



مدیریت سوخت در روزهای جنگ

آب روی آتشِ نگرانی

۱

چهارشنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۴ _ ۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۶ _ ۱۸ ژوئن ۲۰۲۵

رسانه بر سر دوراهی پمپاژ اضطراب و آزادی بیان

چقدر حقیقت، چقدر امید؟

همدلی | **سارا حیدر نژاد**: وقتی آسمان یک کشور درگیر غرش جنگ می‌شود، نقش رسانه‌ها از روایت‌گر صرف به یک کنشگر مؤثر تغییر پیدا می‌کند. دیگر بحث بر سر «چه خبر است؟» نیست، بلکه «چطور گفتن» و «چقدر گفتن» هم به اندازه‌ی خود خبر، اهمیت پیدا می‌کند. اینجاست که پرسش‌هایی اساسی مطرح می‌شود: رسانه در شرایط جنگی باید همه واقعیت‌ها را بگوید؟ آیا گفتن واقعیت‌ها به قیمت ایجاد رعب و وحشت در جامعه تمام نمی‌شود؟ اگر بخشی از اطلاعات را سانسور کند، آیا به آزادی بیان خیانت نکرده است؟

توضیحات مقامات ایران برای جهانیان

عبور اسرائیل از مرزهای اخلاقی جنگ

همدلی | حملات رژیم صهیونیستی اسرائیل به مناطق مختلف کشور، از جمله مناطق مسکونی، اداری، درمانی و رسانه‌ای در روزهای گذشته سبب شد تا مقامات کشور این وجه از تحركات اسرائیل را برای جهانیان توضیح دهند. در روز پنجم جنگ تحمیلی اسرائیل علیه ایران و در ادامه اقدامات دفاعی نیروهای مسلح ایران در برابر تجاوز رژیم صهیونیستی، در اولین ساعات پامداد سه شنبه ۲۷ خرداد موج نهم حملات موشکی به سرزمین های اشغالی را آغاز کردند که بر اساس گزارش برخی از رسانه‌های منطقه، بخش هایی از زیرساخت های اقتصادی و ارتباطی رژیم اسرائیل، مورد حمله و اقع و منهدم شدند.

تسним با انتشار ویدیویی نوشت که ساختمان موساد در هرتزلیا هدف حمله موشکی قرار گرفت. شبکه ۱۳ اسرائیل نیز اعلام کرد: اخباری در رابطه با اصابت به یک ساختمان و اصابت موشک در یکی از چهارراه‌های اصلی مخابره شده است. در ساعات اولیه حمله، برخی منابع عبری از اصابت مستقیم موشک در مرکز اراضی اشغالی خبر دادند و نوشتند که ازبهرای هشدار در منطقه جلیل، ناصره و جلیل علیا به صدا درآمدند.

۲

سر لشکر موسوی:

عملیات تنبیهی در راه است؛ حيفا و تل آویو را ترک کنید

رئیس ستاد کل نیروهای مسلح گفت: عملیات‌های انجام شده تاکنون هشداری برای بازدارندگی بوده است و عملیات تنبیهی به زودی اجرا خواهد شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سرلشکر موسوی رئیس ستاد کل نیروهای مسلح در پیامی اظهار کرد: عملیات‌های انجام شده تاکنون هشداری بسرای بازدارندگی بوده است و عملیات تنبیهی به زودی اجرا خواهد شد.

او گفت: رژیم صهیونی در یک اقدام تجاوزگرانه در پوشش اهداف نظامی به مردم ایران حمله کرد.

سرلشکر موسوی تصریح کرد: این رژیم برای متوقف کردن صدای حقیقت صداسوسما را مورد هدف قرار داد. رئیس ستاد کل نیروهای مسلح گفت: رژیم با بی اعتنائی به همه قوانین شناخته شده بین‌المللی در تداوم کشتار حدود ۳۰۰ خبرنگار در غزه و لبنان، اصحاب رسانه صداسوسمایی جمهوری اسلامی ایران را برای متوقف کردن صدای حقیقت مورد هجوم وحشیانه خود قرار داد.

او گفت: ملت بزرگ ایران آنچنان که تاکنون نشان داده‌اند در برابر هیچ‌گونه تجاوزی سر تسلیم فرود نیاورده‌اند و در برابر این اقدام وحشیانه هم ضمن ایستادگی، رژیم صهیونی را به سزای اعمال جانپیکارانه‌اش خواهند رساند.

سرلشکر موسوی افزود: شهادت فرماندهان، هموطنان عزیز و دانشمندان، نیروهای مسلح را برای اجرای فرمان تنبیه کننده قطعا مصمم‌تر خواهد کرد.

رئیس ستاد کل نیروهای مسلح ادامه داد: تاکنون در مقابله با دشمن با تمرکز بر اهداف حساس و حیاطی، ضربات سهمگینی بر دشمن وارد شده است.

او تصریح کرد: به ساکنان اراضی اشغالی به‌ویژه تل‌آویو و حيفا هشدار داده می‌شود برای حفظ جان خود این مناطق را ترک کنند و خودشان را قربانی امیال حیوانی نتانیاوو نکنند. آزادگان جهان اطمینان داشته باشند، ملت بزرگ ایران با طلایه داری نیروهای مسلح انتقام خون شهیدان را خواهند گرفت.

روزنامه

همدلی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی وفرهنگی صبح ایران

بررسی ظرفیت‌های موجود برای ایجاد پکیاز چکی ملی، در گفت‌و‌گوی «همدلی» با سعید معدنی

نیازمند وحدت

اجتماعی هستیم

۳

سال نهم _ شماره ۲۶۸۰ _ ۸ صفحه _ قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخنگوی وزارت دفاع خبر داد

استفاده از یک موشک پیشرفته جدید

سخنگوی وزارت دفاع تاکید کرد: دست نیروهای مسلح از امکانات پیشرفته در مقابل شرارت رژیم، پر است و امروز یکی از موشک‌های پیشرفته ما برای اولین مرتبه استفاده شده و دشمن قادر به رهگیری آن موشک نشد.

سر در گمی افکار عمومی، رسانه‌ها و سران کشورها

مواضع تناقضی دونالد ترامپ

دونالد ترامپ؛ رئیس جمهور امریکا در روزهای گذشته ابراز نظره‌ای متفاوت وگاه متضادی کرده است که حتی برخی از کشورهای همسو با خود را نیز به اشتباه انداخته است.

او می‌گوید، در رابطه با جنگ رژیم صهیونیستی علیه ایران به دنبال آتش‌بس نیست، اما از ایران خواسته است که «به طور کامل» از سلاح‌های هسته‌ای دست بردارد.

دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا در رابطه با جنگ رژیم صهیونیستی علیه ایران و گفت‌وگوهای هسته‌ای گفت: من به هیچ وجه، به هیچ شکل و صورتی برای مذاکره صلح به ایران تماس نداشت‌ام.

حماسه غرور آفرین شیرزن ایرانی مقابل چشم جهانیان

گوینده‌ای به سبک قهرمانان فوتبال

هفته سرنوشت‌ساز در بلگراد

معمای بزرگ والیبال ایران در لیگ ملتها

همدلی | **ایمان کوچکی**: هفته اول رقابت‌های لیگ ملت‌های والیبال به پایان رسید.

۲

خبر

هشدار درباره اپ‌های رایگان و اینترنت استارلینک؛

پنیر رایگان کجاست؟

همدلی: رئیس کانون هماهنگی فاوا گفت: در شرایط کنونی مردم باید آگاه باشند هر وی پی ان و نرم افزاری را به‌ویژه اگر رایگان باشد و تبلیغاتی برای آن شده، دانوند نکنند.

داوود ادیب در گفتگو با خبرنگار مهر در خصوص دسترسی کاربران ایرانی به اینترنت ماهواره‌ای استارلینک از طریق گوشی و مخاطرات احتمالی آن گفت: هنوز گزارش دقیق و موثقی از استفاده کاربران داخل کشور از اینترنت ماهواره‌ای استارلینک دریافت نکرده‌ایم. هنوز مشخص نیست که آیا این استفاده‌ها به‌صورت عمومی رخ داده یا از طریق خرید سروس یا اکانت انجام شده است. همچنین نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که این اقدامات برای هدف تبلیغات یا جهت‌دهی خاصی صورت گرفته‌اند. او افزود: در شرایط فعلی هرگونه استفاده از این خدمات می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای سوءاستفاده از اطلاعات کاربران تلقی شود. به‌ویژه با توجه به دسترسی‌های متعددی که تلفن‌های همراه دارند، ممکن است این فناوری‌ها مسیرهای جدیدی برای نفوذ ایجاد کنند. از این‌رو مردم باید هوشیار باشند.

رئیس کانون هماهنگی فساوا در این خصوص مثالی زد و ادامه داد: هیچ پنیر رایگانی را نمی‌توان بیرون پیدا کرد، مگر در تله موش! این یعنی حتی اگر سروس‌هایی به‌ظاهر رایگان برای مردم فعال شوند، نباید از بعد امنیتی آن غافل شد، چرا که ممکن است این خدمات زمینه‌ساز دسترسی‌های ناخواسته به اطلاعات کاربران شوند. توصیه می‌شود فعلا در شرایط کنونی، از این قبیل سروس‌ها‌که برای استفاده رایگان آنها تبلیغ می‌شود، استفاده نشود. او تصریح کرد: در برخی کشورها، طی ماه‌های اخیر شاهد آن بوده‌ایم که از بسترهای ارتباطی و زیرساختی این نفوذ به سیستم‌های کاربران استفاده شده است. حتی برخی دستگاه‌ها از قبیل پیچرها، تلفن‌های همراه و... آلوده به سخت‌افزارهای مشکوک بوده اند. به همین دلیل در شرایط فعلی باید مسائل سیاسی را کنار گذاشت و صرفاً با هدف حفظ سلامت فردی و خانوادگی با احتیاط عمل کرد.

ادیب در پایان گفت: باید مراقب بود که حتی الامکان از این دست تجهیزات کمتر استفاده شود یا اگر هم استفاده می‌شود از ابزارهایی استفاده شود که به زودی آپدیت نشده اند و همان نسخه‌های قدیمی را دارند. او اظهار کرد: مردم باید متوجه باشند که هر نرم افزار یا اپ ناشناخته‌ای را آپدیت و از هر وی پی انی استفاده نکنند چون برخی فیلترشکن‌ها هم راه‌های ورود به گوشی ها را می‌توانند به وجود بیاورند، هم می‌توانند موقعیت‌های مکانی را دریافت کنند و همینطور طول و عرض جغرافیایی را از طریق ابزارهای الکترونیکی به دست بیاورند لذا باید آگاه بود و هر نرم افزاری را دانوند نکرد و هر چیز رایگانی در بستر فضای مجازی استقبال نکرد.

رئیس انجمن شرکت های فناوری هوش مصنوعی و اقتصاد دیجیتال ایران گفت: مردم دقت کنند اگر تجهیزات از بیرون خریداری می‌کنند از شرکت معتبر باشد تا به نوعی پاسخگو باشد.

بررسی موضوع مطرح‌شده پیرامون لزوم مقابله

سیاسی و رسانه‌ای با حمله متجاوز به کشور

دفاع از ایران؛

به نام یا به ننگ!

دفاع از ایران با نام و ننگ؟!

در روزهای گذشته بحثی درباره لزوم دفاع از ایران در فضای رسانه شکل گرفت با این کلیدواژه‌ها که «دفاع از ایران؛ چه به نام و چه به ننگ.»

این موضوع با اشاره به سخی از قائم مقام فراهانی؛ سیاست‌مدار، ادیب، شاعر عصر قاجار و صدراعظم ایران از ۱۲۱۳ تا ۱۲۱۴ خورشیدی در زمان محمدشاه مطرح شد. او که پیش از صدراعظمی محمدشاه، پیشکار و مشاور عباس میرزا ولیعهد بالیاق قاجار بود، ظاهرا جمله‌ای دارد که با اشاره به یک سخن مشهور ماکیاوولی می‌گوید باید به هرشکلی از کشور دفاع کرد، یا به نام یا به ننگ.

سیدجواد طباطبایی درباره او می‌نویسد: «وی می‌گوید پس از کشور باید دفاع کرد همان‌طور که ماکیاوولی می‌گوید: به نام یا به ننگ باید از کشور دفاع کرد.»

طباطبایی به تلاش‌های قائم‌مقام فراهانی برای نحوه برخورد با قدرت‌های خارجی که قصد تضعیف و تصرف ایران را دارند، می‌نویسد: «در نامه‌های متعدد که می‌نویسد و وقتی که کسانی را برای مذاکره به روسیه می‌فرستد در آنجا رهنمودهای بسیار مهمی را عرضه می‌کند. اولاً کسانی را که انتخاب می‌کند به آن‌ها می‌گوید که تو الان نماینده مصلحت این کشوری و باید این را بدانی که باید از منافع ملی به هر نحوی دفاع کنی.» او ادامه داد: «می‌نویسد شما نماینده ما هستید که از منافع ما دفاع کنید. اما اگر دیدید که نمی‌توانید بگویید که ما اختیار نداریم و به نوعی از زیر بار نوشتن عهدنامه فرار کنید. در جریان نوشتن عهدنامه محمد صادق وقایع‌نگار می‌گوید اگر دیدید که کار پیش نمی‌رود و منافع ما را تأمین نمی‌کند و ناچارید که آن عهدنامه را بنویسید می‌گوید: به زور میرزایی جملات دوپهلو بنویسید تا بتوان از آنها به نفع خودمان استفاده کنیم و می‌گوید تا می‌توانید سرشان را کلاه بگذارید.»

سیدجواد طباطبایی درباره نحوه استفاده از توصیه قائم‌مقام در دفاع از منافع ملی افزود: «ما با خیلی از همسایگان اشتراک دینی داریم و این اشتراک تا زمانی مطرح است که به منافع ملی ما متعرض نشوند. وقتی که جنگ تمام شد و بخشی از سرزمین‌های ایران از دست رفت استدلال میرزا با روس‌ها قابل توجه است. می‌گوید آنچه در دست ماست، در دست ماست. از قسمت‌هایی که از آنجا در رقییم آن‌ها هم مال ماست. از تسلط ما خارج نشده است، اما از مالکیت ما خارج نشده است. یعنی با روس‌ها از طریقی هم از فقه و هم از اصول خودشان وارد می‌شود. موضوع سیاست حفظ منافع و موجودیت یک کشور است و لاغیر.»

