

گلچین امروز

شهرستان ها

اختصاص زمین
به بندر نوشهر
برای احداث
نیروگاه برق

صفحه ۷



با مصرف
مرکبات از بروز
سرطان پیشگیری
کنید

صفحه ۶



رهبر انقلاب:
اختلاف
ایران و آمریکا
ذاتی است

صفحه ۲



مدیرعامل منطقه آزاد انزلی
در دیدار با مدیرعامل ملوان:
ملوان هویت
فرهنگی و ورزشی
گیلان است

صفحه آخر

ورزشی

سال بیست و دوم - شماره ۵۱۲۲ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح شمال ایران

سه شنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۴ - ۱۳ جمادی الاول ۱۴۴۷ - ۴ نوامبر ۲۰۲۵

نجفی، نماینده آستانه اشرفیه خبرداد:

حذف حکم واگذاری زمین به مردم یعنی تعطیلی ساخت و ساز

صفحه ۳



مدیرکل اقتصاد و
دارایی گیلان
عنوان کرد:
جذب ۱.۲
میلیون
دلار سرمایه
گذاری
خارجی
در گیلان

صفحه ۳

فرماندار رشت:

تحولات مدیریتی در راستای اهداف
دولت وفاق و خدمت به مردم است

شهردار رشت خبر داد:

لزوم توسعه فضای سبز و آماده سازی
شهر برای استقبال از نوروز

پرداخت تسهیلات کم بهره به چایکاران
شمال کشور آغاز شد

صفحه ۳

فرمانده سپاه قدس گیلان:
مبارزه با استکبار راه شهدا است



مهر: فرمانده سپاه قدس گیلان با اشاره به درآمیختگی فرهنگ شهادت با هویت ملی ایرانیان گفت: مبارزه با استکبار راه شهدا است. سردار حمید دامغانی در اجلاس هیئت مدیره دانشگاه آزاد اسلامی گیلان در رشت، با بیان اینکه فرهنگ شهید و شهادت با فرهنگ کشور ما عجین شده است، اظهار کرد: دانش آموزانی که روزی برای دفاع از کشور به خط مقدم جبهه ها رفتند، درگیر احساسات نبودند.

فرمانده سپاه قدس گیلان افزود: با خواندن وصیت نامه های آنان، درک عمیق از میهن دوستی و ولایت پذیری شان را می بینیم که نمونه آن در هیچ فرهنگی دیده نمی شود. وی تصریح کرد: ادامه دادن راه شهدا یعنی مبارزه با استکباری که جهان را در قبضه خود گرفته است و در راهپیمایی روز ۱۳ آبان، با حضورمان ثابت خواهیم کرد که فقط سنگر مبارزه عوض شده و سبک و سیاق این ملت همچنان مبارزه با ظلم و استکبار جهانی است.

در این مراسم از ۳۰۰ دانش آموز گیلانی که در دومین کنگره ملی ۸۰۰۰ شهید گیلان فعالیت داشتند، تجلیل بعمل آمد.

مژده

کلاس های آموزش پیینگ پنگ

زیر نظر مربیان کارآزموده فدراسیون در باشگاه رضایور .
اولین باشگاه تخصصی پیینگ پنگ در استان گیلان با بیش از
۱۰ سال سابقه

زمان برگزاری کلاس ها :

روز های فرد هفته از ساعت ۲۱:۰۰ الی ۲۲:۳۰

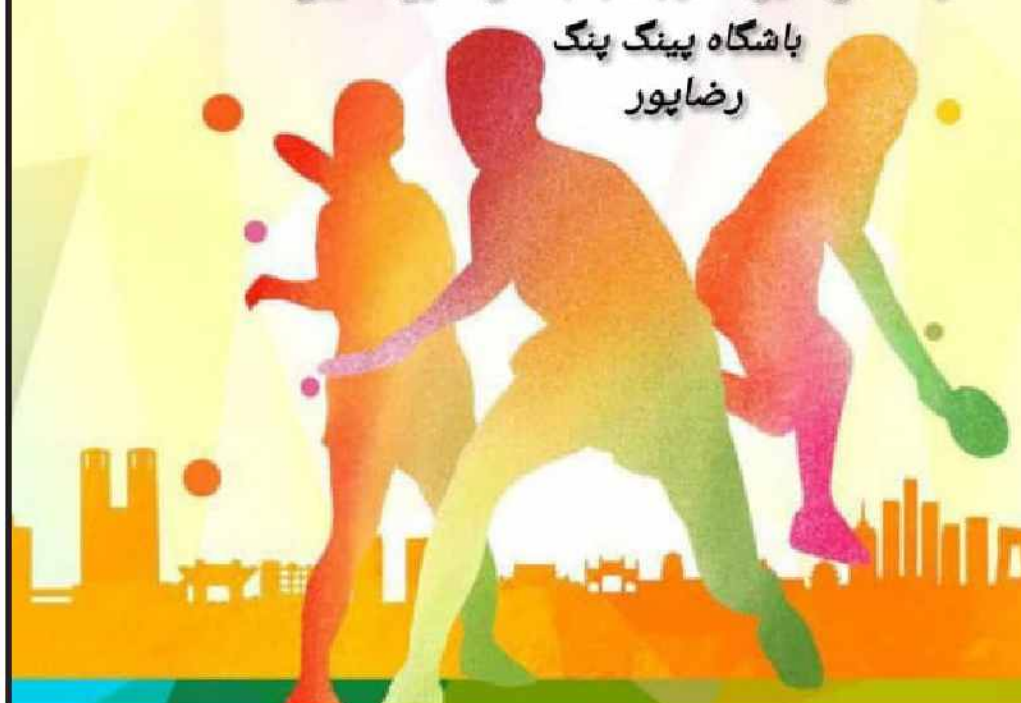
ثبت نام همه روزه؛ و به صورت حضوری ، و یا از طریق واریز وجه به شماره
کارت ۶۱۰۴۳۳۸۶۹۷۹۸۸۸۱۵ به نام فرشید رضایور و ارسال فیش به شماره
۰۹۱۱۳۴۶۴۴۸۴

آدرس باشگاه :

رشت ، خ امین الضرب ، جنب قفل سازی مسیبی

باشگاه پیینگ پنگ

رضایور



www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مژده

شماره تماس:

۰۱۳۳۳۳۱۰۷۳۷

گلچین امروز

اهدای خون سالم
اهدای زندگی است



انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان



هموطن عزیز زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران
انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.

