخوان ثالث، در سیطره شعر نبوت قرار می‌گیرند و از خود حساسیت نشان می‌دهند و شعر از ذهنشان سرریز می‌کند.

شعر شاعران بالفطره، واقعیت مطلق است، زیرا بی‌اراده انسان از طبیعت به ذهن می‌تراود و سرانجام، در قالب کلمات ظاهر می‌شود. هگل، فیلسوف نامدار آلمانی (۱۷۷۰–۱۸۳۱) این نکته را بدین سان گفته است: «شعر عالی‌ترین نوع هنر است که از واسطه موسیقی و نقاشی فراتر رفته، به صورت محض تری تحقق می‌یابد». فرانسیس بیکن، فیلسوف و نویسنده (۱۵۶۱–۱۶۲۶) می‌نویسد: «آنچه شعر را خلق می‌کند، از آنچه در طبیعت روی می‌دهد، بزرگ‌تر و جاودانه‌تر است.» شاعران بالفطره اغلب گفته‌اند که هنگام سرودن شعر، حالات خاصی به آنان دست می‌داده است.

محمدحسین شهریار می‌گفته جز به الهام شعر نگفته. اغلب اتفاق می‌افتاد که هر چه سعی می‌کرده، حتی یک بیت از او تراویده نمی‌شده، برعکس اتفاق می‌افتاد که در یک شب می‌توانست اثری طولانی بسراید و می‌برد/رشد/ حین سرودن، حالتی به او دست می‌دهد که از موقعیت و حال و هوای خود بی‌خبر می‌شود. وقتی سمفونی دریا را می‌سرود او را در حالتی یافتند که احساس می‌کرد در دریاست، غرق شده و دارد خفه می‌شود.

شاعر جاهلی حین سرودن، چهار دست و پا روی زمین کشیده می‌شده و شعر می‌گفته. اعتقاد اعراب بر این بوده که هر شاعری جن یا شیطانی دارد که به او شعر تلقین می‌کند و با هم گفتگو می‌کنند و شاعر از او الهام می‌گیرد. دیگر از عجایب اعتقادات ایشان، آن بود که خود شعر هم دو شیطان دارد، یکی به نام هوبر و دیگری هویل. طرفداری هوبر، موجب مقبولیت و اشتہار شعر می‌شود و تأثیر دیگری یعنی هویل، باعث عدم رواج و اشتہار شعر می‌گردد.

نظامی‌گنجوی نیز بارها بر رنج شکنجه‌گونه و تلاش و تقلا و تنش و چالش بسیاریش به هنگام سرایش شعر تأکید کرده: «کسی گو بر نظامی می‌برد/رشد/ نفس بی‌آه بیند دیده بی‌رشد-ک- بیا گو شب ببین جان‌کندتم را/ نه کان کندن ببین جان‌کندتم را».

انوری ابیوردی نیز به جان‌کندن حین سرودن اشاره می‌کند: «چون من به ره سخن فراز آیم/ خواهیم که قصیده‌ای بیاریم- آیزد داند که جان مسکین را/ تا چند عنا و رنج فرمایم- صد بار به عقده در شوم تا من/ از عهده یک سخن بیرون آیم». حافظ نیز شعر خود را خونبار نامیده: «شعر خونبار من‌ای یاد بدان بازن/ رسان/ که ز مژگان سیه بر رگ جان زد نیشم.» چنین شاعرانی، چنان‌که گفتیم، به اراده و اختیار شعر نمی‌گویند، هر

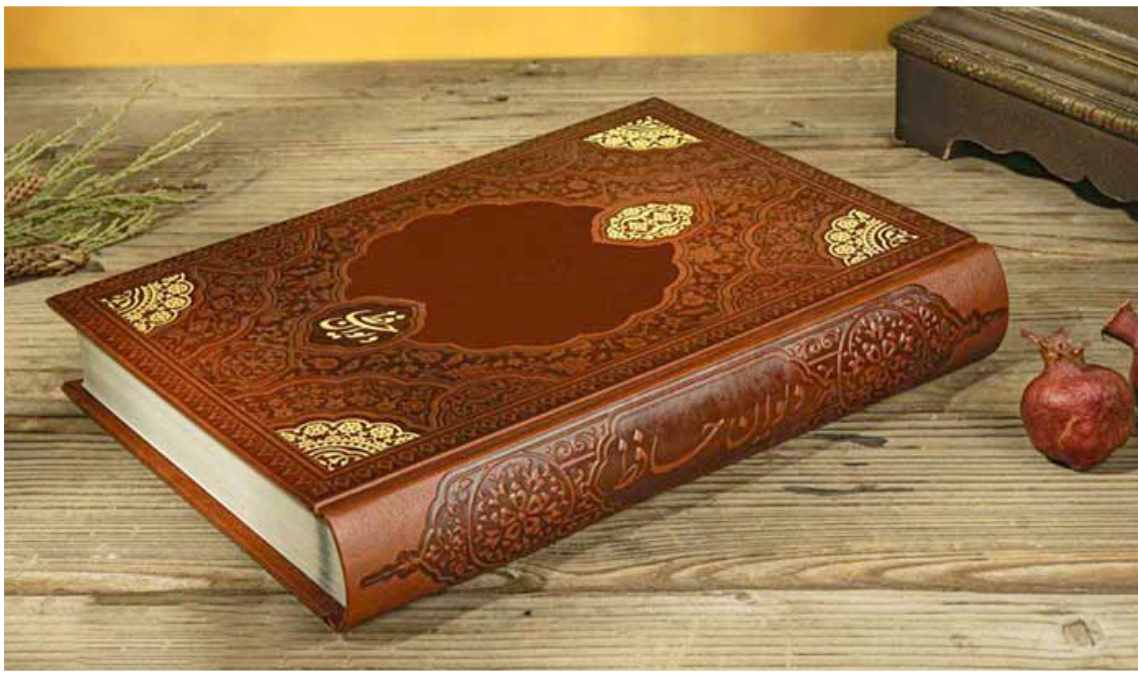
### جوان

دوشنبه ۴ دی ۱۴۰۲ ۱۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ Dec 25, 2023 سال بیست و نهم شماره ۷۹۴۰

## شعر و شاعر

به یاد اخوان ثالث

### حسن انوری



است. حادثه‌ای در ذهن است که در زبان ظاهر می‌شود.

آنچه اخوان حیطه شعور نبوت نامید، در واقع حالتی است در ذهن بسیار حساس، که گاهی، نه همیشه، ظاهر می‌شود و ذهن را زیر چتر خود می‌گیرد. اگر در آن حال معنایی در ذهن باشد، یا او خود معنایی وارد کند،

آن معنا تبدیل به شعر می‌شود و سرریز می‌کند. هاله شعور نبوت، که اخوان گفت، حالت ذهن شاعر در حال آستن شدن به معنایی است. نبوت را چنان که خود گفته، به معنی اخبار به کار برده است.

موضوع دیگری که شاعران را رنج می‌دهد، گرفتاری در عالم ناسوت است. شاعران خود را در زندان تن محبوس احساس می‌کنند. «چنین قفس نه سزای چو من خوش الحانی ست/ روم به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم». مولانا که عارف واقعی است در حالتی که به وی دست داده احساس رهایی می‌کند:

دگر بار، دگر بار ز زنجیر بجستم

از این بند و از این دام زبون گیر بجستم

فلک پیر دوتایی، پر از سحر و دغایی

به اقبال جوان تو از این پیر بجستم

شب و روز دودیم، ز شب و روز بریدم

وزین چرخ بپرسید که چون تیر بجستم

ز تأخیر بود آفت و تعجیل ز شیطان

ز تعجیل دلم رست و ز تأخیر بجستم

✽

المنه لله که ز پیکار رهیدیم

زین وادی خم در خم پر خار رهیدیم

زین جان پر از وهم کز اندیشه گذشتیم

زین چرخ پر از مکر جگرخوار رهیدیم

دکان حریصان به دغل رخت همه برد

دکان بشکستیم و از آن کار رهیدیم

در سایه آن گلشن اقبال بختیم

وز غرقه آن قلزم زُحار رهیدیم

بی اسب همه فارس، بی می همه خفتیم

از ساعر و از منت خمار رهیدیم

### علمی

خبرگزاری فارس: هنگام به خواب رفتن، یا زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است حالتی را به صورت موقت تجربه کنید که هوشیار هستید اما در حرکت کردن ناتوان باشید. به این حالت «فلج خواب» یا به اصطلاح عامیانه بختک می‌گویند که غالباً در هنگام گذار بین خواب و بیداری رخ می‌دهد و در طی این حالت‌ها قادر نیستید حرکت یا صحبت کنید. از مشخصات بارز این اختلال، از دست دادن کنترل روی ماهیچه‌ها و عدم توانایی در حرکت دادن آن‌ها است

حدود ۷۵ درصد از افراد همراه با چنین حالتی توهمات دیداری یا شنیداری هم تجربه می‌کنند که می‌تواند به شکل احساس حضور فرد دیگری در اتاق، احساس سنگینی یا فشار روی قفسه سینه یا پرواز و خروج از بدن تجربه شود.

فلج خواب که آن را با عنوان بختک هم می‌شناسیم، می‌تواند بین چند ثانیه تا ۲۰ دقیقه طول بکشد، اما به طور میانگین بعد از ۶ تا ۷ دقیقه به طور خود به خود از بین می‌رود.

**فلج خواب معمولاً چه زمانی رخ می‌دهد؟**

فلج خواب ممکن است هنگام به خواب رفتن رخ دهد که آن را فلج پیش خواب یا قبل از خواب می‌نامند و یا هنگام بیدار شدن اتفاق بیفتد و آن را فلج پس خواب می‌گویند.

**فلج پیش خواب**

وقتی می‌خواید بدن آرام آرام شل می‌شود. معمولاً میزان هوشیاری به مرور کمتر می‌شود و بنابراین متوجه تغییر نمی‌شوید؛ اما اگر در حین به خواب رفتن هوشیار باشید، ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید حرکت یا صحبت کنید.

**فلج پس خواب**

در طول خواب بدن به نوبت بین مرحله خواب REM (حرکت سریع چشم) و NREM (حرکت غیر سریع چشم) تغییر می‌کند.

یک چرخه خواب REM و NREM حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد. مرحله NREM ابتدا اتفاق می‌افتد و حدود ۷۵ درصد از خواب را تشکیل می‌دهد.در مرحله REM چشمان شما به سرعت حرکت می‌کنند و شما در این مرحله خواب می‌بینید. عضله‌ها از حرکت باز می‌ایستند و بدن هم چنان ریلکس باقی می‌ماند تا مانع از حرکت، به ویژه در زمان خواب دیدن شود.

در این بازه هوشیاری کم است و از این ناتوانی آگاهی ندارید؛ اما اگر قبل از پایان چرخه REM هوشیار شوید، ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید حرکت یا صحبت کنید.

ما توبه شکستیم و بیستیم دو صد بار دیدیم مه توبه، به یک بار رهیدیم
زان عیسی عشاق وز افسوس مسیحش از علت و قاروره و بیمار رهیدیم
چون شاهد مشهود بیاراست جهان را از شاهد و از برده بلغار رهیدیم…

خاموش! کزین عشق و از این علم لذتیش

از مدرسه و کاغذ و تکرار رهیدیم

خاموش! کزین کان و از این گنج الهی

از مکسه و کیسه و بازار رهیدیم

از نکاتی که درباره این شاعران مناسراشت مطرح است، این که داده‌های ذهن آنان بعضاً یا بیشتر همخوان نیستند و به هم ربط ندارند یا حتی متناقض‌اند. مولانا در این مورد می‌گوید:

یک دمی خوش چو گلستان کندم

یک دمی همچو زمستان کندم

یک دمم فاضل و استاد کند

یک دمی طفل دبستان کندم…

دوگانگی و تناقض داده‌های ذهن، در حافظ بیشتر از همه شاعران است. لحظه‌ای می‌گوید:

پیر ما گفت خطا بر قلم صنع نرفت

آفرین بر نظر پاک خطاپوشش باد

وقتی دیگر، مخالف آن ذهنش را تسخیر می‌کند و می‌گوید:

هر چه هست از قامت ناساز بی‌اندام ماست

ورنه تشریف تو بر بالای کس کوتاه نیست

وقتی تفکر اشعری (مبنی بر اینکه در روز قیامت، خداوند را با همین چشمان ناسوتی خواهیم دید) ذهنش را مشغول می‌دارد و می‌گوید:

این جان عاریت که به حافظ سپرد دوست

روزی رخش ببینم و تسلیم وی کنم

وقتی دیگر تفکر اعتزالی (مبنی بر اینکه با چشمان ناسوتی نمی‌توان خداوند را دید) ذهنش را تسخیر می‌کند و می‌گوید:

دیدن روی تو را دیده جان بین باید

وین کجا مرتبه چشم جهان بین من است

همین طور درباره جبر و اختیار، وصول در سلوک یا ناکامی در آن و برخی مسائل دیگر، مطالب ضد و نقیض در شعر حافظ هست، چنان‌که خود می‌گوید:

حافظم در مجلسی دُردی کشم در محفلی

بنگر این شوخی که چون با خلق صنعت می‌کنم

محمد گلندام که دیوان او را جمع کرده، می‌گوید: «هر دُر و گوهر که در طرف دکان چوهری طبیعت بود، از بهر زیب و زیور دوشیزگان ضمیرش در سلک نظم کشیده.» از این گفتار و نیز با توجه به شعر خود وی می‌توان استنتاج کرد که حافظ در پی راست یا دروغ بودن سخنش یا منطقی بودن سخنش یا همخوانی سخنش (که ضد و نقیض نباشند) نبوده، بلکه همّ او آن بوده که معنا را در زیباترین کلام بیان کند. او خالق زیبایی در کلام است، گرچه سخانش همخوان نباشند.

