



«سهمیه‌دارها» در خطر حذف

کمیته ملی پارالمپیک در راستای سیاست کیفی گرای، استراتژی را برای تشکیل کاروان اعزامی به پارالمپیک پاریس مصوب کرده که همچون دوره پیشین این بازی‌ها منجر به حذف برخی دارندگان سهمیه خواهد شد. «کیفی گرای» سیاست کلی است که کمیته ملی المپیک از چند سال پیش برای حضور در بازی‌های پارآسیایی و پارالمپیک در پیش گرفت تا اعزام‌هایی با حداکثر نتیجه گیری به این رویدادها داشته باشد.در همین راستا و برای دوره پیشین بازی‌های پارالمپیک، ملاک و معیار اعزام به توکیو فقط کسب سهمیه نبود بلکه دستیابی به سهمیه، گام اول برای اعزام بود.اعزام‌ها وقتی قطعی می‌شد که ورزشکار یا تیم دارای سهمیه در مرحله بررسی و تطابق با سیاست‌های مصوب کمیته ملی پارالمپیک هم مجوز لازم را از مسئولان می‌گرفت...

متن کامل درصفحه ۶

مماشات دولت با روسیه از نگاه یک نماینده مجلس

گران فروشی روسی

صفحه ۳

گزارش

صدای خس خس قانون هوای پاک
در سینه آلوده کلانشهرها به گوش می رسد

قانون هوای پاک
هم متریقی و هم عقب افتاده

صفحه ۴

گزارش

معاون صنایع و انرژی ستاد مدیریت حمل و نقل
و سوخت تشریح کرد:

جزئیات طرح عدم تخصیص
سهمیه سوخت به خودروهای
فاقد بیمه

صفحه ۷

گزارش

حمایت دولت؛ پیش شرط توسعه تولید و صادرات است

صنعت چرم و کفش گرفتار
بخشنامه های خلق الساعه

صفحه ۳

میراث فرهنگی

در حوالی مسجد تاریخی بادی‌الله

مشخصات بارز یک اثر معماری مذهبی

صفحه ۸



متولی آرد ونان در استان لرستان کدام ارگان است؟

ماست مالی تخلفات نانوائان

برخی از خبازی ها در کنار قاچاق آرد، پخت نان بی کیفیت، توزیع نامناسب و سوءاستفاده از بارانه آن و همینطور وضعیت بد بهداشتی با بر خوردهای نامناسب با مراجعه کنندگان منجر به درگیری های فیزیکی وتلکه کردن مردم شده‌اند.

سرمقاله

چالش های مهم زیست محیطی



کے مرتضیٰ برکاتہ / روزنامه نگار

اگر بگوییم در آینده نزدیک با چالش های مهم زیست محیطی مواجه خواهیم بود، اغراق نکرده‌ایم.اگر بگوییم به زودی در زمینه فرسایش خاک، آلودگی هوا و فرونشست‌های مضمّن در کشور با معضلاتی رو به رو خواهیم شد که رفع آنها تقریبا غیرممکن خواهد بود یا حل آنها به زمان بسیار زیادی نیازمند است، گراف نگفته‌ایم...

متن کامل درهمین صفحه

یادداشت

برای آمادگی در حوزه اشتغال
تیر در تاریکی می اندازیم

کے علی حیدری / کارشناس رفاه و بازار کار

با توجه به نداشتن نظام چند لایه تأمین اجتماعی ،آمار و اطلاعات دقیقی از بیکاران ارادی و غیرارادی وجود ندارد.برخی از بیکاری ها در ایران ارادی و خودخواسته است. افرادی که فرصت کاری دارند اما تمایل به کار ندارند...

متن کامل درصفحه ۳

یادداشت

مجلس، بدون لیست؟

کے فریبرز ناظمی الہی

صفحه ۲

نفت و انرژی

کاهش ۳۰.۵ درصدی منابع حاصل
از فروش فرآورده‌های نفتی

صفحه ۷

اینفوگرافیک اختصاصی

درصفحه ۵ بینید

سرمقاله

چالش‌های مهم زیست محیطی



■ مرتضی برکاتہ / روزنامه نگار

اگر بگوییم در آینده نزدیک با چالش‌های مهم زیست محیطی مواجه خواهیم بود، اغراق نکرده‌ایم.اگر بگوییم به زودی در زمینه فرسایش خاک، آلودگی هوا و فرونشست‌های مضمّن در کشور با معضلاتی رو به رو خواهیم شد که رفع آنها تقریبا غیرممکن خواهد بود یا حل آنها به زمان بسیار زیادی نیازمند است، گراف نگفته‌ایم. برآیند اخباری که این روزها درباره مسائل زیست محیطی مطرح می‌شود بیان واضحی است از مشکلات درهم تنیده که بخشی از آن را باید در بی توجهی مفرط به برنامه‌های بلندمدت جست وجو کرد و بخش دیگر را در فرهنگی نبودن توجه به حوزه محیط زیست. دو سوی معادله مردم و دولت‌ها در این زمینه دچار ترک فعل و سهل انگاری‌های هستند و فقط آمارهای خوف‌انگیز از رسانه‌ها منتشر می‌شود، آمارهایی که هر کدام نیازمند بررسی مفصل و چاره‌جویی‌های زمانبر است. به روایتی میزان فرسایش خاک در ایران سه برابر متوسط جهانی است. به روایت دیگری ایران چهار برابر میانگین آسیایی فرسایش خاک دارد. بر اساس جدید ترین گزارش‌ها، میزان فرسایش خاک در ایران به ۱۶.۲ تن در سال رسیده در حالی که متوسط فرسایش خاک در آسیا ۳.۴۷ تن در هکتار است. ۶۲ میلیارد متر مکعب برداشت از سفره‌های آب زیرزمینی داریم که موجب افت منابع آب زیرزمینی، فرونشست‌ها و فروچاله‌ها شده است. سالانه بین ۴۵ تا ۵۰ سانتی‌متر فرونشست در کشور رخ می‌دهد. در ۵۹۹ دشت فرونشست رخ داده و ۴۲۰ دشت افت تراز دارد که به منزله وضعیت متنوع و متنوع بحرانی است.این آمار گویای مشکلات بزرگی است که شاید در آینده چراغ‌های قرمز بیشتری را برای مخاطرات زیست محیطی روشن کند.

عوامل چنین پدیده‌هایی آنقدر متعدد و متنوع هستند که در این سطور جا نمی‌گیرد اما به همان اندازه که بسیاریند کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. اما چرا این شرایط در ایران به پایداری منفی رسیده است؟ آیا شرایط توسعه در کشور از چنان کیفیت پایینی برخوردار است که نگرش‌ها را از سوی این مسئله به مسائل دیگر پرت می‌کند؟ آیا برنامه‌های توسعه در کشور آنچنان که باید به مسائل زیست محیطی توجه دارند؟ پاسخ‌ها به این پرسش‌ها روشن و بدیهی است. چون برآیند عملکردها در دهه‌های گذشته نمایانگر وضعیتی است که هم مردم و هم مسئولان در حال نظاره آن هستند. به نظر می‌رسد دولت‌ها در گیر و دار مسائل اقتصادی و سیاسی در کشور از این موضوع مهم و اساسی چنان غافل مانده‌اند که سطح گفت و گو در این باره به بیان مسئله و ارائه برخی آمارهای دم دستی نزول یافته است. تگاهی گذرا به برنامه هفتم توسعه که هنوز در جریان نهایی شدن است نشان می‌دهد درگیری دولت و مجلس در زمینه حقوق‌ها و مالیات‌ستانی‌ها آنقدر داغ شده که این بخش از برنامه و حتی بودجه سالانه کشور نه مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته و نه رسانه‌های کشور روی خوشی برای بحث نشان داده‌اند. تعطیلی‌های روزهای گذشته در زمینه آلودگی هوای کلانشهرها صراحتا این ضرورت را ایجاد می‌کند که سلامت را در اولویت قرار دهیم، موضوعی که بخش عمده‌ای از آن به حوزه زیست محیطی برمی‌گردد. تأمین کالای اساسی، دریافت حقوق مکفی و مسائل کلان اقتصادی و سیاسی بی شک مهم و قابل طرح هستند. اما نگاه یکسویه به ابعاد مختلف زندگی و حیات در ایران تبدیل به یک رویه عادی شده، رویه‌ای که در صورت استمرار حتما مشکلات عدیده‌ای برای کشور ایجاد خواهد کرد. مهاجرت‌های بی‌رویه به دلیل فرونشست‌ها، تهدید روزافزون سلامت شهروندان به دلیل آلودگی هوا، خشک شدن دریاچه‌ها و تالاب‌ها و کمبود آب و خشکسالی از جمله مهم‌ترین تهدیدهای زندگی بشر هستند که در صورت بی توجهی، طبیعت را بر علیه انسان‌ها می‌شورانند. تا دیر نشده باید گام‌های اساسی و جدی برداشت. در این مسیر راهی نداریم جز معطوف کردن نظر تصمیم‌گیران و مردم به شرایط فعلی محیط زندگی در ایران. هر سطری در این باره حکم نوشتن برای زنده ماندن را دارد. اگر بخوایم خودمان و نسل‌های آینده بتوانند در آرامش زندگی کنند.

مجلس، بدون لیست ؟

■ فریبرز ناظمی الہی

انتخابات نمایندگان مجلس نزدیک است و حرف و حدیث درباره شرکت یا عدم شرکت و حضور گسترده یا حضور کم در انتخابات تمام اخبار ها و فضای مجازی کشور را فرا گرفته است. تمامی تشکل ها از نهایی کردن لیست خود خبر می دهند!! این در حالی است که امروزه تقریبا کارهای تشکیلاتی اساس نظامهای حاکمیتی دولت ها می باشد، ولیکن شاید لازم باشد تفکری نو برای مشارکت بیشتر مردم در انتخابات این دوره حساس اندیشه شود ! بررسی نظرات و تفکرات عموم مردم آنچه در خبرها و فضای مجازی دیده می شود نشانگر این است که بیشتر مردم از گروه و دسته بازی همچنین از لیست بازی کمی خسته اند ؟ یا حداقل دلیل اصلی مشکلات موجود در سطح کشور را باند بازی و گروه بازی و ایجاد فضای رانت بازی در بین گروه‌های خاص می دانند ؟ مزیت های کار تشکیلاتی مشخص است اما شاید در ایران فعلی پس از انقلاب و دولت های حاکم، آنهم یکی پس از دیگری با دیدگاههای متفاوت درونی ولی با ظاهری تابع و یکنواخت، مردم بیشتر از همیشه نگران اینکه آیا اگر مجددا به لیستی رای دهند مثل گذشته غائب کار چه خواهد بود می اندیشند. تا حدود زیادی هم گذشته به آینده را درست انترپوله می کنند! ؟ زمانیکه با افراد مختلف در خصوص کاندیداتوری برای نمایندگی صحبت می کنم، نظرات عموما یکسان است ؟ اگر انتخابات لیستی نبود بهترین نماینده منتخب می توانستید باشید ؟ و ما هم انوقت شرکت می کردیم ؟! حال اگر این مطلب عمومیت داشته باشد و مردم این موضوع را مانع ورود افراد منتخب خود ببینند، شاید بهتر باشد احزاب و تشکله‌ها برای حضور بیشتر رای دهندگان و حتی انتخاب افراد مورد نظر و شایسته خود لیستی ارائه ننمایند ؟ تصور می کنم این دوره حتی لیست ها معکوس عمل نمایند و باعث عدم شرکت رای دهندگان شود، می شود هوسو بود ولی مستقل شرکت کرد. مردم این دوره به این ایده نو بیشتر تمایل خواهند داشت، قول می دهم.

خبر

نیویورک تایمز مدعی شد؛

روسیه سیگنال برقراری آتش‌بس
به اوکراین ارسال کرد

نیویورک تایمز همزمان با ناکامی‌های غرب در جنگ اوکراین مدعی شد روسیه سیگنال برقراری آتش‌بس در جنگ اوکراین ارسال کرده است. روزنامه نیویورک تایمز همزمان با ناکامی‌های غرب در جنگ اوکراین و در یک سناریوی محتمل برای القای ضعیف بودن جایگاه مسکو در جنگ اوکراین، مدعی شد که ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهوری روسیه بی‌سروصدا سیگنال‌هایی را ارسال کرده که نشان می‌دهد آماده قبول آتش‌بس در اوکراین است. این روزنامه آمریکایی ادعا کرد: پوتین تحت تأثیر ضد حملات شکست خورده اوکراین و حمایت متزلزل غرب می‌گوید که اهداف جنگی روسیه تغییری نکرده است.

پوتین در جمع ژنرال‌های ارتش روسیه پیشینه گذشته گفت: اوکراین تحت محاصره است و ارتش آن اقدامی را صورت داده که ما می‌خواستیم. ما آنچه که متعلق به ماست را رها نمی‌کنیم، اگر آن‌ها می‌خواهند مذاکره کنند اجازه بدهید مذاکره کنند. نیویورک تایمز به نقل از دو نفر از مقامات سابق ارشد نزدیک به کرملین و مقامات آمریکایی و بین‌المللی مدعی شد: با این وجود پوتین در دیپلماسی پشت پرده، پیام متفاوتی را ارسال کرده و ظاهرا آماده آتش بس است. پوتین از سپتامبر (شهریور) گذشته از طریق میانی‌های پیام‌هایی را ارسال کرده که نشان می‌دهد بر خلاف جاه‌طلبی‌های قبلی اش برای سلطه بر اوکراین برای توقف درگیری‌ها در خطوط کنونی جنگ آماده آتش‌بس است.

■ ساسان کریمی - تحلیل‌گر مسائل بین‌الملل

موافقت نانووشته و حتی ناگفته همچنان در جریان است. فعلا ایران و ایالات متحده خود را در وضعیت تعادلی نسبت به گزینه‌ها می‌بینند که افزایش تنش، افزایش توسعه‌های هسته‌ای، افزایش تحریم‌ها و غیره اتفاق نیفتد.

در پاسخ به این سوال که چه عواملی باعث مسکوت ماندن مذاکرات برجام با رفع تحریم‌ها شده است می توان گفت شرایط بین‌المللی تغییر کرده است. در واقع پرونده هسته‌ای ایران از اولویت خود را به ویژه ایالات متحده خارج شده است. جنگ اوکراین به تبع آن شرایط روسیه در محیط بین‌المللی، شرایط داخلی ایران در سال گذشته، جنگ غزه و انتخابات پیش رو در ایالات متحده شرایطی است که نسبت به دوران قبل تغییر کرده و در نتیجه زمان زیادی است که مطلوبیت احیای برجام را نسبت به شرایط کنونی برای طرف‌های غربی کم کرده است. واقعیت آن است که در انتهای دولت دوازدهم و ابتدای دولت سیزدهم فضای بسیار مثبتی در آن سوی میز مذاکرات احیای برجام وجود داشت که متأسفانه تحت تأثیر برندهای مربوط به سیاست داخلی و جناحی، مسائل هویتی، باورهای اشتباه و توهم آمیز قرار گرفت. ما در آن زمان، بر سر به کار بردن واژه برجام یا حذر از آن رنج‌خوایی ضمنی داشتیم. متأسفانه برخی

توافق نانووشته همچنان در جریان است

از کسانی که در دولت جدید کار سیاست خارجی را بر عهده گرفتند فکر می‌کردند مذاکرات و توافق کردن تنها به اراده ایشان بستگی دارد و طرف مقابل همیشه پشت در می‌ایستد که اینطور نبود. حالا متوجه شده‌اند ولی متأسفانه بسیار دیر شده و منافع ملی از جهات مختلفی ضعیف شده است.