کدام ننگ؟

آنچه در تشریح موضع قائم‌مقام فراهانی درباره دفاع از کشور «حتی با ننگ» گفته شد، چندان قرابتی با مفهومی که از ننگ در ادبیات فارسی مرسوم است، ندارد. آنچه در توصیه‌های او دیده می‌شود، نوعی سیاسی‌کاری و خدعه با قدرت بیگانه است. شبیه کاری که قوام در ماجرای پیشه‌وری و جدایی آذربایجان از ایران، با حکومت قدرتمند شوروی کرد و ایسن قطعه از خاک را به وطن برگردانید. با ایسن همه در ماجرای این روزهای ایران و حملات تجاوزکارانه کشور کودک‌کش اسرائیل هیچ جایی برای «دفاع همراه با ننگ» از ایران وجود ندارد که بتوان از آن استفاد کرد یا نکرد. صحنه بسیار روشن‌تر از آن است که نیازی به خدعه و نیرنگ در دفاع از کشور ایران، مردم و منافع ملی باشد. ایران و مردم ایران فارغ از هر مساله دیگری هدف یک تجاوز بزرگ قرار گرفته اند. تجاوز هم تعریف صریحی دارد، مردمی که به دنبال جنگ نیستند، بمباران شده و در حال کشته شدن‌ه‌سستند. منابع و زیرساخت‌هایی که متعلق به نسل‌های آینده شان است، نیز زیر بمباران شدید است، چه ننگی در مخالفت با این وضعیت و دفاع از کشور وجود دارد؟ این روزها دفاع از ایران از نان شب هم واجب‌تر است. دفاع صریح، بدون لکنت و تردید و بدون ملاحظات سیاسی غیرملی!

ماموران وزارت اطلاعات است، نیز در مطلبی به این موضوع اشاره کرد و نوشت: «به عنوان کسی که سال‌هاست تلاش‌های مدنی خود را با دادخواهی تعریف کرده است بر خود لازم می‌بینم که ابراز تأسف عمیقی بکنم از این که مبینم این روزها واژه ی «دادخواهی» به بمب و موشک و پهباد ستجاق می‌شود.» او ادامه داد: «دادخواهی تلاشی است اخلاقی و انسانی و مردمی برای پاسخگو کردن ساختار قدرت برای شکستن چرخه باطل خشونت و توانمند کردن جامعه در برابر سرکوب دادخواهی تنیده در جنبش مردم است برای بازپس گیری کرامت و ،آزادی نه هم‌صدا با بمب‌هایی که بر شهر و دیار مردم فرومی بارند. ارضای حسی انتقام را با دادخواهی یکی نگیریم.»

بخشی از چهره‌های ایرانی مخالف نظام که از سویی رسانه‌های مختلف طرف‌گفت‌وگو بودند، نیز بر محکومیت حملات اسرائیل به مردم بی‌گناه و زیرساخت‌های اقتصادی کشور اصرار کردند که متن و تصویر مواضع‌شان در تیراژ بسیار بالا در فضای مجازی و رسانه‌ای منتشر شده است.

تنها ایرانیان فعال در فضای سیاسی و رسانه‌ای به این موضع نپرداختند. فضای مجازی نیز پر است از موضع‌گیری برخی از افراد خارجی که فارغ از حب و بغض نسبت به دو طرف این منازعه، تجاوز وحشیانه اسرائیل به ایران را محکوم کردند و البته موضع خود را به آن بخش از ایرانیان مدافع حمله به کشور نیز گوشزد می‌کردند.

ایران‌خواهی به شیوه وزیر دفاع پاکستان

در این میان در روزهای گذشته یک چهره رسمی یک کشور خارجی به صورتی بی‌سابقه در این زمینه به فعالیت پرداخته است. «خواجه محمد آصف» وزیر دفاع پاکستان در روزهای گذشته یکی از حامیان مردم ایران در فضای مجازی بود. او اگرچه در مقام رسمی یک کشور دوست و برادر با ایران، نهایت همراهی را دارد، اما به صورتی کاملا شخصی نیز در کنار مردم جنگ‌زده ایران ایستاده است. صفحه او در شبکه ایکس یا همان توئیتر سابق پر است از حمایت‌هایش از مردم ایران و البته مخالفت با اسرائیل. پست‌ها و بازنشر پست‌هایی در همدلی با وضعیت این روزهای مردم ایران از جمله فعالیت او در این فضااست. او به شکلی تخصصی نیز وارد این حوزه شده و در کنار بخشی از دلسوزان ایران، به انتقاد آن‌هم از نوع شدید آن از رضا پهلوی پرداخته است: شاهداده‌ای که این روزها همه چشم امیدش به موشک‌هایی است که از اسرائیل به سمت ایران روانه‌اند و بین سرداران سپاه و کودکان خردسال فرقی نمی‌گذارند.

خواجه محمد آصف با بازنشر پستی که یک مصاحبه با پهلوی را نشر داده و او در آن می‌گوید «مردم ایران اکنون انگیزه و انرژی سرنگون رژیم اسلامی را دارند»، به شدت به او تاخته است. او با لحنی تند همراه با کلمات غیرمتعارف از رضا پهلوی می‌خواهد که اگر شجاعت دارد در داخل ایران، نقش رهبر را برعهده بگیرد. خواجه محمد آصف در اقدامی دیگر با بازنشر توئیت «ترتیا پارسی» که رضا پهلوی را به خیانت متهم کرده، درباره فرزند پهلوی نوشت: «تاسف‌بار، چالپلوسی صهیونیست‌ها...» وزیر دفاع پاکستان شهادت هموطنان ما طی حملات اسرائیل در تهران را نیز به دقت پیگیری می‌کند و پستی را بازنشر کرده که به شهادت «تارا حاجی‌میری» دختر ۸ ساله ایرانی پرداخته است.او هر پستی که در دفاع از ایران ببیند، نیز بازنشر می‌کند. صفحه او در شبکه ایکس پر است از توجعش به مساله امروز ایران.

نگاهی به وضعیت سیاسی او نشان می‌دهد که از اعضای حزب مسلم لیگ از نزدیکان نواز شریف است که در چندین دوره وزارت‌خانه‌های متعددی را در اختیار داشته و اکنون وزیر دفاع پاکستان است. او و متولد شهری است که ۱۴۸ سال پیش اقبال لاهوری در آن به‌دنیا آمد؛ عجیب نیست که نگاه محبت‌آمیزش به ایرانیان را از اقبال گرفته باشد که حدود یک قرن پیش نیز چشم‌نگرانش را به جوانان عجم دوخته و برایشان سروده‌بود: «چون چراغ لاله سوزم در خیابان شما/ ای جوانان عجم! جان من و جان شما.»

فصل‌الله یاری: در کنار اخبار و تحلیل‌های مربوط به جنگ ایران و اسرائیل، در میان فعالان سیاسی، رسانه‌ای و شبکه‌های مجازی ایرانی نیز درگیری بزرگی در جریان است. یک طرف گروهی ایستاده‌اند که از هرگونه حمله به ایران و زیرساخت‌هایش با توجیه امکان و احتمال سقوط جمهوری اسلامی حمایت می‌کنند و معمولا از وارد شدن خسارات به منافع ایران و کشته شدن نظامیان و دانشمندان هسته‌ای و حمله به صداسوسما، ابراز خوشحالی می‌کنند. این گروه که عمدتا حول محور رضا پهلوی فرزند محمدرضا پهلوی؛ شاه مخلوع ایران جمع شده‌-اند، با شدت و جدت به مخالفان ایده مرکزی‌شان که «سقوط جمهوری اسلامی به هر بهایی» است، حمله و فحاشی می‌کنند. در این میان برایشان هیچ اهمیتی ندارد که کودکان و زنانی کشته شوند که ممکن است همراهی و تناسبی هم با کشور که برای نسل‌های بعدی نیز باید بمانند، در حملات دشمن ناپود شوند. این البته پیرو تحركات و مواضع رهبر سیاسی این گروه یعنی رضا پهلوی است که تعجب بسیاری از ناظران خارجی را نیز برانگیخته است، به گونه‌ای که برخی از خبرنگاران خارجی با ناباوری از او سوال می‌کنند که آیا او واقعا موافق حمله نظامی به کشورش است؟ و انتظار پاسخی منفی از او دارند، اما پاسخ او به شکل ناامیدکننده‌ای مثبت است. از این رو او توانسته است بحثی را میان فعالان سیاسی و رسانه‌ای در داخل و خارج کشور مطرح کند که آیا در برابر حمله متجاوز به خاک به صرف احتمال سرنگونی جمهوری اسلامی باید سکوت یا همراهی کرد؛ یا نه خاک و مین و و ایران، مفهومی بالاتر از همه محاسبات و معادلات مطرح شده است؛ مبنی که هم مردم در آن ساکن‌اند و هم منافع ملی ایرانیان در آن مستقر است. این بحث البته در این روزها به دوگانه‌ای تبدیل شده که بخش‌هایی از افکار عمومی را به خود مشغول کرده و البته تضادها و مخالفت‌های شدیدی را نیز شکل داده است.

از مصطفی تاجزاده تا پرستو فروهر

در مقابل گروهی به شدت به محکومیت حمله اسرائیل پرداخته‌اند و معتقدند که این کشور با کارنامه سياهش در آدم‌کشی، کودک‌کشی، تجاوز و اشغال، هدفش تنها سرنگونی جمهوری اسلامی نیست، بلکه با یک ایران مستقل و آزاد که در آن کودک‌کشی محکوم می‌شود، نیز مشکل دارد و موقعیت او در خاورمیانه هیچ گاه یک ایران قدرتمند با هر نوع حکومتی را تحمل نخواهد کرد. این گروه معتقدند که صرف‌نظر از هرگونه مخالفت با حکومت مستقر در ایران، باید اکنون پشت ایران ایستاد. این افراد به برخی از حمایت‌های این روزها استناد می‌کنند. یکی نامه مصطفی تاجزاده زندانی سیاسی است که مرزهایش با جمهوری اسلامی مشخص است. او از زندان اوین نامه‌ای نوشته و ضمن تاکید بر انتقاداتش از نحوه اداره کشور به بخشی از این وضعیت دوگانه اشاره کرد و نوشت: «می‌دانم که قشرهایی از مردم، از حملات مزبور خوشنودند؛ چراکه آن را تنها راه تغییر حکومت ... می‌بیند. اما حتی به فرض آنکه جنگ به چنین نتیجه‌ای منجر شود، ایرانی ویران به جای خواهد ماند که در آن، به احتمال بسیار زیاد، بی‌دولتی و هرج‌ومرج حرف اول را خواهد زد، اگر کشور چند پاره نشود.»

او اما با زبانی صریح‌تر این موضع را زیر سوال برد و نوشت: «حمایت از تجاوز ارتش بیگانه، آن هم به دستور کسی که دیوان بین‌المللی لاهه او را به جنایت جنگی متهم کرده، به نظر من، فاقد توجیه سیاسی و اخلاقی است و در ایران پسامشروطه سابقه ندارد. حساب خوشحالی و حتی سکوت جداست.»

در میان چهره‌های مشهور دیگری که به اندازه کافی برای مخالفت با جمهوری اسلامی انگیزه دارند، موضع پرستو فروهر نیز در راستای دفاع از ایران ابراز شد. دختر پروانه و داریوش فروهر که نزدیک به سه دهه است که به نوشته خودش «دادخواه» مرگ فجیع پدر و مادرش به دست

هیچ کمبودی در تأمین کالاهای اساسی نداریم

وزیر جهاد کشاورزی اظهار کرد: هیچ کمبودی در تأمین کالاهای اساسی و ذخایر استراتژیک نداریم. غلامرضا نوری در حاشیه سفر به مازندران در گفت‌وگو با خبرنگاران با بیان اینکه در سه کالای اساسی و ذخایر استراتژیک بر اساس تدابیری که از قبل اتخاذ شده بود، هیچ کمبودی نداریم، گفت: ذخایر راهبردی کشور در حد اعلاء وجود دارد.

وی افزود: باتوجه به اینکه فصل تولیدات کشاورزی است و همچنین تأمین کندگان و وارد کنندگان به سرعت فعالیت می‌کنند، در تأمین و تدارک کالا نیز هیچ مشکلی وجود ندارد. وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به اینکه تقسیم کالاهای اساسی و توزیع آن برای ایام مجرم صورت گرفته است، بیان کرد: باتوجه به تعطیلات و حضور مسافران، استان‌های مسافرپذیر در سهمیه‌بندی کالاهای اساسی بیشتر لحاظ شدند. وی با بیان اینکه خرید و فروش ها در حال انجام است، تصریح کرد: ورودی‌ها به دلیل فصل مسافرت و تقاضای کم، کاهش یافته و کالاهایی که کنترل آن برعهده خودمان است را کاهش می‌دهیم.

نوری قزلیچه، مازندران را برای وزارت جهادکشاورزی بسیار مهم برشمرد و خاطرنشان کرد: این استان در زمینه تولید گوشت سفید، مرکبات و برنج رتبه قابل توجهی دارد و تلاش تولیدکنندگان در این استان همیشه مدنظر وزارتخانه است. وزیر جهاد کشاورزی با اعلام اینکه خرید تضمینی گندم طبق روال عادی در حال انجام است، یادآور شد: امسال نسبت به سال‌های گذشته مبالغ آن زودتر پرداخت خواهد شد و سازمان برنامه و بودجه با سرعت تلاش می‌کند تا آن را تأمین و پرداخت کند.

این مسئول اظهار کرد: در تأمین نهاده‌ها هیچ مشکلی وجود ندارد و بیشتر از ماه‌های گذشته در اختیار بازار و تولیدکنندگان است.

وزیر صمت اعلام کرد:

آمدگی کامل صنایع و اصناف برای تأمین نیازهای مردم

وزیر صنعت، معدن و تجارت ضمن اشاره به تحولات اخیر منطقه از آمادگی کامل صنایع و اصناف کشور برای تأمین نیازهای اساسی مردم خبر داد.

به گزارش ایلنا، سید محمد اتابک، وزیر صمت با بیان اینکه شرایط جنگ اقتصادی چندین ساله در روزهای اخیر به «بازجوز نظامی» دشمن تبدیل شده است، اظهار کرد: مردم غیرتمند ایران در دوران دفاع مقدس، با وجود توانمندی‌های کمتر نسبت به امروز، با همدلی و شجاعت، سخت‌ترین روزها را پشت سر گذاشتند و امروز نیز بی‌تردید دشمن صهیونیستی را شکست داده و خاتمان را رسوا خواهند کرد.