شعر شاعر، به این معنا که در این مقاله مطرح است، اغلب قربانی با اسطوره دارد یا شاعر توانشی دارد که اسطوره بسازد و پدیده‌های تاریخی را بدل به اسطوره کند. حافظ شاه شجاع، شاه ممدوح خود را چنان در شعر مطرح می‌کند که رنگ اساطیری به خود می‌گیرد:

شهبسوار من که مه آینه‌دار روی اوست

تاج خورشید بلندش خاک نعل مرکب است

شاعر حتی خود را تبدیل به موجودی اساطیری می‌کند:

دوش دیدم که ملانک در میخانه زدند

گل آدم برشتند و به پیمانہ زدند

«دوش» در اینجا از نوع «دوش در حلقه ما صحبت گیسوی تو بود» نیست. دو لحظه را نشان می‌دهد. یکی لحظه ناسوتی که شاعر در آن لحظه انگبخته‌شده که شعر بگوید؛ لحظه‌ای از عمر و زندگی شاعر. دیگر لحظه‌ای اساطیری و لاهوتی. در حالی که هنوز انسان آفریده نشده، یا در حال آفریده شدن است، شاعر هست و در گوشه آسمان ایستاده و آفرینش آدم را نظاره می‌کند.

سایر مشکلات خواب مانند نارکولپسی یا انقباض شب هنگام ماهیچه‌های پا

استفاده از برخی داروها، مانند داروهای اختلال کم توجهی بیش فعالی؛ سوء مصرف مواد.

**برای فلج خواب چه کنیم؟**

اگر گاهی دچار فلج خواب می‌شوید، می‌توانید با رعایت بهداشت خواب تا حدی آن را کنترل کنید.

برای مثال:

مطمئن شوید که به مقدار کافی می‌خوابید.

کاری کنید که از استرس شما به ویژه قبل از خواب کاسته شود.

اگر به پشت می‌خوابید، سعی کنید موقعیت خود را عوض کنید و به حالت دیگری بخوابید.

اگر به طور مرتب فلج خواب مانع از خواب راحت شما می‌شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علیرضا یار احمدی، متخصص طب خواب، بیان داشت: اختلالی که باعث شود فرد به خاطر موادمخدر و روانگردان‌ها بیدار شود و حرکاتی از خود نشان دهد که می‌تواند مخل خواب شود. مثلاً اختلال پاراسمنیا که یکی از اختلالات شش‌گانه خواب است، خواب‌گردی، اختلال کابوس و وحشت خواب که بخشی از مغز در اختلال پاراسومنیا بیدار می‌شود و بخش خواب است؛ همان اختلالی است که مردم با عنوان «بختک خواب» می‌شناسند و ما به آن فلج خواب می‌گوییم.

وی ادامه داد: از همه مهمتر که ممکن است ۳۰ درصد جوامع دچار آن باشند اختلال «آپنه خواب» یا همان خروپف است؛ به طوری که فرد می‌خواهد اما به خاطر تنگی مجاری تنفسی‌اش، خروپف می‌کند و اکسیژن خونش پایین می‌آید و مغز، آن فرد را بیدار می‌کند و تا صبح آن فرد از خواب راحت محروم است.

این متخصص طب خواب خاطرنشان کرد: این افراد باید مشکلات خود مانند پای بیقرار، آپنه خواب و موارد دیگر را درمان کنند. استرس‌هایی که هر روز ما با خودمان به رختخواب می‌بریم همگی می‌توانند مخل خواب باشند.

یار احمدی تصریح کرد: پیام بنده این است که به جای اینکه بی‌خوابی یا تلقی خودتان از خواب را سریماً با دارو رفع کنید این کار را نکنید، بلکه به یک فوق تخصص خواب مراجعه کرده و سعی کنید ریشه‌یابی علمی صورت گیرد و آن را برطرف و ریشه آن حل شود نه اینکه به اصطلاح از چاله درآمده و به چاه اعتیاد به داروهای خواب‌آور دچار شوید.

## آشنایی با جاذبه‌های تاریخی استانبول



می‌شود. نسبتاً مرطوب و با نور کم، مکان مناسبی برای غلبه بر گرمای تابستان است.

### مسجد سلطان احمد یکی از مساجد تاریخی استانبول

این مسجد که بین سال‌های ۱۶۰۹ تا ۱۶۱۶ توسط سلطان احمد اول به منظور تثبیت قدرت عثمانی ساخته شده است، دارای یک آبشار از گنبد‌های چند لایه است و شش مناره آن را تزیین کرده است. حیاط بیرونی، بزرگ‌ترین مساجد عثمانی، کاملاً با فضای داخلی پوشیده از کاشی‌های آبی، از تزیین مطابقت دارد که تعداد آن به ده‌ها هزار می‌رسد و

شده است، یکی دیگر از جواهر دوران باستان است که به دستور امپراتور ژوستینیان ساخته شده است. این کاخ که در ابتدا در قرن ششم ساخته شد تا فیلتری را برای کاخ بزرگ کنستانتینوپل که اکنون ویران شده است ساخته شود، بزرگترین آب انبار در بین صدها آب انبار در زیر شهر استانبول است و پس از فتح عثمانی‌ها در سال ۱۴۵۳ همچنان آب را به کاخ توپکاپی می‌رساند. آب انبار باسیلیکا مساحتی نزدیک به ۱۰ کیلومتر مربع (۳٫۹ مایل مربع) را پوشش می‌دهد و توسط جنگلی از ستون‌های مرتفع که بر سرستون‌های عمدتاً یونانی و کورنتی مزین شده است، حمایت

بیتوته: استانبول پایتخت متوالی امپراتوری روم شرقی و امپراتوری عثمانی، بیش از ۲۰۰۰ سال است که در مرکز رویدادهای مهم سیاسی بوده است. شبه جزیره تاریخی، که توسط آب‌های بسفر احاطه شده است، مجموعه‌ای از بناهای تاریخی چشمگیر را در خود جای داده است که شکوه و جلال را به شهر می‌بخشد. تقریباً هر بازدیدی با قدم زدن در محله تاریخی آغاز می‌شود که توسط یونسکو به دلیل شاهکارهای منحصر به فرد معماری شناخته شده است. از محله فاتح و فراتر از آن، اینجا مکان‌های تاریخی است که نمی‌توانید از دست بدهید.

### ایاصوفیه یکی از مکان‌های تاریخی استانبول

ایاصوفیه دارای گنبدی عظیم است که به طور گسترده‌ای به عنوان مظهر تخصص معماری بیزانس به شمار می‌رود. پس از ساختن آن توسط امپراتور ژوستینیان اول در سال ۵۳۷ پس از میلاد، این کلیسا تا سال ۱۴۵۳ به عنوان کلیسای ارتدکس یونانی و مقر پاتریارک قسطنطنیه خدمت کرد. تا ۵۰۰ سال بعد به مسجد تبدیل شد و در سال ۱۹۳۵ به عنوان موزه افتتاح شد. از اولین رئیس جمهور جمهوری، کمال آتاتورک. امروزه این موزه پس از کاخ توپکاپی، دومین موزه پر بازدید در ترکیه است و سالانه بیش از ۳ میلیون بازدیدکننده را به فضاهای داخلی باشکوهی که با موزاییک‌های طلایی تزیین شده‌اند، می‌کشاند که پس از بازسازی‌های متعدد نمایان می‌شود.

### کاخ توپکاپی مکانی تاریخی در استانبول

کاخ توپکاپی که در اطراف چهار حیاط اصلی و ساختمان‌های کوچک‌تر متعدد ساخته شده است، تقریباً ۴۰۰ سال (۱۴۶۵-۱۸۵۶) از سلطنت ۶۲۴ ساله سلاطین عثمانی به‌عنوان محل سکونت اصلی سلاطین عثمانی بوده و میزبان مراسم‌های دولتی متعددی بوده است. هیچ کجای استانبول به اندازه تعداد بازدیدکنندگانی که به سمت معماری زیبا، مجموعه‌ای از دست‌نوشته‌های خطی، لباس‌ها، ظروف چینی و برخی از مهم‌ترین آثار مقدس جهان اسلام جذب می‌شوند، جذب نمی‌شود.

### آب انبار باسیلیکا از جاهای تاریخی استانبول

آب انبار باسیلیکا که اغلب قصر غرق شده نامیده می‌شود، یک آب انبار قدیمی باستانی در غرب ایاصوفیه در استانبول است. این شگفتی زیرزمینی که در ۱۵۰ متری (۴۹۲ فوت) غرب ایاصوفیه واقع

بیتوته: پروین اعتصامی شاعر و نویسنده ایرانی بود. او از جمله بانوان برجسته ادبیات فارسی به شمار می‌رفت. پروین اعتصامی در تاریخ ۲۵ اسفند سال ۱۲۸۵ خورشیدی در خانه‌ای در محله ششگلان تبریز متولد شد و تا سن هفت سالگی که به همراه خانواده به تهران مهاجرت نمود در این خانه پرورش یافت. پروین اعتصامی که در اصل نام وی «رخشنده» می‌باشد در خانواده‌ای فاضل و در دامن پدری دانشمند و مادری شاعر تربیت شد.

اعتصامی از سنین کودکی با استعدادهای خود به خصوص در زمینه زبان‌ها و ادبیات آشنا شد. او سه زبان فارسی، انگلیسی و عربی را نزد پدرش آموخت و از جوانی در زمینه ادبی فعالیت کرد. پدرش، به دلیل اشعار موزون و زیبایی که رخشنده در ۸ سالگی سرود، تخلص «پروین» را برای او انتخاب کرد و به تدریج به همین نام شهرت یافت. پروین اعتصامی تحت تأثیر اساتید معروفی همچون علی‌اکبر دهخدا و ملک‌الشعراى بهار، به تعلیم و تربیت هنری پرداخت. اشعار او بیشتر به شکل‌های مختلف شعر ایرانی مانند مثنوی، قطعه، و قصیده بوده و اغلب در موضوعاتی همچون عشق، انسانیت، و زندگی اجتماعی تأکید داشته است.

در ۲۸ سالگی، پروین اعتصامی ازدواج کرد، اما به دلیل اختلافات فکری با همسرش، یک سال بعد از ازدواج از او جدا شد. همسر پروین، فضل‌الله اعتصامی، یک نظامی بود و اختلافات زندگی خانوادگی باعث جدایی آنها شد.

دیوان اشعار پروین اعتصامی به چاپ رسید، اما متأسفانه در زمان حیات او تنها یک دیوان منتشر شد. دیوان دوم او با وفات ناگهانی او همزمان شد. دیوان او شامل ۶۰۶ شعر است و شامل اشعاری با قالب‌های مختلف ادبی مثنوی، قطعه، و قصیده می‌باشد. متأسفانه عمرش کوتاه بود و در ۳۵ سالگی، در ۱۵ فروردین ۱۳۲۰، چشم از جهان فرو بست.

### معماری خانه پروین اعتصامی

مصالح و معماری خانه پروین اعتصامی، به عنوان یک نمونه از معماری سنتی با جزئیات زیبا و مهارت هنری در استفاده از مصالح محلی توصیف می‌شود. در زیر به برخی از جزئیات این معماری و مصالح استفاده شده اشاره می‌کنیم:

#### درگاه خانه پروین اعتصامی

شامل درگاه یا سر است که در گذشته نسبت عرض سر به تورفتگی‌ها حدود یک به دو بوده است.

گرچه اثرات این درگاه‌ها امروزه به شکل واضحی باقی نمانده است.