خواهشمند است کمک های انساندوستانه خود را به شماره حساب های
۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۰ بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک صادرات واریز
و یا به نشانی انجمن واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۳۹

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

رهبر انقلاب:

اختلاف ایران و آمریکا ذاتی است



آمریکا را لو داد.

آیت‌الله خامنه‌ای توقع تسلیم ملت ایران با این سطح از توانایی، ثروت، سابقه فکری و معرفتی و جوانان هوشیار و پر انگیزه را امری بی‌معنی خواندند و گفتند: در خصوص آینده دور نمی‌توان حدس زد اما در حال حاضر همه بدانند که علاج بسیاری از مشکلات در قوی شدن است.

ایشان با تأکید بر اینکه کشور را باید قوی کرد، افزودند: دولت در بخش‌های مختلف مربوط به خود، نیروهای مسلح در امور نظامی و جوانان در امر تحصیل و کار علمی کار را با قوت انجام دهند چرا که اگر کشور قوی شود و دشمن احساس کند که نه تنها سودی از برخورد با این ملت قوی نخواهد برد بلکه ضرر خواهد کرد، قطعاً کشور مصونیت خواهد یافت. بنابراین قوت نظامی، علمی، مدیریتی و انگیزه مخصوص قوت روحیه جوانان لازم است.

رهبر انقلاب در خصوص برخی اظهارات آمریکایی‌ها مبنی بر تمایل به همکاری با ایران، تأکید کردند: همکاری با ایران با همکاری و کمک آمریکا به رژیم صهیونی ملعون سازگار نیست.

ایشان استمرار کمک و پشتیبانی و حمایت آمریکا از رژیم صهیونیستی با وجود مفتضح و محکوم شدن این رژیم در افکار عمومی دنیا را با درخواست همکاری با ایران بی‌معنی و غیرقابل قبول خواندند و گفتند: اگر آمریکا به کلی پشتیبانی از رژیم صهیونیستی را کنار بگذارد، پایگاه‌های نظامی خود را از منطقه جمع کند و دخالت‌هایش را کنار بگذارد، این مسئله قابل بررسی است که البته این مربوط به اکنون و آینده نزدیک نیست.

آیت‌الله خامنه‌ای در بخش پایانی سخنانشان، جوانان را به معرفت‌افزایی و اطلاع‌یابی از مسائل اساسی سیاسی امروز، دیروز و فردای کشور با تشکیل حلقه‌های معرفتی و بررسی حوادث تلخ و شیرین توصیه کردند و گفتند: علم باید در کشور پیشرفت کند. چندی قبل، حرکت و پیشرفت علمی سال خلی خوب بود اما قدری افت کرده است که مسئولان دانشگاه‌ها، محققان و دانشجویان نباید بگذارند سرعت علمی کشور افت کند.

ایشان با تأکید بر پیشرفت قدرت نظامی کشور گفتند: بخش نظامی، به توفیق الهی شب و روز در حال کار و پیشرفت است و از این هم جلوتر خواهد رفت تا نشان دهند، ملت ایران ملتی قوی است که هیچ قدرتی نمی‌تواند آن را تسلیم کند و به زانو در آورد.

رهبر انقلاب همچنین در این دیدار به مناسبت ذکر نام حضرت زهرا س و حضرت زینب (س)، جوانان را به پیروی عملی از این قله‌های درخشان توصیه کردند و گفتند: اطرافیان خود را به توجهِ و درس‌آموزی از سلوک این بزرگواران تشویق کنید.

آیت‌الله خامنه‌ای نماز مطلوب بندگان صالح خدا را به نظر گرفتن حجاب به عنوان مسئله‌ای دینی و زهرایی و زینبی، انس با قرآن و قرأت روزانه آن و حفظ ارتباط با معنویت را برای جوانان ضروری دانستند و افزودند: این روزگار پر

مسئله، جوان ما در صورتی می‌تواند به معنای واقعی کلمه «مرگ بر آمریکا» بگوید و در برابر قدرت و نشر فروع‌های زمان بایستد که از لحاظ درونی و دینی و اعتقاد و اتکاء به قدرت الهی، قوی باشد. رهبر انقلاب استمرار ارتباط قلی جوانان با پروردگار را موجب تداوم پیشرفت‌های کشور و افزایش توان مقابله با دشمنان خواندند.

رهبر انقلاب با اشاره به کار معمول سفارتخانه‌ها در دنیا یعنی جمع‌آوری اطلاعات و انتقال آن به کشورهای خود، گفتند: مسئله سفارت آمریکا جمع‌آوری اطلاعات نبود بلکه با تشکیل اتاق توطئه، در پی سازماندهی بازماندگان رژیم قبل، برخی افراد ارتش و دیگران برای اقدام علیه انقلاب بود که دانشجویان با فهم این مسئله، سفارت را در تصرف خود باقی نگه داشتند.