اینکه چرا ایران یا حتی اروپا برای دور جدید مذاکرات در این ایام پیش قدم نمی‌شوند، می‌توان گفت اروپایی-ها نسبت به قبل در موضع کمتر همراهی با احیای برجام قرار دارند. به خصوص در آلمان پس از تغییر در دولت شاهد مواضع سرخشان‌های بودیم و در اتفاقات سال گذشته این مواضع سرسختانه‌تر شد. این تا حدی است که امروز در مواردی دولت ایالات متحده مواضع اروپایی‌ها را نسبت به جمهوری اسلامی تعدیل می‌کند. در سمت ایرانی اما بارها شاهد ابراز علاقه از سوی آقای امیرعبداللّه‌یان بوده‌ایم ولی پاسخی نیامده است. حتی ایشان بارها با شوق اعلام کرده‌اند که پیام‌هایی را مکرراً از طرف آمریکایی‌ها دریافت می‌کنند. اما این هم نوشدارویی پس از مرگ سهراب معنا می‌شود چراکه از اساس این آمادگی در دولت بایدن وجود ندارد که تا انتخابات ریاست‌جمهوری چنین مذاکراتی را آغاز کند. در پاسخ به این سوال که در گذشته از مواضع طرح عمان، ژاپن و طرح‌هایی از این دست درباره به نتیجه رسیدن مذاکرات صحبت می‌شد، اینکه آیا امانتداری این



طرح‌ها کارکردی در پیشرفت مذاکرات می‌تواند داشته باشد، باید گفت در زمان ترامپ که ژاپنی‌ها و دیگران پیشنهادهای میانجیگری‌ای را ارائه کردند به هر علت موقعیت آن وجود نداشت که بتوانیم پاسخ مثبتی به آنها بدهیم.

اکنون اما عمان و قطر به پیشنهادهای عملیاتی در خصوص موضوعات موردی و خرد مربوط به جابجایی پول‌ها و غیره بسنده می‌کنند. چراکه متوجه این معنا شده‌اند که زمانی که امکان عمل واقعی و برداشتن قدم‌های اساسی برای احیای برجام بسود طرف‌ها با اتلاف زمان و تصورات غلطی نظیر زمستان سخت و غیره دست به عمل نزنند و امروز هم ایالات متحده این آمادگی را ندارد. بنابراین عمان، قطر و دیگر کشورها چندان تحرکی از خود نشان نمی‌دهند. ضمن آنکه ضعف عملکرد دیپلماسی ما امروز آشکار شده است.

فراخوان مناقصه عمومی
(ارزیابی کیفی)



شرکت ملی مناطق نفتخیز

نوبت: اعلام آمادگی جهت شرکت در این مناقصه صرفاً بصورت الکترونیکی (توکن) و از طریق سامانه ستاد به نشانی

www.stadnir.ir باید باشد.

مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره م م ۱۹۴/۲۰۱ مربوط به انجام خدمات مورد نیاز تعمیرات برق ناحیه مرکز

الف- شرح مختصر خدمات

ب- محل اجرای خدمات و مدت انجام کار:

ج- برآورد کارفرما

برآورد کارفرما جهت انجام خدمات : ۲۸۷,۵۶۱,۸۲۱,۳۹۷ ریال ۳۰۴ میلیارد و ۳۹۷ هزار ریال

د- شرایط ارائه مناقصه

۱- داشتن ظرفیت (تخصصی و مالی) در رشته مربوطه

۲- مناقصه دارای رشته خدمات گرایش امور تأسیسات اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی داشتن گواهینامه

تأیید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامیست، و همچنین اصالت گواهی نامه مذکور ارائه

کرده می باشد در سایت www.mcls.gov.ir رویت کرد. عدم ارائه با رویت گواهی نامه صلاحیت ایمنی به

منزله حذف از مناقصه می باشد.

۳- فهرست سابق کار (حداقل رتبه کلی شرکت ۵ و فعالیت احراز شده در رشته تأسیسات)

۴- فهرست سابق کار (حداقل رتبه کلی شرکت ۵ و فعالیت احراز شده در رشته تأسیسات)

۵- گواهی پایان کار ارزشی و مفاسد حساب کارهای انجام شده

۶- ارائه یک نسخه تأیید شده از صورت‌های مالی حساسی شده سال ۱۴۰۱ که توسط شرکت‌های مندرج در

سلباس پرسش انجام شده باشد. الزامیست، صورت‌های مالی مذکور باستی حاوی گزارش و مهر و مهر و امضاء

یود (بسیار بدیش در خصوص هر گونه گزارش حساسی صورت‌های مالی بارگذاری گزارش مذکور از طریق سایت

جانب حسابداران رسمی ایران قابل استعلام در وبگاه www.inquiry.ir با قابلیت مشاهده در سامانه پرسش می باشد)

۷- شرکت‌هایی که صلاحیت ایمنی آنها در حال بررسی می باشد و گواهی آماده کار را بارگذاری و ارائه

نمودهاند یا بستی در سامانه مربوط به وزارت کار و رفاه اجتماعی قابل رویت باشد در غیر اینصورت ارائه هر مدرکی

قابل قبول نخواهد بود.

۸- ارائه مدارکی دل برآز با بودن خط مشی ایمنی HSE

۹- تهیه مدارک ذکر شده می باشد به صورت برابر ارائه ارائه گردد

۱۰- ضمانت حداقل ارزیابی کیفی قبل قبول ۵٪ تا ۱۰۰ امتیاز خواهد بود.

۱۱- در تعیین برنده مناقصه و در شرایط برابرالویت با شرکت‌های بومی استانی می باشد.

۱۲- ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱۰۰/۵۶۱۲۳۶۵۱۱ ریال (هجینت نوبتایی ۱۰/۱مبلغ بیمان در)

امور حقوقی و قراردادهای مناطق نفتخیز

پادداشت

مجلس، بدون لیست؟

که فریبرز ناطقی الهی

انتخابات نمایندگان مجلس نزدیک است و حرف و حدیث درباره شرکت یا عدم شرکت و حضور گسترده یا حضور کم در انتخابات تمام اخبار ها و فضای مجازی کشور را فرا گرفته است. تمامی تشکل ها از نهایی کردن لیست خود خبر می دهند!! این در حالی است که امروزه تقریباً کارهای تشکیلاتی اساس نظامهای حاکمیتی دولت ها می باشد، ولیکن شاید لازم باشد تفکری نو برای مشارکت بیشتر مردم در انتخابات این دوره حساس اندیشه شود!

بررسی نظرات و تفکرات عموم مردم آنچه در خیرها و فضای مجازی دیده می شود نشانگر این است که بیشتر مردم از گروه و دسته باری همچنین از لیست باری کمی خسته اند؟ یا حداقل دلیل اصلی مشکلات موجود در سطح کشور را باند بازی و گروه بازی و ایجاد فضای رانت بازی در بین گروه‌های خاص می دانند ؟

مزیت های کار تشکیلاتی مشخص است اما شاید در ایران فعلی پس از انقلاب و دولت های حاکم، آنهم یکی پس از دیگری با دیدگاههای متفاوت درونی ولی با ظاهری تابع و یکنواخت، مردم بیشتر از همیشه نگران اینکه آیا اگر مجدداً به لیستی رای دهند مثل گذشته عاقب کار چه خواهد بود می اندیشند. تا حدود زیادی هم گذشته به آینده را درست انترپوله می کنند !!

زمانیکه با افراد مختلف در خصوص کاندیداتوری برای نمایندگی صحبت می کنم، نظرات عموماً یکسان است ؟ اگر انتخابات لیستی نبود بهترین نماینده منتخب می توانستید باشید ؟ و ما هم آنوقت شرکت می کردیم؟! حال اگر این مطلب عمومیت داشته باشد و مردم این موضوع را مانع ورود افراد منتخب خود ببینند، شاید بهتر باشد احزاب و تشکلهای برای حضور بیشتر رای دهندگان و حتی انتخاب افراد مورد نظر و شایسته خود لیستی ارائه نمایند ؟

تصور می کنم این دوره حتی لیست ها معکوس عمل نمایند و باعث عدم شرکت رای دهندگان شود، می شود همسو بود ولی مستقل شرکت کرد. مردم این دوره به این ایده نو بیشتر تمایل خواهند داشت، قول می دهم.

پادداشت

فریب رندی لاوروف را نخوریم

که هومان دور اندیش

حمایت مجدد روسیه از موضع امارات متحده عربی در قبال جزایر سه‌گانه ایران، با انتقاد وزیر خارجه جمهوری اسلامی ایران (حسین امیرعبداللهیان) و مشاور رهبری در امور بین‌الملل (علی‌اکبر ولایتی) مواجه شده است.

سرگئی لاورف وزیر خارجه روسیه هم در واکنش به این‌انتقادها، در گفت‌وگوی تلفنی با وزیر خارجه ایران گفته است حاکمیت و تمامیت ارضی جمهوری اسلامی ایران همواره مورد احترام روسیه بوده است. به نظر می‌رسد این جمله لاوروف "رندانه" است و ما ایرانیان که در رندی و اموری از این دست بد طولایی داریم، نباید از زیرکی نهفته در اظهار نظر دیپلمات کارگشته روس‌ها غافل باشیم. به ویژه اینکه رهبری نظام هم قبلاً گفته‌اند «دیپلمات یک کلمه‌ای را می‌گوید، معنای دیگری را اراده می‌کند».

وزیر خارجه روسیه در ششمین نشست مجمع همکاری عرب و روسیه، بیانیه‌ای را امضا کرده که در آن از بررسی ادعای امارات نسبت به جزایر سه‌گانه در دیوان بین‌المللی دادگستری حمایت شده. ادعای امارات نفی حاکمیت ایران بر این جزایر است. اما لاوروف در گفت‌وگو با وزیر خارجه ایران از احترام همیشگی روسیه به حاکمیت ایران سخن گفته است. آیا این سخن لاوروف در گفت‌وگو با امیرعبداللهیان ناقض امضای آن بیانیه از سوی اوست؟ نه‌ا زیرا وزیر خارجه روسیه گفته است ما به "حاکمیت ایران" احترام می‌گذاریم. با توجه به امضای آن بیانیه از سوی روسیه، موضع روسیه را به این صورت می‌توان صورت‌بندی کرد:

روسیه به حاکمیت و تمامیت ارضی جمهوری اسلامی ایران احترام می‌گذارد. ادعای امارات نسبت به جزایر ایرانی باید در دیوان بین‌المللی دادگستری بررسی شود.

در صورتی که این دیوان حاکمیت ایران بر جزایر سه‌گانه را تایید کند، روسیه نیز به حاکمیت جمهوری اسلامی ایران بر این جزایر احترام می‌گذارد.

در واقع موضع روسیه این است: حاکمیت ایران نسبت به جزایر سه‌گانه، محرز نیست. اگر این حاکمیت محرز شود، مسکو نیز به آن احترام خواهد گذاشت. این که مافقط به گفت‌وگوی تلفنی لاوروف و امیرعبداللهیان دل خوش باشیم، ساده‌لوحانه است. باید موضع روسیه را چه در گفت‌وگوی تلفنی لاوروف-امیرعبداللهیان و چه در بیانیه مجمع همکاری عرب-روسیه لحاظ کنیم.

این مواضع ظاهراً متناقض واقع متناقض نیستند. یعنی احترام روسیه به حاکمیت ایران بر جزایر سه‌گانه "مشروط" است. مشروط به تایید این حاکمیت در دیوان بین‌المللی دادگستری. به خوبی ببیندست روسیه در این ماجرا شریک درد و رفیق قافله است. یعنی در ادعای امارات شراکت دارد و با ایران رقابت. اما این رقابت چنان نیست که دولت روسیه از امضای بیانیه‌ای که ناقض تمامیت ارضی ایران است، خودداری کند!

معنای این رفتار سیاسی چیزی جز این نیست که رابطه با امارات و سایر کشورهای عربی منطقه برای روسیه مهم‌تر از آن است که آن را با تأکید بر تمامیت ارضی ایران مخدوش کند.

معاون حقوقی رییس جمهور از تشکیل «هیأت پیگیری اجرای قانون اساسی» به ریاست رییس‌جمهور خبر داد و تصریح کرد که باید به قانون اساسی بازگشت. «محمد دهقان» معاون حقوقی رئیس‌جمهور با اشاره به لایحه نحوه برگزاری تجمعات و راهپیمایی‌ها اظهار کرد: سال گذشته با دستور رئیس‌جمهور، لایحه نحوه برگزاری تجمعات و راهپیمایی‌ها در هیأت دولت تصویب شد؛

معاون حقوقی رییس جمهور:

دولت «حق برگزاری تجمع» را تشریفاتی نمی‌داند

و اشکالاتی که در طرح مجلس بود نیز در این لایحه برطرف کردیم. معاون حقوقی رئیس‌جمهور اظهار کرد: وی افزود: در کنار این لایحه، طرحی نیز از طرف نمایندگان مجلس تهیه شده بود که معاونت حقوقی ریاست‌جمهوری، در آن نیز مشارکت کرده هر چند آن طرح اشکالاتی داشت اما مجموعاً طرح خوبی بود، هر تجمعات و راهپیمایی‌ها در هیأت دولت تهیه کرده

البته نقطه نظراتی را هم وزارت کشور داشت که نظرات آن‌ها را دریافت و در لایحه درج کردیم.

و تصریح کرد که باید به قانون اساسی بازگشت. «محمد دهقان» معاون حقوقی رئیس‌جمهور با اشاره به لایحه نحوه برگزاری تجمعات و راهپیمایی‌ها اظهار کرد: سال گذشته با دستور رئیس‌جمهور، لایحه نحوه برگزاری تجمعات و راهپیمایی‌ها در هیأت دولت تصویب شد؛

مماشات دولت با روسیه از نگاه یک نماینده مجلس

گران فروشی روسی



اشتباه افتاده است، به عبارت دیگر بنده معتقد هستم که اصلاً نباید روس‌ها را ملامت کرد چراکه اگر کشوری به فکر منافع ملی خود نباشد باید مور ملامت قرار بگیرد، روس‌ها از ابتدا همین بودند و فکر نکندید که روس‌ها عوض شدند.

■ علاقه روس‌ها به دلار نفتی بیش از علاقه آنها به یران است

در حال حاضر روسیه منافع ملی خود را در این می‌بیند که در هماهنگی با کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس علیه ایران موضع‌گیری کند و احساس می‌کنند این اقدام به درآمد آنها کمک می‌کند چراکه روس‌ها علاقه زیادی به دلار نفتی دارند تا جایی که علاقه آنها به دلار نفتی بیش از علاقه به ایران است.

بنابراین موضع‌گیری روسیه علیه ایران جای تعجب ندارد، این قضیه تعجب دارد که ایران واکنشی که در شأن اقدام روسیه باشد، از خود نشان ندهد، واقعیت امر این است که روس‌ها در طول تاریخ هیچ‌وقت گامی به نفع ایران برنداشته است برای نمونه در جریان جنگ تحمیلی شوروی با عراق همراهی می‌کرد.

■ روسیه ایران منزوی دوست دارد و به دنبال باز شدن گره‌های برجام نیست

در مورد برجام هم روس‌ها به دنبال این نبودند که

بازگشت آمریکا به خاورمیانه

واشنگتن چه خوابی برای ایران دیده است؟

فیزیکی نظامی و جایگزینی اش با یکپارچگی منطقه ای و همکاری بیشتر در زمینه مسائل امنیتی بود. در حال حاضر، محاسبه حتی پیچیده تر است.کشورهایی مانند امارات متحده عربی و عربستان سعودی ممکن است تصور کنند ایالات متحده همچنان مایل است قدرت نظامی خود را برای محافظت از ثبات منطقه افزایش داده و زمینه را برای افزایش توان بازاندازی تهران هموار کند.