#### آب انبار خانه پروین اعتصامی

ساختمان آب انبار به شکل استوانه‌ای طراحی شده و به منظور ایجاد فشار یکنواخت در طول زمان استفاده شده است.

از لایه‌های سربی نیز برای مقاومت در برابر رطوبت در کف آب انبار استفاده شده است.

آب انبار با اجزاهای به رنگ لیمویی طراحی شده‌اند و جنس آن‌ها به‌گونه‌ای است که برای مقاومت در برابر آب مناسب باشند.

## کاوش در خانه پروین اعتصامی سرزمینی از شعر و هنر



از ساروج به عنوان ملات بین اجزها استفاده شده است.

#### طبقات و نمای ساختمان خانه پروین اعتصامی

در طبقات و نمای ساختمان از سنگ و آجر به عنوان مصالح اصلی استفاده شده است.

استفاده از سنگ و آجر در این قسمت‌ها به عنوان یک روش سنتی برای افزایش استحکام ساختمان مورد استفاده قرار گرفته است.

در بخش‌های با رطوبت بیشتر، از سنگ و آجرچینی استفاده شده است. خانه پروین اعتصامی با استفاده از مصالح محلی مانند سنگ، آجر، و ساروج، به شکلی هنرمندانه و معماری سنتی طراحی شده است. استفاده

از این مصالح نه تنها به جلوه و زیبایی ساختمان کمک کرده بلکه به

استحکام و مقاومت در برابر شرایط مختلف آب و هوا نیز کمک کرده است.

#### بخش‌های مختلف خانه پروین اعتصامی

آشنایی با بخش‌های مختلف خانه پروین اعتصامی نشان می‌دهد که این ساختمان، با میراث تاریخی و فرهنگی غنی، به عنوان یک مکان مهم در زندگی پروین اعتصامی تبدیل شده است. در ورودی این ساختمان، یک مجسمه از پروین اعتصامی در حال برخاستن از پله‌های ساختمان آراسته شده است. متراژ این خانه ۱۳۰۰ مترمربع است و دارای حیاطی به وسعت ۹۰۰ متر می‌باشد. بخش‌های اصلی ساختمان به شرح زیر است:

#### طبقه اول خانه پروین اعتصامی

دارای سالتی با ورودی غربی و شرقی.

این سالن دو اتاق را دربر می‌گیرد که نمونه‌ای از اشعار پروین اعتصامی بر روی دیوارهای آن قرار دارد.

بر روی دیوارهای ساختمان، علاوه بر اشعار، آثار قدیمی و نامه‌های متنوع نیز مشاهده می‌شود. از جمله این آثار، نامه فرمانداری قم درخصوص تدفین زن شاعر به چشم می‌خورد.

در این سالن، یک کمد شیشه‌ای نیز قرار دارد که وسایل شخصی پروین در آن نگهداری می‌شود. پیاله فیروزه‌ای و کیف‌دستی پروین نیز در این کمد شیشه‌ای به نمایش گذاشته شده‌اند.

#### طبقه دوم خانه پروین اعتصامی

شامل سه اتاق قدیمی است، یکی از این اتاق‌ها به آب انبار خانه ارتباط دارد.

با انجام مرمت‌های لازم، تنور نانی نیز در این طبقه حفظ شده که نشانگر تاریخچه و قدمت خانه است.

#### زیرزمین خانه پروین اعتصامی

دارای سقف کلیل آذری و حوضی ۸ ضلعی است. پنج اتاق گهواره‌ای با معماری زیبا که معمولاً در تابستان برای شب‌نشینی مورد استفاده قرار می‌گرفتند.

خانه پروین اعتصامی نه تنها به عنوان محلی برای زندگی، بلکه به عنوان یک آثار هنری و فرهنگی ارزشمند در تاریخ ادبیات ایران محسوب می‌شود.

#### مجسمه‌های خانه پروین اعتصامی

دو مجسمه از پروین اعتصامی در حیاط خود به نمایش گذاشته می‌شوند. مجسمه اول به شکل تندیس، پروین را در حال بالا رفتن از پله‌های خانه نمایان می‌کند، و مجسمه دوم نیز یک سردیس از پروین اعتصامی در ضلع جنوبی حیاط قرار دارد. البته، تنها به این دو مجسمه محدود نمی‌شود؛ در کنار یکی از دیوارها یک سردیس و تصویری از بزرگان ادب همچنین با تصویری از بازار تبریز همراه شده است. خانه پروین اعتصامی در تاریخ ۲۸ اسفند ۱۳۸۵ با شماره ثبت ۱۸۶۸۱ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

#### خانه پروین اعتصامی کجاست؟

خانه پروین اعتصامی یکی از جاذبه‌های گردشگری استان آذربایجان شرقی محسوب می‌شود و در شهر تبریز، خیابان عباسی، نزدیک مسجد میرآقا، در کوچه ساوجبلاغی، با شماره پلاک ۶ واقع شده است. برای دسترسی به این مکان، می‌توانید از منطقه چایکنار به سمت کوچه پروین اعتصامی حرکت کنید. همچنین ایستگاه اتوبوس اول عباسی در محدوده ششگلان نیز در کمترین فاصله از خانه قرار دارد.

#### مکان‌های دیدنی نزدیک خانه پروین اعتصامی

مقبره استاد شهریار و موزه قاجار نیز در نزدیکی خانه این شاعر محبوب واقع شده‌اند و از دیگر جاذبه‌های گردشگری تبریز به شمار می‌روند. اگر زمانی قصد داشتید در شهر تبریز، به گردش بروید، بازدید از خانه‌های تاریخی محله ششگلان را از دست ندهید.



## آبشار تزرچ افسانه زیبایی در دل کوهستان‌های حاجی آباد

روستای پراکنده واقع شده است. شهرستان حاجی آباد به دلیل داشتن نخلستان‌های وسیع و سرسبز، شهریار است. از بندرعباس، در جنوب حاجی آباد، یک جاده فرعی جدا می‌شود که پس از طی مسافت حدود ۱۰ کیلومتر و ادامه مسیر از دوراهی تزرچ به سمت راست، به روستای تزرچ ختم می‌شود. این مسیر با گذر از روستای معدنویه وارد یک منطقه زیبا با نخلستان‌های فراوان می‌شود. این مسیر در کنار این آبشار زیبا و پراوازه منتهی می‌شود. آبشار تزرچ از ارتفاع ۵۰ متری در وسط نخلستان می‌ریزد و درختان این منطقه را سیراب می‌کند.

پلکان‌های سبز به ما این امکان را می‌دهند که به بالای آبشار صعود کرده و از منظره فراموش‌شدنی آن لذت ببریم. در اطراف آبشار، آثاری از آسیاب‌های آبی قدیمی قابل مشاهده هستند که در گذشته برای تولید آرد به کار می‌رفته‌اند. منطقه حاجی آباد با طبیعت زیبا و دلنشین خود شناخته می‌شود. اینجا نخلستان‌هایی فراوان، درختان سرسبز، کنار و آبشار همراه با گیاهان سرسبز به منظره‌هایی خیره‌کننده تبدیل شده‌اند.

بیتوته: روستای تزرچ، که در قلب نخلستان‌ها و در کنار کوهستان‌های گرم حاجی آباد استان هرمزگان واقع شده، با جاذبه‌های گردشگری زیبا و متنوع، هر ذائقه‌ای را فراخوانده است. آبشار تزرچ با زیبایی منحصر به فرد، الهام‌گرفته از آفرینش زیباترین طبیعت خداوندی در این منطقه، به یکی از مقاصد گردشگری برجسته تبدیل شده است.

این روستا با مردمانی خونگرم و مهمان‌دوست، هر ساله هزاران نفر از هموطنان و گردشگران داخلی و خارجی را پذیرایی می‌کند.

#### آبشار تزرچ

آبشار تزرچ حاجی آباد در استان هرمزگان واقع شده و از بندرعباس در فاصله ۱۷۵ کیلومتری شمالی قرار دارد. این آبشار در جاده‌ای که به سمت روستای برآفتاب می‌رود، قرار گرفته است. با استفاده از وسیله نقلیه، می‌توان به راحتی به این منطقه دسترسی پیدا کرد و از منظره زیبای آن لذت برد.

تزرچ یکی از نقاط کوهستانی در این شهرستان است و در مسیر به سمت



## قتل فجیع پسر پس از بازگشت به ایران

حوادث رکنا: پدیری که در اقدامی هولناک پسر پرخاشگرش را به قتل رسانده بود در شعبه دو دادگاه کیفری یک استان تهران محاکمه شد.

به گزارش رکنا، همزمان با کشف چند تکه از بدن یک انسان در سطل زباله‌ای در شهر قدس و گزارش ماجرا به پلیس در مرداد سال گذشته تحقیقات برای رمزگشایی از این جنایت هولناک آغاز شد.

۲۴ ساعت بعد در حالی که مأموران، شناسایی عامل قتل را در دستور کارشان قرار داده بودند گزارش کشف چند تکه دیگر بدن انسان در سطل زباله محدوده خادم‌آباد شهریار به مأموران اعلام شد و پلیس پس از حضور در محل و بررسی موضوع تأیید کرد که تمام اعضای کشف‌شده متعلق به یک نفر است. به این ترتیب کارشناسان پزشکی قانونی پس از معاینه و آزمایش‌های لازم در گزارشی اعلام کردند: اعضای متلثه‌شده مربوط به مردی ۴۰ساله است و هویت وی شناسایی و مشخص شد به‌تازگی از کشور استرالیا به کشور بازگشته است.

با مشخص شدن این موضوع، پلیس خانواده او را شناسایی کرد، اما با توجه به اینکه آنها ناپدید شدن پسرشان را به پلیس اعلام نکرده بودند فرضیه جنایت خانوادگی قوت گرفت، وقتی مأموران به تحقیق از خانواده مقتول پرداختند مادرش گفت: من مسافرت بودم وقتی برگشتم و سراغ

پسرم را گرفتم شوهرم گفت او در غیاب ما به مسافرت رفته است.

پس از آن پدر مقتول تحت بازجویی قرار گرفت و راز جنایت را فاش کرد و گفت: پسرم مشکل عصبی داشت و پرخاشگر بود بعد از اینکه دیپلمش را گرفت او را برای ادامه تحصیل به استرالیا فرستادم کلی هزینه کردم تا توانست مدرک مهندسی‌اش را بگیرد، اما پس از آنکه فردی در استرالیا سرش را کلاه گذاشت و همه پول‌هایش را درزید او با دست خالی به ایران برگشت، اما این‌بار حالش بدتر شده بود و رفتارهای غیرعادی داشت و همه را اذیت می‌کرد. من هم یک روز او را با ضرب‌های پتک کشتم و بدنش را در شهر رها کردم.

متهم در ادامه بازجویی‌هایش گفت: خود من هم بیماری اعصاب و روان دارم و تحت‌تأثیر بیماری‌ام مرکب این جنایت شده‌ام و گرچه دلم نمی‌خواست دستم به خون پسرم آلوده شود.

اما وقتی متهم برای معاینه روانی به کمسیون پزشکی قانونی معرفی شد کارشناسان اعلام کردند اگرچه متهم علائمی از افسردگی دارد، اما چون قتل با برنامه‌ریزی صورت گرفته وی دارای قوه تمیز بوده و اثری از جنون در او مشاهده نشده است.

بنابراین با تکمیل تحقیقات برای مرد ۷۰ساله به اتهام

قتل عمد کیفرخواست صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۲ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

**در دادگاه چه گذشت**  
در ابتدای جلسه رسیدگی به این پرونده خواهر مقتول از خون برادرش گذشت و گفت شکایتی از پدرم ندارم. پس از آن متهم به جایگاه رفت و با طرح ادعایی جدید گفت: من نمی‌خواستم پسرم را بکشم و در دفاع از جانم مجبور به این کار شدم. از وقتی او از استرالیا برگشته بود حال روحی خوبی نداشت و مدام پرخاشگری می‌کرد و با هیچ‌کس رفتار خوبی نداشت. چند باری به دلیل رفتارهایش به او تذکر دادم، اما او توجهی به حرف‌هایم نمی‌کرد و آخرین‌بار وقتی بچشم‌ان شد به من حمله کرد و قصد داشت تا جانم را بگیرد که من هم برای دفاع از خودم با پتک به سرش زدم. اگر او را نمی‌زدم مرا کشته بود.

**قاضی از متهم پرسید چرا بعد از فوت پسرش او را متلثه کردی؟**

متهم جواب داد: بعد از این اتفاق حالم خیلی بد بود و فقط می‌خواستم جسدش را از خانه بیرون ببرم و دفن کنم، اما از آنجایی که خانه‌مان ویلایی است ترسیدم همسایه‌ها متوجه ماجرا شوند به همین دلیل ناچار شدم او را متلثه کنم. حالا هم از اتفاقی که افتاده شرمندم و پشیمان هستم. در پایان جلسه قضات برای صدور رأی وارد شور شدند.