ایشان تفسیر حادثه تسخیر سفارت به عنوان میزدا مشکلات آمریکا و ایران را دقیق ندانستند و خاطرنشان کردند: مشکل ما با آمریکا از ۲۸ مرداد ۳۲ آغاز شد و نه ۱۳ آبان ۵۸. بعلاوه، تسخیر سفارت باعث کشف توطئه و خطری بزرگ علیه انقلاب شد که دانشجویان با انجام این کار مهم و کنار هم گذاشتن اسناد توانستند ماهیت آن توطئه را فاش کنند. آیت‌الله خامنه‌ای علت اصلی دشمنی‌ها و توطئه‌های گوناگون علیه انقلاب را خارج شدن طعمه‌ای شیرین از گلولی آمریکا و قطع تسلط آمریکا بر منابع ایران خواندند و گفتند: آنها حاضر نبودند به آسانی از ایران دست بکشند بنابراین از همان ابتدا تحریکات خود را نه فقط علیه جمهوری اسلامی بلکه علیه ملت ایران آغاز کردند.

ایشان خصوصت‌ورزی مستمر آمریکا علیه ملت ایران را در طول سالیهای پس از انقلاب نشانه حقانیت فرمایش امام بزرگوار مبنی بر اینکه «هر چه فریاد دارید بر سر آمریکا بکشید» دانستند و افزودند: دشمنی آنها صرفاً زبانی نبود و هر چه توانستند از تحریم، توطئه، کمک

دشمنان ذاتی جمهوری اسلامی، تحریک صدام برای حمله به ایرانو کمک همه‌جانبه به او، تسلط کردن هواپیمای مسافری ایران به ۳۰۰ نفرین، جنگ تبلیغاتی و حمله مستقیم نظامی برای ضربه زدن به منافع ملت ایران انجام دادند چرا که ذات استکباری آمریکا با ذات استقلال‌طلبانه انقلاب اسلامی سازگار نبود و اختلاف آمریکا و جمهوری اسلامی نه یک اختلاف تاکتیکی و موقری، بلکه اختلافی ذاتی است.

رهبر انقلاب اظهارات افرادی که سر دادن شعار «مرگ بر آمریکا» را علت خصومت آمریکا با ملت ایران می‌دانند، وارونه‌نویسی تاریخ می‌دانند و افزودند: این شعار مسئله‌ای نیست که آمریکا بخاطر آن اینگونه با ملت ما معارضه کند. مسئله آمریکا با جمهوری اسلامی، ناسازگاری ذاتی و تقابل حضور دانشجویان متجر به تسخیر سفارت آمریکا شد.

ایشان قصد اولیه دانشجویان را حضور دو سه روزه در سفارت و صرفاً انعکاس خشم مردم ایران به دنیا خواندند و خاطرنشان کردند: اما دانشجویان اسنادی در سفارت یافتند که نشان داد عمق قضیه فراتر از تصورات و سفارت آمریکا مرکز توطئه و نقشه‌کشی برای نابودی انقلاب است.

فرآیند کلمه «استکبار» آن را به معنی خودبرتربینی خواندند و حقیقی دولت استکباری آمریکا» را برتر می‌دانند اما به منافع دیگران دست‌اندازی نمی‌کند که در این صورت باعث برانگیختن دشمنی نمی‌شود اما گاهی همچون دولت انگلیس در دوره‌ای و امروز آمریکا، به خود حق می‌دهد با دست‌درازی به منافع حیاتی ملتها برای آنها تعیین تکلیف کند یا در کشوری که دولت قوی و مردم هوشیار ندارد برای خود پایگاه‌های نظامی ایجاد کند و پا نفت و منابع ملتها را غارت کند که این همان استکباری است که ما با آن خصومت داریم و علیه آن شعار می‌دهیم.

ایشان در بیان سابقه خصومت آمریکا با ملت ایران گفتند: پس از مشروطه برای حدود ۴۰ سال، ایران

با درگیر هرج و مرج و آشفتگی بود یا با دست‌اندازی دولت‌های بیگانه و با استبداد خشن و دیکتاتوری بی‌رحم رضاخان مواجه بود تا اینکه پس از انقلاب جمهوری اسلامی و رهبر انقلاب همچون تسخیر کردند: علاج بسیاری از مشکلات و مصونیت بخشی به کشور فقط از راه قوی شدن و قوت مدیریتی، علمی و نظامی و انگیزه امکان‌پذیر است و دولت در بخش‌های مربوط به خود باید کارها را با قوت انجام دهد.

آیت‌الله خامنه‌ای در این دیدار، با تبیین سابقه دشمنی آمریکا با ملت ایران و همچنین ابداً قضیه تاریخ‌ساز تسخیر لانه جاسوسی در ۱۳ آبان ۱۳۵۸ گفتند: تسخیر سفارت آمریکا به دست جوانان از دو زاویه «تاریخی» و «هونی» قابل بررسی است.

ایشان از زاویه تاریخی، ۱۳ آبان ۵۸ اقدام شجاعانه دانشجویان در تسخیر سفارت آمریکا را روز افتخار و پیروزی ملت ایران دانستند و خاطرنشان کردند: در تاریخ ایران، هم روزهای پیروزی و هم روزهای ضعف و اضمحلال وجود دارد که هر دو باید در حافظه ملی محفوظ بماند.

آیت‌الله خامنه‌ای از ماجرای لغو قرارداد استعماری تنباکو به وسیله میرزا شیرازی و یا بطالع قرارداد وثوق‌الدوله و فائق آمدن بر انگلیس با تلاش مرحوم مدرس و یاران ایشان به‌عنوان مصادیقی از روحانیت اوج و وحدت شیرین معاصر یاد کردند و با توصیه مؤکد به دانشجویان و دانش‌آموزان و اهل کتاب برای مطالعه و بحث در خصوص این حوادث، گفتند:

در کنار ضبط و نگهداشت وقایع شیرین، باید مراقب باشیم وقایع تلخی همچون کودتای سال ۱۲۹۹ انگلیسی‌ها به وسیله رضاخان و سپس رسیدن او به پادشاهی و شکل‌گیری آن فجایع، سخنی‌ها، استبداد و دیکتاتوری بی‌نظیر و تسلط خارجی بر کشور نیز فراموش نشود.