آنگونه که نشان این‌ترست نوشته، بعد است که در دو ماه گذشته نگرانی‌های ریاض و ابوظبی پایان یافته باشد. سوال این گروه از بازگران این است، آیا حمایت نظامی ترلزول ناپذیر آمریکا در مواقع ضروری از اسرائیل شامل آنها نیز خواهد شد؟ پاسخ، برای این کشورها احتمالاً نامشخص است. از میان همه

متحندان آمریکا در خلیج فارس، عربستان سعودی به دریافت چنین تضمین هایی نزدیک شده است: پیش از ۷ اکتبر، پادشاهی در بحبوحه مذاکرات فشرده با ایالات متحده بود که در جریانش قرار بوده تضمین‌های امنیتی آمریکا همتر از اسرائیل به دست

به روایت تصویر



در شهر بیت لحم - زادگاه عیسی مسیح (ع) - در محل "کلیسای مهد" متاثر از جنگ غزه، امسال جشن کریسمسی برگزار نخواهد شد. / رویترز



تظاهرات حامیان فلسطین در شهر مر ایتالیا/ روما



کوتاه ازسیاست

موشک‌های کروز نصر و طلائیة

به نیروی دریایی ارتش ملحق شد

موشک‌های کروز راهبردی طلائیة و نصر از جمله دستاوردهای جدید نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران دیروز با حضور فرماندهان رنمایی و به ناوگان این نیرو ملحق شد. روز گذشته دستاوردهای جدید نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران با حضور امیرسرلشکر سیدعبدالرحیم موسوی فرمانده کل ارتش در منطقه سوم نبوت نداجا رونمایی شد. سامانه موشک کروز راهبردی طلائیة، سامانه موشک کروز نصر، اولین بالگرد جنگالی، اولین بالگرد اطلاعاتی، سامانه‌های موشکی سطح به سطح ۸ فروندی، پهپاد پرسه زن و انهدامی هوشمند سنجر ناوشکن جماران، سامانه چند منظوره پهپادی جنگالی و اطلاعاتی، سامانه غواص باب، دیدکش بندرگاهی و لنگرگاهی سیروان، بخشی از سامانه‌هایی است که امروز رونمایی و به ناوگان جنوب الحاق شد.

حساس:

دشمن اگر اسرایش را زنده می‌خواهد، جنگ علیه غزه را متوقف کند

اسامه حمدان از رهبران جنبش حماس گفت که دشمن صهیونیست در تحقق اهداف متجاوزانه خود در نوار غزه ناکام مانده است و اگر اسرایش را زنده می‌خواهد، جنگ علیه غزه را متوقف کند. اسامه حمدان نماینده حماس در بیروت شنبه شب در سخنانی گفت که تا توقف کامل جنگ علیه غزه، هیچ مذاکره‌ای در مورد اسرا انجام نخواهد شد. وی افزود: اگر دشمن اسرای خود را زنده می‌خواهد، پس باید جنگ و جنایات علیه غزه را متوقف کند. اسامه حمدان ادامه داد: تهدیدات مقامات اسرائیلی (نتانیاها، گالات و گانتز) به نابودی مقاومت، پوچ و توخالی و بیابگر شکست و ناکامی رژیم صهیونیستی است. عضو ارشد حماس تصریح کرد: بیش از ۲۱ هزار نفر شهید و بیش از ۵۶ هزار نفر هم زخمی شدند که اغلب آن‌ها زن و کودک هستند. وی خاطرنشان کرد: ملت ما ثابت کرد که در تسلیم نخواهد شد و دشمن در تحقق اهدافش ناکام ماند. حمدان با بیان اینکه مجاهدان ما میدان را تحت کنترل دارند، افزود: استراتژی شکست حماس فروپاشد.

درخواست فلسطین از گروسی

درباره سلاح هسته‌ای رژیم صهیونیستی

سفر فلسطین در اتریش خواستار بررسی احتمال حمله هسته‌ای رژیم صهیونیستی به نوار غزه توسط آژانس بین‌المللی انرژی اتمی شد. صلاح عبدالشافی، سفیر فلسطین در اتریش در گفت‌وگو با خبرگزاری «تاس» گفت: «هتگامی که وزیر میراث (اسرائیل) گفت که باید بمب‌هایی هسته‌ای به غزه شلیک شود، در واقع اعتراف کرد که اسرائیل سلاح هسته‌ای در اختیار دارد درحالی‌که اسرائیل همیشه این موضوع را رد کرده‌است.»

وی افزود: «در این راستا نه تنها ترکیه، بلکه دولت و وزیر امور خارجه ما نیز نامه‌ای به رافائل گروسی، مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در این زمینه ارسال کرده‌اند.»

سفر فلسطین در اتریش همچنین تصریح کرد: «نامه‌ای از سوی دبیرکل اتحادیه عرب نیز در این خصوص ارسال شده که نشان می‌دهد دو طرف درخواست‌هایی را به صورت جداگانه ارسال کرده‌اند؛ این درحالی است که این سازمان هنوز به این نامه‌ها پاسخی نداده‌است.» عبدالشافی ادامه داد: «مدت‌ها است که کشورهای عربی موضوع سلاح‌های هسته‌ای اسرائیل را در دستور کار آژانس بین‌المللی انرژی اتمی قرار داده‌اند و از میان تمام دولت‌های خاورمیانه، اسرائیل تنها دولتی است که معاهده منع تسلیحات هسته‌ای را امضا نکرده‌است.»

ضرورت توجه به ارتقا رفاه اجتماعی در بررسی بودجه

عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ گفت:اینکه ما بپذیریم مالیات بر ارزش افزوده یک واحد درصد اضافه شود و یا نشود، حتما نیاز به رسیدگی دارد و بنده معتقدم باید در مرحله رسیدگی به جزئیات و منابع بودجه گزینه های مختلف را پیش روی خودمان بگذاریم.سیدشمس الدین حسینی ، با اشاره تغییرات لایحه بودجه سال آینده در زمینه مالیات بر ارزش افزوده گفت: در حال حاضر مالیات بر ارزش افزوده ۹ واحد درصد است. دولت پیش بینی کرده تا یک واحد درصد به ۹ واحد مالیات بر ارزش افزوده اضافه شود.وی با بیان اینکه مالیات بر ارزش افزوده از جنس مالیات بر مصرف است، گفت: از این رو برخی از اقلام مصرفی از مالیات بر ارزش افزوده معاف هستند اما در عین حال باید توجه داشته باشیم که این موضوع یک اثر تسری بر کالاهای دیگر دارد.وی تاکید کرد: اینکه ما بپذیریم مالیات بر ارزش افزوده یک واحد درصد اضافه شود و یا نشود، حتما نیاز به رسیدگی دارد و بنده معتقدم باید در مرحله رسیدگی به جزئیات و منابع بودجه گزینه های مختلف را پیش روی خودمان بگذاریم.



ضرورت توجه به ارتقا رفاه اجتماعی در بررسی بودجه

عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ گفت:اینکه ما بپذیریم مالیات بر ارزش افزوده یک واحد درصد اضافه شود و یا نشود، حتما نیاز به رسیدگی دارد و بنده معتقدم باید در مرحله رسیدگی به جزئیات و منابع بودجه گزینه های مختلف را پیش روی خودمان بگذاریم.سیدشمس الدین حسینی ، با اشاره تغییرات لایحه بودجه سال آینده در زمینه مالیات بر ارزش افزوده گفت: در حال حاضر مالیات بر ارزش افزوده ۹ واحد درصد است. دولت پیش بینی کرده تا یک واحد درصد به ۹ واحد مالیات بر ارزش افزوده اضافه شود.وی با بیان اینکه مالیات بر ارزش افزوده از جنس مالیات بر مصرف است، گفت: از این رو برخی از اقلام مصرفی از مالیات بر ارزش افزوده معاف هستند اما در عین حال باید توجه داشته باشیم که این موضوع یک اثر تسری بر کالاهای دیگر دارد.وی تاکید کرد: اینکه ما بپذیریم مالیات بر ارزش افزوده یک واحد درصد اضافه شود و یا نشود، حتما نیاز به رسیدگی دارد و بنده معتقدم باید در مرحله رسیدگی به جزئیات و منابع بودجه گزینه های مختلف را پیش روی خودمان بگذاریم.

متولی آرد و نان در استان لرستان کدام ارگان است؟

ماست مالی تخلفات نانوایان



■ برخی از خبازی ها در کنار قاچاق آرد، پخت نان بی کیفیت، توزیع نامناسب و سوءاستفاده از بارانه آن و همینطور وضعیت بد بهداشتی با برخورد های نامناسب با مراجعه کنندگان منجر به درگیری های فیزیکی و تلکه کردن مردم شده اند.

با توجه به اینکه نان قوت غالب جامعه است، باید برای رفع چالش های آن اهتمام داشت و همه دستگاه های عضو شورای عالی و همچنین صنعت تولید نان از پیش تولید، مزروع تا سفره در کنار یکدیگر برای تأمین نان سالم تلاش کنند اما نان در لرستان از حیث کیفیت وضعیت خوبی ندارد .

کیفیت نان در برخی از نانوائی ها نامناسب است و مردم استان از این وضعیت شاکی بوده و ناراضی هستند. کیفیت پخت نان در اکثر نانوائی های لرستان پایین است به طوری که پس از گذشت یک یا دو ساعت از پخت ، دیگر قابل خوردن نیست و شهروندان لرستانی مجبورند آن را دور بیندازند و همین موضوع حجم ضایعات نان را در لرستان بالا برده است. نیاز است با توجه به اهمیت مسائل بهداشتی ، بازرسی و نظارت بر رعایت شیوه نامه های بهداشتی و کیفیت نان افزایش یابد، اما متأسفانه در این حوزه نیز اشکالاتی دیده می شود زیرا در برخی از نانوائی های استان اساسا شیوه نامه های بهداشتی هم رعایت نمی شود.معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لرستان ، سازمان جهاد کشاورزی و سازمان صمت و اداره کل غله و امور بازرگانی استان لرستان و تعزیرات حکومتی از جمله دستگاه های مرتبط و متولی حوزه آرد و نان به شمار رفته و انتظار می رود از همه ظرفیت های قانونی در اختیار ، برای بهبود وضعیت آرد و نان استان و جلوگیری از تخلفات استفاده کنند، اما با این وجود در کنار کیفیت بد نان، قاچاق آرد و وضعیت بد بهداشتی در برخی خبازی ها و

گزارش

حمایت دولت؛ پیش شرط توسعه تولید و صادرات است

صنعت چرم و کفش گرفتاربخشنامه های خلق الساعه



صنعت چرم و کفش از جمله صنایع بسیار پویا و اشتغالزایی است که به گفته تحلیلگران صنعت، بازار جهانی کفش و کالاهای چرمی در منطقه خاورمیانه و آفریقا (MEA) در مسیر رسیدن به ۲۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۴ در پس زمینه پررونق بخش خرده فروشی قرار دارد. از سوی دیگر بر اساس مطالعه ای که توسط Mordor Intelligence انجام شده برآورد شده است که بازار کالاهای چرمی منطقه خاورمیانه و آفریقا با نرخ رشد حدود ۱۰۰ هزار نفر در ماه بود اما در دو ماه اخیر می کند و تا سال ۲۰۲۵ به ۲۱.۲۳ میلیارد دلار می رسد.

نتایج این مطالعه همچنین نشان می

دهد که تولیدکنندگان چرم همچنین بر نوآوری در طراحی و استفاده از چرم

عجیب و غریب برای پاسخگویی به تقاضای مشتریان گران قیمت و ممتاز تمرکز کرده اند. صنعت چرم و کفش و به طور کلی کالاهای چرمی کشور نیز فعال است و تولید کنندگان داخلی توانسته اند بخش قابل توجهی از بازار را تأمین کنند. این در شرایطی است که به گفته فعالان صنعت، برخی تولید کنندگان توانسته اند به برخی بازارهای صادراتی نیز کم و بیش راه یابند. با این وجود صنعتگران این بخش همواره با مشکلاتی مواجه بوده و هستند. به طوری که «محمدرضا داور پناه» فعال صنعت چرم و کفش معتقد است اصولا تمام صنایع گرفتار بخشنامه های خلق

الساعه هستند. او می گوید: شاید دولت مشکلاتی دارد که مجبور است به کمک این بخشنامه ها مشکلات خود را حل کند اما تاثیر مستقیم بر صنعت دارد. این فعال صنعت چرم و کفش در خصوص ارزیابی بازار نیز گفت: من معتقدم اگر دولت ها وظایف خود را درست انجام بدهند ما به شدت می توانیم صادرات زیادی داشته باشیم، همچنین اشتغال بالایی می توانیم داشته باشیم؛ یعنی تمام عوامل موجود به رشد کمک می کند به طوری که می توانیم شاهد جهش باشیم اما دولت ها باید اول حمایت کند و ساز و کارهای لازم را انجام دهند.



نحوه محاسبه قیمت سیمان در بورس کالا تغییر کرد

مدیر عملیات عرضه شرکت بورس کالا، نحوه محاسبه قیمت سیمان در بورس کالا را به کارگزاران شرکتی بورس کالا ابلاغ کرد.بر اساس این ابلاغیه، در صورت عدم معامله، قیمت پایه محاسبه شده ۳ درصد کاهش خواهد یافت؛ همچنین چنانچه مقدار معامله شده کمتر از ۳۰ درصد میزان عرضه شده سیمان باشد، قیمت پایه محاسبه شده یک درصد کاهش خواهد یافت.گفتنی است که این تغییرات در پی هماهنگی با وزارت صمت صورت گرفته است.این تغییر صورت گرفته در نحوه محاسبه قیمت سیمان در بورس کالا از شنبه ۹ دی ماه ۱۴۰۲ اجرایی خواهد شد.



طرح کالابرگ الکترونیک در سال ۱۴۰۳ اجرا می شود؟

علیرضا عسگریان، معاون رفاهی و امور اقتصادی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در جدیدترین اظهارات خود درباره میزان استقبال مردم از طرح کالابرگ اظهار کرد: سه چهار ماه اول اجرا، میزان مشارکت در طرح کالابرگ، حدود ۱۰۰ هزار نفر در ماه بود اما در دو ماه اخیر حدود ۴ میلیون خانوار استقبال کردند یعنی با یک شیب تیز این میزان افزایش پیدا کرده .وی گفت خانواری که یارانه دریافت می کند چنانچه مادر شیرده دهک اول داشته باشد و یا کودک دچار سوءتغذیه شناسایی شده، علاوه بر یارانه، حساب آنها بابت طرح امنیت غذایی مادر و کودک نیز جداگانه شارژ می شود.معاون وزیر رفاه درخصوص تمهیدات دولت برای اجرای طرح کالابرگ الکترونیکی در سال آینده نیز گفت: به نظر من این طرح در سال ۱۴۰۳ هم ادامه پیدا می کند، چون در بودجه ۱۴۰۳ هم لحاظ شده است. در سال آینده هر سه تا طرح را داریم (کالابرگ، امنیت غذایی مادران شیرده و همچنین کودکان)؛ البته طرح کالابرگ از هفت دهک افزایش پیدا نمی کند و روی ۶۱ میلیون نفر(جامعه تحت پوشش کنونی) متوقف می ماند.

اخبار

مدیرکل صمت استان قزوین:

ارتباط قشر فن آور و صنعتگر باید اقتصادی و پایدار باشد

قزوین- مصطفی مرادی، خبرنگار یادگار امروز: مدیرکل صمت استان قزوین گفت: در استان قزوین صنایع و کارخانجات زیادی داریم که می‌توانند مواد اولیه و فناوری مورد نیاز همدیگر را تأمین کنند، اما این قبیل صنایع که مکمل زنجیره ارزش در حوزه تولید هستند، از وجود هم خبر ندارند.