## یک کشته و ۴ مصدوم در تصادف زنجیره‌ای آزادراه اصفهان-شیراز

رئیس پلیس راه شمال استان گفت: در برخورد ۶ دستگاه خودرو، متأسفانه در این حادثه یک نفر فوت و ۴ نفر نیز مصدوم شدند.

سرهنگ عبداله‌اشم دهقانی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، با اعلام این خبر بیان داشت: بامداد دیروز خبری مبنی بر وقوع حادثه رانندگی ما بین ۶ خودرو در آزاد راه اصفهان-شیراز به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اعلام و بلافاصله عوامل پلیس راه برای بررسی موضوع به محل حادثه اعزام شدند.

وی افزود: در حضور مأموران در محل حادثه مشخص شد در تصادف بین خودروها (۲ کامیون، ۲ سواری پژو، سمند و رپو)، یک خانم فوت و ۴ نفر نیز مصدوم شده‌اند.

رئیس پلیس راه شمال استان با بیان اینکه علت حادثه توسط کارشناسان عدم توجه به جلو از جانب راننده سواری رپو اعلام شده است، تصریح کرد: رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و عمل به توصیه‌های پلیس می‌تواند تا حد زیادی از وقوع حوادث تلخ رانندگی پیشگیری کند.

## توقیف لوازم پزشکی قاچاق در کوهچنار

فرمانده انتظامی کوهچنار از توقیف یک دستگاه کامیون و کشف لوازم پزشکی قاچاق با هوشیاری پلیس این شهرستان خبر داد.

سرهنگ حسینی شیریانی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، بیان کرد: در راستای طرح مبارزه با پدیده شوم قاچاق، مأموران پلیس آگاهی کوهچنار هنگام نظارت بر خودروهای عبوری به یک دستگاه کامیون مشکوک شدند و با هماهنگی قضایی آن را متوقف کردند.

وی ادامه داد: در بازرسی از این کامیون ۲ دستگاه تجهیزات پزشکی از نوع رادیولوژی خارجی قاچاق و فاقد هرگونه مجوز قانونی کشف شد.

فرمانده انتظامی کوهچنار با اشاره به اینکه کارشناسان ارزش کارالاهای کشف شده را ۱۵ میلیارد ریال اعلام کردند، عنوان داشت: راننده برای انجام مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شد.

## توقیف ۳ دستگاه نیشان حامل چوب قاچاق در کازرون

فرمانده انتظامی کازرون از توقیف ۳ دستگاه وانت نیشان و کشف ۶ تن چوب قاچاق در این شهرستان خبر داد. سرهنگ اسماعیل زارعتیان در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، اظهار داشت: مأموران کلانتری ۱۲ حضرتی در اجرای طرح مبارزه با قاچاقچیان، موفق به توقیف ۳ دستگاه وانت نیشان حامل چوب شدند.

وی افزود: در بازرسی از خودروهای توقیف شده، ۶ تن انواع چوب قاچاق و فاقد هرگونه مجوز کشف و ۳ نفر در این رابطه دستگیر شدند.

## کشف سوخت قاچاق در زرین دشت

فرمانده انتظامی زرین‌دشت از اجرای طرح مبارزه با قاچاق و کشف بیش از ۲ هزار لیتر سوخت قاچاق در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ حمیدرضا صالحی فرید در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، در تشریح این خبر بیان کرد: مأموران پلیس آگاهی زرین‌دشت در اجرای طرح مبارزه با قاچاق سوخت در حوزه استحفاظی، اقدام به شناسایی دیو و مخفیگاه قاچاقچیان کردند.

وی افزود: طی برآورد اطلاعاتی و هماهنگی قضایی از محل اختفاء، مقدار ۲ هزار و ۷۰۰ لیتر گازوئیل خارج از چرخه قانونی توزیع، کشف شد و در این خصوص یک نفر دستگیر و به مرجع قضایی معرفی شد.

## انهدام باند سارقان منزل در آباده

فرمانده انتظامی آباده از انهدام باند سارقان منزل و کشف ۴ میلیارد ریال اموال مسروقه از مخفیگاه آنان خبر داد.

سرهنگ سیدابوالفضل مسعودی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، در تشریح این خبر بیان کرد: در پی وقوع چند فقره سرقت منزل در سطح شهرستان آباده و حساسیت موضوع، پیگیری موضوع جهت دستگیری سارق یا سارقان در صورت ویژه در دستور کار پلیس آگاهی و مأموران کلانتری ۱۲ ایهمن قرار گرفت.

وی افزود: مأموران با انجام تحقیقات پلیسی و رصد دقیق اطلاعاتی و بررسی هوشمندانه از صحنه وقوع جرم، ۴ سارق شامل ۲ مرد و ۲ زن که اعضای یک باند بودند را در این زمینه شناسایی و با هماهنگی قضایی طی عملیاتی غافلگیرانه آنان را در مخفیگاهشان دستگیر کردند.

سرهنگ مسعودی بیان کرد: در بررسی و بازجویی به عمل آمده مشخص شد که سارقان با تخریب در ورودی منازل و شکستن شیشه به منازل وارد شده و اقدام به سرقت طلاجات و ... می‌کردند.

فرمانده انتظامی آباده خاطر نشان کرد: متهمان پس از انتقال به پلیس آگاهی در بازجویی اولیه و مواجه شدن با ادله و مستندات و قرائن موجود، به ۳۷ فقره سرقت طلاجات و ... از منازل در حوزه استحفاظی این شهرستان اعتراف کردند.

این مقام انتظامی با اشاره به اینکه در بازرسی از مخفیگاه سارقان، مقادیری اموال مسروقه شامل ۹۰ گرم طلاجات، مقداری بدلیجات، ۲ دستگاه تلفن همراه به همراه سهیم کارت، یک دستگاه لپ‌تاپ، ۴ دستگاه پیکور برقی، سنگ فرز و دریل، ۲ دستگاه ریش تراش، ۲ دستگاه ساعت مچی و تعدادی ابزارآلات مخصوص سرقت کشف شد، گفت: ارزش اموال مکشوفه مسروقه بنا به نظر کارشناسان، ۴ میلیارد ریال برآورد شده است.

این مقام انتظامی با بیان اینکه متهمان برای انجام مراحل قانونی روانه دادسرا و از آن طریق روانه زندان شدند، به شهروندان توصیه کرد با تجهیز منازل مسکونی خود به انواع وسایل ایمنی و حفاظتی، از سرقت جلوگیری کنند.

## زمین لرزه ۶.۳ ریشتری تاپوان را لرزاند

اداره هواشناسی تاپوان اعلام کرد: زمین‌لرزه‌ای به بزرگی ۶.۳ ریشتری دیروز یکشنبه سواحل شرقی تاپوان را لرزاند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از رویترز، زمین لرزه‌ای به بزرگی ۶.۳ ریشتر دیروز یکشنبه سواحل شرقی تاپوان را لرزاند. کانون زمین لرزه در دریای ناحیه تاپونگ تاپوان و در عمق ۱۶.۵ کیلومتری بوده است.

تنها لرزش جزئی در این منطقه عمدتاً روستای گزارش شده است. به گزارش رسانه‌ها، زمین لرزه در تاپیه احساس نشد.

تاپوان در نزدیکی محل اتصال دو صفحه تکتونیکی قرار دارد و مستعد زلزله است.

## انفجار مرگبار در کارخانه‌ای در اندونزی

وقوع انفجار در یک کارخانه فرآوری نیکل در شرق اندونزی منجر به کشته شدن ۱۲ نفر و زخمی شدن ۳۹ نفر دیگر شد.

به گزارش ایسنا به نقل از الجزیره، این انفجار ساعت ۵:۳۰ صبح دیروز (یکشنبه) در حالی رخ داد که کارگران مشغول تعمیر کوره بودند.

کشته‌شدگان شامل هفت اندونزیایی و پنج کارگر خارجی هستند.

مسئولان این کارخانه اظهار کردند: تحقیقات اولیه نشان داد انفجار زمانی رخ داده که یک مایع قابل اشتعال آتش گرفته و انفجار متعاقب آن، باعث منفجر شدن مخازن اکسیژن مجاور شده است. به گفته مقامات مسوول، آتش‌سوزی با موفقیت مهار شده است.

نیکل فلزی مقاوم، چکش خوار، برای ساختار بلورین و مکعبی شکل به رنگ سفید و نقره‌ای است. این عنصر پنجمین عنصر شایع روی زمین است و به‌طور گسترده‌ای در پوسته و هسته زمین شکل می‌گیرد.

## در تیراندازی فلوریدا یک نفر جان باخت

پلیس ایالت فلوریدا آمریکا در بیانیه‌ای اعلام کرد در اثر حادثه تیراندازی در یک مرکز خرید این شهر، یک نفر بر اثر اصابت گلوله جان باخته است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پلیس محلی شهر اوکالا در ایالت فلوریدا آمریکا در بیانیه‌ای اعلام کرد که در اثر حادثه تیراندازی در مرکز خرید پدداک این شهر، یک نفر بر اثر اصابت گلوله جان باخته است.

به گزارش اسپوتنیک، در بیانیه پلیس آمده است: این تیراندازی حوالی ساعت ۱۵ و ۴۰ دقیقه بعدازظهر شنبه (به وقت محلی) در مرکز خرید پدداک شهر اوکالا به وقوع پیوست.

بر اساس این بیانیه، وقتی نیروهای پلیس به محل حادثه رسیدند، شخص ضارب متواری شده و علاوه بر مردی که در این حادثه جان باخت، چندین نفر دیگر نیز بر اثر جراحات سطحی آسیب دیده بودند که به صورت سرپایی مداوا شدند. در بیانیه پلیس اوکالا با اشاره به اینکه شخص تیرانداز هنوز آزاد و متواری است، آمده است: هنوز هیچ مشخصاتی از وی در دسترس نیست.

## تهدید به بمب‌گذاری در پایتخت جمهوری چک

گزارش‌ها حاکی از آن است که در پی اعلام بمب‌گذاری احتمالی در یک فرودگاه در شهر پراگ، یک ترمینال تخلیه شده و برخی پروازها مختل شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در پی اعلام تهدید به بمب‌گذاری در فرودگاه بین‌المللی «واسلاو هاول» در شهر پراگ، پایتخت جمهوری چک سفرهای هوایی این فرودگاه مختل شد.

به گزارش شرکت رسانه‌ای کرایس ۲۴، مقامات در حال بررسی این حادثه هستند و یک ترمینال را نیز تخلیه کرده‌اند. در همین حال، تأکید شده که اکنون هیچ ماده منفجره‌ای کشف نشده است.

جمهوری چک به دلیل حوادث امنیتی در روزهای گذشته مورد توجه قرار گرفته است.

## فرود اضطراری هواپیمای تهران به شیراز در اصفهان

رکنا: هواپیمای کاسپین با ۱۶۵ مسافر به دلیل نقص فنی در فرودگاه شهید بهشتی اصفهان فرود اضطراری کرد.

به گزارش رکنا، منصور شیشه فروش، مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان اظهار داشت: ساعت ۹ و ۱۵ دقیقه صبح دیروز هواپیمای کاسپین ام دی ۸۲ مسیر تهران-شیراز سالم در فرودگاه شهید بهشتی اصفهان به زمین نشست.

وی افزود: هواپیمای فوق با ۱۶۵ مسافر با اعلام نقص در موتور و پس از هماهنگی‌های لازم در فرودگاه اصفهان فرود اضطراری کرد. شیشه‌فروش گفت: عوامل امدادی استان نیز در فرودگاه حضور یافتند و این هواپیمای سالم به زمین نشست.

## جزئیات قتل عام خانوادگی در اراک



حوادث رکنا: داماد عصبانی در اقدامی جنون آمیز اعضای خانواده زنش و همسر باردارش را به قتل رساند.

به گزارش اختصاصی رکنا، ساعت ۶ عصر جمعه نخستین روز دی ماه سال جاری صدا شلیک های گلوله های بی در پی در شهرستان جیریا واقع در استان مرکزی باعث رعب و وحشت مردم شد.

اهالی محل به سرعت خود را به محل تیراندازی رساندند با پیکر خونین اعضای یک خانواده در خانه شان روبرو شدند و همین کادی بود تا دقایقی بعد تیم های امدادی اورژانس و پلیس در صحنه جرم حاضر شوند.

بررسی ها نشان از آن داشت که داماد خانواده با حضور در خانه پدرزنش اقدام به تیراندازی های مرگبار کرده و در این جنایت خانوادگی مادرزن، برادرزن و زن باردار خودش را هدف گلوله های مرگ قرار داده بود.