ایشان ثبت ۱۳ آبان ۵۸ و تسخیر سفارت آمریکا در تاریخ و حافظه ملی و اطلاع‌یابی مردم از آن را ضروری برشمردند و به بیان جنبه هونی این حادثه بزرگ گفتند: تسخیر سفارت، هویت حقیقی دولت ایالات متحده آمریکا و همچنین هویت واقعی و ذات انقلاب اسلامی را روشن کرد.

رهبر انقلاب با اشاره به ریشه

ایرنا: رهبر معظم انقلاب اسلامی با بیان اینکه ۱۳ آبان باید در تاریخ و حافظه ملی بماند، تأکید کردند: اختلاف آمریکا و جمهوری اسلامی نه یک اختلاف تاکتیکی و موقری، بلکه اختلافی ذاتی است.

در آستانه روز سیزده آبان، «روز دانش‌آموز و روز ملی مبارزه با استکبار جهانی» آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی ز در دیدار هزاران تن از دانش‌آموزان و دانشجویان و جمعی از خانواده‌های شهدای جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، سالروز تسخیر سفارت آمریکا به عنوان مرکز توطئه و نقشه‌برداری بر ضد انقلاب اسلامی، در سیزدهم آبان سال ۱۳۵۸ را روز «افتخار و پیروزی» و روز «روشن شدن هویت حقیقی دولت استکباری آمریکا» خواندند و با تأکید بر ضرورت ثبت این روز در حافظه ملی، با تبیین سابقه دشمنی آمریکا با ملت ایران که از کودتای ۲۸ مرداد آغاز شد و همچنان ادامه دارد، تأکید کردند: اختلاف جمهوری اسلامی و آمریکا، اختلافی ذاتی و تقابل منافع دو جریان آمریکا و جمهوری اسلامی است و تنها در صورتی که آمریکا پشتیبانی خود را از رژیم ملعون صهیونیستی به‌طور کامل قطع و پایگاه‌های نظامی خود را از منطقه جمع‌آوری کند و در امور آن نیز دخالت نکند، درخواست آمریکایی‌ها برای همکاری با ایران نه در آینده نزدیک بلکه برای بهریدر قابل بررسی خواهد بود.

رهبر انقلاب همچنین تأکید کردند: علاج بسیاری از مشکلات و مصونیت بخشی به کشور فقط از راه قوی شدن و قوت مدیریتی، علمی و نظامی و انگیزه امکان‌پذیر است و دولت در بخش‌های مربوط به خود باید کارها را با قوت انجام دهد.

آیت‌الله خامنه‌ای در این دیدار، با تبیین سابقه دشمنی آمریکا با ملت ایران و همچنین ابداً قضیه تاریخ‌ساز تسخیر لانه جاسوسی در ۱۳ آبان ۱۳۵۸ گفتند: تسخیر سفارت آمریکا به دست جوانان از دو زاویه «تاریخی» و «هونی» قابل بررسی است.

ایشان از زاویه تاریخی، ۱۳ آبان ۵۸ اقدام شجاعانه دانشجویان در تسخیر سفارت آمریکا را روز افتخار و پیروزی ملت ایران دانستند و خاطرنشان کردند: در تاریخ ایران، هم روزهای پیروزی و هم روزهای ضعف و اضمحلال وجود دارد که هر دو باید در حافظه ملی محفوظ بماند.

آیت‌الله خامنه‌ای از ماجرای لغو قرارداد استعماری تنباکو به وسیله میرزا شیرازی و یا بطالع قرارداد وثوق‌الدوله و فائق آمدن بر انگلیس با تلاش مرحوم مدرس و یاران ایشان به‌عنوان مصادیقی از روحانیت اوج و وحدت شیرین معاصر یاد کردند و با توصیه مؤکد به دانشجویان و دانش‌آموزان و اهل کتاب برای مطالعه و بحث در خصوص این حوادث، گفتند:

در کنار ضبط و نگهداشت وقایع شیرین، باید مراقب باشیم وقایع تلخی همچون کودتای سال ۱۲۹۹ انگلیسی‌ها به وسیله رضاخان و سپس رسیدن او به پادشاهی و شکل‌گیری آن فجایع، سخنی‌ها، استبداد و دیکتاتوری بی‌نظیر و تسلط خارجی بر کشور نیز فراموش نشود.

ایشان ثبت ۱۳ آبان ۵۸ و تسخیر سفارت آمریکا در تاریخ و حافظه ملی و اطلاع‌یابی مردم از آن را ضروری برشمردند و به بیان جنبه هونی این حادثه بزرگ گفتند: تسخیر سفارت، هویت حقیقی دولت ایالات متحده آمریکا و همچنین هویت واقعی و ذات انقلاب اسلامی را روشن کرد.

رهبر انقلاب با اشاره به ریشه

رئیس قوه قضاییه:

در قضیه بانک آینده حق هیچ فردی ضایع نشود

ایرنا: رئیس قوه قضاییه با اشاره به میحت ناترازی بانک‌ها و اقدامات مرتبط با فرآیند موسوم به «گزیر» بانک آینده، تأکید کرد: در اجرای این قضیه، تمام تلاش‌ها باید معطوف به آن باشند که حق هیچ فردی اعم از کارکنان و سپرده‌گذاران بانک مزبور ضایع نشود و مشکلی برای طرف‌های فرارادادهای این بانک هم پدید نیاید و قطعاً کسانی که تصور و تقصیر داشتند، وفق قوانین و ضوابط رسیدگی می‌شود.