محسن رستمی در نشست با رئیس پارک علم و فناوری قزوین که در سالن جلسات این نهاد برگزار شد، اظهار کرد: در استان قزوین صنایع و کارخانجات زیادی داریم که می‌توانند مواد اولیه و فناوری مورد نیاز همدیگر را تأمین کنند، اما این قبیل صنایع که مکمل زنجیره ارزش در حوزه تولید هستند، از وجود هم خبر ندارند.

وی تکمیل زنجیره ارزش تولید در حوزه صنعت و فناوری را در گرو همراهی دو مجموعه سازمان صمت و پارک علم وفناوری دانست و افزود: باید در جهت نیل به این هدف ارتباط کاری و عملیاتی این دو دستگاه نسبت به گذشته متحول شود.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان قزوین بر لزوم استفاده حداکثری از ظرفیت‌های همکاری دو دستگاه تأکید کرد و ادامه داد: برای دانش بنیان سازی تولید باید هر دو مجموعه صمت و پارک در یک راستا پیش رفته و همکاری داشته باشند.

رستمی با بیان اینکه باید زنجیره ارزش نهایی در حوزه صنعت شکل بگیرد، ادامه داد: تشکیل زنجیره ارزش نهایی و زنجیره‌های مکمل که می‌تواند اتصال نامرئی بین صنایع استان قزوین ایجاد کند، هدف راهبردی جدید اداره کل صمت استان محسوب می‌شود.

وی اتصال صنایع عادی با صنایع دانش بنیان را یک واجب قطعی برای توسعه صنعت و فن آوری در استان دانست و تصریح کرد: باید صنایع و کارخانجات بزرگ ما به واحدهای دانش بنیان نوپا متصل شوند تا بتوان یک تحول واقعی و ماندگار در حوزه سودآوری و روزآمدسازی صنایع ایجاد کرد.

جلسه کارگروه توسعه مدیریت اداره کل نوسازی مدارس استان کرمانشاه برگزار شد

کرمانشاه- فریده محمدی، خبرنگار یادگار امروز: جلسه کارگروه توسعه مدیریت با حضور دکتر یآوری نماینده سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان، مدیرکل، معاونین و کارشناسان اداره کل نوسازی مدارس استان در محل این اداره کل تشکیل گردید. مهندس نظری؛ مدیرکل نوسازی مدارس استان کرمانشاه ضمن معرفی کوتاهی از فعالیت‌های نوسازی مدارس استان، از ضرورت توجه به ارزیابی در دستگاه‌های اداری سخن گفت و این امر را از نکته‌های اساسی در ارتقا و افزایش بهره‌وری در همه سازمان‌ها عنوان کرد.

دکتر یآوری؛ با قدردانی از اقدامات صورت گرفته توسط اداره کل نوسازی مدارس استان اظهار داشت: تدوین برنامه عملیاتی در ابتدای هر سال کمک می‌کند تا ابزار مدیریتی در اختیار روسا و مدیران قرار گیرد.

مهندس علیچانی معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی نوسازی مدارس استان؛ گزارشی از عملکرد و اقدامات انجام شده در طی سال جاری را در تمامی حوزه‌های فعالیت اداره کل ارائه نمود.

مدیرعامل برق منطقه ای غرب:

تداوم فعالیت کارکنان صنعت برق در شب یلدا

کرمانشاه- فریده محمدی، خبرنگار یادگار امروز: مدیرعامل شرکت برق منطقه ای غرب گفت: فعالیت و خدمت‌سانی به مردم توسط مهندسان صنعت برق در شب یلدا و حتی روزهای تعطیل تداوم دارد.

جعفر الفتی نیا افزود: به جز گروه‌های عملیاتی که به‌ویژه در هنگام تغییرات جوی در آمادگی کامل قرار دارند، نیروهای فنی و کارکنان بهره برداری در طول خطوط انتقال، فوق توزیع و پست‌های برق کشور به فعالیت بازرسی و پایش لحظه‌ای خود ادامه می‌دهند.

وی افزود: کارکنان صنعت برق برای تأمین انرژی مورد نیاز مردم که از ضروریات محسوب می‌شود، شبانه‌روزی فعالیت می‌کنند. الفتی نیا در پایان گفت: اکنون کارکنان صنعت برق غرب کشور در امور بهره برداری از خطوط و پست‌های فشار قوی صنعت برق، فعالیت می‌کنند تا خدمت‌رسانی به مردم لحظه‌ای با وقفه روبرو نشود. گفتنی است به منظور تقدیر از زحمات همکاران در بخش بهره برداری مهندس الفتی نیا در چند پست فشار قوی و همچنین مرکز دیسپاچینگ غرب حضور یافتند و حضورا شب یلدا را به همکاران تبریک گفتند.

ساماندهی تابلوهای سطح شهر یزد در دستور کار شهرداری

یزد- دره شیرزی خبرنگار یادگار امروز: رئیس کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر یزد از ساماندهی تابلوهای سطح شهر خبر داد.

فاطمه زارع رئیس کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر یزد در جلسه این کمیسیون گفت: باتوجه به مطالبات مردمی در خصوص یکپارچگی تابلوهای سطح شهر، مقرر شد طرحی جهت ساماندهی تابلوها تهیه و بعد از تأیید اجرا گردد. او افزود: نوع، ابعاد و رنگ تابلو در کمیسیون خدمات شهری بررسی می‌شود تا متناسب با سیمای شهر طراحی گردد.

رئیس کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر یزد ادامه داد: باید تلاش کرد تا شهر را از آلودگی تصویری و آلودگی بصری پاک و ساماندهی کرد چرا که تابلوهای شهری و تابلوهای تبلیغاتی نامتناسب، زیبنده شهر جهانی یزد نیست.

فاطمه زارع خاطرنشان کرد: یکی از اهداف زیباسازی شهری ایجاد پیداشده روانی و زیبایی بصری برای شهروندان است، و ارتقای سطح سیمای شهری امری ضروری به شمار می‌آید.

در دیدار رؤسای هیئت‌امنای شهرک‌های صنعتی با رئیس اتاق بازرگانی اصفهان مطرح شد:

سیاست اتاق بازرگانی حمایت وتقویت انجمن شهرک‌های صنعتی است



اصفهان- مریم مومنی خبرنگار یادگار امروز: در دومین نشست رئیس اتاق بازرگانی اصفهان با رؤسای هیئت‌امنای شهرک‌های صنعتی بر لزوم حمایت و تقویت انجمن صنفی کارفرمایی هیئت‌امنا و شرکت‌های خدماتی شهرک‌های صنعتی تأکید شد. امیر کشانی، رئیس اتاق بازرگانی اصفهان در این جلسه گفت: در جلسه گذشته پیشنهاد شد که کمیته‌ای تخصصی برای شهرک‌های صنعتی ذیل کمیسیون صنایع اتاق بازرگانی تشکیل شود. باتوجه به بررسی‌های صورت‌گرفته و رابطه خوب اتاق بازرگانی با خانه صنعت، معدن و تجارت اصفهان که در دوره دهم شکل گرفته است به این نتیجه رسیدیم برای جلوگیری از موازی‌کاری، سیاست اتاق بر پایه حمایت همه‌جانبه و تقویت انجمن صنفی کارفرمایی هیئت‌امنا و شرکت‌های خدماتی شهرک‌های صنعتی قرار گیرد.

وی در ادامه افزود: در این راستا همه امکانات و فرصت‌های اتاق در اختیار انجمن صنفی کارفرمایی هیئت‌امنا و شرکت‌های خدماتی شهرک‌های صنعتی قرار دارد و اعضای این انجمن می‌توانند از این بستری که فراهم شده نهایت استفاده را ببرند و مشارکت فعال داشته باشند. دوره دهم اتاق بازرگانی با شعار اتاق سه‌هزار نفری تشکیل شد و معتقدیم که اتاق متعلق به گروه، جناح،

برگزاری آیین کهن یلدا در خانه طلوع مهر پسران در شهرستان ساری



بیشتر بهزیستی و شهرداری گفت: جامعه ی هدف بهزیستی ساری شهروندان همین شهر هستند و همگی ما در قبال آنان مسئولیم. وی افزود: این آمادگی در شهرداری ساری جهت بررسی مشکلات فرزندان بهزیستی در جهت توانمندسازی وجود دارد.

حامد اسمعیلی مشاور استاندار در امور افراد دارای معلولیت با شایسته دانستن چنین اقداماتی، تأکید کرد: آنچه می‌تواند اینگونه بازیدها را بستری جهت اعتماد اجتماعی بیشتر نماید کم‌رنگ شدن شکاف‌های اجتماعی فی مابین این فرزندان و سایر اقشار جامعه است.

سید مرتضی موسوی مدیر بهزیستی شهرستان ساری، حضور همگرایانه دکتر نوبخت فرماندار و مهندس قبادی شهردار ساری را برای این مرکز اثربخش دانست و تصریح کرد: بی شک این گونه

ساری- امیری فر، خبرنگار یادگار امروز: با حضور نوبخت فرماندار شهرستان ساری، اسماعیلی مشاور استاندار مازندران در امور افراد دارای معلولیت، قبادی شهردار ساری و موسوی مدیر بهزیستی شهرستان ساری، مراسم شب یلدا در خانه طلوع مهر پسران در شهرستان ساری برگزار شد.

محمد علی نوبخت فرماندار مرکز استان در بازدید از این مرکز و در جمع فرزندان بهزیستی، آنان را امید آینده ی جامعه دانست و اظهار داشت: هیچ چیز نباید جوانان را از تلاش در جهت پیشرفت و رشد اجتماعی بازدارد.

وی هدف از اینگونه نشست‌ها را ایجاد انگیزه در فرزندان بهزیستی دانست و افزود: جوانان سرمایه نظام هستند و در حفظ این سرمایه هیچ کدام تفاوتی ندارند.

قبادی شهردار ساری با تأکید بر اهمیت تعامل

اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر دستگاه برتر حامی فناوری و نوآوری شد



ویژه‌ای روی فعالیت‌های پژوهشی و تحقیقاتی باز کرده است. وی افزود: در این زمینه همچنین باتشکیل کارگروهی نیازهای فناورانه اداره کل شناسایی و به شرکت‌های دانش بنیان استانی ارائه شده است. راویان عنوان کرد:

این اقدام گامی مهم برای استفاده از توان و ظرفیت متخصصان داخلی است که بدون تردید به افزایش سطح خودکفایی کشور در شرایط تحریمی نیز کمک شایانی می‌کند. وی افزود: با این رویکرد تمام نیازهای فناورانه بنادر استان بوشهر بر اساس اولویت بندی تعیین شده به شرکت‌های دانش بنیان و واحدهای فناور فعال در استان ارائه خواهد شد. گفتنی است پیشگامی اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر در حوزه حمایت از فعالیت‌های تحقیق و پژوهش و بکارگیری ظرفیت دانش بنیان‌ها منجر شده تا رئیس دانشگاه خلیج فارس از این اداره کل به عنوان الگویی برای سایر دستگاه‌های اجرایی یاد کند.

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش خراسان رضوی:

سه‌میه سوادآموزی امسال خراسان رضوی ۲۷ هزار نفر تعیین شده است



مشهد- میرشکار، خبرنگار یادگار امروز: معاون سوادآموزی آموزش و پرورش خراسان رضوی گفت: در مجموع سه‌میه سوادآموزی امسال در خراسان رضوی ۲۷ هزار نفر تعیین شده است. زهرا شوشتری به مناسبت هفته سوادآموزی اظهار کرد: وی با بیان این که در مجموع سه‌میه سوادآموزی امسال استان ۲۷ هزار نفر تعیین شده است افزود: همچنین سه‌میه امسال استان برای سوادآموزی زنان عشایر به تعداد ۷۰۰ نفر اعلام شده است. معاون سوادآموزی آموزش و پرورش خراسان رضوی افزود: میانگین نرخ باسوادی در جمعیت هدف ۱۰ تا ۴۹ سال خراسان رضوی ۹۸ درصد است. وی افزود: سال گذشته وزارت آموزش و پرورش شمار بی سوادان این استان را ۴۹۷ هزار نفر اعلام کرد که معتقدیم بر اساس جمعیت کنونی و آمار گروه هدف سوادآموزی یعنی جمعیت ۱۰ تا ۴۹ سال تعداد واقعی بی سوادان استان ۲۷۲ هزار نفر است.

شوشتری ادامه داد: طی سال گذشته ۲۶ هزار نفر و طی امسال ۲۷ هزار نفر از بی سوادان استان شناسایی و طبق برنامه شتاب بخشی تا سال ۱۴۰۵ هدف‌گذاری شده تا تمامی این افراد زیر پوشش سوادآموزی قرار گیرند.

مدیر منطقه ۹ عملیات انتقال گاز خیرداد:

اتمام عملیات ایمن سازی خط لوله سرخس- رامسر در بستر رودخانه تیلورسر سلمان‌شهر



ساری- امیری فر، خبرنگار یادگار امروز: مدیر منطقه ۹ عملیات انتقال گاز از اتمام عملیات ایمن سازی خط لوله در بستر رودخانه تیلورسر سلمان‌شهر در این منطقه عملیاتی خبر داد. به گزارش روابط عمومی منطقه ۹ عملیات انتقال گاز، محی الدین مفخمی مدیر منطقه ۹ عملیات، با اعلام این خبر اظهار کرد: در پی بارندگی‌های شدید در غرب

استان مازندران بویژه محدوده سلمان‌شهر و بروز سیل و طغیان رودخانه‌ها و همچنین بر اثر برداشت غیرمجاز مصالح توسط کارخانه‌های شن و ماسه و افراد بومی منطقه، خط لوله سرخس- رامسر در رودخانه تیلورسر، دچار آب‌شستگی شدید به عرض ۳۵ و عمق ۱۲ متر گشته و در شرایط بحرانی قرار گرفت. وی افزود: پس از تشکیل کمیته مدیریت بحران واخذ تصمیمات لازم، ماشین‌آلات و تجهیزات برای تغییر مسیر جریان آب رودخانه اعزام و با ایجاد کف بند موقت سنگی جهت حفظ بستر، شمع کوبی و نصب سپر در زیر شمع‌های بتنی موجود، ایمن سازی خط مذکور با موفقیت انجام شد. مدیر منطقه ۹ عملیات انتقال گاز ضمن قدردانی از تلاش‌های شبانه‌روزی و جهادیه همکاران منطقه در اجرای این پروژه، بیان کرد: باتوجه به تمهیدات، اقدامات و اجرای پروژه‌های ایمن سازی خطوط لوله در بستر رودخانه‌ها در سال‌های اخیر، با وجود وقوع چندین مورد سیل در سه ماهه فصل پاییز سال جاری در شمال کشور، هیچ‌گونه اختلالی در امر انتقال پایدار گاز در استان‌های گلستان، مازندران و گیلان ایجاد نشده است.

مدیر روابط عمومی آیفنا شیراز خبرداد:

امکان یخ‌زدگی تأسیسات کنتور و لوله‌های آب در زمستان

شیراز- توانایی، خبرنگار یادگار امروز: مدیر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب شیراز گفت: در فصول سرد سال، می‌توان با عایق‌بندی لوله و شیرآلات آب، امکان بروز حوادث ناشی از سرما و یخ‌زدگی را کاهش داد.

محمدامین آبادیان اذعان داشت: کلانشهر شیراز خوش آب و هواست و زمستانش هم گاهی بوی بهار می‌دهد اما در شب‌های سرد زمستان امکان یخ‌زدگی تأسیسات کنتور و لوله‌های آب وجود دارد که با رعایت مواردی از سوی شهروندان به راحتی قابل پیشگیری است.

وی با توجه به احتمال ادامه روند سرما و یخبندان به نگهداری بهینه از کنتورها با لوله‌ها اشاره کرد و گفت: عایق کردن لوله‌های آب پشم شیشه، عایق‌بندی دور کنتور به وسیله گونی و قرار دادن کیسه خاک‌اره در محفظه کنتور از

راهکارهای جلوگیری از یخ‌زدگی است.