برادرزن و مادرزن داماد مسلح در همان صحنه جرم به قتل رسیده بودند و زن باردار که با مرگ دست و پنجه نرم می کرد توسط امدادگران اورژانس به بیمارستان منتقل شد.

تیم های پلیسی در همان ابتدا اطلاع پیدا کردند داماد خانواده که اعتیاد به مواد مخدر دارد دست به قتل عام خانوادگی زده و پس از جنایت پا به فرار گذاشته است. تحقیقات پلیسی ادامه داشت که ماموران با خبر شدند که زن باردار قاتل نیز بخاطر شدت سدلمات روی تخت بیمارستان به کام مرگ فرو رفته است.

یکی از اهالی روستا به رکنا گفت: عامل این جنایت پس از فرار سوار بر خودرویش بوده که با سرعت زیاد در مسیر فرار کنترل خودرویش را از دست داده و واژگون شده و این مرد توسط امدادگران اورژانس به بیمارستانی در اراک منتقل شده است.

شنیده ها حاکی از آن است که زن جوان و شوهرش در گذشته ازدواج ناموقتی داشتند و بعد از مدتی و به صورت سنتی با هم ازدواج کردند تا اینکه یک ماه قبل عامل

رکنا: جوان ۲۶ ساله‌ای در پارتی شبانه در حالی با شلیک گلوله از سلاح شکاری به قتل رسید که سه تن از عاملان نزاع و مرتبطان این پرونده جنایی با دستورات ویژه قضایی دستگیر شدند، اما متهم به قتل از صحنه جنایت گریخت.

به گزارش رکنا، این حادثه حدود ساعت ۲۲ شب شبانه در منطقه باغون آباد مشهد هنگامی رخ داد که چند تن از جوانان در یک دورهمی شبانه به دلیل نامعلومی با یکدیگر به مشاجره پرداختند، اما این درگیری لفظی خیلی زود به نزاعی مرگبار انجامید و یکی از افراد با شلیک گلوله جوان ۲۶ ساله‌ای به نام امیر-ق را به شدت مجروح کرد.

## قتل مسلحانه در پارتی شبانه!

دقایقی بعد با انتقال مجروح این حادثه وحشتناک به بیمارستان طالقانی مشهد مشخص شد که وی بر اثر عوارض ناشی از اصابت گلوله از سلاح شکاری جان باخته است. عقربه‌های ساعت حدود ۲۳ شب را نشان می‌داد که با گزارش این جنایت دلخراش به نیروهای انتظامی تحقیقات در این باره با دستورات قاضی ویژه قتل عمد مشهد آغاز شد.

با حضور قاضی صادق صفری در مرکز درمانی و صحنه نزاع مسلحانه مرگبار بررسی‌های تخصصی در حالی ادامه یافت که تحقیقات نشان داد عامل شلیک گلوله از صحنه

**پروانه آزمایشگاه اینجناب دکتر محمدحسین قهرمانی**  
مربوط به در مانگاه سینا مرو دشت و تاریخ اعتبار شهریور ۱۴۰۲ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

**نیاز مندیهای عصر مردم آگهی می‌پذیرد**  
۲۳۴۱۰۰۰      ۲۳۴۱۰۰۱      ۲۳۴۱۰۰۲  
۲۳۰۰۳۳۸-۲۳۰۰۳۳۷

وزیر صمت اعلام کرد:

## منبع تامین ارز خودروسازان مونتاژی تغییر کرد

**مابه‌التفاوت نرخ ارز را خودروسازان باید بپردازند**



در پی محدودیت‌های مربوط به تامین ارز حاصل صادرات اشخاص، وزیر صمت در نامه‌ای به معاون اول رئیس جمهور، از تامین ارز خودروهای مونتاژی از محل سامانه نیما خبر داده و تاکید است که مابه‌التفاوت نرخ ارز نیمایی و ارز حاصل از صادرات اشخاص از خود خودروسازان مونتاژی دریافت شود.

به گزارش ایسنا، عباس علی‌آبادی در نامه‌ای به محمد مخبر،

معاون اول رئیس جمهوری، ضمن اشاره به اینکه قیمت خودروهای مونتاژی براساس قیمت ارز حاصل از صادرات اشخاص تعیین می‌شود، اعلام کرده است که با توجه به محدودیت فعلی ارز حاصل از صادرات اشخاص، در نظر است که تامین ارز این خودروسازان از محل سامانه نیما صورت پذیرد.

وزیر صنعت، معدن و تجارت در نامه خود تاکید کرده است که با

### اقتصاد

دوشنبه ۴ دی ۱۴۰۲ ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۴۵ Dec 25, 2023 سال بیست و نهم شماره ۷۹۴۰

## منبع تامین ارز خودروسازان مونتاژی تغییر کرد

**مابه‌التفاوت نرخ ارز را خودروسازان باید بپردازند**

توجه به وجود مابه‌التفاوت بین قیمت ارز حاصل از صادرات و ارز سامانه نیما، دستور داده شود تا اخذ این مابه‌التفاوت از خودروسازان مونتاژی در دستور ستاد تنظیم بازار قرار گیرد.

یادآوری می‌شود که در شهریور ماه سال جاری، پس از نامه مدیرکل دفتر صنایع وزارت صمت به سازندگان وسایل نقلیه با موضوع بازنگری در تامین ارز مورد نیاز که خود فکری برای آن کنند، معاون صنایع حمل و نقل وزارت صمت، در نامه‌ای به رئیس شورای رقابت، ضمن تبیین آخرین وضعیت صنعت خودرو و بازار آن، این اطمینان را داده بود که تغییری در تخصیص ارز خودروسازان به وجود نیامده و نگرانی از این بابت وجود ندارد.

شایان ذکر است که ۲۱ مرداد ماه بود که به دنبال اظهار نظرهای رسمی و غیررسمی پیرامون تامین ارز صنایع خودروسازی و نامه مدیرکل دفتر صنایع خودرو وزارت صمت، در نامه‌ای رسمی با موضوع «بازنگری محل تامین ارز» خطاب به سه انجنمن خودروسازان، موتورسیکلت‌سازان و دوچرخه‌سازان در راستای تعمیق بخشی ساخت داخل اعلام کرد تا شرکت‌ها بیشتر به فکر داخلی‌سازی باشند و از انجنمن‌های صنایع مذکور خواست برای تامین ارز مورد نیاز به فکر صادرات باشند یا اینکه از دیگر صادرکنندگان ارز مورد نیاز خود را تامین کنند.

به دنبال این درخواست مدیرکل صنایع خودرو وزارت صمت، معاون

صنایع حمل‌ونقل وزارت صمت، ضمن اشاره به اینکه نامه فوق، در خصوص "خودروهای مونتاژی" موضوع فصل (۹۸) بوده که تاکنون نیز از محل ارز غیر از نیما نظیر تهارت، صادرات و ارز اشخاصی استفاده می‌شند؛ لذا تغییر خاصی در این خصوص به وجود نیامده است؛ ضمن اینکه در این نامه بر "ترجیح استفاده از ارزهای صادراتی" تاکید شده است که باقی سایر محل‌های تأسیس ارز نیست.

## شناسایی ۴۰۰ هزار ملک اجاره‌ای برای دریافت مالیات

شناسایی شده است.

این شناسایی بر اساس اطلاعات دریافت شده از سازمان‌های مرتبط و کسب و کارها در اجرای ماده ۱۶۹ مکرر مالیات‌های مستقیم مربوط به سال‌های عملکرد ۱۳۹۵ الی ۱۳۹۹، اطلاعات جدیدی که در سال ۱۴۰۲ دریافت شد و همچنین بررسی اطلاعات درون سازمانی مربوط به عملکرد سال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۹ تهران و سایر شهرها به دست آمده است.

همچنین با بررسی اطلاعات دریافت شده از سامانه املاک و مستغلات کشور مربوط به عملکردهای ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۰ تعداد ۱۵۰۰ مشاور امسلاک و بیش از ۴۰۰ هزار مودی جدید در منبع مالیات مستغلات نیز شناسایی شدند.

## بررسی قیمت دلار در پاییز و پیش‌بینی بازار در روزهای آینده

قیمت دلار که در روزهای ابتدایی مهرماه و با آغاز جنگ غزه، تا ۵۲ هزار تومان هم پیش رفته بود، در روزهای پایانی پاییز به محدوده ۴۹ هزار تومان برگشت و پیش‌بینی‌ها حاکی از ادامه روند کاهشی است.
به گزارش ایسنا، قیمت دلار در روزهای پایانی پاییز امسال در محدوده ۴۹ هزار تومان بود، اما در ۱۵ مهرماه ۱۴۰۲ که درگیری مسلحانه علیه حماس آغاز شد افزایش حدود ۳۰۰۰ تومانی قیمت دلار را رقم زد.

البته در روزهای پس از این حمله، دلار روند نزولی به خود گرفت؛ تا جایی که با گذشت حدود یک هفته و تا ۲۲ مهرماه، به مرز ۵۰ هزار تومان برگشت، اما در هفته ابتدایی آبان ماه، بار دیگر افزایش قیمت دلار تا ۵۲ هزار تومان را شاهد بودیم و این روند تا هفته دوم آبان‌ماه هم ادامه یافت، اما در نهایت روند صعودی متوقف شد و به‌دنبال آن، دلار تا پایان آبان ماه، روند نزولی به خود گرفت.

در این میان، آخرین ماه پاییز برای دلار نسبتاً مرام آرامی بود و با عبور از قیمت ۵۰ هزار دلار، به کانال ۴۹ هزار تومان بازگشت.

همچنین در روزهای پایانی آذر ماه قیمت دلار در محدوده ۴۹ هزار و ۷۰۰ تومان باقی ماند تا امید به ادامه روند نزولی همچنان وجود داشته باشد.
کما اینکه پیش‌بینی های کارشناسان مبنی بر ادامه روند کاهشی است و آنها معتقدند با توجه به تمایل بانک مرکزی برای کاهش بیشتر قیمت‌ها، بهتر است در خرید ارز محتاط باشیم.

### یک فعال حوزه کار مطرح کرد: افزایش دستمزد موجب جذب نیرو در کارخانه‌ها می‌شود

یک فعال حوزه کار با بیان اینکه باید به سرمایه‌های انسانی در کشور بها بدیم، گفت: افزایش دستمزد باعث می‌شود تا کارخانه‌ها جذب نیرو داشته باشند و کارگران با انگیزه بیشتر به کار و تولید بپردازند.

محمدرضا فرزعلیان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به تاثیر دستمزد در افزایش بهره‌وری بنگاه و بالا رفتن انگیزه نیروی کار گفت: زمانی که دستمزد پایین باشد و کارفرما نیروی انسانی را نگه ندارد، تولید دچار زیان و لطمه می‌شود، در نتیجه یک عده سودجو به دنبال ثبت واردات می‌روند و می‌خواهند کارخانه‌ها بسته شود؛ لذا می‌بینیم دولت از یکسو درصدد بازگشایی کارخانه‌های راکد و تعطیل شده است ولی سودجویان از بسته ماندن کارخانه‌ها سود می‌برند.

وی ادامه داد: سال گذشته که افزایش ۵۷ درصدی حداقل دستمزد کارگران به تصویب رسید، امید در دل کارگران زنده شد و بسیاری از افراد بیکار تمایل خود را به حضور در کارخانه‌ها و کار در خطوط تولید نشان دادند حتی کارخانه‌ها جذب نیرو داشتند ولی امسال برخلاف سال قبل شهرک‌های صنعتی عمدتاً دنبال نیروی کار بودند.

عضو هیات مدیره کانون هماهنگی شوراهای اسلامی کار تهران تصریح کرد: امسال کارخانه‌های بزرگ برای آنکه نیروهایشان را حفظ کنند نگاه به مصوبه شورای عالی کار نکردند و فراتر از ۲۷ درصد مصوب، دستمزد‌ها را ۱۵ تا ۲۰ درصد افزایش دادند و به نیروی کار خود حقوق و مزایا دادند؛ زیرا ارزش نیروی کار ماهر و متخصص را به خوبی می‌دانند.

فرزعلیان با اشاره به حداقل‌های زندگی خانوار کارگری اظهار کرد که بعضاً کارگران برای گذران زندگی به شغل دوم و سوم یا کار در تاکسی‌های اینترنتی روی می‌آورند و دلیل اینکه برخی از نیروی کار به شب کاری و ماندن در شیفت‌های طولانی تن می‌دهند، این است که بتوانند از عهده هزینه‌های زندگی و اجاره‌بها ب‌آیند.