حجت‌الاسلام غلامحسین محسنی اژه‌ای، در نشست شورای عالی قوه قضاییه، افزود: در ارتباط با میحت ناترازی بانک‌ها، قدمی ولو با تأخیر زیاد برداشته شد؛ دیروز مجده برخی از مسئولین ذریبط در فرآیند «گزیر» بانک آینده را خواستم و خطاب به آنها تأکید کردم که در این فرآیند با دقت و سرعت عمل شود؛ حسب تجربیاتی که دارم، در جلسه دیروز، نکات لازم و مصدافی را خطاب به دست‌اندرکاران فرآیند گزیر بانک آینده درخصوص اتقان در کار و پیشگیری از بروز مسائل و اشکالات احتمالی، مطرح کردم و اذهان آنان را به سنگینی و اهمیت کار، توجه دادم.

وی تصریح کرد: دادستان کل کشور نیز در این رابطه، پیگیری‌های لازم را داشته باشد و چنانچه نیاز است هتدارها و اذکارهای لازم را ارائه دهد. سایر مسئولان ذیصلاح قضایی نیز در قضیه مورد اشاره، حمایت‌ها، هدایت‌ها و نظارت‌های لازم و مقتضی را داشته باشند.

رئیس عدلیه گفت: از بانک مرکزی می‌خواهم در موارد احتمالی مشابه و اپتیجینی نگذارد کار به این مراحل سخت و پرهزینه و نیازمند جراحی بکشد. بانک مرکزی در قبال وظایف و مسئولیت‌هایش در حوزه‌های پولی و بانکی و ارزی، توجه ویژه‌ای را داشته باشد و از ابتدا، جلوی بروز مسائل و مشکلات در این حوزه‌ها را بگیرد تا کار به جاهای باریک نکشد.

قاضی‌الفضات با اشاره به انتشار اکاذیب و جعلیاتی در مورد مرکز حفاظت و اطلاعات قوه قضاییه، از ناحیه معاندین، بیان داشت: رژیم غاصب و منجاوز صهیونیستی و آمریکای جنایتکار، به هیچ یک از اهداف و اغراض ضدایرانی‌اش دست نیافتند؛ از همین‌رو درصدد هستند با انتشار و پخش شایعات و اکاذیب، فتنه‌انگیزی کنند و اذهان مردم و مسئولان ما را متوش سازند و ما را به خود مشغول کنند؛ بار دیگر تأکید می‌کنم که ما نباید در زمین دشمن بازی کنیم و باید بر مسائل و موضوعات اصلی و اولویات و مرکز باشیم. البته در قبال این شایعه‌پراکنی‌های دشمن نیز نباید سکوت کرد، بلکه باید با تبیین گری، اجازه نداد تا اکاذیب و جعلیات منتشره از ناحیه دشمن در اذهان افراد جامعه رسوب کند.

محسنی اژه‌ای در ادامه به بازداشت یک متخصص و محقق قضایی به نام «احمدرضا پیکم‌پای» در کشور ترکیه اشاره کرد و ضمن تصریح بر اینکه این اسناد دانشگاه ایرانی، برادر شهید مدافع حرم «محمودرضا پیکم‌پای» است و از بهمن ماه سال گذشته در استانبول بازداشت شده است و هنوز هم آزاد نشده است، خطاب به معاون امور بین‌المل قوه قضاییه دستور داد تا پیگیری‌های لازم را در این رابطه به عمل آورد.

رئیس قوه قضاییه در همین رابطه به موضوع دستگیری برخی اشخاص و ایرانیان ظلم‌سینیز، به بهانه‌های مختلف از جمله حمایت از فلسطین در کشورهایی نظیر فرانسه اشاره کرد.

رئیس دستگاه قضایا در ادامه نشست به میحت ناهنجاری‌های اجتماعی نیز گزیری زد و در این راستا بیان داشت: لازم است همه دستگاه‌ها و مسئولان و متولیان کشور، بویژه صاحبان قلم، تریبون و کلام و دارندگان امکانات تبلیغاتی، صداوسیما و سایر رسانه‌ها و غیره، در قضیه مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی، قدم‌های بلندتری را بردارند و همگان خود را در این قضیه مسئول بدانند. طبیعتاً در مواردی که ترویج ناهنجاری‌های اجتماعی بصورت تشکیلاتی صورت می‌گیرد و عناصر دخیل در آن، سُر و سری با دشمن دارند، دستگاه‌های اطلاعاتی و انتظامی و قضایی وظیفه‌مند و مسئول هستند تا اقدامات مقتضی را در قبال آنها انجام دهند. دادستان کل کشور و سایر مسئولان ذیصلاح قضایی در این قضیه، چنانچه دستگاه‌های اطلاعاتی و انتظامی نیازمند کمک و مساعدت بودند، حتماً درج نورزند و همگان دست در دست هم دهم تا این ناهنجاری‌های اجتماعی را کنترل کنیم.

رئیس عدلیه تصریح کرد: در حوزه ناهنجاری‌های اجتماعی، در مواردی، برخی افراد در ملاءعام قانون‌شکنی می‌کنند و مرتکب جرم مشهود می‌شوند؛ در اینگونه موارد ضابطین وظیفه خاص دارند: دادستان‌ها مسئولیت دارند: ایدواریم که همه ما بتوانیم عامل به وظایف خود باشیم. قاضی‌الفضا افزود: در ابتدای سال ۱۴۰۲ در جلسه خطاب به ضابطین و دستگاه‌های اطلاعاتی تأکید کردم که در قبال موارد و مصادیق آشکار ناهنجاری‌های اجتماعی، اقدامات قانونی لازم را انجام دهند و در همان مقطع زمانی تصریح داشتم که قوه قضاییه از اقدامات قانونی ضابطین و دستگاه‌های اطلاعاتی در این عرصه، با جدیت حمایت می‌کند: همان قانون و لایحه جدید نباشد اکنون نیز به دادستان کل کشور دستور می‌دهم که با فرمانده فراجا و مسئولین ذریبط در این حوزه جلساتی را برپا کند؛ من نیز از دستگاه‌های اطلاعاتی پیگیر هستم تا موارد و مصادیق تشکیلاتی و مرتبط با دشمن در حوزه ناهنجاری‌های اجتماعی را اعلام کنند.