آبادیان تصریح کرد: همنه‌پایانی که اشباع و کنتور آب آن‌ها دچار یخ‌زدگی شده به‌هیچ‌وجه از آب داغ به‌طور مستقیم برای رفع یخ‌زدایی استفاده نکنند زیرا موجب ترک‌دگی لوله و کنتور خواهد شد.

وی تأکید کرد: در چنین مواقعی از وسایل گرمایشی و حرارتی جهت رفع مشکل استفاده نمایند.

مدیر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب اضافه کرد: بدون شك با رعایت نکات ایمنی توسط مشترکان می‌توان از خسارت ناشی از یخبندان به تأسیسات آب به‌طور چشمگیری جلوگیری کرد.

این مقام مسئول اعلام کرد: مرکز ارتباط با مشتریان ۱۲۲ به صورت شبانه‌روزی آماده پاسخگویی و اعزام گروه‌های عملیاتی است.

مدیرکل دامپزشکی استان خبر داد:

واکسیناسیون رایگان بیش از ۳ میلیون رأس دام در لرستان

خرم‌آباد- فائزه میردیکوندی، خبرنگار یادگار امروز: مدیرکل دامپزشکی لرستان از واکسیناسیون رایگان ۳ میلیون و ۱۲۰ هزار رأس دام سبک و سنگین بر علیه بیماری تب برقی خبر داد.

مصطفی زبردست دوم دی ماه در جمع خبرنگاران اظهار کرد: در قالب اردوی جهاد دامپزشکی و پدافند غیر عامل از ابتدای دی ماه سال جاری طرح رایگان واکسیناسیون و ایمن‌سازی دام‌های عشایری و روستایی استان شروع شد. وی افزود: این طرح دو ماهه به منظور ایمن‌سازی و مقاوم‌سازی دام‌های سبک و سنگین لرستان علیه بیماری به شدت و آگیر تب برقی شروع شده که در آن از توان ۳۳ اکپ بخش غیر دولتی و دولتی مشتمل بر ۲۳ واکسیناتور استفاده شده است.

زبردست تصریح کرد: در راستای اجرای این طرح سه میلیون رأس دام سبک و تعداد ۱۲۰ هزار رأس دام سنگین به صورت رایگان بر علیه بیماری تب برقی واکسینه می‌شوند. مدیرکل دامپزشکی لرستان با اعلام اینکه بیماری تب برقی از جمله بیماری‌های بسیار خطرناک در صنعت دامپروری و غیر مشترک بین انسان و دام است که در صورت شیوع سبب به مخاطره افتادن زیرساخت‌های پروری، ذخایر ژنتیکی و امنیت غذایی در هر منطقه خواهد شد، گفت: از این لحاظ یک طرح پدافندی غیر عامل بوده و با اقدامات کنترلی مثل واکسیناسیون، از بروز این خسارات جلوگیری می‌شود.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای استان:

بیش از ۲۵۰ متر مربع از اراضی بستر رودخانه در ایلام رفع تصرف شدند

ایلام- سارا امیری، خبرنگار یادگار امروز: مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای ایلام از رفع تصرف بیش از ۲۵۰ متر مربع بستر رودخانه در شهرستان ایلام خبر داد.

دکتر «صادق علیمردی» با اعلام این خبر، اظهار کرد: در راستای حفاظت و صیانت از اموال عمومی و جلوگیری از دخل و تصرف افراد سودجو به اراضی واقع در بستر رودخانه‌های استان از بیش از ۲۵۰ مترمربع از اراضی بستر رودخانه واقع در شهرک شهید کشوری (سرطاف) رفع تصرف شد.

وی با بیان اینکه این تصرف شامل دیوارکشی باغات و فونداسیون غیرمجاز منازل مسکونی در محدوده بستر و حریم رودخانه می‌باشد، تصریح کرد: پس از شناسایی تخلف، مراحل تشکیل پرونده و صدور اخطاریه لازم قانونی با قید فوریت از سوی این شرکت و پس از پیگیری‌های قضایی به عمل آمده و صدور رأی در محاکم قضایی، با حضور نماینده دادستان و نیروی‌های انتظامی شهرستان ایلام نسبت به رفع تصرف رودخانه مذکور اقدام شد.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای ایلام با قدردانی از صدور رأیی قاطع و قانونی محاکم قضایی و همراهی و تعامل نیروی انتظامی شهرستان، با تأکید بر اینکه افرادی که در مجاورت حریم و بستر رودخانه‌ها نسبت به دخل و تصرف، احداث باغ، دیوار و غیره اقدام می‌کنند حتماً پیش از هرگونه ساخت و ساز، استعلام لازم را از شرکت آب منطقه‌ای بگیرند تا در آینده دچار ضرر و زیان نشوند. علیمردی تأکید کرد: شرکت آب منطقه‌ای ایلام در جایگاه حاکمیتی خود با هرگونه تخلف و تصرف مطابق با قانون و بدون هیچ‌گونه اغماضی برخورد خواهد کرد.

تایید سقف قرارداد ۳۲۵ میلیاردی استقلال

در استعلام کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال از سازمان لیگ درباره باشگاه استقلال، سقف قرارداد ۳۲۵ میلیاردی آبی‌های پایتخت تأیید شد. پرونده اتهامات مطرح شده در خصوص قراردادهای باشگاه استقلال همچنان در کمیته انضباطی در حال رسیدگی است و در تازه‌ترین اتفاق سعید مهری و محمدرضا خالدآبادی برای ارائه توضیحاتی درباره قرارداد خود پنجشنبه هفته گذشته در جلسه کمیته انضباطی شرکت کردند. کمیته انضباطی در هفته‌های گذشته درباره سقف بودجه باشگاه استقلال از سازمان لیگ استعلام گرفته بود که هفته گذشته پاسخ این استعلام به این کمیته رسید. سازمان لیگ در پاسخ به کمیته انضباطی سقف قرارداد ۳۲۵ میلیاردی باشگاه استقلال را تأیید کرده است و در جلسه اخیر کمیته انضباطی پاسخ استعلام مورد بررسی قرار گرفت. شاکیان این پرونده اعتقاد داشتند آبی‌های پایتخت جزو نمایندگان ایران در آسیا محسوب نمی‌شوند و فقط مجوز هزینه ۳۰۰ میلیاردی در فصل جاری را داشته‌اند که این موضوع با توجه به پاسخ سازمان لیگ رد شده است. نکته دیگر بررسی شده در کمیته انضباطی مربوط به رضایت‌نامه ۹ میلیاردی محمدرضا خالدآبادی است. باشگاه استقلال مدعی بود باشگاه هوادار ۴ میلیارد از این مبلغ را بخشیده است. در جلسه اخیر خالدآبادی ۴ کم میلیاردی که توسط باشگاه هوادار به استقلال بازگردانده شده را به کمیته انضباطی ارائه کرد تا از این بابت نیز خطری استقلال‌ها را تهدید نکند.کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال برای جمع‌بندی نهایی در خصوص پرونده باشگاه استقلال قرار است امروز (دوشنبه) تشکیل جلسه دهد و به احتمال بسیار زیاد در این جلسه رأی نهایی این پرونده صادر خواهد شد.

سردار آزمون مطرح‌ترین ستاره گروه C جام ملت‌های آسیا

سایت خبری الجزیره قطر در گزارشی به ستاره های تیم های حاضر در گروه C جام ملت های آسیا پرداخت و از سردار آزمون مهاجم تیم ملی فوتبال ایران نام برد.جام ملت‌های فوتبال آسیا از تاریخ ۲۲ دی و به میزبانی کشور قطر برگزار می‌شود و تیم ملی ایران در گروه C این رقابت‌ها با تیم‌های ملی امارات متحده عربی، فلسطین و هنگ کنگ همگروه است. در همین رابطه سایت سایت خبری الجزیره قطر به بررسی ستاره‌های حاضر در تیم‌های گروه C پرداخته و از سردار آزمون مهاجم تیم ملی ایران نام برده است. سایت الجزیره قطر در مطلب خود آورده است: سردار آزمون بازیکن ۲۸ ساله تیم ملی ایران یکی از بازیکنان مستعد به شمار می‌رود و ایرانی‌ها روی این بازیکن سرمایه گذاری‌های زیادی کرده‌اند. مهاجم ایرانی تیم فوتبال رم ایتالیا لقب «مسی ایرانی» را به يدک می‌کشد زیرا او با حضور در زمین بازی علاوه بر اینکه به روند گلزنی تيمش کمک می‌کند، با پاس‌هایی که برای هم تیمی‌های خود فراهم می‌کند آنها را نیز در موقعیت گلزنی قرار می‌دهد.ارزش این بازیکن در سایت ترانسفر مارکت ۱۲ میلیون یورو است و ژوزه مورنیو درباره آزمون گفته است: سردار از آن دسته بازیکنانی است که من دوست دارم. او کیفیت استثنایی دارد و می‌تواند پیشرفت کند. مهاجم سابق تیم بایرلورکوزن، ۱۱ بازی برای رم انجام داده و در دیدار برابر لچه توانست برای تیم خود گلزنی کند.

چند راهکار حفظ تعادل قند خون



آگاه بودن درباره تاثیر مواد غذایی بر قند خون برای همه افراد به خصوص کسانی که از چاقی و دیابت رنج می‌برند، اهمیت زیادی دارد. افت یا افزایش قندخون، هر دو خطرناک بوده و منجر به کاهش حساسیت به انسولین، نوسانات خلقی، استرس، سردرد و افسردگی می‌شوند. این درحالی است که در پیش گرفتن شش عادت سالم، می‌تواند منجر به حفظ تعادل قندخون نشده و باعث بهبود سلامت شما در طولانی مدت شود:

مصرف چربی‌های سالم: مصرف چربی‌های سالم مانع افزایش قندخون می‌شود. برای ثبات قندخون، شما نیاز به مصرف چربی‌هایی از جمله روغن نارگیل، انبه‌ها، چای، اجیل، زرده تخم مرغ،، آووکادو و روغن زیتون دارید.

اجتناب از تحمل گر‌سنگی: وقتی وعده‌ها را جا می‌اندازید و معده برای مدت طولانی خالی می‌ماند، باعث افزایش تولید هورمون مرتبط با پرخوری یعنی "گرلین" می‌شود. گرلین باعث می‌شود به طور ناخواسته به دنبال غذای بیشتر باشید. سعی کنید فاصله بین وعده‌ها بیشتر از ۴ تا ۵ ساعت نشود. حتی اگر از صبحانه متفر هم هستید باز سعی کنید صبح‌ها چیزی میل نکنید؛ مثلاً ماست، کره بادام زمینی، چند قطعه سیب و یا شیر سویا.

مصرف پروتئین: پروتئین‌ها نیز مانند چربی جذب قند را در خون کاهش می‌دهند. اگر از یک خوراکی شیرین مانند یک عدد سیب لذت می‌برید، سعی کنید به طور هوشمندانه آن را با پروتئینی مانند ماست یونانی ترکیب کنید. این ترکیب ساده می‌تواند منجر به پایداری قندخون شود. لذت بردن از میوه‌ها: میوه‌ها منبع عالی از کربوهیدرات‌ها هستند. مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در سیب زمینی شیرین و مصرف میوه‌های غنی از فیبر برای بهبود فرایند هضم و بهبود سطح قندخون مفید است.

بهبود کیفیت خواب: تعادل قندخون و حفظ وزن در محدوده سالم، فقط منوط به رژیم غذایی نیست. مطالعات نشان داده‌اند که خواب ضعیف می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و چاقی را افزایش دهد.

کاهش کیفیت خواب حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد. برای بهبود تعادل قندخون سعی کنید ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه را تجربه کنید.

ورزش کافی: بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مطالعات نشان می‌دهد که استراحت و عدم فعالیت برای مدت حداقل ۷ روز سیب اختلال در متابولیسم قندخون می‌شود. ورزش باید در توانبخشی بیماران دیابتی برای کاهش میزان قندخون مورد استفاده قرار گیرد. ورزش نیاز به انسولین را در بیماران وابسته به انسولین کاهش می‌دهد. ورزش منظم در بیماران دیابتی اساس درمان است.

کمیته ملی پارالمپیک در راستای سیاست کیفی‌گرایی، استراتژی را برای تشکیل کاروان اعزامی به پارالمپیک پاریس مصوب کرده که همچون دوره پیشین این بازی‌ها منجر به حذف برخی دارندگان سهمیه خواهد شد.

«کیفی گرایی» سیاست کلی است که کمیته ملی المپیک از چند سال پیش برای حضور در بازی‌های پارآسیایی و پارالمپیک در پیش گرفت تا اعزام‌هایی با حداکثر نتیجه گیری به این رویدادها داشته باشد.

در همین راستا و برای دوره پیشین بازی‌های پارالمپیک، ملاک و معیار اعزام به توکیو فقط کسب سهمیه نبود بلکه دستیابی به سهمیه، گام اول برای اعزام بود. اعزام‌ها وقتی قطعی می‌شد که ورزشکار یا تیم دارای سهمیه در مرحله بررسی و تطابق با سیاست‌های مصوب کمیته ملی پارالمپیک هم مجوز لازم را از مسئولان می‌گرفت.

همین شیوه خیلی از دارندگان سهمیه پارالمپیک ۲۰۲۰ را از اعزام به توکیو بازنگه داشت.

حالا در آستانه بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس نیز کمیته ملی پارالمپیک سیاست‌هایی را مصوب کرده که به واسطه آن از همین حالا باید روی نام برخی از دارندگان سهمیه این بازی‌ها خط قرمز کشید.

سیاست‌های کمیته ملی پارالمپیک برای پاریس

هفدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک ۷ تا ۱۸ شهریور ۱۴۰۳ (۲۸ آگوست تا ۸ سپتامبر) به میزبانی پاریس برگزار می‌شود. سیاست‌های کمیته ملی پارالمپیک برای این بازی‌ها پس از طرح توسط معاونت ورزش قهرمانی کمیته و بررسی در ستاد اجرایی بازی‌ها، توسط هیات اجرایی بازرینی و تصویب نهایی شده است. بر این اساس برای رشته‌های تیمی ابتدا اعزام تیم‌های شناس مسدال طلا و نقره مصوب شد و در بخش انفرادی هم جمع

بندی در مورد ورزشکارانی حاصل شد که رکورد اول تا سوم جهانی را در اختیار داشته باشند. البته در این بخش جانبازان جنگ تحمیلی و بانوانی که رکورد چهارم جهان را دارا باشند هم از نگاه حمایتی کمیته برای اعزام برخوردار می‌شوند. در دویست و چهاردهمین نشست هیات اجرایی کمیته ملی پارالمپیک که دو هفته پیش به ریاست غفور کارگری رییس کمیته برگزار شد اما رشته‌های تیمی با احتمال کسب مدال برنز هم مجوز اعزام گرفتند. همچنین در راستای پشتوانه سازی ورزشکاران زیر ۱۹ سال هم به فهرست ورزشکاران مجاز – به شرط در اختیار داشتن سهمیه- اضافه شدند.

■ **دارندگان سهمیه بازی‌های پارالمپیک** در فاصله ۹ ماهه تا بازی‌های پارالمپیک پاریس، در ۷ رشته ۳۰ سهمیه انفرادی و ۲ سهمیه تیمی به نام ایران ثبت شده است. والیبال نشسته مردان اولین رشته‌ای بود که آبان سال گذشته از حضور در مسابقات قهرمانی جهان و صعود به فینال آن رقابت‌ها، اولین سهمیه ورزش ایران برای بازی‌های پارالمپیک پاریس را به دست آورد.