وی ضمن اشاره به گزارش دستگاه‌های عضو ستاد درباره روند انجام وظایف خود، تصریح کرد: آمادگی خوبی در صنایع و اصناف کشور برای تأمین کامل بازار و پاسخگویی به نیازهای اساسی مردم وجود دارد. وظیفه امروز ما هوشیاری کامل و حرکت هماهنگ برای تأمین آسایش مردم است و این مهم تنها با همدلی و انسجام همه بخش‌های مسئول در تثبیت بازار و تأمین مایحتاج ضروری محقق خواهد شد.

وزیر صمت با تأکید بر ضرورت رصد سریع و به‌موقع شرایط بازار از سوی واحدهای استانی و هماهنگی کامل با استانداران، گفت: اختیارات لازم برای حل سریع مشکلات احتمالی به واحدهای استانی تفویض شده است، همچنین، ذخایر راهبردی کشور در سطح مطلوبی قرار دارد و توان لازم برای تأمین و تدارک اقلام ضروری حتی در شرایط جنگی وجود دارد. اتابک خاطرنشان کرد: در زمینه تمکین ارز مورد نیاز و تسریع فرآیند ترخیص کالاهای گمرک، هماهنگی‌های لازم با دستگاه‌های مربوطه انجام شده است. با همدلی مسئولان، همراهی مردم و یاری خاوند، دشمن متجاوز از اقدامات خود پشیمان خواهد شد و جمهوری اسلامی ایران با توان بیشتر در عرصه‌های اقتصادی و سیاسی به پیش خواهد رفت.

تمامی کالاهای مورد نیاز در شبکه توزیع موجود است

رئیس اتاق اصناف تهران گفت: تمامی اقلام ضروری و کالاهای مورد نیاز خاوار، در شبکه توزیع صنفی کشور موجود بوده و هیچگونه کمبودی در این زمینه احساس نمی‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، حمیدرضا ریسنگار رئیس اتاق اصناف تهران با انتشار بیانیه‌ای ضمن قدردانی از اهتمام فعالان صنفی نسبت به تأمین مایحتاج عمومی مردم و شرایط فعلی، بر ضرورت همدلی ملی و حفظ کرامت بازار تأکید کرد. شمس‌تدین رئیس این اتاق اصناف تهران آمده است:

در روزهایی که مردم سززمین مظلوم و میهن‌دوست ایران، آماج حملات ناجوانمرانه رژیم صهیونیستی قرار گرفته و بار دیگر چهره واقعی این رژیم کودک‌کش بر جهانیان نمایان شده است، اتاق اصناف تهران با قلبی لبریز از اندوه، اما با اراده‌ای استوار، ضمن محکومیت شدید این تجاوزات وحشیانه، بر ضرورت میهمبستگی ملی و ایستادگی در برابر جبهه ظلم و شرارت تأکید می‌ورزد.

در چنین منقاع حساسی، که آزمایش صبر و ایمان ملت‌ها در برابر دشمن استقامت، رقم می‌خورد، ما زمینه‌بازاریان و کسبه شریف تهران و سراسر کشور، همچون همیشه، دوشادوش مردم عزیزمان ایستادیم. همان‌گونه که در سال‌های دفاع مقدس، پیشگام و پیش‌قراول جبهه اقتصادی بودیم، امروز نیز با عزم راسخ و نیتی خالصانه، مسئولیت سنگین خود را در قبال تأمین مایحتاج عمومی به دوش گرفته‌ایم و بار دیگر ثابت کرده‌ایم که بازار، قلب تپنده مقاومت اقتصادی و اجتماعی ملت ایران است.در این روزهای سخت، شاهد آن هستیم که همکاران ما در تمامی واحدهای صنفی، بی‌وقفه و بی‌منت، با احساس مسئولیت و نگاه ملی، نه تنها اقلام مورد نیاز را در سطح کشور تأمین و توزیع می‌کنند، بلکه با دقت و سرعت، نیازهای مردم را رصد کرده و همچون شبکه‌ای مویگر، در دل جامعه جریان یافته‌اند تا کوچک‌ترین نیازی بی‌پایخ نماند.بدینوسیله اعلام می‌دارم که تمامی اقلام ضروری و کالاهای مورد نیاز خاوار، در شبکه توزیع صنفی کشور موجود بوده و هیچ‌گونه کمبودی در این زمینه احساس نمی‌شود. از نخستین ساعات این تهاجم ناجوانمردانه، تجدیدیهایی صنفی در آمادباشش کامل قرار گرفتند و تلاش کردند تا با حفظ آرامش بازار، به وظیفه تاریخی و اخلاقی خود در قبال مردم، عمل کننددر عین حال، از عموم اصناف، بازاریان و کسبه مؤمن و مسئولیت‌پذیر انتظار می‌رود که با حفظ کرامت بازار، چنان‌که در گذشته نیز ثابت کرده‌اند، خود نسبت به مقابله با سوداگران فرصت‌طلب و سودجویانی که می‌کوشند با ایجاد التهاب کاذب در بازار، امنیت روانی جامعه را خدشه‌دار سازند، از طریق مراجع قانونی اقدام کرده و اجازه ندهند حرمت بازار خدشدار شود.

همدلی | پریسا قاسم‌زاده: در روزهایی

که فضای کشور با اضطراب ناشی از حملات اسرائیل سنگین شده، جایگاه‌های سوخت به یکی از نخستین نقاطی تبدیل شده‌اند که مردم در آن حضور پررنگی دارند. بسیاری از شهروندان، نگران از تشدید درگیری‌ها یا احتمال تخلیه پایتخت، به پمپ بنزین‌ها هجوم برده‌اند تا پاک خودروهای خود را پر کنند. همین امر موجب تشکیل صف‌های طولیی در جایگاه‌ها شده و بار روانی تازه‌ای را به وضعیت ناپایدار کشور اضافه کرده است. با این حال، دولت برای کنترل مصرف سوخت و جلوگیری از کمبود و اختلال در توزیع، تصمیم به سهمیه‌بندی اضطراری بنزین گرفته است. در حال حاضر، در بسیاری از جایگاه‌ها تنها بین ۱۰ تا ۲۵ لیتر سوخت به هر خودرو اختصاص می‌یابد؛ تصمیمی که اگرچه موجب نارضایتی برخی شده، اما در شرایط جنگی، راهکاری قابل دفاع به نظر می‌رسد.

مدیریت قابل دفاع بحران

ایین سهمیه‌بندی، اگرچه پاسخ‌گوی نیازهای عادی خانوارها نیست، اما از منظر مدیریت بحران، اقدامی است که مانع از ایجاد بازار سیاه و نابه‌سامانی شدیدتر در زنجیره تأمین سوخت می‌شود؛ مخصوصا در شرایطی که زیرساخت‌ها ممکن است هدف حملات سایبری یا فیزیکی دشمن قرار بگیرند، اولویت با پایداری شبکه توزیع و تخصیص منابع حیاتی است. تداوم نسبی خدمات زیربنایی همچون برق، آب و گاز در این شرایط بحرانی است. در هفته‌های قبل از حملات، کشور با ناترازی برق مواجه بود و خاموشی‌های پراکنده در برخی نقاط گزارش می‌شد، اما حالا خلاف انتظار عمومی، زیرساخت‌های خدماتی با پایداری بیشتری عمل می‌کنند. این موضوع، گام‌های مهمی را دربراه بسیج زیرساخت‌ها و هماهنگی در پشت‌صحنه ایجاد کرده است؛ نشانه‌ای از آمادگی نسبی حاکمیت برای مقابله با سناریوهای جنگی. از سوی دیگر، تأمین سوخت برای وسایل امدادی، بیمارستان‌ها و نیروهای عملیاتی در اولویت قرار گرفته و طبق اعلام منابع رسمی، ذخایر راهبردی سوخت کشور در وضعیت مطلوبی قرار دارد.

انرژی تراز در شرایط جنگی
در مجموع، هرچند مردم در روزهای اخیر با فشار روانی شدیدی مواجه هستند و شرایط پمپ بنزین‌ها نیز از نظر روانی و عملیاتی نگران‌کننده گشته به نظر می‌رسد، اما مدیریت سهمیه‌بندی سوخت، به همراه پایداری شبکه‌های آب و برق، نشان از

اقتصاد

مدیریت سوخت در روزهای جنگ

آب روی آتش نگرانی



سطح مناسب آمادگی و تدبیر در حوزه مدیریت بحران انرژی دارد؛ تدبیری که اگر با شفاف‌سازی و اطلاع‌رسانی بهتر همراه شود، می‌تواند از بروز تنش‌های اجتماعی در روزهای آینده جلوگیری کند.

یکی از ضعف‌هایی که در مدیریت این بحران انرژی خوندنمایی می‌کند، کمبود اطلاع‌رسانی شفاف و پیش‌دستانه به مردم است. در حالی که اغلب شهروندان نمی‌دانند محدودیت سوخت تا چه زمانی ادامه دارد یا آیا احتمال قطع کامل بنزین وجود دارد یا نه، گمانه‌زنی‌ها و شایعات جای تفحلی‌های رسمی را گرفته‌اند و همین موضوع باعث هجوم بی‌رویه مردم به جایگاه‌ها شده است. در شرایط جنگی، اعتماد عمومی کالایی نایاب، اما حیاتی است. اگر دولت به صورت مستمر و رسمی اطلاعات صحیح و شفاف درمبارش سوخت، سیاست‌های اجرایی، میزان مصرف و حتی چرایی سهمیه‌بندی گزارش دهد، بخشی از اضطراب‌ها فروکش خواهد کرد.

مردم با فهم درست از واقعیت، به‌تدریج با شرایط سازگار می‌شوند؛ به‌ویژه در عصر شبکه‌های اجتماعی، بی‌تفاوتی برابر جریان‌های غیررسمی اطلاعات می‌تواند به پهای بی‌ثباتی اجتماعی تمام

شود.

فرصتی برای بازاریابی زیرساخت‌ها و سیاست‌های انرژی

جنگ، هرچند ناخوشایند، فرصتی برای آزمون سیاست‌های انرژی نیز وجود دارد. تجربه

این روزها نشان می‌دهد که کشور با وجود همه چالش‌ها توانسته حداقلی از تداوم خدمات حیاتی را حفظ کند. ادامه این روند نیازمند سیاست‌گذاری دقیق، نظارت میدانی و هم‌افزایی بین دستگاه‌های اجرایی است. از طرف دیگر، وضعیت فعلی، ضعف‌های ساختاری در حوزه انرژی – از ناترازی تولید برق تا الگوی مصرف سوخت در کشور – را دوباره به یاد مسئولان می‌آورد. شاید بعد از عبور از این بحران، وقت آن باشد که نگاه راهبردی‌تری به تاب‌آوری انرژی در ایران، چه در زمان صلح و چه در زمان بحران، شکل بگیرد. در نهایت، آنچه در این روزهای پر تنش اهمیت دارد، حفظ آرامش عمومی، کنار بی‌پایداری شبکه‌های خدماتی و انرژی است. اقدام دولت برای سهمیه‌بندی سوخت، در نگاه اول ممکن است سخت‌گیرانه به نظر برسد، اما در فضای جنگی که منابع حیاتی می‌توانند در معرض

صعود ناگهانی قیمت نفت با بسته شدن تنگه هرمز

پرچم ایران

صعود ناگهانی قیمت نفت با بسته شدن تنگه هرمز

حدود ۳۲ درصد است یعنی یک سوم تجارت دریایی نفت دنیا به خود اختصاص داده است. پیش از این هم فریدون برکنشلی در گفتگو با خبرنگار مهر صحنه بر این موضوع گذاشته و گفته بود، میزان صادرات نفت خام مینمات از تولید و سهمیه اوپک است. اما مصرف جهانی نفت خام تقریباً ۱۰۰ میلیون بشکه در روز است که ۲۰ میلیون بشکه یا یک پنجم آن از تنگه هرمز عبور می‌کند. برکنشلی ادامه داد: در کنار نفت خام صادرات فرآورده‌های نفتی نیز وجود دارد و باید به صورت جداگانه محاسبه شود. به گفته او، برای صادرات نفت و فرآورده‌های آن راه جایگزین تنگه هرمز وجود ندارد. البته ممکن است در دراز مدت از طریق خط لوله جایگزینی برای آن ایجاد شود که برای ساخت خط لوله صادرات نفت باید از کف دریا به سمت مدیترانه دریای عربی دریای سرخ ادامه پیدا کند که هم هزینه بسیاری می‌طلبد و هم زمان بر است.

این کارشناس ارشد انرژی یادآور شد: برای یک فاز شاید حتی تا ۳ یا ۴ سال برای ۲۰ میلیون بشکه خیلی طولانی و پرهزینه است و به محاسبه نیاز دارد که باید در نظر داشت ساخت چنین راه جایگزینی بسیار دشوار است.

صعود ناگهانی قیمت نفت با بسته شدن تنگه هرمز

پس از حمله رژیم صهیونیستی به کشورمان زمزمه‌هایی بسته شدن تنگه هرمز و دنبال آن

انتظار ۴ ساعته برای دریافت بنزین در جایگاه های سوخت

راه هم به مردم می‌دهیم که به هیچ عنوان عرضه سوخت متوقف نخواهد شد چراکه ما پایداری عرضه تمامی فرآورده‌های سوختی را در جایگاه‌های سوخت داریم.

وی تأکید کرد: مردم به هیچ عنوان نگران نباشند و هیچ فردی در هیچ جای از جاده‌های ایران با قطعی عرضه سوخت مواجه نخواهند شد و به مردم توصیه می‌کنیم که نیاز نیست مدام پاک‌های بنزین خود را کامل پسر کند دارند چراکه به هیچ عنوان سوخت‌گیری متوقف نخواهد شد.

او با بیان اینکه با توجه به شرایط کنونی اولویت سوخت‌گیری با خودروهای امدادی و انتظامی است گفت: مردم به هیچ عنوان استرسر تمام سوخت را نداشته باشند و به مردم توصیه می‌کنیم که به صحبت‌های کارکنان سوخت عمل کنند و خواهش می‌کنیم که اخبار رسمی را از منابع رسمی دنبال

کنند.