سخنگوی دولت:

نیروگاه‌های خورشیدی در حال افزایش هستند

ایرنا: سخنگوی دولت با اعلام اینکه نیروگاه‌های خورشیدی ما در حال افزایش هستند، گفت: بهینه‌سازی و به روز رسانی نیروگاه‌ها در حال افزایش و انجام است.

فاطمه مهاجرانی با بیان اینکه هم اکنون جلسه شورای عالی آب در دفتر معاون اول در حال برگزاری است، گفت: ما اسسال پاییز خشکی را تجربه کردیم و گزارش‌ها نشان از بارش‌های معنادر ندارد، از این رو نیاز داریم در کنار راهکارهای دولت با صرفه‌جویی از این پاییز خشک عبور کنیم. وی افزود: امروز شاهد افتتاح پروژه بازچرخانی آب در رابط کریم بودیم، ۱۱۲ مگاوات نیروگاه خورشیدی اضافه شد، ۶۰ مگاوات طرح بهینه سازی مصرف برق به مجموع مدار مصرف اضافه شد، ۲۰۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی به همراه ۵۲۰ مگاوات طرح بهینه‌سازی مصرف برق توسط رئیس‌جمهور و با اعتبار ۲۷ هزار میلیارد تومان افتتاح شد.

سخنگوی دولت تأکید کرد: از آن جا که حجم زیادی از نیروگاه‌های ما آبی است، وقتی دچار خشکسالی می‌شویم به دلیل کمبود آب پشت سد‌ها میزان تولید برق هم کاهش می‌یابد از این رو در نحوه استفاده برق، آب و انرژی نیاز به صرفه جویی داریم.

مهاجرانی با بیان اینکه تنها برخی از شهروندان بر مصرف هستند، اظهار کرد: میانگین مصرف ما در برخی شهرها ۲۵۰ لیتر در روز است، این در حالی است که در برخی کشورهای دنیا که در وضعیت خوب آب و هوایی هستند، این رقم زیر ۱۰۰ لیتر است. طبیعی است در کنار پروژه‌های بازچرخانی آب همچنان نیاز به صرفه جویی داریم.

وی گفت: نیروگاه‌های خورشیدی در حال افزایش هستند و بهینه‌سازی و به روز رسانی نیروگاه‌ها هم در حال افزایش است. کل پروژه‌های آب و انرژی به قیمت ۲۷ هزار میلیارد تومان با دستور رئیس‌جمهور افتتاح شد و به جهت خدمت رسانی بر گشتند.

سخنگوی دولت درباره نمایشگاهی به نام «فر ایران» گفت: این نمایشگاه در راستای افتدار علمی ایران برگزار می‌شود و در مسیر بازتعریف اعتماد در مسیر اقتصاد دانش پینان است.

سال بیست و دوم - شماره ۵۱۲۲

گلچین اخبار سیاسی

نماینده مردم رشت و خمام:

اجرای کامل کالابرگ راهکار اصلی مهار تورم کالاهاست

گلچین امروز: عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: برای جلوگیری از افزایش قیمت کالاهای اساسی، دولت باید تمرکز خود را بر اجرای صحیح و فراگیر طرح کالابرگ الکترونیکی بگذارد تا ضمن حمایت از انتشار ضعیف، مسیر توزیع پارانها به‌سمت کنترل واقعی قیمت‌ها هدایت شود.

جسار کوچکی‌نژاد در گفت‌وگو با خانه ملت، با اشاره به افزایش قیمت و تورم کالاهای اساسی و فشار معیشتی بر افشار متوسط و ضعیف جامعه اظهار کرد: رهاسازی قیمت‌ها در بازار کالاهای اساسی، به‌ویژه در بخش خوراکی‌ها، به‌طور مستقیم سرفه مردم را هدف قرار داده و موجب تشدید تورم می‌شود. برای مقابله با این وضعیت، باید سیاست‌های حمایتی هدفمند در قالب کالابرگ الکترونیکی اجرا شود.

نماینده مردم رشت و خمام در مجلس شورای اسلامی افزود: تجربه پرداخت نقدی پارانها نشان داده که این روش در بلندمدت تأثیری در بهبود معیشت ندارد، زیرا رشد تورم به‌سرعت اثر آن را از بین می‌برد. امروز وقت آن رسیده که دولت به‌جای تزریق نقدینگی، کالاهای اساسی را با نرخ مصوب و ثابت در قالب کالابرگ در اختیار خانوارها قرار دهد. کوچکی‌نژاد با بیان اینکه اجرای موفق این طرح نیازمند زیرساخت‌های دقیق اطلاعاتی و نظارتی است، گفت: برای اینکه کالابرگ الکترونیکی نتیجه مطلوبی داشته باشد، باید شبکه فروشگاه‌ها، سامانه پرداخت و نظام توزیع به‌صورت یکپارچه مدیریت شود. اگر این نظارت وجود نداشته باشد و کالاهای با قیمت آزاد عرضه شوند، طرح عملاً کارایی خود را از دست می‌دهد.