### جزئیات تسهیلات صندوق صنایع پیشرفته از واحدهای صادراتی اعلام شد

مدیرعامل صندوق حمایت از تحقیقات و توسعه صنایع پیشرفته تخفیف نرخ سود تسهیلات اعطایی، اعطای تسهیلات جهت بازاریابی خارجی و شرکت در نمایشگاه‌های بین‌المللی تا سقف یک میلیارد تومان و اعطای تسهیلات جهت تولید محصولات صادراتی تا سقف ۳۰ میلیارد تومان و به صورت خارج از نوبت بررسی را از دیگر خدمات این صندوق به شرکت‌های صادرکننده عنوان کرد.

محسن نادری منش در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به چهار رویکرد صادراتی این صندوق اظهار کرد: صندوق حمایت از صنایع پیشرفته در راستای اهداف دولت در زمینه حمایت از شرکت‌های صادر کننده محصولات به خارج از کشور از شرکت‌های صنایع پیشرفته‌ای که اقدام به صادرات کنند، حمایت می‌کند.
به گفته وی یکی از خدمات اعطایی به شرکت‌های صنایع پیشرفته در این زمینه تخفیف نرخ سود تسهیلات اعطایی حداکثر تا سقف پنج درصد و متناسب با میزان صادرات است. همچنین اعطای تسهیلات جهت بازاریابی خارجی و شرکت در نمایشگاه‌های بین‌المللی تا سقف یک میلیارد تومان با نرخ ۱۲ درصد نیز از جمله حمایت‌هایی است که این صندوق به شرکت‌های صنایع پیشرفته ارائه می‌کند.

## سازمان امور مالیاتی: افزایش مالیات برای طلا نداریم

سازمان امور مالیاتی در پاسخ به برخی شایعات و ابهامات در خصوص مالیات طلا اعلام کرد: هیچ

مالیات جدید یا افزایش نرخي در حوزه مالیات ستانی از صنف طلا وضع نشده و همچنین اصل طلا و جواهر و پلاتین به کار رفته در مصنوعات ساخته شده از فلزات مزبور معاف از مالیات بر ارزش افزوده است.

به گزارش ایسنا، در روزهای اخیر سازمان امور مالیاتی، مشاغل چهارگانه را ملزم به صدور صورتهای مالی در سامانه مودیان کرد.
در پی این اقدام برخی شایعات در فضای مجازی مطرح شد مبنی بر اینکه مالیات ۲۵ درصدی در بخش طلا و جواهرات وضع شده است.

در این زمینه روابط عمومی سازمان امور مالیاتی به ایسنا اعلام کرد: هیچ مالیات جدید یا افزایش نرخي در حوزه مالیات ستانی از صنف طلا وضع نشده و اخذ مالیات ۲۵ درصد از طلا کذب است.
طبق اعلام این سازمان، اصل طلا و جواهر و پلاتین به کار رفته در مصنوعات ساخته شده از فلزات مزبور معاف از مالیات بر ارزش افزوده است و تنها اجرت ساخت و سود فروشنده که سهم کوچکی از مبلغ پرداختی بابت خرید می باشد مشمول ارزش افزوده است.
همچنین مالیات جدیدی بر خریدار طلا وضع نشده بلکه اصل طلا هم از مالیات بر ارزش افزوده معاف شده و از نظر سازمان مالیاتی ثبت کد ملی خریدار هنگام خرید طلا الزامی نیست.

### در هفته پایانی آذرماه انجام شد؛ واریز بیش از ۴۸۸ میلیارد تومان سود برای سهامداران

طبق اعلام شرکت سپرده گذاری مرکزی، بیش از ۴۸۸ میلیارد تومان سود در هفته پایانی آذر امسال از طریق اطلاعات سامانه سجام به حساب سهامداران واریز شد.
به گزارش ایسنا، اطلاعات منتشر شده در خصوص جزئیات واریز مطالبات جاری و سننوتایی سهامداران در هفته چهارم آذرماه امسال نشان می‌دهد، بیش از ۴۸۸ میلیارد تومان سود توسط ۱۲ ناسر به صاحبان سهام پرداخت شده است.

بر اساس این گزارش، در این دوره زمانی، سه شرکت «توسعه سامانه‌های نرم‌افزاری نگین، تکادو، گروه سرمایه‌گذاری صنایع و معادن فلات ایران‌ان»، سود سنوتایی ۲۴ هزار و ۷۵۹ سهامدار را که شامل ۵۳ میلیارد و ۱۱۲ میلیون تومان می‌شود را با استفاده از سامانه جامع اطلاعات مشتریان (سجام) واریز کرده‌اند.
همچنین در هفته چهارم آذر امسال، ۹ ناسر «سرمایه‌گذاری داروئی تامین، شیمی داروئی داروپخش، البرز دارو، تولید مواد اولیه داروپخش، پاکدیس، کشاورزی و دامپهروری مگسال، آهنگری تراکتورسازی ایران، گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی‌ایران، توزیع داروپخش»، سود جاری (۲۲۱ هزار و ۸۹۷ سهامدار که شامل ۴۲۵ میلیارد و ۵۸۵ میلیون تومان می‌شود را توسط سمات و از طریق سامانه سجام واریز کرده‌اند.

لازم به ذکر است، سجام یک سامانه زیر ساختی برای شناسایی مشتریان جهت ورود به باشگاه بزرگ بازار سرمایه ایران است که تمام فعالان این بازار اعم از «سرمایه‌گذاران، مشتریان و مدیران نهاده‌ها» در این سامانه، فقط یک بار برای همیشه اطلاعات خود را در آن ثبت خواهند کرد و پس از احراز هویت حضوری و غیر حضوری قادر به دریافت خدمات مبتنی بر داده های تأیید شده خواهند بود.

بر اساس این گزارش، از طریق این سامانه اطلاعات هویتی، شماره حساب، شماره موبایل، آدرس الکترونیکی و اقامت دائمی فرد ثبت می‌شود و از آن به بعد هیچ نیمة مالی نیازی به دریافت مجدد اطلاعات آن سهامدار را ندارد.
سهامداران می‌توانند با مراجعه به سایت [www.Sejam.ir](http://www.Sejam.ir) ثبت نام و احراز هویت سجام را به صورت الکترونیکی انجام دهند.

گفتنی است: «دریافت کد معاملاتی برای ورود به بازار سرمایه، دریافت سودهای جاری، سنوتایی و سود سهام عدالت، امکان ورود به درگاه ذینفان بازار سرمایه و استفاده از خدمات آن شامل میز خدمت الکترونیک، مشاهده و گزارش داری، دریافت گواهی سهام، گزیرت مجمع و برگزاری مجمع به صورت الکترونیک، گزارش سوده‌های پرداخت شده، تاریخچه سود سهام عدالت و گزارش حق تقدم استفاده نشده» از جمله مزایای ویژه ثبت نام و احراز هویت در سامانه سجام به شمار می‌رود.

## صفر تا صد طرح عدم تخصیص سهمیه سوخت به خودروهای فاقد بیمه‌نامه شخص ثالث

سهمیه سوخت است.

### ۲۰ هزار خودرو اقدام به دریافت بیمه‌نامه شخص ثالث کردند

عزیزی با بیان اینکه این طرح موجب شد که بیش از ۲۰ هزار خودرو اقدام به مراجعه جهت دریافت بیمه‌نامه شخص ثالث کنند، گفت: همچنان ۲۰ هزار خودرو اقدام به اخذ بیمه نامه نکرده‌اند که به دنبال آن روزانه دو میلیون لیتر در مصرف نفت گاز صرفه‌جویی شد، گفت: اگر یک دلار را به عنوان قیمت واقعی نفت‌گاز درنظر بگیریم معادل دو میلیون دلار در روز می‌شود که رقم قابل توجهی است.

وی با بیان اینکه ارتقاء سطح انضباط و امنیت در حوزه حمل و نقل سنگین از دیگر منافع اجرای این طرح بوده است، گفت: پس از اجرای موفق ماده ۴۸ قانون بیمه شخص ثالث در بخش ناوگان گازوئیل سوز، برنامه ریزی برای اجرای این قانون در بخش خودروهای بزنین سوز، از حدود یک ماه پیش آغاز شده و قرار شده است این طرح ابتدا در حوزه خودروهای عمومی بزنینی اجرایی شود.

**خودروهای بزنین سوز نیز وارد طرح شدند، اولویت با تاکسی ها**
معاون صنایع و انرژی ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور افزود: بر اساس برنامه ریزی های صورت گرفته که ابتدا ناوگان تاکسیرانی کشور دریم که اگر شخص فرایند اخذ بیمه نامه شخص ثالث را انجام داد کارت سوخت از لیست خاکستری خارج و تخصیص سوخت برای آن به روال عادی برگردد.

معاون صنایع و انرژی ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور گفت: در گام دوم که شهریورماه اجرا شد برای حدود ۲۰ هزار خودرو که بیش از پنج ماه از انقضای بیمه‌نامه آن‌ها گذاشته بود اجرا شد و در آبان ماه نیز مابقی خودروهای گازوئیل سوز بدون بیمه وارد لیست هشدار و سپس وارد لیست خاکستری شدند، منظور از لیست خاکستری همان غیرفعال شدن موقت کارت سوخت و عدم تخصیص



سوخت قرار دهند.

### شناسایی ۵۰ هزار خودرو گازوئیل سوز فاقد بیمه نامه

وی با تأکید بر اینکه در راستای اجرای این ماده قانونی، جلسات متعددی در قالب کارگروه هماهنگی و پیگیری ماده ۴۸ قانون بیمه شخص ثالث و کمیته های فنی و تخصصی برگزار شد، نمایندگان دستگاه‌های مربوطه همچون بیمه مرکزی، شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی، صندوق تامین خسارات بدنی و پلیس راهور قراچا در این جلسات حضور داشتند.

معاون صنایع و انرژی ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور با بیان اینکه فاز اول اجرای این طرح را بسا خودروهای گازوئیل‌سوز و به صورت

پایلوت آغاز کردیم، اظهار کرد: کل ناوگان گازوئیل‌سوز ۹۰۰ هزار خودرو است و با اقداماتی که صورت گرفت توانستیم ارتباط بین خودرو، بیمه‌نامه و کارت سوخت برقرار کنیم تا دقیقاً کارت سوخت خودروی هدف مورد اعمال قانون قرار گیرد.

عزیزی با بیان اینکه با شناسایی و احصاء دقیق اطلاعات در آغاز اجرایی شدن طرح، بیش از ۵۰ هزار خودرو فاقد بیمه‌نامه شخص ثالث شناسایی شد

مدت سه ماه گذشته، قصد دارند کاهش تولید جدیدی را در سه ماهه نخست سال ۲۰۲۴ اجرا کنند.

سایر کشورهای عضو اوپک برای جلوگیری از هرگونه گمانه زنی،

در آخر هفته گذشته بیانیه‌های عمومی منتشر کردند.

هایکنن لوکوپیوری، وزیر نفت نیجریه، در بیانیه‌ای در شبکه اجتماعی ایکس گفت: ما در تعهد خود به اهداف اوپک، مصمم هستیم و در عین حال فعالانه با این سازمان، برای پرداختن به نگرانی‌هایی که نه تنها در داخل محدوده کشورمان بلکه در سراسر قاره منعکس می‌شود، تعامل داریم.

نیجریه هم مانند آنگولا، با رهبران اوپک بر سر سهمیه تولید خود در سال ۲۰۲۴ اختلاف نظر داشت، اما به نظر رسید که این مشکل در نشست ۳۰ نوامبر این گروه حل شد.

عراق که برای پایبندی به سهمیه جدید خود، باید یکی از بزرگترین

کشورهای عراق، نیجریه و جمهوری کنگو در پی تصمیم آنگولا برای خروج از عضویت اوپک، بر پایبندی و تعهد خود به این گروه، تاکید کردند.

به گزارش ایسنا، برونو ژان ریچارد ایتوا، وزیر هیدروکربن کنگو در بیانیه‌ای اعلام کرد: ما حمایت قاطع خود را از وحدت و انسجام در قلب اوپک و اوپک پلاس تکرار می‌کنیم. هر کدام از اعضای این گروه خواه آفریقایی باشد یا غیرآفریقایی، نقش ضروری در دستیابی به اهداف مشترک ما و حفظ تعادل بازار جهانی نفت ایفا می‌کند.