وی گفت: با توجه به اینکه حجم تقاضا افزایش یافته است اولویت یک ماندگاری بنزین در جایگاه‌ها سوخت است بنابراین ممکن است محدودیت‌های مقطعی ساستی و با روزانه داشته باشیم، اما به هیچ عنوان قطعی سوخت نخواهیم داشت.

گسترده‌ای که باعث شود توزیع سوخت کامل متوقف نشود نتایج‌ای ممکن است به دلیل شلوغی جاده‌ها و ترافیک موجود در محورها با تأخیرها در توزیع سوخت مواجه شویم که طبیعی است، اما به هیچ عنوان عرضه سوخت متوقف نشده و این اطمینان

چهارشنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۴ ■ سال هشتم ■ شماره ۲۶۸۰

اقتصاد

خبر

بانک ملی ایران پشتاز گردش مالی در شبکه بانکی کشور

بیش از یک پنجم کارت‌های بانکی به بانک ملی ایران اختصاص داشته و با ۱٫۳۶ میلیارد تراکنش به مبلغ ۵۱۱ همت بیشترین گردش مالی را در شبکه بانکی دارد. به گزارش روابطعمومی بانک ملی ایران، بررسی وضعیت بازار تراکنش‌ها در اردیبهشت ۱۴۰۴ و سهم بانک‌ها از کل تعداد و مبلغ تراکنش‌های شبکه پرداخت نشان می‌دهد که بانک ملی ایران با سهم ۱۰٫۲ درصدی از تعداد و ۱۱٫۶۸ درصد از مبلغ تراکنش های بانکی جزو بانک های برترتداد تراکنش بانکی بوده است.

بانک ملی ایران با سهم ۱۰٫۳۹ درصد از تعداد و ۱۱٫۶۹ درصد از مبلغ تراکنش کارتخوان فروشگاه‌ی، ۹٫۲۴ تعداد و ۱۱٫۷۱ درصد مبلغ تراکنش ابزار اینترنتی و ۰٫۳۵ درصد تعداد و ۰٫۳۴ درصد ازمبلغ تراکنش ussd در رتبه نخست بزرگترین بانک‌های کشور از نظر تعداد و مبلغ تراکنش‌ها قرار داشته است.

بانک ملی ایران با بیش از یک میلیارد و ۳۶۰ میلیون تراکنش صادره و پذیرش شده، گردش مالی نزدیک به ۵۱۱ همت و با ۴۴۰ میلیون تراکنش صادره ییشتتر، بیش از ۱۰۶ همت مبلغ تراکنش صادره بیشتر از سهم تراکنش پذیرش شده داشته است. عملکرد بانک ملی ایران نشان می‌دهد که سهم مبلغی ابزار اینترنتی از کل تراکنش‌ها رشد قابل توجهی داشته و به بیش از ۳۳ درصد مبلغ تراکنش‌های بانک ملی ایران رسیده است.

در بانک ملی ایران بیش از ۹۳٫۷۸ درصد از تعداد و ۷۶٫۹۱ درصد از مبلغ به کارتخوان فروشگاه‌ی، ۶٫۱۵ درصد از تعداد و ۳۳٫۰۸ درصد از مبلغ متعلق به تراکنش ابزار اینترنتی و ۰۰٫۷ درصد از تمداد تراکنش ها به ussd اختصاص داشته است.

بانک ملی ایران با ۵۱۱ همت و بیشترین گردش مالی در بازار تراکنش‌های اردیبهشت ماه

بانک ملی ایران با سهم ۱۹٫۳ درصد از تعداد و ۱۷٫۸ درصد از مبلغ تراکنش صادره، ۱۰٫۲ درصد تعداد و ۱۱٫۶۸ درصد از مبلغ تراکنش‌های پذیرش شده گردش مالی بالای از نظر مبلغ تراکنش‌های شبکه بانکی داشته و بیشترین گردش مالی در مبلغ تراکنش‌های صادره و پذیرش شده متعلق به بانک ملی ایران بوده است.

بانک ملی ایران با بیش از یک میلیارد و ۳۶۰ میلیون تراکنش صادره و پذیرش شده، گردش مالی نزدیک به ۵۱۱ همت، ۴۴۰ میلیون تراکنش صادره بیشتر، داشته است. عملکرد بانک ملی ایران بیش از ۱۰۶ همت مبلغ تراکنش صادره بیشتر از سهم تراکنش پذیرش شده داشته است.

سهم بالای بانک ملی ایران از کارت های بانکی تراکنش دار
سهم بانک ملی ایران از کارت‌های بانکی تراکنش‌دار نشان از آن است که ۲۰٫۵۱ کارت‌های برداشت، ۱۰٫۶۱ درصد کارت‌های اعتباری و ۱۵٫۲۷ کارت‌های هدیه و بن کارت متعلق بانک ملی ایران بوده است.

بر این اساس بیشترین کارت‌های بانکی تراکنش‌دار از سوی بانک ملی ایران صادر شده و بیش از یک پنجم کارت‌های بانکی تراکنش‌دار متعلق به بانک ملی ایران بوده است. همچنین بیش از ۹۵ درصد تراکنش‌های بانک ملی ایران از طریق کارت‌های برداشت، نزدیک به ۲ درصد از طریق کارت‌های هدیه و کمتر از یک درصد متعلق به کارت‌های اعتباری بوده است.

اعلام آمادگی بیمه ایران برای ارائه پوشش بیمه‌ای خطر جنگ

شرکت بیمه ایران اعلام کرد در راستای ایفای نقش و ماموریت ملی خود برای ایجاد آرامش خاطر آحاد مردم جامعه، آمادگی کامل دارد به عنوان تنها شرکت بیمه دولتی، پوشش خطر جنگ را در منازل مسکونی و بیمه بدنه خودرو ارائه دهد. به گزارش ایرسان، طبق اعلام بیمه مرکزی، شرکت بیمه ایران در شرایط حساس کنونی و با توجه به رسالت بیمه ایران در تأمین امنیت و آرامش خاطر مردم شریف، این شرکت اعلام می‌دارد برای جبران خسارات ناشی از خطر جنگ در قالب بیمه‌نامه‌های آتش‌سوزی و بدنه خودرو، حوزه فنی شرکت طرح‌های ویژه‌ای را در دست بررسی و اجرا دارد. بر اساس این گزارش بیمه ایران در راستای ارائه خدمات و با توجه به توان کارشناسی بالا، شعب تخصصی در سراسر کشور، نمایندگان زنده و توانگر و بالا، همواره در بحران‌ها و شرایط خاص در کنار مردم و پیش‌قدم تأمین آرامش خاطر آنها بوده و این بار نیز آماده است در کنار مردم ایران بایستد و ریسک‌های مرتبط با خسارات جنگ را تحت پوشش قرار دهد.

جزئیات بیشتر این طرح و نحوه ارائه خدمات مرتبط به زودی از طریق کانال‌های رسمی اطلاع‌رسانی بیمه ایران اعلام خواهد شد.

برگزاری مزایده عمومی ۸۰ فقره از املاک مازاد بانک ملت

بانک ملت ۸۰ ملک مازاد خود را در ۲۱ استان کشور، از طریق مزایده عمومی به فروش می‌رساند.

به گزارش روابط عمومی بانک ملت، با توجه به ماده ۱۲ دستورالعمل واگذاری اموال

مازاد مؤسسات اعتباری ابلاغی از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، تعدادی از املاک مازاد بانک ملت به صورت، کارت‌های تهران، اصفهان، ایلام، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، بوشهر، چهارمحال بختیاری، خراسان رضوی، خراسان شمالی، خوزستان، زنجان، سیستان و بلوچستان، فارس، قم، کردستان، کرمان، کرمانشاه، لرستان، مازندران، مرکزی، هرمزگان به مزایده گذاشته می‌شود.

براساس این گزارش، املاک مازاد بانک ملت از طریق شرکت توسعه بازاریابی و فروش ماد با وکالت این بانک، از طریق مزایده عمومی و با شرایط ویژه به فروش خواهد رسید. متقاضیان می‌توانند برای دریافت اطلاعات مزایده و کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی **www.maandmellat.ir** مراجعه کنند. در صورت حضوری به دفتر شرکت به نشانی تهران، بزرگراه آفریقا، نرسیده به چهارراه جهان کودک، کوچه زوین پلاک ۵ مراجعه کنند.

این گزارش حاکی است، مهلت پایانی تحویل اسناد مزایده ساعت ۱۵ روز چهارشنبه ۴ تیرماه ۱۴۰۴ تعیین شده است و پاکت های پیشنهادی رسیده به شرکت مام، در ساعت

۱۴ روز چهارشنبه ۱۱ تیرماه در محل دفتر مرکزی شرکت، بازگشایی خواهد شد.

دو فوریت بیمه اجتماعی رانندگان اعلام وصول شد

رئیس کمیسیون عمران مجلس گفت: دو فوریت طرح اصلاح قانون بیمه اجتماعی رانندگان حمل‌ونقل بار و مسافر بین‌شهری در مجلس شورای اسلامی اعلام وصول شد به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا رضایی کوچی رئیس کمیسیون عمران مجلس اظهار کرد: براساس این طرح، تمامی رانندگان مشمول با پرداخت حق بیمه معادل ۱۳٫۵ درصد دستمزد مقطوع موضوع ماده ۳۵ قانون تأمین اجتماعی، از کلیه مزایای تأمین اجتماعی از قبیل حقوق و حمایت‌های بازنشستگی، از کارافتادگی و حوادث ناشی از کار، مستعمری بازماندگان و بیمه درمان تأمین اجتماعی برخوردار می‌شوند.

وی افزود: وزارت راه و شهرسازی (سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای)، وزارت کشور و صاحبان سکوهای مجاری حمل‌ونقل کالا و مسافر و باربری‌ها و صاحبان سکوهای مجازی حمل‌ونقل بار و مسافر مکلفاند نسبت به اعمال و لحاظ ۲٫۵ درصد کرایه حمل مندرج در برنامه، ۴ درصد صورت‌ضمیمت مسافر بین‌شهری و همچنین ۵ درصد کرایه پرداختی (هزینه سفر) بابت کلیه سفرهای درون‌شهری از طریق سکوهای مجازی حمل‌ونقل درون‌شهری و واریز مستقیم آن به حساب اختصاصی سازمان تأمین اجتماعی (که به‌تدریج جایگزین سهم دولت خواهد شد)، اقدام کنند.

وی افزود: در این طرح، به منظور تأمین مابقی منابع (حق بیمه) موضوع ماده ۲۸ قانون تأمین اجتماعی، شرکت‌های حمل‌ونقل کالا و مسافر و باربری‌ها و صاحبان سکوهای مجازی حمل‌ونقل بار و مسافر مکلفاند نسبت به ارائه نرخط فیرفروش رانندگان و اعمال شاخص رانندگان مشمول با تعیین و لحاظ حداقل غلایت و کارکرد و ایجاد درگاه مشترک به منظور پرداخت مستقیم حق بیمه به حساب اختصاصی نزد سازمان تأمین اجتماعی اقدام کنند.

به گفته رضایی کوچی، در طرح پیشنهادی، سازمان تأمین اجتماعی مکلف است نسبت به ارائه گزارش عملکرد برخط به‌صورت ماهیانه، شامل تعداد بیمه‌شدگان، منابع و مصارف بیمه‌ای اجزای این قانون به دستگاه‌های مربوطه اقدام کرده و جهت برقراری و استمرار پوشش برای تمامی رانندگان مشمول این قانون و متناسب‌سازی درصد حق بیمه‌های مقرر با مصارف بیمه‌ای بیمه‌شدگان جاری و پوشش متقاضیان جدید با همکاری دستگاه

اجرای ذی‌ربط اقدام کنند. رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی خاطرنشان کرد: با احراز شرایط بازنشستگی، سازمان تأمین اجتماعی با درخواست راننده جهت برخورداری از شرایط قانونی بازنشستگی، نسبت به برقراری حقوق بازنشستگی اقدام می‌کند.

خبر

کمبود نیرو در برخی حوزه‌های پزشکی مثل بی‌هوشی

محمدرضا ظفرقندی با تأکید بر اینکه داوطلبان بر اساس علاقه‌مندی‌های خود نسبت به انتخاب رشته اقدام می‌کنند، اظهار داشت: برخی از رشته‌های تخصصی متأسفانه با کمبود داوطلب و ورودی مواجه‌اند و پاسخگوی نیاز کشور نیستند، از این‌رو باید برای این رشته‌ها امتیازات ویژه‌ای در نظر گرفته شود.

ظفرقندی افزود: رشته‌هایی مانند بیهوشی، طب اورژانس و کودکان از جمله رشته‌های مورد نیاز کشور هستند، اما به دلایل مختلف از جمله مسائل تفرقه‌ای، تعداد ورودی آن‌ها با نیاز نظام سلامت همخوانی ندارد. بنابراین لازم است راهکارهای مؤثری در این زمینه طراحی و اجرایی شود.

وی ادامه داد: این موضوع در شورای عالی بیمه به‌طور جدی در حال پیگیری است. با وجود افزایش ظرفیت ۱۲ درصدی طبق مصوبه مجلس، همچنان ظرفیت ورودی این رشته‌ها تأمین نمی‌شود و باید تدابیر مؤثرتری برای آن اندیشیده شود.

ظفرقندی همچنین با اشاره به وضعیت دوره رزیدنتی گفت: این دوره از نظر کیفی، دوره‌ای قابل قبول و قابل تحمل است و در ماه‌های اخیر حقوق رزیدنت‌ها ۳۰ درصد افزایش یافته است؛ این میزان برای رزیدنت‌های متأهل بیشتر از ۳۰ درصد بوده است.

او در پایان یادآور شد: تبدیل دوره رزیدنتی به شغل در قالب قانون برنامه و بودجه کشور مصوب شده و از ابتدای سال جاری اجرایی شده است.

چرا دندان‌ها زود به زود پوسیده می‌شوند؟

دکتر لیلیا کوزمینکوا، بنیان‌گذار مراکز دندانپزشکی نوآورانه در مسکو، در مصاحبه‌ای با یک نشریه روسی توضیح داد که بازگشت پوسیدگی دندان‌ها می‌تواند ناشی از ۹ اشتباه در مراقبت از بهداشت دهان و دندان باشد. این موارد شامل تمیز نکردن صحیح دندان‌ها، مصرف مکرر قند، کمبود فلوراید، تغذیه نامناسب، استرس و عوامل دیگر است.