تیم ملی گلبال مردان هم همین یک ماه پیش با کسب عنوان نخست مسابقات

کمیته ملی پارالمپیک و تکرار تصمیم اشتباه

«سهمیه‌دارها» در خطر حذف



قهرمانی آسیا پاسفیک، تنها سهمیه پارالمپیکي آن مسابقات را از آن خود کرد و بدین ترتیب دومین سهمیه تیمی برای بازی‌های ۲۰۲۴ هم به دست آمد. در این میان و در رشته‌های پارادومیدانی، پاراتکواندو، پاراتیراندازی و پاراتیروکمان هم سهمیه‌های انفرادی از آن ایران شده است.

بررسی وضعیت سهمیه‌ها؛ حذف قهرمان

طبق سیاست کمیته ملی پارالمپیک اعزام تیم ملی والیبال نشسته به بازی‌های پارالمپیک قطعی است. این تیم از ۹ دوره حضور در این بازی‌ها ۷ عنوان قهرمانی و ۲ عنوان نایب قهرمانی کسب کرده و قطعاً شناس اول قهرمانی در پاریس به حساب می‌آید. بنابراین در مورد اعزام شاگردان هادی رضایی جایی برای بررسی نیست. این در حالی است که در مورد سایر رشته‌ها و ورزشکارانی که کسب سهمیه کرده اند، هیچ قطعییتی وجود ندارد کما اینکه برای دوره پیشین بازی‌های پارالمپیک هم ورزشکارانی از پارادومیدانی، پاراتیروکمان و پاراتیراندازی – رشته‌هایی که برای این دوره هم کسب سهمیه کرده اند- وجود کسب سهمیه از فهرست اعزام کنار گذاشته شدند. تکرار این اتفاق برای این دوره بازی‌های پارالمپیک هم دور از انتظار

نیست. حتی هادی رضایی فرعی سرمربی تیم ملی پارادومیدانی با تاکید بر اینکه یک مرحله دیگر رقابت‌های انتخابی برای کسب سهمیه وجود دارد، گفت: در مورد ۱۶ پارادومیدانی کاری که فعلاً کسب سهمیه کرده اند، قطعییتی برای اعزام نیست، با برگزاری انتخابی داخلی و رکوردگیری و لحاظ کردن سیاست‌های مصوب، در مورد ترکیب نهایی به نتیجه می‌رسیم.

در مورد سایر رشته‌ها اما شرایط همین گونه است، حتی در مورد گلبال به صورت شفاهی اعلام شده که شرایط این رشته منطبق با سیاست‌های مصوب نیست و به همین دلیل در مورد اردوهای آن تعیین تکلیف نشده است.

محمدرضا مظلومی رییس فدراسیون ناینینای و کم بنیان با تأیید این مورد گفت: در مورد جودو و دوومیدانی هیچ مشکلی برای اعزام نیست. در جودو سه نفر از ورزشکاران ما در رده سوم رنکینگ جهانی هستند و سهمیه می‌گیرند. در دوومیدانی هم هشت نفر سهمیه می‌گیرند. اعزام این نفرات قطعی است و اصلاً مشکلی نیست. در مورد گلبال هم قطعییتی نیست.

مظلومی تأکید کرد: مدیر فنی ورزشی کمیته ملی پارالمپیک (سعید سلگی) به صورت شفاهی اعلام کرده که شرایط

ورزش کردن به همان اندازه که برای بدن شما مفید است، برای مغز شما نیز مفید است.

ورزش مهارت های استدلال و تفکر شما را تقویت می کند، زیرا جریان خون را به مغز شما افزایش می دهد. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه یک روز در میان ورزش کنید.

بختندید

استرس می تواند مغز شما را وادار به ترشح هورمونی به نام کورتیزول کند که باعث می شود نتوانید به وضوح فکر کنید. با گذشت زمان، سطوح بالای استرس می تواند باعث ایجاد مشکل در یادگیری و حافظه شما شود. یک راه سرگرم کننده برای محافظت از مغزتان این است که خوب بختندید. خندیدن می تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و به سلامت مغز شما کمک کند.

به اندازه کافی بخوابید

اگر به اندازه کافی نخوابید، حتی یک کار ساده می تواند تلاش ذهنی بیشتری نسبت به قبل نیاز داشته باشد.

همچنین تمرکز کردن برای شما بسیار سخت تر خواهد بود و ممکن است متوجه شکاف هایی در حافظه کوتاه مدت خود شوید. برای شاداب ماندن، هر شب هفت تا ۹ ساعت بخوابید.

مراقب آنچه می خورید باشید

هرچه کالری بیشتری دریافت کنید، احتمال از دست دادن حافظه بیشتر می شود. دلیل آن مشخص نیست اما BMI (شاخص توده بدنی) بیشتر در میانسانی با سلامت ضعیف مغز در مراحل بعدی زندگی مرتبط است.

تغییرات کوچک، مانند تغییر از شیر کامل به بدون چربی، به کاهش کالری کمک می

کند. پزشک یا متخصص تغذیه می تواند به شما در تهیه برنامه غذایی که برای شما مناسب است، کمک کند.

مغز خود را تغذیه کنید

برخی غذاها- برای محافظت از مغز شما مفید هستند. اینها شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی و چربی‌های «خوب» مانند چربی‌های موجود در روغن زیتون است. یک فنجان چای یا قهوه روزانه نیز می تواند به بیدار شدن مغز شما کمک کند. اما مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید.

سیگار نکشید

بسیاری از مواد شیمیایی موجود در سیگار برای مغز شما سمی هستند، بنابراین ممکن است از اینکه بدانید سیگار با زوال ذهنی و زوال عقل مرتبط است، تعجب نکنید. همین امر در مورد دود دست دوم (قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران) نیز صدق می کند. با سایر اعضای خانواده خود نیز در مورد ترک سیگار صحبت کنید. اگر خانه و ماشین شما را از دود باشد، همه شما سالم‌تر خواهید ماند.

از قلب خود مراقبت کنید

اگر سلامت قلب شما ضعیف باشد، احتمالاً مشکلات یادگیری و حافظه نیز خواهید داشت. اضافه وزن و ورزش نکردن کافی می تواند رگ های خونی شما را باریک کند. این وضعیت مقدار خونی را که به مغز شما جریان می یابد محدود می‌کند و شریان‌های شما ممکن است شروع به سخت شدن کنند. فشار خون بالا بزرگترین علامت این است که سلامت مغز شما در خطر است. اگر فشار خون شما بالا است، با پزشک خود در مورد نحوه کنترل آن صحبت کنید.

پزشکان متخصص، خانواده‌ها حتی یک روز را هم برای تشخیص به موقع بیماری کودکان خود از دست نخواهند داد. همچنین، روند پیگیری مسیر درمان و رسیدن به بهبودی در فرزندان محک نیز با سهولت بیشتری انجام خواهد شد. افتتاح این ساختمان پزشکان در خیابان ستارخان، گامی بلند برای توسعه‌ی جغرافیایی فعالیت‌های درمانی محک در سطح استان تهران و البرز است. نشانی: ستارخان، سه راه تهران ویلا، خیابان چهارم (شهید صغویان)، پلاک ۵۵
تلفن: ۶۶۵۵۴۰۸۱

«ساختمان پزشکان محک» افتتاح شد

اضافه کردن مطب پزشکان فوق تخصص کودکان از آبان ماه ۱۴۰۲ آماده ارائه خدمات درمانی به فرزندان کشورمان است و ظرفیت‌های جدیدی در زمینه‌ی تشخیص و درمان بیماری‌های گوناگونِ کودکان مانند سرطان را پدید آورده است. در کلان‌شهر بزرگ و پرتراffیکی مانند تهران، افتتاح این مرکز موجب صرفه‌جویی در زمان و نیز هزینه‌های خانواده‌های کودکان مبتلا به سرطان می‌شود و دسترسی به پزشکان متخصص سرطان

مؤسسه خبریه محک به منظور بهبود دسترسی و گسترش خدمات درمانی، تشخیصی و مشاوره‌ای برای بیماران قطع درمان، در حال درمان و موارد جدید ساختمان پزشکانی را در ستارخان با حضور پزشکان فوق تخصص خون و انکولوژی کودکان، جراح مغز و اعصاب کودکان، متخصص کودکان افتتاح کرد.

این مرکز که دفتر جلب مشارکت‌های نیکوکارانه محک در یکی از طبقات آن از قدیم فعال بوده، با



بر اساس گزارش وزارت نیرو، نزدیکه ۱۳۵ هزار کیلومتر شبکه و کابل سیمی برق در کشور وجود دارد که در معرض انواع آسیب‌ها از جمله سرقت قرار دارند و با تبدیل آنها به کابل خود نگهدار میزان آسیب‌ها به‌شدت کاهش خواهد یافت.

به دنبال افزایش قیمت جهانی مس، پدیده سرقت کابل‌های مسی شبکه ترانس‌سراسر کشور افزایش یافته است و در پی آن زیان هنگفت به شبکه‌های توزیع وارد می‌شود.

جایگزین کردن این سیم‌ها با کابل‌های خود نگه‌دار، یکی از برنامه‌های اساسی بخش توزیع برق است که نقش مهمی در کاهش تلفات، جلوگیری از انشعاب‌های غیر مجاز و بهینه‌سازی و نوسازی شبکه دارد.

کابایل‌های خود نگه‌دار که هادی آن از جنس آلومینیوم است و امروزه در شبکه‌های فشار ضعیف بخش توزیع جایگزین سیم مسی شده است، کمتر مورد توجه سارقان است. اما سیم‌های مسی بدون عایق بلافاصله ذوب و به شمش و کالای دیگر تبدیل می‌شود.

و این اساس، از ابتدای اجرای طرح جاگزینی سیم سبی به کابل خود تابکون، بیش از ۶۰ درصد از شبکه فشار ضعیف به کابل خودنگار تبدیل شده و تاکنون در شرکت‌های توزیع برق لرستان، مشهد، خراسان شمالی، تهران بزرگ، شیراز و فارس ۱۰۰ درصد این طرح اجرایی شده است. همچنین در کردستان، البرز، اهواز و اندک تهران بیش از ۹۵ درصد پروژه‌های شرکت داشته، البته شرکت توزیع برق کردستان نزدیک به ۹۸ درصد پیشرفت داشته و تا آخر اسفند به ۱۰۰ درصد می‌رسد.

از سوی دیگر نزدیک به ۱۴۵ هزار کیلومتر شبکه مسی وجود دارد که منتظر تبدیل به کابل خود نگهدار است. ۷۰ هزار میلیارد ریال برای تبدیل شبکه مسی موجود به خود نگهدار بر آورد هزینه شده است و با توجه به منابع در اختیار، طرح تبدیل و اصلاح شبکه در دستور کار قرار داد.

شود. با این حال بخشی عمده شبکه فشار ضعیف تهران بزرگ، زمینی است و نزدیک به ۱۰۰ کیلومتر از آن به صورت هوایی است. به گفته مدیر عامل شرکت، برای تبدیل این شبکه‌ها بیشتر و فرسودگی آن نیز کمتر است و کارایی بهتری هم دارند.

بر عین حال برای شهرهای جدیدی که در حال ساخت هستند، چنانچه مسئول انرژی برای آن تأمین شده، امکان زیرزمینی کردن خطوط برق وجود دارد. برگزاری و اصلاح شبکه، فرسوده یا حفظ محیط زیست: هماهنگی بیشتری داشته و کاهش تلفات غیررسانی، کاهش برق‌زدی‌ها، کاهش خسارات و خاموشی‌های ناشی از سرقت سیم‌های مسی، توسعه اشتغال و طرح است. پروژه‌های تعویض سیم به کابل خود نگهدار، نخستین بار در سال ۱۳۸۹ کلید خورد و تاکنون بیش از بیست و ۶۰ درصد از شبکه فشار متوسط به کابل خود نگهدار تبدیل شده است.

چرا بنزین نباید گران شود؟

مدیر عامل پیشین شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی گفت: افزایش پلکانی قیمت بنزین باید در برنامه سوم توسعه اجرا می‌شد اما مجلس هفتم آن را ملغی کرد، در صورتی که اگر آن برنامه اجرا می‌شد به جداول خوبی در مورد مصرف بنزین می‌رسیدیم، عباس کاظمی، درباره لزوم اجرای افزایش پلکانی قیمت بنزین اظهار داشت: به نظر بنده در خصوص حامل‌های انرژی و افزایش پلکانی قیمت‌ها باید برنامه سوم توسعه اجرا می‌شد اما مجلس هفتم آن را ملغی کرد، در صورتی که اگر آن برنامه اجرا می‌شد به نقاط خوبی در مورد مصرف بنزین می‌رسیدیم اما اکنون حتی اگر اجرا شود تأثیری در روند مصرف نخواهد داشت. وی افزود: افزایش قیمت بنزین تأثیری که دارد تورم را بالا می‌برد و دولت درآمد حاصل از آن را در هزینه جاری به مصرف می‌رساند و سرمایه‌گذاری نخواهد کرد. در نتیجه هیچ اتفاقی نمی‌افتد، ضمن اینکه تورم را بالا می‌برد. مدیر عامل پیشین شرکت ملی پالایش و پخش فراورده‌های نفتی تأکید کرد: بنده در شرایط کنونی با افزایش قیمت‌ها موافق نیستم ولی اگر برنامه سوم در ۲۰ سال گذشته اجرا می‌شد اکنون به نتایج خوبی دست پیدا کرده بودیم، در شرایط حاضر اجرای این برنامه تأثیر منفی دارد، وی خاطرنشان کرد: آنچه اکنون باید انجام داد اینکه روی بحث بهینه‌سازی و خودروهای کم‌مصرف کار کنند و سوخت را متنوع کنند چون در حال حاضر ما ظرفیت استفاده از سوخت سونای و ال‌پی‌جی داریم و با اینکه نفت گاز و خودروهای سونای مصرف شد، افزایش قیمت بنزین الزاما کاهش مصرف را بدنبال نخواهد داشت. وی یادآور شد: هم‌اکنون اگر سونای رانگان هم نبود بازهم مردم بنزین مصرف می‌کنند، بنابراین اگرها که باید ناوگان ملی تقویت شود، مسافر و بار به جای جاده‌ا از مسیر ریل تردد کنند، باید سوخت متنوع شود، خودروهای برقی را وارد چرخه حمل و نقل کنند، موتور خودروها را به سمت کم‌مصرف تنظیم و تولید کنند، به عبارت دیگر سیاست غیرقیمتی از قیمتی موثر و کارا تر است ضمن اینکه در جامعه هم ایجاد اشتغال می‌کند و این تأثیر غیرتومی دارد، وقتی پول در جامعه زیاد نشود فقط تورم بالا می‌رود و هیچ تأثیری در کاهش مصرف ندارد، نتیجه این سیاست غیرقیمتی در حمل و نقل باید دنبال شود زیرا تأثیر بیشتری دارد. کاظمی یادآور شد: اگر ۲۰ سال پیش به صورت پلکانی قیمت‌ها را افزایش می‌دادند، منطقی بود؛ اقتصاد خود را تنظیم می‌کرد اما با وضع امروز اقتصاد، رکود و تورم افزایش قیمت فراورده و حامل‌های انرژی تأثیری در کاهش مصرف ندارد و تورم را بالا می‌برد در چند صد همت پول در جامعه می‌شود که تورم را بالا می‌برد و مصرف را هیچ تغییری نمی‌دهد. وی با اشاره به افزایش سونای قیمت بنزین گفت: قیمت واقعی بنزین کشور ما بسیار بالا است اما نمی‌توان این کار را انجام داد، زیرا امکان وجود ندارد چراکه قیمت واقعی بنزین در شرایط اقتصادی واقعی است یک‌هشتم نمی‌توان این شرایط را تغییر داد و منطقی هم ندارد که فعلا قیمت را اصلاح کنیم چراکه نتیجه آن کاهش مصرف نخواهد بود، باید سیاست غیرقیمتی را به طور مستمر دنبال کنیم تا تأثیر داشته باشد.