نائب رئیس کمیسیون برنامه و بودجه مجلس تصریح کرد: کالابرگ باید به شکلی اجرا شود که نه تنها دهک‌های پایین، بلکه طبقات متوسط نیز از امنیت غذایی برخوردار باشند. این کار باعث ایجاد عدالت در توزیع پارانها و جلوگیری از شکل‌گیری تقاضای کاذب در بازار می‌شود.

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس در پایان اظهار کرد: برای مهار تورم کالاهای اساسی، سه اقدام باید هم‌زمان انجام شود: اجرای کامل کالابرگ الکترونیکی، افزایش نظارت بر زنجیره تأمین و کنترل سیاست‌های ارزی. هماهنگی میان دولت و سایر دستگاه‌های اجرایی در این سه محور می‌تواند فشار معیشتی بر مردم را کاهش دهد و ثبات نسبی را به بازار بازگرداند.

قالیباغ، رئیس مجلس:

اولویت مجلس تأمین معیشت بر اساس برنامه هفتم است

مهر: رئیس مجلس شورای اسلامی با تأکید بر ضرورت اجرای طرح کالابرگ الکترونیکی در آبان، گفت: این طرح حتی اگر قرار باشد در شروع کار صرفاً برای ۳ دهک پایین جامعه اجرا شود، باید منابع آن تأمین شود.

محمدباقر قالیباغ رئیس قوه مقننه در جلسه شورای هماهنگی مجلس شورای اسلامی که با حضور رؤسای کمیسیون‌های تخصصی، اعضای هیئت رئیسه مجلس و معاونان قوه مقننه در بهارستان برگزار شد، با بیان اینکه هدررفت‌هایی که در مسیر درآمدزایی برای کشور داریم، ما را با مشکلاتی مواجه کرده است، گفت: ما تمام تلاش خود را داریم تا اولویت‌هایی را که قانون برنامه هفتم برای کشور مشخص کرده است، دنبال کنیم.

قالیباغ در ادامه با بیان اینکه ما به دنبال ارائه پارانها برای پرداختی به انتهای زنجیره یعنی مصرف‌کنندگان هستیم، گفت: بر این اساس، به دنبال اجرای طرح کالابرگ الکترونیکی هستیم که آن را از مجلس یازدهم پیگیری کرده‌ایم و معتقدیم برای اینکه انتهای زنجیره از پارانها بهره‌مند شود باید در قالب کالا آن را دریافت کند.

رئیس قوه مقننه اظهار کرد: ما برای اصلاح روند پای کار ایستاده‌ایم و حتماً باید این طرح در آبان ماه اجرا شود، حتی اگر در مرحله اول صرفاً به ۳ دهک پایین جامعه داده شود و سپس با فاصله زمانی کوتاه برای همه ۷ دهک اجرایی شود، همچنین منابع اعتباری مورد نیاز آن نیز باید مشخص و تأمین شود. وی در ادامه با اشاره به نحوه نظارت بر اجرای قانون برنامه هفتم پیشرفت و بررسی گزارش عملکرد دولت در اجرای این قانون طی سال‌های نخست، گفت: قرار است در جریان برنامه هفتم، رویکرد نظارتی پیشینی را در پیش بگیریم و مانند سایر قوانین برنامه، این نظارت را به سال پایانی موکول نمی‌کنیم، چرا که قرار است دولت لایحه بودجه سنواری را بر اساس قانون برنامه هفتم ارائه کند.

قالیباغ با تأکید بر ضرورت مسأله‌محوری برای حل مشکلات کشور عنوان کرد: در جمع بندی نهایی گزارشی که قرار است از اجرای قانون برنامه هفتم در سال اول به صحن ارائه شود لازم است ۶ مسأله مهم و اساسی تبیین شده باشد تا همان‌ها تا سال پایانی اجرای برنامه دنبال شود. رئیس نهاد قانونگذاری کشورمان در ادامه همچنین با تأکید بر ضرورت اصلاح حوزه انرژی به عنوان اساس و پایه اصلاح سایر حوزه‌های اقتصادی، بیان کرد: یکی از موضوعات مهم ما معیشت است که شامل مسکن، سلامت و کالاهای اساسی می‌شود. ما بر اساس قانون برنامه باید خانواده محور حرکت کنیم و به فکر قدرت خرید آنها و تأثیر GDP در خانوار باشیم.

تاجگردون:

برنامه هفتم باید به ابزاری برای بهبود زندگی مردم تبدیل شود

ایرنا: رئیس کمیسیون برنامه و بودجه مجلس شورای اسلامی از بررسی عملکرد وزراتخانه‌های راه و شهرسازی و فرهنگ و ارشاد اسلامی با حضور وزرا خبر داد و با دزدانی از دولت برای تنظیم آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های مربوطه گفت: باید برنامه هفتم به ابزاری برای بهبود زندگی مردم تبدیل شود. غلامرضا تاجگردون، با‌دزدانی از دولت که در سال نخست فعالیت خود، آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها را به‌طور کامل تنظیم کرده است، یادآور شد: البته عملکرد وزراتخانه‌ها در اجرای احکام برنامه متفاوت بوده است؛ برخی دستگاه‌ها عملکرد ضعیفی داشتند و برخی عملکرد مطلوبی از خود نشان دادند. در برخی موارد نیز نکاتی وجود دارد که مجلس باید به آنها توجه خواهد کرد. وی افزود: همچنین در حوزه فرهنگ و ارشاد اسلامی، موضوعات نشان داد مسئولیت پاسخگوی این وزراتخانه از امکانات و اختیارات لازم برای پاسخ‌دهی به بسیاری مطالب در حوزه و قلمرو دین و فرهنگ برخوردار نیست. تاجگردون تأکید کرد: بنابراین مجلس باید در تصمیم‌گیری‌های خود به این نکات توجه کند و دولت نیز در بودجه سال آینده تجهیز منابع را برای تحقق اهداف برنامه در اولویت قرار دهد. ما نباید برنامه را مجموعه‌ای از آرزوها و شعارها بدانیم؛ بلکه باید آن را به ابزاری برای اجرای اقدامات مؤثر و بهبود زندگی مردم تبدیل کنیم.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس:

عملکرد دولت در اجرای برنامه هفتم بررسی می‌شود

شورای اسلامی توسط کمیسیون برنامه و بودجه ارائه گردد.