تغذیه نامناسب نیز بر سلامت دندان‌ها تأثیر می‌گذارد. کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی سیستم ایمنی مینای دندان را ضعیف می‌کند و مقاومت آن در برابر پوسیدگی را کاهش می‌دهد.

او افزود: «استرس و کمبود خواب می‌تواند به کاهش ترشح بزاق کمک کند. بزاق نقش مهمی در محافظت طبیعی دندان‌ها در برابر پوسیدگی دارد. اما گاهی مشکل تنها در کارهایی که انجام می‌دهیم نیست، بلکه به ویژگی‌های بدن ما نیز بستگی دارد. ژنتیک می‌تواند بر تراکم مینای دندان و توانایی بدن در مقابله با حملات میکروبی تأثیر بگذارد.

در چنین مواردی، یک برنامه پیشگیری فردی که توسط دندانپزشک طراحی شده باشد، بسیار ضروری است. بنابراین، یکی دیگر از اشتباهات، عدم مراجعه منظم به دندانپزشک است.»

یکی دیگر از دلایل بازگشت مکرر پوسیدگی، ترمیم‌های نامناسب است. پس از درمان پوسیدگی، باید اطمینان حاصل شود که مواد ترمیمی، از جمله پرکردگی‌ها، با کیفیت و مطابق با استانداردها باشند. کار ضعیف می‌تواند به هدف جدیدی برای حملات باکتریایی تبدیل شود.

او تأکید کرد: «اختلالات در استفاده از دستگاه‌های ارتودنسی نیز می‌تواند به ایجاد پوسیدگی منجر شود. اگر بریس یا دیگر ابزارهای اصلاحی دارید، باید به بهداشت دهان و دندان توجه ویژه‌ای داشته باشید. باقی‌ماندن ذرات غذا و پلاک اطراف اجزای ارتودنسی می‌تواند حتی با وجود مسواک زدن منظم، خطر پوسیدگی را افزایش دهد. همچنین، استفاده نادرست از محصولات بهداشتی — از انتخاب خمیر دندان نامناسب تا استفاده بیش از حد از دهان‌شویه‌ها — می‌تواند تعادل میکروفلورای دهان را برهم بزند.»

جامعه

بررسی ظرفیت‌های موجود برای ایجاد یکپارچگی ملی، در گفت‌وگوی «همدلی» با سعید معدنی

نیازمند وحدت اجتماعی هستیم



همدلی | مهسا بهادری: جنگ ایران و اسرائیل بامداد روز جمعه ۲۳ خرداد با حمله اسرائیل به ایران و به شهادت رساندن چندین تن از سران و دانشمندان هسته‌ای آغاز شد. در این روزها اما مهم‌ترین موضوع نگران‌کننده بحث جنگ روانی است که دشمن به راه انداخته تا وحدت ملی را خدشه‌دار کند، از یکه‌تازی شبکه اینترنت‌نشال گرفته تا مورد هدف قرار دادن ساختمان شیشه‌ای صداوسیما برای عدم اطلاع‌رسانی دقیق و درست و ترساندن مردم.

به دنبال همین موضوع برای بررسی ظرفیت‌های اجتماعی موجود برای استفاده از سرمایه‌های اجتماعی به گفت‌وگو با سعید معدنی، جامعه‌شناس پرداختیم که در ادامه می‌خوانید.
چرا دندان‌ها زود به زود پوسیده می‌شوند؟

مسئله‌ای که وجود دارد این است که ما در میان هنرمندان صنف مختلفی داریم. افرادی هستند که به لحاظ ایده مخالفت‌هایی دارند، از طرفی هنرمندان دیگری هستند که کاملاً موافق هستند در واقع چون تنوع بالایی در میان هنرمندان وجود دارد همین ماجرا سبب کاهش تأثیرگذاری می‌شود، یعنی امکان دارد که هر یک از هنرمندان به خودی خود پیامی منتشر کنند یا کاری انجام دهند اما به واسطه این چند دستگی طبیعتاً تأثیرگذاری کم می‌شود. بگذارید دسته بندی هنرمندان را بگویم، یک عده هنرمندانی هستند که از سیاست‌های سیستم حمایت می‌کنند، گروه دوم کسانی هستند که در بزنگاه‌هایی مانند

ورزش قبل از خواب، خوب است یا بد؟

اگر در طول روز فرصتی برای ورزش پیدا نکرده‌اید، شاید وسوسه شوید که شب‌ها قبل از خواب کمی ورزش کنید. اما سوالی که مطرح می‌شود این است. آیا ورزش کردن پیش از خواب باعث افزایش انرژی و سخت‌تر شدن خوابیدن نمی‌شود؟ تا مدت‌ها این باور وجود داشت که انجام تمرین‌های ورزشی در اواخر شب می‌تواند خواب شبانه را مختل کند. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این موضوع همیشه درست نیست.

مروری بر مطالعات، که در فوریه ۲۰۱۹ در مجله Sports Medicine منتشر شد، نشان داد هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که ثابت کند ورزش قبل از خواب باعث اختلال در خواب می‌شود. در واقع، در بسیاری از موارد نتیجه کاملاً برعکس است و فعالیت بدنی ملایم می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. البته یک استثنا وجود دارد آن هم این است که ورزش‌های شدید و پرتحرک که کمتر از یک ساعت قبل از خواب انجام شوند، ممکن است باعث کاهش زمان خواب یا سخت‌تر شدن به خواب رفتن شوند. به بیان ساده، اگر تمرینی انتخاب کنید که بدن‌تان را بیش از حد تحریک نکند یا سطح آدرنالین را بالا نبرد، آن تمرین می‌تواند بخش مفیدی از روتین شبانه‌تان باشد.

چه نوع تمرینی برای قبل از خواب مناسب است؟
تمرین‌هایی با فشار کم، مانند حرکات ساده کششی یا ورزش‌هایی که عضلات بدن را درگیر می‌کنند اما ضربان قلب را خیلی بالا نمی‌برند، انتخاب‌های خوبی هستند. این نوع فعالیت‌ها بدن شما را برای یک خواب آرام آماده می‌کنند و به ذهن‌تان هم کمک می‌کنند تا از تنش‌های روزانه فاصله بگیرد.
چه تمرین‌هایی برای قبل از خواب مناسب هستند؟
ما پنج حرکت ورزشی را انتخاب کرده‌ایم که برای

جنگ فارغ از تمام باورهایشان پشت سیستم قرار می‌گیرند تا وحدتی را ایجاد کنند، دسته سوم سکوت می‌کنند و اظهار نظر نمی‌کنند، گروه چهارم هم بیشتر خارج نشین هستند. این چند دستگی سبب شده تا تأثیرگذاری هنرمندان در شرایط بحرانی به عنوان یک سرمایه اجتماعی کاهش پیدا کند، هرچند که کنش‌هایشان بی‌تأثیر نیست اما نمی‌تواند یکپارچگی و وحدت ایجاد کند.

آثار سینمایی که تا امروز ساخته شده، می‌تواند باعث ایجاد حس

وحدت شود؟
نمی‌گویم ممکن نیست، اما احتمال آن بسیار ضعیف است چون اکثر آثاری که با این محور ساخته شده، بیش‌تر جنبه ایدئولوژیک داشته است را بیش از آنکه جنبه ملی‌گرایانه آن اثر کرده باشد، جنبه ایدئولوژیک آن پررنگ‌تر است. به همین دلیل در چنین شرایطی که دنبال وحدت هستیم ممکن است آن ایده‌های ایدئولوژیک نتواند کمک کند برعکس، آثاری به کمک می‌آیند که حس همدلی و کمک را افزایش می‌دهند.

به هرحال بحث وحدت است، چرا آن آثار نمی‌توانند کمک‌رسان باشند؟

به این خاطر که آثار ایدئولوژیک تنها متعلق به برش کوچکی از جامعه هستند و همه شمول نیست ممکن است تأثیرگذار باشد اما حس وحدت پر رنگی را ایجاد نمی‌کند حالا شاید در چنین شرایطی سرودها و شعر به کمک بیایند به واسطه حس ملی که ایجاد می‌کنند ممکن است بتوانند حس وحدت

بیشتری ایجاد کنند. فرض کنید استاد ناظری یا استاد شجریان که در حوزه ترانه و آواز فعالیت کردند حس پر رنگ‌تری را ایجاد کنند

هم‌زمان با دم، باسن خود را به‌آرامی بالا بیاورید؛ از این حرکات کمک می‌کنند تا بدن‌تان آرام شود و ذهنتان برای خواب آماده شود.

ابتدا با حرکات قدرتی شروع کنید، و در پایان با حرکات کششی کار را به پایان برسانید.

هر تمرین را در ۳ ست انجام دهید و سپس به سراغ حرکت بعدی بروید. هر حرکت کششی را بین ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه — بسته به میزان راحتی‌تان — نگه دارید. بعد از آن، ادامه دهید برای یک خواب عمیق و آرام.

پلانک (Plank)
پلانک یکی از بهترین تمرین‌های تمام‌بدنی است (کلوت) را درگیر می‌کند و به تقویت زنجیره‌ی پشتی بدن (تمام عضلات پشت بدن) کمک می‌کند. برای کسب حداکثر فایده، این حرکت را آرام و کنترل‌شده انجام دهید.
این حرکت یکپارچگی بدن را بهبود می‌بخشد، زیرا در این حالت بدن باید از سر تا پاشنه پا در یک خط صاف باشد؛ نه کمر افتاده باشد، نه باسن بالا رفته باشد. شانه‌ها را به سمت پایین و عقب متمایل کنید و نگاه‌تان را روی انگشتان دست متمرکز کنید.
همین حالت را برای ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه حفظ کنید و روی تنفس آرام و منظم تمرکز داشته باشید.

پل باسن (Glute Bridge)
این حرکت کم‌فشار، عضلات مرکزی و سرینی (کلوت) را درگیر می‌کند و به تقویت زنجیره‌ی پشتی بدن (تمام عضلات پشت بدن) کمک می‌کند. برای کسب حداکثر فایده، این حرکت را آرام و کنترل‌شده انجام دهید.

این حرکت یکپارچگی بدن را بهبود می‌بخشد، زیرا در این حالت بدن باید از سر تا پاشنه پا در یک خط صاف باشد؛ نه کمر افتاده باشد، نه باسن بالا رفته باشد. شانه‌ها را به سمت پایین و عقب متمایل کنید و نگاه‌تان را روی انگشتان دست متمرکز کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست چپ انجام دهید — این یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت کششی کودک (Child’s Pose)
این حرکت یکی از بهترین کشش‌ها برای آزادسازی تنش در قسمت پایین کمر و لگن است — بخش‌هایی از بدن که در اثر نشستن طولانی‌مدت

به‌آرامی به وضعیت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای راست و دست

خبر

تحلیگر مسائل سیاسی مطرح کرد جنگ را آغاز کردند اما پایش را ما می‌نویسیم

تحلیگر مسائل سیاسی با تسلیت شهادت فرماندهان نظامی ایران در حمله تروریستی اخیر تأکید کرد: این اقدام نشانه ضعف دشمن بود، اما ایران با پاسخ سریع و هدفمند خود نشان داد که آغاز جنگ با آن‌هاست، اما پایش را ما می‌نویسیم.

حسین کربمی اول در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، ضمن تسلیت شهادت جمعی از فرماندهان و دانشمندان کشور در پی حمله تروریستی رژیم صهیونیستی، اظهار کرد: رژیم کودکش و جنایتکار صهیونیستی با یک اقدام بزدلانه تروریستی، تلاش کرد جبهه مقاومت را تضعیف کند، اما آنچه رخ داد، انسجام و یکپارچگی بیشتر مردم ایران بود. وی با اشاره به اینکه این جنگ از سوی دشمن آغاز شده و به ایران تحمیل شده است، افزود: همان‌طور که رهبر معظم انقلاب فرمودند، اگر دشمن جنگ را آغاز کند، پایان آن را ما رقم خواهیم زد.

تحلیل‌گر مسائل سیاسی با بیان اینکه صهیونیست‌ها به بهانه مذاکرات و مباحث هسته‌ای مرتکب این اشتباه محاسباتی شدند، ادامه داد: دشمن تصور می‌کرد که با شهادت چند فرمانده و دانشمند، نظام متزلزل خواهد شد، اما دیدیم که در کوتاه‌ترین زمان ممکن، جانشینان معرفی و حمله موشکی ایران به قلب سرزمین‌های اشغالی انجام شد.

وی گفت: این پاسخ قطع ایران، پیام روشنی برای صهیونیست‌ها و حامیان غربی‌شان داشت، آن‌ها باید بدانند ایران چهارراه انرژی جهان است و هرگونه جنگ تحمیلی می‌تواند کل منطقه و حتی جهان را درگیر کند.

کربمی اول در پایان تأکید کرد: وظیفه رسانه‌ها، ایجاد وحدت و یکدلی، مقابله با جنگ روانی دشمن و اطلاع‌رسانی دقیق و موثق است. مردم باید اخبار را فقط از منابع رسمی پیگیری کنند تا در دام شایعات و عملیات روانی دشمن نیفتند.

استاندار خراسان جنوبی:

کاشت محصولات آب‌بر در شرایط بحران آبی پذیرفتنی نیست

استاندار خراسان جنوبی گفت: کاشت محصولات با مصرف بالای آب، در شرایط بحران آبی، پذیرفتنی نیست سید محمدرضا هاشمی در جلسه شورای سازگاری با کم‌آبی استان اظهار کرد: رعایت الگوی مصرف، تغییر الگوی کشت، مقابله با برداشت‌های بی‌رویه و حذف انشعابات غیرمجاز از اولویت‌های جدی استان است.

وی بر لزوم مدیریت بهینه منابع پساب، استفاده از فناوری‌های نوین در کشاورزی، توسعه گلخانه‌ها و محصولات کم‌آب‌بر تأکید کرد و گفت: در شرایط بحران آبی، کاشت محصولاتی با مصرف بالای آب پذیرفتنی نیست و باید برای این موضوع برنامه‌ریزی دقیق صورت گیرد.

به گزارش روابط عمومی استانداری خراسان جنوبی، استاندار با اشاره به اهمیت تأمین آب شرب سالم و بهداشتی در شرایط اضطراری، از مدیران خواست با استفاده از ظرفیت بخش خصوصی در تأمین تانکرهای سیار، آمادگی کامل داشته باشند.