آنگولا در پی اختلاف بر سر سهمیه تولید خود، پنجشنبه گذشته اعلام کرد از اوپک خارج می‌شود و تعداد کشورهای عضو این گروه، به ۱۲ کشور کاهش یافت و تردیدهایی را نسبت به انسجام اوپک برانگیخت. اوپک و متحدانش در پی کاهش حدود ۲۰ درصدی قیمت نفت در

کاهش تولیدهای این گروه را در ماه آینده انجام دهد، بر حمایت مداوم خود تاکید کرد.
عصم جهاد، سخنگوی وزارت نفت عراق به خبرنگاری این کشور گفت: اوپک در تلاش برای دستیابی به بالاترین نرخ تعادل بین عرضه و تقاضا به منظور دستیابی به ثبات در بازار جهانی نفت است و این تلاش به سطح درآمد خوبی برای خزانه داری فدرال عراق منتهی می‌شود.
بر اساس گزارش بلومبرگ، آنگولا پس از ۱۶ سال عضویتی، از اوپک جدا شد؛ زیرا هدف تولید پایین‌تری را که توسط رهبران این گروه تعیین شده بود تا منعکس کننده ظرفیت پایین تولید این کشور باشد را نپذیرفت.
بسیاری از اعضای دیگر اوپک توانسته‌اند به محدودیت‌های عرضه بپیوندند؛ زیرا در حال حاضر تولید زیادی را به دلیل سرمایه‌گذاری اندک، بی‌ثباتی سیاسی و خرابکاری از دست داده‌اند.

رئیس اداره ورزش و جوانان شیراز خبر داد

## عزم جدی برای مقابله با مدارس فوتبال ناکارآمد



ایستنا؛ بسیاری از مدارس فوتبال که با اهداف صرفاً مادی کار می‌کنند، باید تعطیل شوند. هر کس می‌خواهد به این قضیه ورود کند، باید زمین مناسب، ساختار مناسب و صلاحیت داشته باشد. در سال‌های اخیر شاهد سوءاستفاده زیادی از علاقه‌مندی افراطی مردم به رشته فوتبال بوده‌ایم. افزایش سرسام‌آور تعداد مدارس فوتبال، طبیعتاً نشان‌دهنده سود مالی در چنین پروژه‌هایی است و این قطعا یک نکته مثبت به شمار می‌رود، اما زمانی که همه چیز در پول خلاصه شود، دیگر نمی‌توان آن را مثبت ارزیابی کرد. یکی از دلایل افول فوتبال شیراز در سال‌های اخیر، همین ناکارآمدی مدارس فوتبال است که هر قدر از لحاظ کمی رشد کرده‌اند، از نظر کیفی ضعیف و ضعیف‌تر شده‌اند. البته در این میان، باید حساب چند مدرسه فوتبال که اصولی و به هدف بازیکن سازی پیش می‌روند را از

## در گذشت بازیکن شیرازی تیم ملی فوتبال بانوان در سانحه تصادف



ملیکا محمدی بازیکن تیم ملی فوتبال بانوان ایران شنبه شب در سانحه رانندگی در جاده ورودی شهر بم جان باخت. به گزارش خبرگزاری فارس از شیراز، ملیکا محمدی، هافبک شیرازی تیم ملی فوتبال بانوان بامداد سوم دی ماه در حادثه رانندگی در جاده ورودی شهر بم جان باخت و دو نفر از هم تیمی‌هایش به نام‌های بهناز طاهرخانی و زهرا خواجهی مجروح و راهی بیمارستان شدند.

در همین زمینه رئیس اورژانس بم گفت: حادثه واژگونی خودروی تیبیا در ورودی بم، دوراهی باغچمک باعث مصدومیت سه نفر و فوت یک نفر شده است. پس از تماس با اورژانس، آمبولانس‌ها به محل حادثه اعزام شدند و مصدومان پس از انجام اقدامات درمانی مناسب برای انجام اقدامات درمانی تکمیلی توسط کارشناسان عملیاتی اورژانس به بیمارستان پاستور بم منتقل شدند. وی با اشاره به اینکه یک نفر از سرنشینان (ملیکا محمدی) در محل حادثه فوت کرده، افزود: دو سرنشین خانم و یک آقا در این حادثه مجروح شدند. عدم توجه به جلو، خستگی و خواب‌آلودگی راننده و همچنین تخطی از سرعت مطمئنه علت واژگونی خودرو بوده است.

**جزئیات مرگ دلخراش دختر ملی‌پوش فوتبال ایران**  
قائم مقام باشگاه خاتون بم در مورد حادثه‌ای که منجر به فوت بازیکن این تیم شد، جزئیاتی ارائه داد. ایمان فرزین، قائم مقام باشگاه فوتبال خاتون بم در مورد جزئیات این حادثه دلخراش به ایستنا گفت: این بازیکنان شام جایی دعوت بودند و شب در حال بازگشت به هتل محل اقامت خود در بم بودند. در مسیری که ۱۰ دقیقه بیشتر نبوده گویا راننده خوابش می‌برد و خودرو چپ می‌کند. او ادامه داد: خودشان رانندگی نمی‌کردند و ماشین می‌گیرند تا به هتل برگردند که بعد از چپ کردن ماشین، متأسفانه ملیکا فوت می‌کند. او در مورد وضعیت بهناز طاهرخانی که گفته شده در کماست، گفت: سطح هوشیاری او بالاتر آمده و امیدواریم بهتر شود.

به گزارش ایستنا، زهرا خواجهی دروازه‌بان تیم ملی فوتبال زنان نیز دچار شکستگی لگن شده و در بخش بستری است. همچنین راننده خودرو مشکل خاصی نداشته و ترخیص شده است.

## دور برگشت رقابت های هندبال دسته یک مردان در لارستان فارس آغاز شد

ایرنا؛ دور برگشت رقابت های هندبال لیگ دسته یک مردان در گروه الف به میزبانی باشگاه شهید چمران لارستان فارس آغاز شد. رئیس هیات هندبال استان فارس دیروز یکشنبه در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفت: رقابت های لیگ دسته یک در ۲ گروه ۶ تیمی برگزار می شود.

رضا غلامشاهی ادامه داد: در این گروه ۶ تیم حضور دارند و به صورت دوره ای باهم بازی خواهند کرد و در پایان مرحله گروهی از هر گروه ۲ تیم جواز حضور در مرحله بعدی را کسب خواهند کرد. وی اضافه کرد: در گروه الف تیم های شهید چمران و شهزاد لارستان، رعد پدافند البرز، هیات هندبال گرگان، کردستان و نفت امیدیه شرکت دارند و تیم شهرک برف فروشان شیراز هم در گروه ب این رقابت ها حضور دارد.

غلامشاهی گفت: در دور رفت تیم شهید چمران لارستان با هشت امتیاز در صدر جدول قرار گرفت و شانس زیادی دارد که در دور برگشت هم بتواند این برتری را حفظ کند و به عنوان یکی از تیم های برتر این گروه به مرحله نیمه نهایی صعود کند همچنین در این گروه تیم شهزاد لارستان با هفت امتیاز دوم است و این تیم هم شانس صعود به مرحله بعد را دارد تا فارس ۲ نماینده در مرحله نیمه نهایی داشته باشد.

به گزارش ایرنا، رقابت های لیگ دسته یک هندبال مردان کشور در ۲ گروه برگزار می شود و در پایان از هر گروه ۲ تیم به مرحله نیمه نهایی صعود خواهند کرد و در پایان این مرحله هم که به صورت رفت و برگشت برگزار می شود ۲ تیم برتر جواز صعود به لیگ برتر را کسب خواهند کرد.

قضیه جست‌وجو کنیم. این‌نامه مدارس فوتبال از سوی فدراسیون تدوین شده و مشخص است. ما تصمیم داریم مدارس را ساماندهی کنیم و از این به بعد هم اجازه نمی‌دهیم هر کسی بتواند به راحتی صاحب مدرسه فوتبال شود. باید ساختار تشکیلاتی، زمین، صلاحیت افراد و همه چیز آن‌ها بررسی شده و سپس مجوز صادر شود.

پاکفطرت با بیان اینکه فرزندان مردم، همان آینده‌سازان کشور هستند و نباید در هر زمینی که آقایان می‌خواهند، به بازی گرفته شوند، افزود: باید کارشناسی کنیم و هر مدرسه‌ای که زمینش استانداردهای لازم را نداشته باشد، مجوزش را خواهیم گرفت. همه چیز باید استانداردسازی شود.

عضو پیشین شورای اسلامی شهر شیراز تصریح کرد: شاید در سال‌های قبل برای دوستان ما این فرصت به وجود نیامده است که به این مسئله ورود کنند و یک بازیکنی اساسی بر مدارس فوتبال داشته باشند، اما حالا همت هیأت فوتبال شیراز و فارس را شاهد هستیم و ما هم به عنوان متولی ورزش شهر، در کنار و پشتیبان آن‌ها خواهیم بود.

پاکفطرت همچنین با ابراز نگرانی از وضعیت اجاره‌ها و شهریه‌های مدارس فوتبال تصریح کرد: ما اجازه نمی‌دهیم که هر کسی قیمت تعیین کند و زمین‌ها را با قیمت بالا اجاره دهد. باید همه چیز طبق قانون و استانداردها پیش برود، تحت نظارت کامل کارشناسان واقعی فوتبال و ورزش.

رئیس اداره ورزش و جوانان شیراز در پایان تأکید کرد: ما در این مسیر مصمم هستیم و هر کسی هم دیدگاه، پیشنهاد یا تذکری دارد، پذیرا هستیم و از همه کمک می‌طلبیم. مشکلی که در ورزشمان داریم، اسپر شدن در یک سری تعارف‌هاست که ما را از تصمیمات درست و واقعی دور می‌کند. اگر رو در وایسی‌ها، سفارشات و توصیه‌ها را کنار بگذاریم، آدم‌های ناکارآمد هم به مرور حذف می‌شوند.

به گزارش ایستنا، با توجه به سخنان پاکفطرت، این امیدواری وجود دارد که شاید در آینده‌ای نزدیک شاهد ایجاد تحولی واقعی در فوتبال شهرستان باشیم. به شرطی که هم خود او و هم سایر کسانی که قرار است در این مسئله نقشی ایفا کنند، اهمیت مسئله را فراموش نکنند.

## اعلام جزئیات پروژه فروارد فیفا؛ سهم ۱۰ میلیون دلاری ایران

تجهیزات، ۱۱۰.۹ میلیون دلار به بانوان، ۸۶.۸ میلیون دلار به توسعه فوتبال و ۱۳۵.۶ میلیون دلار به باقی هزینه‌ها تعلق گرفته است. فیفا همچنین جزئیات پرداختی‌ها به هر فدراسیون را به صورت شفاف اعلام کرده که طبق این گزارش، سهم ایران تاکنون ۹.۹ میلیون دلار بوده که ۵.۵ میلیون دلار مربوط به هزینه‌های عملیاتی، ۴.۳ میلیون دلار به پروژه‌ها و ۰.۱ میلیون دلار به تجهیزات است. با این حال ۱۷۸٪ (۲.۷ میلیون دلار) تأیید شده است که از آن ۱.۶ میلیون دلار به زیرساخت‌ها، ۱.۳ میلیون دلار به سیاستگذاری، ۰.۶ میلیون دلار به تجهیزات، ۰.۵ میلیون دلار به هزینه‌های اجرایی، ۰.۵ میلیون دلار به رقابت‌ها، ۰.۲ میلیون دلار به تیم‌های ملی، ۰.۲ میلیون دلار به توسعه فوتبال و ۰.۲ میلیون دلار به فوتبال بانوان تخصیص داده شده است.

نکته‌ای که درباره گزارش ایران درباره فیفا وجود دارد این است که

بر اساس گزارش فیفا از پروژه فروارد، ۲.۷۹ میلیارد دلار به کنفدراسیون‌ها و فدراسیون‌ها تعلق گرفته است. به گزارش ایستنا، فیفا در آخرین گزارش خود از پروژه فروارد، هزینه‌های انجام شده در این پروژه در حد فاصل سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲ را اعلام کرده است. در این سال‌ها دو فاز از این پروژه انجام شده که مجموعاً ۲.۷۹ میلیارد دلار آمریکا سرمایه‌گذاری در آن صورت گرفته. در این مبلغ ۲۰ درصد به کنفدراسیون‌ها و ۸۰ درصد به فدراسیون‌ها (۲۱۱ فدراسیون) تخصیص داده شده که شامل ۱۶۰۰ پروژه بوده است.

در این گزارش آمده است که فیفا پروژه فروارد را در هشت بخش تقسیم‌بندی کرده که بر اساس آن، ۴۴۸.۸ میلیون دلار به سیاستگذاری، ۴۱۵.۲ میلیون دلار به زیرساخت‌ها، ۳۵۷.۵ میلیون دلار به تیم‌های ملی، ۱۸۶.۱ میلیون دلار به برگزاری رقابت‌ها، ۱۸۱.۱ میلیون دلار به

## محکومیت شیرازی و پسرش در کمیته اخلاق فدراسیون فوتبال

رئیس پیشین هیات فوتبال استان تهران و پسرش از سوی کمیته اخلاق محکوم شدند. به گزارش ایستنا، با اعلام کمیته اخلاق فدراسیون فوتبال، حبیب... ابوالحسن شیرازی و معراج شیرازی به دلیل نقض مقررات اخلاقی فوتبال، متخلف شناخته شده و هر کدام از نقرات به مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی و ۲ سال محرومیت از هر گونه فعالیت فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی محکوم شدند.