آگهی مفقودی

سند کمیانی و انت پیکان مدل ۱۳۹۰ شماره پلاک ۴۱-۲۸۷-۵۴ و شماره
موتور ۱۲۶۹۱۰۱۴۸۹۱ شماره شاسی NAAA۴۶A۸۷BG۱۱۴۳۳
بنام امیر حسین قبادی اب بخشانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
بروچرد

جزئیات طرح عدم تخصیص سهمیه سوخت به خودروهای فاقد بیمه



معاون صنایع و انرژی استاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور درباره جزئیات طرح عدم تخصیص سهمیه سوخت به خودروهای فاقد بیمه‌نامه شخص ثالث گفت: طی ماه جاری این طرح برای تاکسی‌ها اجرائی می‌شود و بعد از آن نوبت به خودروهای خاص همچون وانت‌بارها، تاکسی‌های اینترنتی و... خواهد رسید.

سید کاظم عزیزی، با اشاره به قانون بیمه اجباری خسارات وارد شده به شخص ثالث، اظهار کرد: مجلس شورای اسلامی در سال ۱۳۹۵ مصوب کرد که همه خودروها ملزم به دریافت بیمه نامه شخص ثالث می باشند.

وی تأکید کرد: طبق ماده ۴۵ قانون ارائه هر گونه خدمات به وسایل نقلیه فاقد بیمه‌نامه و رفع توقیف از آن‌ها توسط راهنمایی و رانندگی، دفاتر اسناد رسمی و سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با امر حمل و نقل از قبیل تعویض پلاک وسایل نقلیه، تنظیم اسناد رسمی و معاملات وسایل مذکور ممنوع است و عدم انجام تکلیف فوق حسب مورد تخلف اداری و یا انتظامی محسوب می‌شود.

معاون صنایع و انرژی ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور با بیان اینکه عدم دارا بودن بیمه نامه متخلفان است، گفت: حتی اگر ماده ۴۸ قانون نیز وجود نداشته باشد ماده ۴۵ قانون بیمه شخص ثالث نیز گویای این امر بود که نباید به این خودروها سوخت داد. متخلفان و لیکن به دلیل اهمیت خاص موضوع سوخت، قانونگذار ماده جداگانه ای را به این امر اختصاص داد. عزیزی با اشاره به جزئیات ماده ۴۸ این قانون، گفت: ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت مکلف است از صدور هرگونه کارت و تخصیص اولیه سهمیه می ادامه نماند و برای وسایل نقلیه فاقد بیمه نامه شخص ثالث جلوگیری به عمل آورد، در تفسیر این ماده نیز آمده است که بیمه مرکزی و فراجا مکلفند اطلاعات مربوط به وسایل نقلیه متخلف را در صورت برخوردن از اختیار ستاد مدیریت حمل و نقل سوخت کشور بدهند.

■ شناسایی ۵۰ هزار خودرو گازوئیل سوز فاقد بیمه نامه

روی 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 دستگاه های مربوطه همچون بیمه مرکزی، شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی، صندوق تأمین خسارات بدنی و پلیس راهور، افرانجا در این جلسات حضور داشتند. معاون صنایع و انرژی و ائزوزی ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور و با بیان اینکه فاز اول اجرای این طرح را با خودروهای گازوئیلی سوز و به صورت پایلوت آغاز کردیم، اظهار کرد: کل ناوگان گازوئیلی سوز ۹۰۰ هزار خودرو، اشراب و با اقداماتی که صورت گرفت توانستیم ارتباط بین خودرو، بیمه نامه و کارت سوخت برقرار کنیم تا دقیقاً کارت سوخت خودروی هدف مورد ادعای قانون قرار گیرد. عزیزی با بیان اینکه با شناسایی و احصای دقیق اطلاعات در آغاز اجرایی شدن طرح، بیش از ۵۰ هزار

خودرو فاقد بیمه‌نامه شخص ثالث شناسایی شد گفت: این طرح در سه گام تعریف شد، در تیرماه خودروهای که بیش از یک سال از انقضای بیمه نامه آن‌ها گذشته بود مشمول این طرح شدند و وارد لیست هشدار شدند، در آبان ماه بیش از ۲۰ هزار خودرو مورد اعلام عمل آمد ۲۸ قانونی بیمه شخص ثالث قرار گرفتند و با باین اینکه یک ماه به این خودروها فرصت داده شد و زمانی که کارت سوخت را وارد نازل می‌کردند علامت هشدار بیمه برای آن‌ها نمایان می‌شد، افزود: شرایط را به گونه‌ای فراهم کردیم که اگر شخص فرآیند اخذ بیمه بیمه 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 شهر یومراه اجرا شد برای حدود ۲۰ هزار خودرو که بیش از پنج ماه از انقضای بیمه‌نامه آن‌ها گذشته بود اجرا شد و در آبان ماه نیز مابقی خودروهای گاروتیل سوزا بدون بیمه وارد لیست هشدار و سپس برای آبان خاکستری شدند، منظور از لیست خاکستری همان

کاهش ۳.۵ درصدی منابع حاصل از فروش فرآورده‌های نفتی



شده است که نسبت به سال جاری ۶۳.۲ درصد کاهش خواهد داشت.

کاهش داشته است و این کاهش دلیلی بر این گفته است که معاون سازمان برنامه و بودجه اعلام کرده ارقام لایحه بودجه واقعی‌تر شده و از بیش‌برآوردی پرهیز شده است که در رواق عمده این رقم مربوط به طرح مولدسازی دارایی‌های دولت است که با توجه به عملکرد سال جاری، سال آینده رقم برآورد از کاهش حدود ۵۲ درصدی برخوردار شده است.

همچنین بر اساس بخش اول لایحه بودجه جمع راگذاری دارایی‌های سرمایه‌ای در سال آینده ۶۴۴ هزار میلیارد تومان در نظر گرفته شده است که نسبت به رقم مشابه بودجه اسامال ۱۲ درصد کاهش دارد و خالص دارایی‌های سرمایه‌ای دولت در سال آینده ۲۶۹ هزار میلیارد تومان پیش‌بینی شده است که نسبت به رقم مشابه سال جاری

بر اساس بخش اول لایحه بودجه ۱۴۰۳ کشور منابع حاصل از فروش نفت، گاز و فرآورده‌های نفتی در سال آینده نسبت به سال جاری ۵ درصد کاهش خواهد داشت.

بر اساس مصوب نمایندگان مجلس در بخش اول لایحه بودجه سال آینده که شامل منابع درآمدی دولت است، منابع حاصل از نفت، گاز و فرآورده‌های نفتی در سال آینده ۵۸۲ هزار میلیارد تومان برآورد شده است که نسبت به رقم مشابه در قانون بودجه سال جاری ۳۵ درصد کاهش خواهد داشت.

همچنین منابع حاصل از فروش و واگذاری اموال منقول و غیرمنقول و سایر ردیف‌ها ۶۱.۸ هزار میلیارد تومان در نظر گرفته شده است که نسبت به رقم مشابه قانون بودجه سال جاری ۵۱.۹ درصد

صادرات روزانه ۳۲ هزار بشکه
میعانات گازی از پایانه پارس جنوبی



مدیرعامل شرکت پایانه‌های نفتی ایران گفت: روزانه ۳۲ هزار بشکه میعانات گازی از پایانه پارس جنوبی بارگیری و صادر می‌شود.

“عباس غریبی” روز یکشنبه در بازدید از پایانه گازی پارس جنوبی اظهار کرد: پیش از این ۳۰ هزار بشکه در روز بارگیری و صادر می شد که دلیل این افزایش بارگیری معیانات کاری، در سرویس قرار گرفتن تجهیزات خارج از سرویس، برنامه ریزی مدون و اصولی برای استفاده بهینه و تلاش مستمر کارکنان پایانه معیانات گازی پارس جنوبی است.

وی افزود: پیش از این بارگیری با استفاده از پمپ های انجام می شد که به شکل دستی فعالیت می کردند که در برنامه ریزی انجام شده این پمپ ها به هوشمند و الکترونیک تغییر ماهیت و کار کرد شده‌اند.

مدیرعامل شرکت پایانه‌های نفتی ایران تصریح کرد: برای کارکرد هوشمند و خودکار این پمپ‌ها، طراحی و ساخت کارت کنترلی الکتروپمپ توسط متخصصین پایانه میعانات گازی پارس جنوبی در دستور کار قرار گرفت.

غربی با اعلام مزایای این کارت‌ها از جمله صرفه جویی، ایمنی و کاهش فرسودگی عمر الکتروپمپ‌ها، بیان کرد: با استفاده از این کارت‌ها و هوشمندسازی پمپ‌ها، می‌تواند مزایای بسیاری برای مملکت تری از خازن به سمت بازوهای بارگیری که محل استقرار تانکرهای حمل سوخت هستند، منتقل می‌شوند. مدیرعامل شرکت باپانه‌های نفتی ایران گفت: با وجود در دسترس بودن کارت‌های خارجی برای هوشمندسازی الکتروپمپ‌ها، بر استفاده از توان و ظرفیت مهندسی و متخصصین داخلی تأکید و اجرایی شد.

جدول شماره ۵۳۲

۳ - اقیانوس همگی، بز نر، کچل	۷ - سو وارونه آگاهی، خبر	افقی :
۴ - غزال، گریز پای زیبا چشم، مارالچروک	۸ - خرده سنگ، سنگریزه گنجه لباس	
پوست، چین و چروک پوست	۹ - به طور ناگهانی، به یکباره یازده، دو یاز هم	۱ - کار نسنجیده
۵ - کجاست؟ پریشان	قد	۲ - به چیزی پیوستن
۶ - نوعی ماهی فراوری شده درختچه آپارتمانی	۱۰ - از مواد آبیونی	۳ - بالا آمدن آب دریا، کلاه الف، باب
۷ - یادآور تخم مرغ فرنگی، گندم	۱۱ - خواب کودکانه	روزگردش کودکانه
۸ - کشور فراعنه، سرحد بین دو زمینیان		۴ - بی نیازمیزیان
۹ - پهلو ناماش دادن	عمودی :	۵ - شاگرد مغازه سطح، چهره، مایه پیشرفت
۱۰ - قاضی اموات هندوها		بعضی ها
۱۱ - جمع سعید	۱ - دارای عزم و اراده	۶ - پی آن فطیر است، مقابل جامد از قاریان
	۲ - خبر	قرآن

حل جدول شماره ۵۳۱

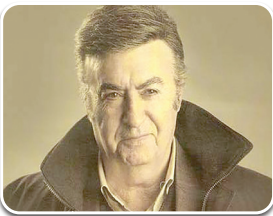
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
		ه	م	ی	ا						۱
		و	ه	ا	م						۲
			د	ا	ر						۳
				ی	ر		و	ل	ا		۴
			ل	ل	ی	ر	و	ی	م		۵
م	ا	ه	ک				و	س	ا	ر	۶
ی		ر	ی	ا	ی	ا	ر				۷
م	ر	ا		د	و	ک	د				۸
ه	ا					د	و				۹
						ی	و	ر	ا		۱۰
						ل	س	ا			۱۱

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

هنر هفتم

ناصر طهماسب؛

مردی که با صدایش تیپ می‌آفرید



ناصر طهماسب هم رفت تا نسل طلایی دوبله ایران، یکی از برجسته‌ترین مهره‌هایش را از دست بدهد. مهره‌ای که از همان دهه ۶۰ و ۷۰، خیلی‌ها را با صدایش، عاشق سینما کرد. بازیگران تراز اول را به ما شناساند و سبب شد تا خصایل شخصیت آن بازیگر، برای مخاطبان جدی سینما، درونی شود.

طهماسب همان‌گونه که همکارانش نیز اذعان داشتند، با صدای جادویی خود، کنکاشی روانشناسانه بر نقش داشت. قبل از اینکه دوبلور باشد، آشنا به مفاهیم روانشناسی بود. تیپ و شخصیت را می‌شناخت و بر مبنای آن، به کسی که صدایش روی او می‌رفت، وزن می‌داد. در تحلیل و تعاملی دوطرفه با بازیگر، روحیات او را می‌شکافت و با این کارش، فهم مخاطب از فیلم را آسان‌تر می‌کرد؛ مگر می‌شود صدای جادویی او در مظنونین همیشگی را از یاد برد؟ اگر آن صدا بر روی کوین اسپسیسی نمی‌نشست، آیا آن سال، شاهکار برایان سینگر تا این اندازه برای ما جاودانه می‌ماند؟

مگر می‌شود چهره‌هایی چون جک نیکلسون، گری گرانث، هنری فاندا، گری اولدن، دنیل دی‌لویس، گری کوپر و کریستوف والتز را بدون صدای جادویی طهماسب به یاد آورد. یک نگاهی به این اسامی ببندازید. تماما بازیگران جریان‌سازی که درونیاتی پیچیده دارند اما طهماسب به مدد خوانش روانشناختی خود از این روحیات، این پیچیدگی را بر ما آسان کرد.

بنابراین کاری که طهماسب با شخصیت‌هایش انجام می‌داد، تنها یک دوبله صرف نبود؛ جان دادن به آن آدم‌ها در قالب داستان و نزدیک کردن آنها به فهم زمانه ما بود.

تلورانس صویتی طهماسب، هیچ‌گاه بر مدار تک‌بعدی نایستاد. هیچ‌گاه منحصر به شبایلی خاص از صدا مثلاً لحن حماسی نم‌اند. صدایش این قابلیت را داشت که متناسب با جهان درونی کاراکتر، در سطوح مختلف اعطاف داشته باشد و درست به همین دلیل است که وی توانست زبان گویای چندین بازیگر تراز اول و جریان‌ساز باشد.یکی از قدرتمت‌نمای‌های او در سریال هزارستان بود که طهماسب در این اثر درخشان، ۸ صدای مختلف داشت و نقش ویژه‌ای در ماندگاری این کار علی حاتمی ایفا کرد. تیجر ویژه‌ای در ارائه تیپ‌های کم‌دی، جدی با لهجه‌های مختلف داشت که به قواره نقش می‌نشست.

یکی از مصادیق جدی عنوان صدای جادویی که عموماً برای فعالان دوبله به کار می‌برند، ناصر طهماسب بود که عاشقانه به در حال حاضر و در حالی که این اواخر با وجود کسالت نیز، محکم و استوار در استودیو حاضر می‌شد و به هنرنمایی‌می‌پرداخت.

■ **مرحوم طهماسب دوبلور بلال حبشی در فیلم سینمایی محمد رسول الله**

طهماسب حقیقتاً ازجمله دوبلورهایی بود که جانشینی ندارد. او به‌تنهایی سهم بزرگی در جذب بسیاری از علاقمندان به سینما داشت و این هنر را برای آنها جذاب کرد. کاریزمای صدای طهماسب، نقش ویژه‌ای در ماندگار شدن کارهای او داشت و همین نکته بر جسته، تفاوت او با بسیاری از فعالان عرصه دوبله بود. ناصر طهماسب در حالی، در سکوت کامل خبری در گذشت و به خاک سپرده شد که آخرین سکاس زندگی او نیز به‌مانند زندگی آرام و بدون حاشیه او، گذشت.