هاشمی در این جلسه بر ضرورت حمایت از دستگاه‌های کم‌مصرف تأکید و با تذکر به دستگاه‌های پرمصرف، گفت: مراقبت از منابع آبخوان و جلوگیری از واکنزاری اراضی در مسیر طرح‌های آبخیزداری مورد تأکید است. وی با قذردانی از نیروهای اطلاعاتی امنیتی، خواستار هماهنگی و هم‌افزایی بیشتر دستگاه‌ها برای مقابله با تهدیدات شد و گفت: در برابر جنگ ترکیبی دشمن، هیچ بهانه‌ای برای تعلل در خدمت‌رسانی به مردم پذیرفته نیست. به گفته وی بازدیدهای میدانی و برگزاری منظم جلسات باید در دستور کار مدیران باشد.

مدیر گروه روان‌پزشکی دانشگاه اعلام کرد

آمادگی گروه روان‌پزشکی دانشگاه آبدان برای ارائه خدمات روان‌درمانی

مدیر گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبدان از آمادگی کامل گروه روان‌پزشکی این دانشگاه در شرایط جنگی خبر داد.

محمد جهان‌سیر در جمع خبرنگاران با اشاره به تداوم حملات اخیر و شرایط خاص کشور اظهار کرد: استادان و پزشکان این گروه آمادگی کامل دارند در تمامی درمانگاه‌های جنوب غرب خوزستان به همشهریانی که در وضعیت موجود، دچار عوارض روحی و روانی ناشی از شرایط خاص پیش آمده هستند، خدمات روان پزشکی و روان درمانی را ارائه دهند.

وی افزود: شهروندان در صورت نیاز به دریافت خدمات تخصصی در موارد بحرانی در صورت بروز نشانه‌هایی مانند افکار آسیب‌رسان، اختلال خواب شدید، اختلال‌های اضطرابی و دیگر بحران‌های روحی – روانی – حتماً به درمانگاه‌های زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی آبدان مراجعه کنند.

جهان‌سیر گفت: در دوران جنگ، مراقبت و حفظ سلامت روان شهروندان، یکی از وظایف ذاتی کارکنان این حوزه است و نه تنها حق بلکه مسئولیتی فردی و اجتماعی است و آمبولواریم با همراهی هم، از این بحران نیز به سلامت عبور کنیم.

آگهی

معاون سیاسی استاندار زنجان:

هدف اصلی دشمن ناامن‌سازی ذهن مردم است



ترامپ ادعا می‌کرد در مدت کوتاهی ایران را تسلیم می‌کند، اما گذر زمان خلاف آن را ثابت کرد. صادق گفت: پیش از آغاز مذاکرات، برای سه سناریو برنامه‌ریزی شده بود که شامل قبل، حین و پس از مذاکرات است. با توجه به اینکه آمریکایی‌ها به کمتر از تسلیم ایران رضایت نمی‌دهند، جمهوری اسلامی تلاش کرد فشارهای روانی و رسانه‌ای را کنترل کرده و از شرطی‌سازی در کمال بی‌شرمی از تجاوز رژیم صهیونیستی حمایت کردند، تصریح کرد: نمی‌توان این افراد را ایرانی دانست. امروز بیش از هر زمان دیگری وحدت و انسجام ملی اهمیت دارد. ممکن است مردم انتقاداتی داشته باشند، اما در برابر تهاجم بیگانه باید همه در کنار هم بایستیم تا دشمن احساس ضعف نکند.

معاون استاندار با اشاره به حملات سایبری، و غیرقابل اعتماد آمریکا است. اینکه کشوری یکباره قطعنامه را پاره کند و پس از مدتی دوباره پیشنهاد مذاکره دهد، قابل قبول نیست. او افزود: در کنار این موضوع، مسئله عزت ملی برای جمهوری اسلامی اهمیت دارد. ما با مذاکره غیرمستقیم نشان دادیم که حاضر نیستیم تحت فشار آمریکا تن به مذاکره دهیم. همان‌گونه که

غیرمستقیم میان جمهوری اسلامی ایران و ایالات متحده، تأکید کرد: به‌دلیل بدعهدی‌های مکرر آمریکا، ایران مذاکره مستقیم را نپذیرفت و تصمیم گرفت گفت‌وگوها از طریق یک کشور ثالث انجام شود تا جزئیات و روند مذاکرات برای افکار عمومی شفاف‌سازی شود.

وی اظهار کرد: یکی از دلایل اصلی امتناع از مذاکره مستقیم، عدم پذیرش رفتارهای نادرست و غیرقابل اعتماد آمریکا است. اینکه کشوری یکباره قطعنامه را پاره کند و پس از مدتی دوباره پیشنهاد مذاکره دهد، قابل قبول نیست.

او افزود: در کنار این موضوع، مسئله عزت ملی برای جمهوری اسلامی اهمیت دارد. ما با مذاکره غیرمستقیم نشان دادیم که حاضر نیستیم تحت فشار آمریکا تن به مذاکره دهیم. همان‌گونه که

قنات‌های بم، گنجینه‌ای جهانی در انتظار احیا و معرفی ملی



رئیس جهاد کشاورزی بم گفت: قدیمی‌ترین و پرآب‌ترین قنات‌ها در شهرستان بم وجود دارد که برای معرفی و احیای این سازه‌های حیاتی، جشنواره قنات را برگزار خواهیم کرد. عباس رخشان در جلسه هماهنگی جشنواره قنات در بم بر اهمیت احیا و معرفی هرچه بیشتر قنات‌های این شهرستان تأکید کرد و گفت: ما در شهرستان بم پتانسیلی ویژه داریم که در هیچ‌جای دنیا نظیر آن وجود ندارد. این قنات‌های پرآب که نیاکان ما با تلاش فراوان ایجاد کرده‌اند، یک گنجینه بی‌نظیر است. بم شهری شناخته شده است و دنیا، بم و قنات‌های آن را می‌شناسد، اما مشکل اصلی ما فقدان شناخت کافی این پتانسیل‌ها در سطح ملی است.

رخشان با بیان اینکه جهاد کشاورزی بعنوان متولی حفظ و نگهداری قنات، به همراه مالکان و دغدغه‌مندان شهر، به دنبال برگزاری سالانه یک جشنواره ملی قنات در بم است، هدف از این جشنواره را جذب سرمایه و کمک به نگهداری این سازه‌های آبی دانست. رئیس جهاد کشاورزی بم به ثبت ملی و جهانی برخی از قنات‌های شهر، اشاره کرد و گفت: بسیاری از قنات‌های ما ثبت ملی و جهانی شده‌اند، اما حتی بسیاری از بازرسان و مسئولان وزارت جهاد کشاورزی از پتانسیل عظیم قنات‌های بم بی‌خبرند. وی اظهار کرد: ما پرآب‌ترین قنات‌های جهان را داریم، اما شاید بسیاری حتی در سطح کشور و شهرستان نام آنها را هم ندانند. این وضعیت نشان می‌دهد که ما در معرفی این گنجینه‌ها کوتاهی کرده‌ایم. نگهداری این پتانسیل‌ها هزینه‌های زیادی دارد که از عهده مالکان خارج است.

رخشان با اشاره به ابعاد مختلف قنات از جمله حیات جاری، اقتصاد کشاورزی و پتانسیل‌های توریستی، خواستار جمع‌آوری نظرات و تجربیات کارشناسان و دغدغه‌مندان شد تا یک نقشه راه برای برگزاری بهینه جشنواره قنات ترسیم شود وی افزود: آمارهای ما نشان می‌دهد که در سامانه مکانی قنات‌ وزارت جهاد کشاورزی، بیش از ۲۰۰ رشته قنات و چشمه قنات در شهرستان بم وجود دارد، در حالی که اداره آب تنها حدود ۸۰ رشته را ثبت کرده است. رئیس جهاد کشاورزی بم مشکلاتی مانند خشک شدن برخی قنات در بروات و معضلات ناشی از آن، ضرورت توجه بیشتر به این میراث را نشان می‌دهد. امیدواریم با برگزاری این جشنواره، گامی مؤثر در جهت حفظ و احیاء این ثروت بی‌نظیر برداریم.

وحدت عیدی فرماندار بم نیز در این جلسه با اشاره به اهمیت قنات این شهرستان، اظهار کرد: قنات بم به دلیل پیچیدگی و قدمت، نسبت به سایر مناطق کشور برتری دارند.

وی با مقایسه قنات بم با قنات یزد، تصریح کرد: بم با داشتن بیشترین تعداد قنات، همچنین پرآب‌ترین و قدیمی‌ترین قنات، از این حیث نسبت به یزد که تنها به قنات طویل مشهور است، جایگاه ویژه‌ای دارد. تعداد قنات بم ۱۰ برابر بیشتر از یزد است و این نشان از غنای تاریخی و مهندسی این منطقه دارد.

عیدی با اشاره به قدمت برخی از قنات بم به ویژه در منطقه بروات، افزود: برخی از این قنات قدمتی بالغ بر هزار سال دارند و این موضوع، اهمیت حفظ و نگهداری از این میراث گرانبرا را دوچندان می‌کند. فرماندار بم ارزش کار مقلی‌ها را در شرایط خشک شدن قنات، بسیار اهمیت دانست و تأکید کرد: باید قنادران زحمت‌ا این قشر زحمتکش باشیم که با تلاش‌های خود، این سازه‌های آبی را حفظ کرده‌اند.

وی با اشاره به پتانسیل گردشگری قنات

بم، پیشنهاد داد: این آثار می‌توانند بعنوان

خبر

استاندار خبر داد

آماده‌سازی ۱۰۰ مجوز سرمایه‌گذاری بی‌نام تا شهریور

استاندار خراسان شمالی از آماده‌سازی ۱۰۰ مجوز سرمایه‌گذاری بی‌نام تا پایان شهریور ماه اسمال در استان خبر داد و راهاندازی بورس زعفران را یکی از اقدامات مهم در راستای جلوگیری از خام‌فروشی این محصول استراتژیک عنوان کرد.

بهمن نوری ۲۷ خرداد ماه در هفتمین جلسه از سلسله نشست‌های «سه‌شنبه‌های تسهیل‌گری» استان، با تأکید بر ضرورت تکمیل زنجیره ارزش محصولات پشیران، اظهار کرد: ۱۰۰ مجوز سرمایه‌گذاری بی‌نام در حال آماده‌سازی است که تا مرداد یا شهریور نهایی می‌شود. در همین راستا، همایش فرصت‌های سرمایه‌گذاری با محوریت این مجوزها برگزار خواهد شد.

وی با اشاره به جایگاه خراسان شمالی در تولید زعفران کشور، افزود: استان با تولید سالانه ۲۹ تن زعفران، رتبه سوم کشور را داراست و ایجاد بورس زعفران برای جلوگیری از خام‌فروشی این محصول در دستور کار قرار گرفته است.

به گفته نوری، موضوع راهاندازی بورس زعفران از گذشته در سند آمایش سرزمینی استان پیش‌بینی شده و اکنون مراحل اجرایی آن آغاز شده است.

استاندار خراسان شمالی با بیان اینکه نگاه ما در حوزه ورزش و گردشگری، نگاه مسالمت‌آمیز و توسعه‌محور است، افزود: باید مطالعات واقعی مردم همچون جلوگیری از خام‌فروشی، توسعه زیرساخت‌های اقتصادی و مقابله با اقدامات غیرقانونی به‌صورت جدی پیگیری شود.

وی همچنین به پروژه متوقف‌شده کوره ذوب فولاد استان پرداخت و تصریح کرد: این طرح که از سال ۱۳۹۸ در انتظار راهاندازی است، برای ایجاد ۵۰۰ فرصت شغلی طراحی شده و اکنون به دلیل نبود پست برق، نهایی نشده است. باید همه دستگاه‌ها برای تأمین زیرساخت‌های لازم و حمایت از سرمایه‌گذار این پروژه پای کار بیایند.

در ادامه این جلسه، رئیس اتاق بازرگانی بخودر نیز گفت: سرمایه‌گذاران را باید قدر دانست. اگر بستر سرمایه‌گذاری در استان به‌گونه‌ای فراهم شود که رغبت برای توسعه ایجاد کند، بسیاری از ظرفیت‌های اقتصادی استان فعال خواهد شد.

جانی همچنین با اشاره به اهمیت تکمیل زنجیره ارزش فولاد در استان، افزود: این بخش از ظرفیت‌های مهم صنعتی است و باید از طرح‌های موجود به‌ویژه در حوزه تأمین انرژی و زیرساخت‌های پایه حمایت شود.

به گزارش ایسنا در این جلسه طرح‌های مختلف سرمایه‌گذاری در استان مورد بررسی قرار گرفت و دستورات لازم برای تسهیل در انجام امور آن‌ها داده شد.

بررسی و رفع مشکلات ۷ واحد تولیدی آذربایجان شرقی

استاندار آذربایجان شرقی مشکلات هفت واحد تولیدی را بررسی کرده و به رفع آنها پرداخت.

برنامه «سه‌شنبه‌های اقتصادی» استاندار آذربایجان شرقی با رویکرد بررسی پرونده واحدهای تولیدی مشکل‌دار و صدور دستورات لازم برای رفع آنها، ۲۷ خرداد با حضور اعضای کارگروه تسهیل و رفع موانع استان، برگزار شد و پرونده هفت واحد تولیدی و صنعتی در آن مورد بررسی قرار گرفت.

بهرام سرمست در این جلسه با بر عزم مدیریت ارشد استان در استمرار حمایت از تولید و تنظیم بازار تأکید کرد و با بیان اینکه بخش عمده واحدهای مورد بررسی در سه شنبه‌های اقتصادی این هفته در زمینه ترخیص کالا، تأمین ماشین‌آلات، اخذ مجوزهای احداث و بهره‌برداری با چالش‌هایی مواجه بودند، افزود: برخی از واحدها نیز در تعامل با دستگاه‌های صادرکننده مجوز و طولانی شدن روند اداری دریافت مجوز لازم مشکل داشتند که دستور لازم برای رفع آن داده شد.

سرمست یادآوری کرد: در این جلسه تصمیمات لازم برای تسریع در حل و فصل این مسائل، اتخاذ و مقرر شد دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط در اسرع وقت نسبت به رفع این موانع اقدام کنند.

استاندار آذربایجان شرقی تأکید کرد: تسهیل فرآیندهای اداری و کوتاه‌سازی بروکراسی اداری باید به‌گونه‌ای صورت گیرد که حمایت واقعی از تولید و تأمین به‌موقع مایحتاج عمومی مردم در عمل محقق شود.