در صورت داشتن درخواست تجدید نظر خواهی با رعایت تشریفات قانونی مندرج در ماده ۶۳ آیین‌نامه اخلاق، طرف مدت یک هفته می‌توانند لایحه اعتراضیه خود را کمیته اخلاق ارسال نمایند.

## توقف استقلال در خانه گل‌گهر

ایرنا؛ دیدار تیم‌های گل‌گهر سیرجان و استقلال در هفته چهاردهم لیگ برتر باشگاه‌های ایران با تساوی یک بر یک خاتمه پیدا کرد. به گزارش عصر یکشنبه ایرنا، تیم‌های گل‌گهر سیرجان و استقلال در هفته چهاردهم لیگ برتر باشگاه‌های ایران از ساعت ۱۵ در ورزشگاه شهید قاسم سلیمانی سیرجان روبه‌روی یکدیگر قرار گرفتند. قضاوت این مسابقه را «پیام حیدری» با کمک‌های «فرهاد مروجی» و «محمد عطایی» برعهده داشت.

**گلی که خوردیم آفساید بود**  
سرمری تیم فوتبال استقلال معتقد است تیمش روی یک اشتباه و آفساید گل خورده است. به گزارش ایستنا، جواد نکونام یک‌شنبه شب پس از تساوی یک بر یک تیمش مقابل گل‌گهر سیرجان از سری رقابت‌های هفته چهاردهم لیگ برتر فوتبال ایران، اظهار کرد: با تیمی بازی داشتیم که شکل تیمی خوب، نظم و ساختار خوبی دارد، بنابراین می‌دانستیم بازی سختی داریم و مسابقات این تیم را دیده بودیم. مسابقات مقابل این تیم تقریباً بدون موقعیت به پایان می‌رسید و در خیلی از بازی‌ها به حریفان موقعیت نمی‌دادند.

او ادامه داد: موقعیت ساختن مقابل تیم گل‌گهر با توجه به شکل و سازمان دفاعی که دارد سخت است و آن‌ها واقعا تیم خوبی هستند و به تیم گل‌گهر تریک می‌گویم. به بازیکنانم گفتم برای موقعیت‌سازی و گلزنی عجله نکنند و متأسفانه روی یک اشتباه و آفساید گل خوردیم و کارمان سخت شد.

## نساجی از شکست خانگی فرار کرد

تیم فوتبال هوادار تهران با هدایت مسعود شجاعی در هفته چهاردهم لیگ برتر برابر نساجی مازندران متوقف شد. به گزارش خبرنگار مهر، دیروز یکشنبه نساجی مازندران در نخستین بازی خود پس از استغای مهدی رحمتی میزبان هوادار تهرانی بود که محمود فکری را دیگر روی نیمکت خود نداشت تا با اندیشه‌های سرمری جدید خود مسعود شجاعی به میدان برود. این مسابقه در نهایت با تساوی ۲ به ۲ به پایان رسید.

## نخستین برد استقلال خوزستان برابر مس رفسنجان رقم خورد

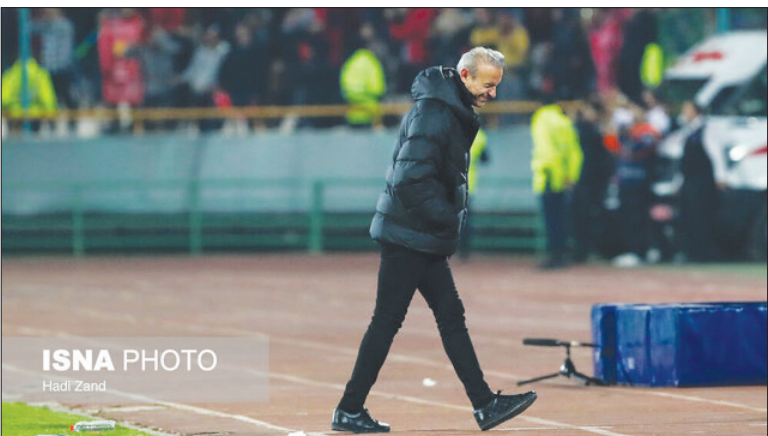
دیدار تیم های استقلال خوزستان و مس رفسنجان در هفته چهاردهم لیگ برتر با پیروزی تیم خوزستانی به پایان رسید. به گزارش خبرنگار مهر، دیروز یکشنبه تیم استقلال خوزستان از ساعت ۱۵ میزبان مس رفسنجان بود که این دیدار در پایان با برتری ۲ بر یک استقلال خوزستان به پایان رسید تا این تیم نخستین پیروزی خود در این فصل لیگ برتر را تجربه کند.

## سپاهان اولین تیم ۳ اخراج لیگ برتر

تیم فوتبال سپاهان اصفهان به اولین تیمی در لیگ برتر تبدیل شد که در یک بازی ۳ اخراجی داد. به گزارش خبرنگار مهر، تیم‌های فوتبال سپاهان اصفهان و آلومینیوم اراک در هفته چهاردهم لیگ برتر دیروز یکشنبه ۳ دی ماه در ورزشگاه نقش جهان به مصاف هم رفتند که در این دیدار شاگردان مجتبی حسینی موفق شدند با تک گل عارف حاجی عیدی زرد پوشان اصفهانی را در خانه شکست دهند و ۳ امتیاز این دیدار را از آن خود کنند.

## عربشاهی:

## اجازه نمی‌دهیم یحیی تنها بماند



تاکتیک نیز دچار مشکل می‌شود. پرسپولیس الان در بدترین شرایط ممکن قرار دارد و با نداشتن چند مهره کلیدی کار برای یحیی سخت شده است، اما با این وجود متقدم که اگر در نیم فصل دوم مهاجم خوب جذب کند باز می‌تواند برای قهرمانی رقابت کند.

این یکسکوت پرسپولیس در پاسخ به این سوال که آیا یحیی می‌تواند در نیم‌فصل دوم با تقویت و خرید بازیکنان جدید، باز هم در قامت مدعی قهرمانی ظاهر شود؟ تأکید کرد: اگر در خط جلو دو بازیکن قوی و شش‌دانگ بیاورد و بازیکنان از

بازیکن پیشین پرسپولیس می‌گوید یحیی گل محمدی تنها چند مهره کلیدی در خط جلو ندارد وگرنه به بن بست تاکتیکی نرسیده است.

ضیاء عربشاهی در گفت‌وگو با ایستنا، درباره علت نتایج ضعیف پرسپولیس در ۹ بازی اخیر خود اظهار کرد: باید قبول کنیم که مصدومیت بازیکنان پرسپولیس از یک طرف، شرایط بد روحی و روانی آنها و قضاوت‌های نادرست داوران در نتایج اخیر پرسپولیس بی‌تأثیر نبوده و سبب شده که این تیم از حالت ایده‌آل خارج شود و به نتایج قابل قبولی دست پیدا نکند.

وی گفت: در حال حاضر تمام حجم‌ها به سمت یحیی گل محمدی است که به اعتقاد من در شرایط کنونی به جای حمله به یحیی باید از او حمایت کرد تا تیم دوباره به شرایط قبل خود بازگردد. متأسفانه حق خوری که از این تیم از سوی داوران صورت می‌گیرد و مصدومیت مهره‌های کلیدی آن سبب شده تا تیم شرایط خوبی نداشته باشد، من و سایر یکسکوتان پرسپولیس اجازه نمی‌دهیم که یحیی تنها بماند و با حمایت همه جانبه از او تلاش می‌کنیم که پرسپولیس دوباره به روزهای اوج خود برگردد.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا یحیی در پرسپولیس به بن بست تاکتیکی رسیده و حریفان دست او را خوانده‌اند؟ گفت: گل‌محمدی تنها چند مهره کلیدی در خط جلو ندارد وگرنه به بن بست تاکتیکی نرسیده است. مربی نسبت به داشته‌های خود تاکتیک را پیاده می‌کند وقتی در خط جلو مهاجم خوب و گلزن ندارد در اجرای

بازی داری با استقلال خوزستان به نفع حریفان پرسپولیس گرفت ضربه سختی از نظر روحی و روانی برای بازیکنان بود و نشان داد که حتی VAR نیز در فوتبال ما کارساز نیست. همچنین مصدومیت بازیکنان که علت دیگری برای افت این تیم بود. وی در پایان با بیان این که به عشق هواداران از تیم پرسپولیس حمایت می‌کنم، گفت: سال‌ها برای قهرمانی این تیم تلاش کردیم اکنون نیز به عشق یحیی گل‌محمدی از این تیم حمایت می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم او تنها بماند تا در بازی‌های آینده دوباره این تیم صدرنشین شود.

## بازگشت پرسپولیس پس از ایست قلبی

تیم فوتبال پرسپولیس که با از دست دادن امتیازات متوالی از جمع مدعیان و بالانشین جدول فاصله گرفته بود، در دیداری که ۱۰ نفره شده بود توانست شمس آذر را شکست دهد و به استقلال و سپاهان نزدیک شود.

به گزارش خبرنگار مهر، تیم‌های فوتبال پرسپولیس و شمس آذر از ساعت ۱۷:۳۰ دقیقه دیروز یکشنبه در هفته چهاردهم لیگ برتر از ورزشگاه آزادی رو در روی هم قرار گرفتند که این بازی با نتیجه دو بر یک به سود پرسپولیس به پایان رسید. گنورگی گولسیانی هر دو گل پرسپولیس و حسین گودرزی تنها گل شمس آذر را در این بازی به ثمر رساندند.

## زانور اوگوئیف: جو سالن‌های ایران مثل جهانی و المپیک بود



اشتیاق بیشتری نداریم. در کنارمان کشتی گیرانی داریم که دو طلای المپیک دارند مثل عبدالرشید سعدا...یف و می‌خواهم مثل اینها باشم و بتوانم با قهرمانی در اروپا و در ادامه قهرمانی در المپیک خودم را به آنها برسانم.

این کشتی‌گیر سبیک وزن درباره حضور در لیگ ایران گفت: بله حضوری کوتاه مدت در ایران داشتم. می‌خواستم در آخر سال شرایطم را با حضور در ایران ارزیابی کنم. ایران کشور کشتی‌دوستی است. آنها کشتی‌گیران ما را می‌شناسند ولی در این رقابت‌ها کشتی‌گیر خودشان را تشویق می‌کردند. جو سالن‌ها مثل رقابت های جهانی و المپیک بود و من دو کشتی آنجا داشتم و انگار در رقابت‌هایی مثل جهانی و المپیک بودم.

او در پایان درباره حضور در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ بلگراد گفت: کشتی‌ها را خوب شروع کردم ولی در یک چهارم اشتباه داشتم و باختم. الان شرایط خوب است. خوب پول درآوردیم و خوب آماده شدیم و هیچ مسئله خاصی ندارم. وقتی چند سال شکست نمی‌خورید و کشتی‌ها را می‌برید فشار زیادی ایجاد می‌شود. من چهار سال بود شکست نخورده بودم. ایاداتی که داشتم

سبک وزن کشتی روسیه، جو سالن های ایران را با رقابت های جهانی و المپیک مقایسه کرد و ابراز امیدواری کرد سریال پیروزی‌هایش شروع شود.

به گزارش ایستنا، در جریان دیدار فینال لیگ برتر کشتی آزاد که در سالن هفتم تیر تهران و با استقبال بسیار خوب تماشاگران برگزار شد، تیم انبوه سازان هوتن و بانک شهر با ستاره‌های خود از ایران و روسیه به مصاف هم رفتند که این جدال زیبا در نهایت با نتیجه ۵ بر ۵ و با احتساب امتیازات فنی به سود تیم بانک شهر به پایان رسید و این تیم جام قهرمانی را بالای سر برد.

در وزن ۵۷ کیلوگرم، زانور اوگوئیف دارنده یک مدال طلای المپیک و ۲ طلای جهان از روسیه در یک کشتی حساب شده با نتیجه قاطع ۷ بر صفر از سد علیرضا سرراک، دارنده مدال نقره جهان گذشت.

زانور اوگوئیف درباره آخرین شرایطش در سالی که المپیک قرار است برگزار شود، گفت: تمرینات همیشگی خودمان را پیش می‌بریم و چیز جدیدی نداریم. با همان روش‌های قبل به کارمان ادامه می‌دهیم. انگیزه خوبی برای این رقابت‌ها داریم و نیاز به انگیزه و