■ **دنیای فناوری**

بهترین نرم‌افزارهای آنتی‌ویروس رایگان

در حال حاضر و در حالی که برخی از نرم‌افزارهای آنتی ویروس هزینه دارند، گزینه‌های رایگان زیادی با ویژگی‌های عالی نیز وجود دارند. اگر قبلاً به دنبال بهترین نرم‌افزار آنتی‌ویروس بودید، باید برای حفاظت و امنیت واقعی هزینه می‌کردید و مسلم است که هر نرم‌افزار آنتی‌ویروس رایگان فاقد برخی ویژگی‌های مهم مانند محافظت در برابر کلاهبرداری یا مسدود کردن لینک‌ها است؛ اما در حال حاضر و در حالی که برخی از نرم‌افزارهای آنتی ویروس هزینه دارند، گزینه‌های رایگان زیادی با ویژگی‌های عالی نیز وجود دارند.

۱- آنتی ویروس رایگان AVG اولین مزیت آنتسی ویروس رایگان AVG این است که دارای دامنه بسیار گسترده‌ای است. این نرم افزار نه تنها ویروس‌ها و بدافزارها را اسکن می‌کند، بلکه به مسدود کردن لینک‌های مشکوک، جلوگیری از دانلودها و استفاده از ایمیل‌های حاوی پیوست‌های مشکوک نیز کمک می‌کند که ایمن قابلیت‌ها برنامه را به انتخاب بهتری برای کاربران با بودجه محدود تبدیل می‌کند.

مزیت دوم، ارتباط AVG با پلتفرم‌های گوگل است، به گونه‌ای که یکی از بهترین دالندها را برای اندروید دارد. با استفاده از برنامه اندروید آن، می‌توانید کارهایی مانند اسکن و حذف بدافزارها و اسکن شبکه وای فای مورد استفاده خود را انجام دهید.

برنامه اندروید این آنتی ویروس همچنین دارای یک سپر وب است که به شما در مورد وب سایت‌های حاوی بدافزار هشدار می‌دهد و همچنین می‌توانید از این برنامه برای بررسی سرعت Wi-Fi خود استفاده کنید. ۲- آنتی ویروس رایگان Malwarebytes برای مقابله با بدافزارها آنتی ویروس Malwarebytes جزء بهترین و جامع‌ترین نرم‌افزارهای حذف ویروس است که اغلب آن را به یکی از اولین منابعی تبدیل می‌کند که آژانس‌های فناوری و گروه‌های پشتیبانی به طور یکسان به آن مراجعه می‌کنند.

تنها نکته‌ای که در مورد نسخه رایگان Malwarebytes وجود دارد این است که این ابزار بیشتر یک ابزار اصلاحی است تا این یک سپر محافظ زنده باشد، به گونه‌ای که هر چیزی را که قبلاً آلوده شده به طور موثر پیدا و حذف می‌کند، اما از ویروسی شدن جلوگیری نمی‌کند. ۳- آنتی ویروس رایگان Avast

از نظر حفاظت اولیه، Avast یکی از بهترین برنامه‌های آنتی ویروس موجود است. با Avast می‌توانید انتظار آنتی ویروسی را داشته باشید که می‌تواند انواع تهدیدات از جمله ویروس ها، باج افزارها و فیشینگ را پیدا کرده و آن‌ها را مسدود کند.

دو ویژگی دیگر آن یعنی بازرسی شبکه و اسکن هوشمند نیز می‌توانند به شما کمک کنند تا نقایض امنیتی خود را کشف کنید و بدانید برای محافظت از خود چه چیزی را باید برطرف کنید. این نرم افزار همچنین دارای یک حالت بی صدا است که به طور کامل هشدارها و پاپ آپ‌های Avast را خاموش می‌کند.

■ صاحب‌امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن نجفوند
 ■ زیرنظرشورای سردبیری
 ■ دبیر سرویس صفحه اقتصاد: مریم کاظمیان فرد
 ■ دبیر سرویس صفحه سیاسی: آناهیتا جعفری
 ■ دبیر سرویس صفحه گوناگون: بهاره یوسنی
 ■ دبیر سرویس صفحه جامعه: سیده کاظمیان فرد
 ■ دبیر سرویس نفت و انرژی: فائزه میردریگوندی
 ■ دبیر اخبار شهرستانها: مرثی برکاتی

■ دوشنبه ۴ دی ماه ۱۴۰۲ شماره ۱۴۳۷

■ صفحه آرا: فاطمه مهرابی
 ■ چاپخانه: چاپ کارگو - تلفن: ۰۷ - ۶۶۸۱۷۳۱۶
 ■ نشانی دفتر تهران: خیابان جمهوری خیابان دانشگاه - کوچه ماستری فراهانی پلاک ۶ طبقه اول
 ■ تلفن تماس: ۰۶۶۸۷۳۷۱۴ - ۰۶۶۴۶۱۷۷۰ - ۰۶۶۳۷۴۶۷۸ - داخلی ۳
 ■ نشانی دفتر خرم آباد: خیابان علوی- کوچه شهید شاهرخی- پلاک ۹ مجتمع مطبوعاتی
 ■ تلفن خرم آباد: ۰۶۶۸۵۱۹۰۳۴۴ - ۰۶۶۸۳۴۴۸۲۰ - نمابر: ۰۶۶۸۳۴۴۸۲۰
 ■ تلگرام و واتساپ: ۰۹۲۷۸۳۶۳۷

www.yadegaremrooz.ir

ایمیل:

yadegar.emroz@gmail.com

سایت:

www.yadegaremrooz.ir

دریچه علم

داستان خطوط مرموز در تصاویر جدید هابل از حلقه‌های زحل چیست؟



در حال چرخش همراه با سایر حلقه هاست، اما در نهایت دانشمندان هیچ ذهنیتی از

تصاویر جدید تلسکوپ هابل، خطوط مرموزی را در حلقه‌های زحل نمایش داده است. در نگاه اول، تصویر جدید تلسکوپ هابل از سیاره زحل گویی صحنه‌ای از یک حلقه قدیمی از مجموعه Star Trek است؛ اما این تصویر ترکیبی در ۲۲ اکتبر ۲۰۲۳ توسط تلسکوپ فضایی هابل گرفته شده و مهمتر از آن، جزئیات بسیار جالبی است که ثبت کرده است.

اگر با دقت به نور ضخیم و سفید حلقه‌های زحل نگاه کنید، ظاهر مرموز و تقریباً شبیه اثر انگشت را خواهید دید. این همان حلقه‌های مرموز زحل است که به‌نظر می‌رسد



■ **سد خاکی سفاکلسار، جاذبه‌ای در دل جنگل‌های هیرکانی**

منبع : ایلنا

در حوالی مسجد تاریخی بادی‌الله

مشخصات بارز یک اثر معماری مذهبی

در مورد تاریخچه محلات اشاره دارد که این محله در اصل «وادی الله» بوده و واژه «وادی» یا محلی گذر، بعدها تبدیل به بادی الله شده است.

دکتر منوچهر ستوده که دهه ۴۰ از سوی دولت مامور بررسی و ثبت بناهای تاریخی کرانه دریای کاسپین می‌شود از مسجد بادی الله دیدن کرده و درباره این مسجد قدیمی می‌نویسد: «مسجد بدیع الله (بادی‌الله) در محله بدیع الله قرار دارد. صحن مسجد فعلی دارای دو قسمت اصلی است: قسمت بزرگ، زیر گنبد مدوری است و قسمت دیگر با سه ستون بزرگ که در پایین هشت ضلعی و در وسط مدور و در بالا چهار ضلعی هستند، جدا می‌شود. غرفه زنانه، بالاخانه مانند منکلی بر این ستون‌هاست. محراب مسجد گچبری و کلمات زیر با خط نسخ بدی بر محراب گچبری شده است: یا الله، یا الله، یا قاضی الحاجات، یا کریم، یا رحیم و سوره فاتحه تا «حتی مطلع الفجر».

البته گچبری‌هایی که دکتر ستوده در دهه ۴۰ دیده بود، هم اینک از بین رفته است و جای آن محرابی سنگی قرار گرفته است. دکتر ستوده همچنین می‌نویسد: «در ضلع غربی، مدخل غرفه زنانه و پنج پنجره نورگیر است. در ضلع شمالی دو پنجره بزرگ تا زیر سقف و در ورودی است که از کفش کن به صحن مسجد می‌روند. بالای کفش کن اتاق خادم است. در ازاره داخلی مسجد چهار ردیف کاشی منقش آبی و سفید به ارتفاع ۶۵ سانتی متر از کف و در پایه فیلیپا، سرسرا مسجد لمبه کوبی خط دار و بام گنبد و مسجد حلب سر است.» این محقق تصویری از مسجد ارائه داده که در آن چند پاره ستون‌های سنگی لاج لنگری مارپیچ (نوعی کنده کاری بر ستون‌های چوبی گرد که به شکل مارپیچ است) جلو مسجد افتاده است. برای ستوده معلوم نشد که این ستون‌های سنگی چیست، ولی محمود نیکویه، نویسنده کتاب «رشت شهر باران» می‌نویسد که این ستون‌ها باقی مانده بخشی از حیاط حوض سنگی مسجد بوده که در زمان تعرض خیابان مطهری در گوشه خیابان باقی مانده است.

هرچند باقی مانده سنگ‌های فوق در ورودی گذر بادی الله در سال‌های اخیر و با ایجاد اصلاح هندسی ورودی بادی‌الله از بین می‌رود. کارشناس اداره میراث فرهنگی «مریم عبدالمهی»، کارشناس اداره میراث فرهنگی گیلان که پلان و گزارش ویژگی‌های این مسجد را برای ثبت در میراث فرهنگی آماده کرده است درباره بنای این مسجد می‌نویسد: «مسجد دارای پلاک ثبتی به شماره ۲۳۹۰ است. نقوش تزئینی دور حلیی دامنه شیروانی سقف و سقف، لمبه کوبی که در اصطلاح معماری سنتی به آن وا‌شان کشی می‌گفتند از ویژگی‌های این اثر است.

تا پیش از ثبت اثر، هیچ سابقه پژوهشی اعم از

«منشور اخلاقی»

پایبندی به اصول دینی، توجه به واقعیت‌های عینی، احترام به استقلال و حاکمیت ملی، پاسداشت ارزشهای انسانی، دفاع از آزادی قلم، انتشار دقیق و بدون سانسور اخبار ؛دوری از رانت و فساد، رعایت حقوق شهروندی، خود داری از تهمت و افتراء و فعالیت‌های رسانه ای بصورت حرفه ای از اهداف این رسانه است.

سیری درایران

آبشار ارتکند؛

بیلاق بی‌نظیر مشهد



وقتی اسم خراسان یا مشهد می‌آید کمتر کسی است که زیارت حرم امام رضا به ذهنش نرسد. اما با کمی تحقیق می‌توان متوجه شد که جاهای دیدنی مشهد علاوه بر اماکن مذهبی، از نظر جاذبه‌های تاریخی و طبیعی نیز حرف زیادی برای گفتن دارد.

یکی از این جاذبه‌های طبیعی بیلاق و آبشار ارتکند است که مکان مناسبی برای گذراندن یک آخر هفته خوب و فراموش‌نشدنی است. بسیاری از مردم مشهد از اواسط بهار تا اوایل پاییز این بیلاق را برای سفرهای آخر هفته خود انتخاب می‌کنند.

■ آبشار ارتکند کجاست؟

برای رسیدن به این بیلاق ارتکند باید اول به مشهد رفت و سپس از جاده مشهد به سمت کلات نادری رانندگی کرد.

پس از طی‌کردن حدود صد کیلومتر به خروجی روستای سررود می‌رسیم. با ورود به خروجی روستای سررود حدود پنج کیلومتر دیگر باید در جاده‌ی خاکی طی کنیم تا به ارتکند برسیم.

یک اطاقک نگهبانی در ابتدای محوطه وجود دارد که مبلغی را جهت ورود به پارکینگ دریافت می‌کند. پس از پارک ماشین حدود پنجاه دقیقه پیاده‌روی داریم تا به آبشار ارتکند برسیم. یک مسیر پاکوب وجود دارد که کمی سربالایی است.

در این‌جا چند باغچه خانوادگی هست که با چای و غذا که اغلب ماهی است از گردشگران پذیرایی می‌کنند. به دلیل وجود چندین مزرعه پرورش ماهی در روستاهای اطراف، تهیه ماهی در این منطقه کار آسانی است.

بعد این باغچه‌ها سرویس‌های بهداشتی هستند که متأسفانه وضعیت مطلوبی ندارند. پس از کمی پیاده‌روی به نقطه‌ای می‌رسیم که باید به آب بزیم و از داخل آب رودخانه به مسیر ادامه دهیم.

مسیر رودخانه سنگی و در بعضی قسمت‌ها کمی لیز است پس باید احتیاط کرد. بعد از طی‌کردن این قسمت تنگه‌مانند که دیواره‌های صخره‌ای عظیم دو طرف آن را فرا گرفته‌اند به فضای بازتری می‌رسیم که در دو طرف رودخانه باغچه‌های خانوادگی و تخت‌ها قرار دارند.

در مسیر حرکت به دفعات باید از عرض رودخانه رد شد. در انتها به فضایی شبیه غار یا تونل می‌رسیم که آب رودخانه در آن جریان دارد و باید از آن عبور کنیم.

بعد از عبور از راهروهای پیچ‌درپیچ این فضای غارمانند به یک فضای نسبتاً باز می‌رسیم. اینجا دهانه یک غار با ارتفاع کم به چشم می‌خورد که برای رسیدن به آبشار اول باید وارد آن بشویم.

■ به آبشار اول رسیدیم

حدود پانزده متر در این فضا طی می‌کنیم تا به آبشار اول برسیم. در سمت چپ این فضای غار مانند راه دیگری برای عبور وجود دارد که شما را به فضایی سرسبز و خنک و آبریزهای متعدد می‌رساند که این مسیر هم در نهایت به آبشار اول می‌رسد.

نکته جالبی که درباره مسیر این آبشار وجود دارد این است که برخلاف سایر آبشارها شما باید از زیر آبشار عبور کنید تا بتوانید آبشار را از رو به‌رو ببینید.

در واقع عبور از فضای غارمانند شما را به زیر آبشار می‌رساند و تنها با عبور از زیر آبشار است که می‌توان مقابل آن قرار گرفت. ارتفاع آبشار حدود ده متر است.

■ حالا آبشار دوم جلوبمان است

رسیدن به آبشار دوم به کمی ماجراجویی و دست به سنگ شدن نیاز دارد. اگر بعد از خروج از فضای غار مسیر سمت چپ را کمی به سمت شما را به فضایی سرسبز و خنک و آبریزهای متعدد می‌رساند که این مسیر هم در نهایت به آبشار اول می‌رسد.

نکته جالبی که درباره مسیر این آبشار وجود دارد این است که برخلاف سایر آبشارها شما باید از زیر آبشار عبور کنید تا بتوانید آبشار را از رو به‌رو ببینید.

در واقع عبور از فضای غارمانند شما را به زیر آبشار می‌رساند و تنها با عبور از زیر آبشار است که می‌توان مقابل آن قرار گرفت. ارتفاع آبشار حدود ده متر است.

■ حالا آبشار دوم جلوبمان است

رسیدن به آبشار دوم به کمی ماجراجویی و دست به سنگ شدن نیاز دارد. اگر بعد از خروج از فضای غار مسیر سمت چپ را کمی به سمت شما را به فضایی سرسبز و خنک و آبریزهای متعدد می‌رساند که این مسیر هم در نهایت به آبشار اول می‌رسد.

نکته جالبی که درباره مسیر این آبشار وجود دارد این است که برخلاف سایر آبشارها شما باید از زیر آبشار عبور کنید تا بتوانید آبشار را از رو به‌رو ببینید.

در واقع عبور از فضای غارمانند شما را به زیر آبشار می‌رساند و تنها با عبور از زیر آبشار است که می‌توان مقابل آن قرار گرفت. ارتفاع آبشار حدود ده متر است.

کاریکاتور



■ **پزشکان و پرستاران مهاجرت می‌کنند و بیماران باقی می‌مانند**