به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی، وی افزود: انتظار داریم تمامی دستگاه‌ها و سازمان‌ها با رویکردی تسهیل‌گر در مسیر تحقق شعار سال و تقویت توان تولید استان و تنظیم بازار، همکاری کامل داشته باشند.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان دورود سری (۳۱۱) جمعی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی املاک متقاضیانی که در بهیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی دورود مورد رسیدگی و تصرف مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت آگهی میگردد در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع محترم قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نمایند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست

۱- تقاضای محمد حسن مرادی فر فرزند علی نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار بمساحت ۳۴۳۱۴ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۹۳۳ فرعی از ۴۷ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه محمدپایی ۲- تقاضای محمد حسن مرادی فر فرزند علی نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار بمساحت ۱۱۷۵۵ و ۱۲۰۰۰ و ۷۷۰۱ و ۷۳۰۹ و ۱۹۱۳ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۹۲۱ الی ۹۲۵ فرعی از ۴۷ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی اولیه محمد پایی

۳- تقاضای محمد حسن مرادی فر فرزند علی نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار بمساحت (۸۳۳۷ و ۳۳۲۸۷ و ۸۳۲۷ و ۲۷۶۸۹ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۹۲۶ الی ۹۲۹ فرعی از ۴۷ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از اولیه سهم الارث سبیروس و بهزاد ارشدی یاراحمدی از سند پدری بنام ساختمان حسین ارشد یاراحمدی

۴ - تقاضای شیران کلانی فرزند حبیب نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۲۸۱۴۰۲۸ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۱۴۳۴۹ فرعی از ۱۱۸،۱ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه سید عبدالعلی موسوی فرزند امید علی

۵ - تقاضای امیر حسین خورشیدوند فرزند کرم جان نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار بمساحت ۸۸۹۲ مقدار ۲۱۱۴،۷۵ متر مربع در حریم تاسیساتی جاده آسفالت و مقدار ۲۱۷۴،۸۰ متر مربع در حریم تاسیساتی خط راه آهن قرار دارد) در متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۱۲۲ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه محمد ملک محمودی

۶ _تقاضای حسن خرم آبادی فرزند محمد حسین نسبت به شش‌دانگ یک قطعه باغ بمساحت ۱۶۹۸،۵۴ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۳۱۷ فرعی از ۱۰۷ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه علیرضا بهمنی ورثه جعفر از سند ۴۱۱۱ مورخ ۱۳۵۴،۰۲،۲۱ دفتر ۲ سیار کرمانشاه

۷ - تقاضای اردشیر و کوروش و بهمن و محمدعلی ورمه‌زیار فرزند جلیل اله نسبت به یک ونیم دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار بمساحت ۲۸۷۱۴،۲۸ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۳۴۹ فرعی از ۱۰۸ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه اردشیر و کورش و بهمن و محمد علی ورمه زیار

۸ - تقاضای اردشیر و کوروش و بهمن و محمد علی ور مه‌زیار فرزند جلیل اله نسبت به یک ونیم دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار بمساحت ۳۰۶۰۹۰،۶۶ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۳۴۸ فرعی از ۱۰۸ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه اردشیر و کوروش و بهمن و محمد علی ورمه‌زیار

۹ - تقاضای زهرا فارسی سلطان آبادی فرزند عبدل نسبت به شش‌دانگ یک قطعه باغ بمساحت ۱۰۰۰ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۲۷۷ فرعی از ۱۰۳ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه حمید بازدار

۱۰- تقاضای پروانه قائید رحمت فرزند شامیرزا نسبت به شش‌دانگ یک قطعه باغ بمساحت ۱۹۵۷،۹۰ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۷۸ فرعی از ۲،۱۱۴ اصلی واقع در بخش ۴ خروجی از مالکیت مالک اولیه کیومرث لک فرزندمحمد علی تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۰۴،۰۳،۱۴۰۴

شناسه آگهی: ۱۹۴۲۷۸۶ م الف / ۱۷۰ مصطفی امان اله بهاروند-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دورود



قرار دهد.

یک معمای بزرگ درباره تیم ملی

وضعیت کنونی و لغو کامل پروازها این موضوع را برای تیم ملی والیبال ایران تبدیل به اتفاقی غیر ممکن می‌کند. دو حالت وجود دارد یا تا آن زمان مشکل پروازها برطرف خواهد شد و تیم ملی بعد از حضور در تهران راهی لهستان می‌شود یا در غیر این صورت باید اقداماتی اندیشیده شود تا شاگردان روبرتو پیاتزا بعد از هفته دوم و حضور در صربستان دیگر به ایران نیایند و بلافاصله راهی گدانسک شوند.

بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده تیم ملی والیبال ایران بعد از پایان هفته اول لیگ ملتها مستقیماً راهی صربستان می‌شود تا در هفته دوم مسابقات شرکت کند. با این حال بعد از پایان هفته دوم تیم ملی باید به ایران بیاید و پس از وقفه‌ای حدوداً یک هفته‌ای تهران را به مقصد لهستان ترک کند. با این حال

معمای بزرگ والیبال ایران در لیگ ملتها

تیم ملی والیبال ایران از اهمیت بالایی برخوردار بود چرا که علاوه بر کنند تیم ملی از قعر جدول باعث شد والیبال ایران در رنکینگ فدراسیون جهانی نیز با دو پله صعود روبرو شود و در رتبه پانزدهم قرار بگیرد.

کاملاً امیدوارکننده با سرمربی جدید

تیم ملی والیبال ایران در هفته اول ۳ شکست را متحمل شد اما سبک بازی تیم ملی نشان می‌دهد که با پیشرفت ملموسی مواجه شده است. شاگردان روبرتو پیاتزا به جز بازی مقابل برزیل میزبان در سه مسابقه دیگر عملکرد قابل دفاعی از خود ارائه دادند و کاملاً پیشرفت تیم ملی با سرمربی ایتالیایی حس شد؛ موضوعی که هواداران والیبال در ایران را به ادامه راه با روبرتو پیاتزا بسیار امیدوار کرده است.

چهار بازی سرنوشت‌ساز در هفته دوم

تیم ملی والیبال ایران در هفته دوم لیگ ملتها باید با چهار تیم نزدیک به خود در رنکینگ فدراسیون جهانی والیبال روبه‌رو شود. جایی که شاگردان روبرتو پیاتزا باید در ۴ بازی حساس به ترتیب به مصاف تیم‌های صربستان، آرژانتین، آلمان و هلند بروند. کسب ۳ یا حتی چهار پیروزی در هفته دوم که البته محتمل هم به نظر می‌رسد می‌تواند رویای حضور در مرحله نهایی لیگ ملتها را برای تیم ملی والیبال ایران در دسترس

همدلی | ایمان کوچکی: هفته اول رقابت‌های لیگ ملتها و والیبال به پایان رسید. در پایان هفته نخست تیم ملی والیبال لهستان با چهار پیروزی از ۴ مسابقه در جایگاه نخست قرار گرفت و نکته جالب اینکه ژاپن با وجود اینکه با تیم دوم خود در هفته اول شرکت کرد رتبه دوم مسابقات را به خود اختصاص داده است.

اینجا قصد داریم به وضعیت تیم ملی والیبال ایران در هفته اول و بازی‌های تیم روبرتو پیاتزا در هفته دوم نگاهی بیندازیم.

پایان هفته اول با رتبه چهاردهم

تیم ملی والیبال ایران در پایان هفته اول با یک پیروزی و سه شکست در رتبه چهاردهم جدول ایستاد. یک برد دو امتیازی مقابل اوکراین و دو شکست سه بر دو برابر آمریکا و اسلونی باعث شد که تیم ملی والیبال ایران با ۴ امتیاز در رتبه چهاردهم جدول قرار بگیرد. در واقع فقط آلمان که یک برد کسب کرده بالاتر از ایران در جدول رده‌بندی قرار دارد و دیگر تیم‌های یک برده مثل کوبا، ترکیه، هلند و صربستان در رتبه‌های بعدی هستند.

صعود دو پله‌ای در رنکینگ جهانی

اگرچه نتایج کسب شده توسط تیم ملی والیبال ایران در هفته اول لیگ ملتها فوق العاده نبود اما پیروزی در مسابقه آخر برای

حماسه غرور آفرین شیرزن ایرانی مقابل چشم جهانیان

گوینده‌ای به سبک قهرمانان فوتبال



برای امید.

ورزش قهرمانی، به‌ویژه فوتبال، همواره نماد تلاش برای پیروزی در سخت‌ترین شرایط بوده است. تیمی که عقب می‌افتد، اما با همدلی و انسجام، نتیجه را برمی‌گرداند. امروز نیز در میدان رسانه، گوینده‌ای ایستاد که نگذاشت پیام حقیقت، قربانی ترس و فشار شود.

ما در فوتبال از «بازگشت بزرگ» زیاد شنیده‌ایم، از برد تاریخی برابر استرالیا تا گل دقیقه نودی برابر مراکش. اما دیروز، این «بازگشت بزرگ» در قاب دوربین رقم خورد؛ جایی که خبرنگار نه‌فقط خبر را خواند، بلکه خودش تبدیل به نماد مقاومت و امید شد.

حرکت سحر امامی، صرفاً نه یک واکنش به بحران بود بلکه یادآور یک اصل مهم نیز بود، اینکه سرباز رسانه، مانند قهرمان میدان، در لحظه حساس تصمیم می‌گیرد می‌ماند، می‌جنگد و امید می‌آفریند.

سحر امامی در ترکیب اصلی مقاومت رسانه‌ای

حرکت شجاعانه‌ی سحر امامی در مقابل حمله تجاوزگرانه رژیم صهیونیستی به ایران، خیلی سریع در سراسر جهان بازتاب یافت و به سوژه‌ای پرچنجوش در رسانه‌های بین‌المللی و شبکه‌های اجتماعی بدل شد. تصاویر و ویدئوهای لحظه‌ای که این شیرزن ایرانی، در اوج بحران و با وجود خطرات جانی، پخش زنده را ادامه داد و پیام مقاومت و ایستادگی ملت ایران را به گوش جهانیان رساند، بارها بارها بازنشر شد.

خبرگزاری‌ها و تحلیل‌گران سیاسی و رسانه‌ای از نقاط مختلف دنیا، این لحظه تاریخی را به‌عنوان نمادی از قدرت نرم و استقامت ملی توصیف کردند و آن را نمونه‌ای شاخص از روحیه مقاومتی در برابر ظلم و خشونت معرفی کردند. در شبکه‌های اجتماعی، هزاران پیام حمایت و تحسین از این اقدام جسورانه منتشر شد و کاربران بسیاری این‌گونه را با قهرمانان بزرگ ورزشی و ملی کشور مقایسه کردند.

اما این تحسین‌ها تنها به کلمات محدود نماند. در حرکتی بی‌سابقه و پرمعنا، چند تن از برجسته‌ترین قهرمانان ملی ایران در رشته‌های مختلف ورزشی، از جمله کشتی، تکواندو، وزنه‌برداری و حتی قهرمانان پارالمپیک، به پاس این ایستادگی و شجاعت، مدال‌های افتخارآمیز خود را به سحر امامی تقدیم کردند. این قهرمانان در پیام‌های جداگانه و مشترک خود اعلام کردند: «سحر امامی، با ایستادگی خود در خط مقدم رسانه، نه تنها صدای حقیقت را حفظ کرد، بلکه روحیه و امید ملت ایران را به جهانیان نشان داد. این حرکت، همانند قهرمانی در میدان ورزش است و ما این مدال‌ها را به نشانه احترام و همبستگی به او تقدیم می‌کنیم.»

نقش کمیته بین‌المللی المپیک و ورزشکاران

سکوت IOC در ماجرای اسرائیل



در روزهای اخیر که فرماندهان، دانشمندان، زنان، کودکان و مردم غیر نظامی کشورمان مورد هجوم وحشیانه رژیم صهیونیستی قرار گرفتند، دیدن تصویر جمعی از ورزشکاران در جمع شهدا، تصویر پنج حلقه المپیک را در ذهن تداعی می‌کند و اینکه برخی از این ورزشکاران شاید روزی قرار بود در المپیک و میادین مختلف جهانی حضور داشته و پرچم ایران را به اهتزاز در آورند اما حالا پرچم ایران بر روی تابوت‌های آنها قرار گرفته است.

کودکان، زنان و مردان ورزشکاری قرار بود طبق منشور المپیک در دنیای ورزشی حضور داشته باشند که IOC (کمیته بین‌المللی المپیک) ترویج صلح و دوستی میان ملتها را در دستور کار آن قرار داده است. کمیته‌ای که روسیه را به خاطر جنگ با اوکراین از حضور در المپیک و مسابقات مختلف منع می‌کند اما به جنایات رژیم اشغالگر قدس کاری ندارد آن هم در حالی که بر دوستی، برابری و احترام به تفاوت‌های فرهنگی و نژادی تاکید می‌کند.

امروز ورزش جهان در مقابل کشته شدن ورزشکاران ایرانی سکوت کرده و خبری از پیام توماس باخ، رئیس کنونی و کرسیتی کاونتری، رئیس منتخب کمیته بین‌المللی المپیک نیست. کمیته ملی المپیک ایران که بارها پیام‌های مختلف برای باخ و کاونتری فرستاده هنوز هیچ پیامی بابت

کشتار ورزشکاران بی‌گناه خود دریافت نکرده و دریغ از یک همدردی ساده از کسانی که مدعی بودند در کنار ورزش ما هستند. هرچند پیش‌تر و در مقاطع مختلف نهادهای بین‌المللی نشان داده‌اند اراده‌ای برای برخورد با رژیم صهیونیستی ندارند و یک بام و دو هوا رفتار می‌کنند اما با این وجود می‌توان بار دیگر درخواست تعلیق و اخراج این رژیم از رویدادها را مطرح و حداقل به این بهانه موضوع را دوباره به جهانیان یادآوری کرد.

نگاهی به منشور المپیک و یادآوری آنچه IOC بر آن تاکید می‌کند در تضاد با چیزی است که امروز از این نهاد دیده می‌شود و آنها چشم خود را روی کشتار ورزشکاران کشورمان بسته‌اند، این موضوع اذهان را نسبت به آنچه ورزش سیاسی قلمداد می‌شود، آگاه‌تر می‌کند. استفاده از ظرفیت‌های دیپلماسی ورزشی و در کنار آن ورزشکاران المپیکی کشورمان می‌تواند در نشان دادن چهره واقعی این رژیم به دنیا و آنچه در این روزها بر مردم ایران گذشته، کمک شایانی کند. کمیته ملی المپیک به عنوان نهاد اصلی ورزش ایران در بحث بین‌المللی باید از تمام ظرفیت‌های خود در بحث جهانی و فضای مجازی در این حوزه استفاده کند.

روزنامه همدلی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی صبح ایران

چهارشنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۴ _ ۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۶ _ ۱۸ ژوئن ۲۰۱۵ - شماره ۲۶۸۰ - سال نهم
۸ صفحه - قیمت ۲۰۰۰ تومان - ضریب کیفی ۶۱.۴
hamdelidaily.ir newspaper.hamdeli@gmail.com t.me/HamdeliNews

صاحب امتیاز , مدیر مسئول: ولی‌الله شجاع‌پوریان	سردبیر: رضا نامجو	معاون سردبیر: علی نامجو
مدیر هنری:	مونا ربیعیان	چاپ: صمیم ۲- ۶۵۵۸۶۸۰۱-۰۲۱ توریع: نشر گستر امروز ۰۲۱۶۱۹۳۳۰۰۰
دبیر تحریریه: مهدی فیضی‌صفت	اقتصادی: کورش شیرازیان	همکاران: پرینسا قاسم‌زاده
سیاسی: زبیر نظر سردبیر	فرهنگی: ستاره قاسمی , سارا حیدرئزاد	همکاران: رضا جمالی, محی‌الدین فارسی و جامعه حقوق‌دانان ایران
ورزشی: ایمان کوچکی	گوناگون: حمیدرضا عظیمی	همکاران: هادی نصیری و آسو شعبانی
تهران- خیابان مطهری- نرسیده به تقاطع سهروردی- خیابان سندج	واحد ۸- ۲- تلفکس: ۰۲۱۸۸۸۳۹۴۵۱ - ۰۲۱۸۸۸۴۹۸۴۳	

دوچچه

هوش مصنوعی مکانیک می شود



همدلی؛ مشکلات خودرو ممکن است استرس‌زا

و پر هزینه باشد اما با کمک یک هوش مصنوعی

مکانیک می‌توان اختلالات آن را شناسایی کرد به گزارش خبرنگار مهر، در همین راستا پلتفرم هوش مصنوعی **AI Mechanic** توسط **VehicleScore** ارائه شده که در واقع

یک دستیار مجازی نوین است و برای کمک به رانندگان برای شناسایی مشکلات خودرو، فراهم‌کردن نکاتی برای نگهداری وسیله نقلیه و همچنین راهنمایی تعمیر خودرو، آنهم در خانه طراحی شده است.

درصورتی‌که کاربر صدای عجیبی از موتور بشنود، چراغ‌های هشدار روشن شود یا در عملکرد خودرو اختلالاتی به وجود بیاید، **AI Mechanic** می‌تواند علائم را تحلیل و دلایل احتمالی را ارائه و مرحله بعد گام‌های را توصیه کند. به‌این‌ترتیب با کمک سیستم مشاوره عیب‌یابی لحظه‌ای که برحسب مدل و

نکته

مراقب چشم ها در برابر موج انفجار باشید

همدلی؛ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: افراد باید از مناطق پرخطر مانند محل انفجارها دوری کنند، زیرا موج انفجار می‌تواند آسیب‌های جدی به چشم وارد کند.

به گزارش وبدا، مسیح هاشمی افزود: برای محافظت از چشم در برابر آسیب‌ها، استفاده از عینک‌های محافظ، حتی پالاستیکی، ضروری است. عینک‌های شیشه‌ای به دلیل امکان شکسته شدن و ورود ذرات شیشه به چشم، توصیه نمی‌شوند. همچنین دوری از مناطق خطرناک مانند محل انفجارات و شیشه‌های بزرگ اهمیت دارد. این فوق تخصص چشم و لیزر با تأکید بر ضرورت توجه به ایمنی در هنگام مواجهه با خطرات، اظهار کرد: در صورت احتمال وقوع انفجار، افراد باید روی زمین دراز بکشند و سر و صورت خود را با دستانشان بپوشانند تا کمترین آسیب را ببینند.

هاشمی با تأکید بر اینکه افراد آسیب‌دیده را فوراً به مراکز اورژانس چشمی منتقل کنند، گفت: اگر جسمی در چشم فرو رفت، به هیچ وجه نباید اقدام به خارج کردن آن کرد. این کار ممکن است باعث آسیب شدید به بافت‌های داخلی چشم و ایجاد مشکلات جدی شود او دربراره آسیب‌های غیرناذف به چشم، افزود: گاهی ضرب‌های شدید مانند برخورد سنگ یا فلز به چشم، بدون ایجاد پارگی، باعث تورم پلک و التهاب شبکیه می‌شود. در این موارد استفاده از کمپرس سرد می‌تواند مفید باشد، اما مراجعه به متخصص چشم ضروری است.

تغذیه سالم می‌تواند از معز در برابر پیری محافظت کند یک مطالعه جدید می‌گوید هیچ‌وقت برای شروع تغذیه سالم به عنوان ابزاری برای محافظت از سلامت معز دیر نیست. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، بر اساس یافته‌های اخیر، افرادی که در میان‌سالی رژیم غذایی سالم خود را بهبود بخشیدند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی‌شان بدتر شد، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل قرار داشتند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، بر اساس یافته‌های اخیر، افرادی که در میان‌سالی رژیم غذایی سالم خود را بهبود بخشیدند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی‌شان بدتر شد، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل قرار داشتند.

رویداد



پهن‌لال

یک تحلیلگر ا ارشد منطقه‌ای:

نشانه‌های شکست زود هنگام صهیونیست‌ها آشکار شده است



این بار به خودشان برگشت و برای اولین بار ده‌ها ساختمان مسکونی به طور کامل ویران شد و بر سر اشغالگران ریخت. این امر بر چند واقعیت تأکید دارد – موشک‌های ایرانی با دقت بالا به اهداف خود رسیدند و هیچیک از سامانه‌های پدافندی رژیم اشغالگر نتوانستند مانع رسیدن این موشک‌ها شوند. – ایران در این دور از حملات از موشک‌های کمتر پیشرفته‌ای استفاده کرده و اگر بخواهد از موشک‌های بزرگی مانند فاتح یا کلاهک‌های

انفجاری سنگین استفاده کند، معلوم نیست چه اتفاقی خواهد افتاد.

– رژیم اشغالگر قادر به حمایت از شهرک نشینان صهیونیست، تأمین امنیت آنها و حل و فصل جنگ در دور اول نیست.

قابل توجه است که ایران در دو روز اول جنگ آمادگی خود را به طور کامل نشان داد و ثابت کرد با یکی از اهداف را به شکل دقیق در عمق فلسطین اشغالی تهیه کرده است. دقت حملات ایران را می‌توانیم در حملات موشکی به شمال الجلیل، تل‌اوو، حيفا، ایلات، بیسان و ... ببینیم و شاید به زودی شاهد حمله به تأسیسات دیمونا در القب و

همه تأسیسات هسته‌ای آن باشیم. ایرانی‌ها با فریب دادن دشمن صهیونیستی، هوشمندی سیاسی و نظامی بالای خود را به نمایش گذاشتند و این رژیم اشغالگر بود که آغازگر

جنگ شد و پاسخ ایران در چارچوب دفاع از خود و پاسخ به تجاوز قرار گرفت. صهیونیست‌ها برخلاف چیزی که انتظار داشتند نتوانستند به اهداف خود که برجسته‌ترین آنها نابودی تأسیسات هسته‌ای ایران است برسند و همه ناظران نظامی در غرب تأکید دارند که این تأسیسات همچنان سالم بوده و تنها، آسیب جزئی به تأسیسات نظار در بالای زمین وارد شده است.

دست و پا زدن ترامپ برای نجات اشغالگران از باتلاق جنگ

تلاش‌های دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا برای توقف این جنگ در سریع‌ترین زمان ممکن و گفتگو با هبیم بن طارق، سرباطر عمان و تمیم بن حمد آل ثانی، امیر قطر و التماس از ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه برای آتش بس و پایان جنگ با ایران به این معناست که ایران در همان دور اول جنگ پیروز شده و ترامپ که به نتایج‌های حمله به ایران چراغ سبز داده بود، اکنون متوجه شده ادامه این جنگ، رژیم صهیونیستی را به سمت نابودی می‌برد.

عطی‌وان افزود: ایرانی‌ها از طولانی شدن جنگ نمی‌ترسند و برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اند. ایران یک قدرت بزرگتر منطقه‌ای است که قدرت تاب‌آوری بالایی دارد و در جنگ‌های متعدد مانند جنگ با عراق که ۸ سال طول کشید جنگید و هرگز تسلیم نشد.

در این میان ورود پاکستان به عنوان یک کشور هسته‌ای به عرصه حمایت از ایران و درخواست آن از جهان اسلام برای قرار گرفتن کنار ایران، قطع فوری روابط با رژیم صهیونیستی و اتحاد جهان اسلام پشت تهران، اهمیت بالایی دارد و در چارچوب حمایت اخلاقی و همچنین نظامی قرار می‌گیرد که موضع ایران را تقویت می‌کند. عطوان در پایان این مقاله تصریح کرد برقراری آتش بس هم به معنای پیروزی برای ایران و شکست رژیم اشغالگر صهیونیستی و احای قدرت جهان اسلام و همچنین مقدمه‌ای مهم برای برپایی کشور فلسطین خواهد بود.

کفن‌های کوچک

آن سوی دیوار، پیکرهایی افتادند که نه سنگری داشتند، نه سلاح. تنها چیزی که در آغوش می‌فشردند، رؤیا بود رویاهایی ساده از بازی، از آغوش مادر، از فردایی که هرگز نرسید. چه کسی پاسخگوی عروسکی‌ست که از آغوش دخترک پنج‌ساله پرتاب شد؟ چه کسی جواب اشک‌های مادرانی را می‌دهد که دیگر هیچ صدایی از اتاق فرزندشان نمی‌آید؟ اینجا ایران است؛ اینجا قلب یک ملت می‌تپد برای کودکانی که پرپر شدند، بی‌آن که گناهی جز کودک بودن داشته باشند.

مردم ایران امروز تنها سوگوار نیستند، بلکه ایستاده‌اند در قامت دادخواهی. اشک‌هایشان، بذره‌ای آگاهی‌اند و خشم‌شان، آتشی‌ست بر خرم دروغ‌هایی این رژیم اشغالگر و غاصب که سال‌ها وجدان جهان را به خواب برد. خون این فرشته‌های کوچک، نه فقط سند بی‌تقاب آنها را به دنیا نشان داد.

کلماتی که از دل‌های داغ‌دهی‌ما سر برمی‌آورد تنها مرثیه نیست، فریاد است؛ فریادی که از دیوارهای سکوت عبور می‌کند و در جان تاریخ می‌پیچد. نام آن کودکانی که بی‌گناه پرپر شدند، چون ستاره‌هایی خاموش نشدنی، در حافظه جمعی انسان‌ها می‌ماند و آن قاتلان که دست‌شان به خون این بی‌گناهان آلوده شد، بی‌هیچ تظلمی، در تاریخ‌ترین و تنگین‌ترین ورق‌های تاریخ خواهند ماند.

مریم علی بابایی

هشدار

موبایل‌ها جاسوسی‌اند



همدلی؛ وضعیت واقعی تقریباً شبیه فیلم‌های جیمزباند شده است. حالا دیگر پس از کلی تجربه این نکته بدیهی است که موبایل‌ها عملاً به جاسوس‌هایی تبدیل شده‌اند که هر کدامشان در حال جمع‌آوری اطلاعات هستند.

به همین دلیل چند نکته مهم درباره جاسوسی پنهان از شما بر اساس تجربیات لبنان بیان می‌شود:

اول) برخی از اپلیکیشن‌ها و فیلترشکن‌ها بهترین و قدرتمندترین راه نفوذ برای جاسوسی از گوشی شما هستند که به راحتی امکان دسترسی هرک‌ها به گوشی، اسپیکر و حتی دوربین‌های گوشی شما را فراهم می‌کنند.

دوم) نفوذ به گوشی‌ها هیچ ارتباطی با برند گوشی شما ندارد. اگر آیفون دارید، محفوظ نیستید و اگر حتی گوشی ساده‌ای هم دارید، باز هم چنین تهدیدهایی وجود دارد! تجربیات تروورها در لبنان و چند سال اخیر نشان داده است که جاسوسی و پیدا کردن لوکیشن شما هیچ ارتباطی با برند گوشی ندارد و در صورت بی‌احتیاطی، امکان جاسوسی از گوشی شما به راحتی فراهم می‌شود.

سوم) برخی پیام‌رسان‌ها می‌توانند به عنوان ابزار جاسوسی از گوشی شما و محیط اطراف شما عمل کنند، از جمله واتس‌اپ.

چهارم) اگر مجبور به استفاده از برخی پیام‌رسان‌های خارجی هستید، حتما دسترسی‌های این اپلیکیشن‌ها را محدود کنید.

پنجم) براساس تجربیات، گوشی شما در هر زمانی به طور پنهانی به عنوان یک بی‌سیم یک‌طرفه برای شنیدن صحبت‌های شما عمل می‌کند! لطفاً اگر گوشی‌ها را است صحبت خاصی انجام دهید، گوشی‌هایتان را در فاصله‌ای بسیار دور از خود قرار دهید.

ششم) حتی در جمع‌های دوستانه و خانوادگی، که اکثراً در حال استفاده از گوشی و اینترنت هستند، نیازی نیست در مورد مکان‌های حساس و نقاط هدف قرار گرفته شهر یا روستای خود صحبت کنید.

هفتم) گوشی شما به نوعی یک جاسوس همراه با شماست. لطفاً به دوستان و آشنایان خود هم هشدار دهید که برای چند روز از نظر اطلاع‌رسانی در مورد اتفاقات اطراف خود، حداقل‌امکان «کور و کر» باشید.

و در پایان، در شرایط حساس این ما هستیم که باید با انجام اقدامات کوچک، پدافند غیر عامل کشور را تقویت کنیم. ما پیش از این یک جنگ هشت ساله را پشت سر گذاشتیم. جنگی که بدون تردید شبیه یک جنگ جهانی بود و ما دستمان خالی! و دوباره می‌توانیم آن مسیر را با هم طی کنیم.