سخنگوی هیئت رئیسه و رؤسای کمیسیون‌های اعضای هیئت رئیسه و مقرر گردید گزارش نهایی بررسی عملکرد دولت در خصوص تحقق برنامه هفتم، سال اول، نسبت به آنچه مورد انتظار بوده است در دو نوبت صبح و عصر در صحن مجلس

هماهنگی مجلس با حضور محمدباقر قالیباغ، اعضای هیئت رئیسه و رؤسای کمیسیون‌های

تخصصی مقرر گردید گزارش نهایی بررسی عملکرد دولت در خصوص تحقق برنامه هفتم، سال اول، (دوشنبه و سه‌شنبه آینده) در دو نوبت صبح و عصر در صحن مجلس

مهر: نمایندگان مجلس هفته آینده به بررسی گزارش نهایی کمیسیون برنامه و بودجه درباره عملکرد دولت در اجرای برنامه هفتم توسعه

خواهند پرداخت. عباس گودرزی سخنگوی هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی اعلام کرد: در جلسه شورای



گنجین اخبار گیلان

پرداخت تسهیلات کم‌بهره به چایکاران شمال کشور آغاز شد

ایرنا: رئیس سازمان چای کشور، از آغاز پرداخت تسهیلات کم‌بهره به چایکاران و کارخانه‌داران چای‌سازی شمال کشور از سوی صندوق حمایت از توسعه جای خیر داد.

حبیب‌الله جهانسانز افزود: در راستای توسعه و رونق صنعت چای، تسهیلات به‌باغی کم‌بهره برای هرس کمربر بوته‌های چای هر هکتار ۷۰ میلیون تومان، هرس کفبیر هر هکتار ۹۰ میلیون تومان، اصلاح شیب باغ چای هر هکتار ۹۵ میلیون تومان و احیای باغ‌های رها شده هر هکتار ۱۰۰ میلیون تومان از طریق صندوق حمایت از توسعه جای به چایکاران گیلان و مازندران پرداخت می‌شود.

رئیس سازمان چای کشور با بیان این که بازپرداخت این تسهیلات ۳ ساله با نرخ ۴ درصد است، افزود: چایکاران برای دریافت تسهیلات، به ادارات چای شهرستان خود مراجعه کنند.

وی از پرداخت تسهیلات سرمایه در گردش برای تغذیه و نگهداری باغ‌های چای خیر داد و گفت: برای هر هکتار ۱۰ میلیون تومان تسهیلات کم‌بهره پرداخت می‌شود که قسط آن از بهای برگ سبز چای تولیدی آن‌ها در سال آینده کسر می‌شود.

فرماندار رشت:

تحولات مدیریتی در راستای اهداف دولت وفاق و خدمت به مردم است

گلچین امروز: فرماندار رشت با تأکید بر اهمیت وحدت و همدلی در حل مشکلات جامعه، گفت: همه تغییرات و تحولات مدیریتی در راستای اهداف دولت وفاق و خدمت به مردم است، دولت به تنهایی نمی‌تواند تمامی مشکلات را حل کند و برای رسیدن به موفقیت در خدمت‌رسانی، همکاری و همبستگی همه‌جانبه ضروری است.

سیداسماعیل میرغضنفری در آیین تکریم و معارفه بخشدار کوچصفهان ضمن قدردانی از تلاش‌ها و پیگیری‌های دهباران و شوراهای، افزود: همه تغییرات و تحولات مدیریتی در راستای اهداف دولت وفاق و با هدف خدمت به مردم است: گرهای مختلف در عرصه اشتغال، معیشت، اقتصاد و غیره کم نیستند، در نگاه مردم همه ما مجریان دولتم و همه در این اتفاقات شریکیم لذا اگر قرار است خدمت ارائه شود همه باید با هم کمک کنیم.

فرماندار شهرستان رشت گفت: دولت به تنهایی نمی‌تواند همه مشکلات را حل کند، امروز باید در مسیر وحدت و همدلی به مردم خدمت کنیم و از اختلافات دوقطبی و تفرقه پرهیز نماییم. مردم با تمام فراز و فرودها سرمایه‌های اصلی نظام و انقلابند.

میرغضنفری با بیان اینکه مردم همواره پایبندی خود را به نظام و حاکمیت اثبات کردند، بیان کرد: جنگ دوازده روزه به‌خوبی نشان داد مردم با هر تفکر و گرایش همواره پشتیبان نظام و انقلاب هستند و جنان‌ها پای کار ایران ایستادند.

برای ثروت آفرینی استفاده کند.

شوقی با تأکید بر اهمیت حفظ و گسترش فضای سبز گفت: برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا در اسفند ماه امسال رکورد جدیدی در کاشت درخت در شهر رشت ثبت کنیم؛ به‌گونه‌ای که سال‌ها بعد شهروندان از آن به‌عنوان یک نقطه عطف در تاریخ فضای سبز شهر یاد کنند.

وی افزود: کاشت انبوه درختان بومی علاوه بر زیبایی شهری، به بهبود زیست‌پذیری و کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند و این اقدام می‌تواند به برند مدیریت شهری رشت تبدیل شود.

شهردار رشت تصریح کرد: از متخصصان این حوزه انتظار دارم با ارائه دیدگاه‌های علمی و فنی، به تصمیم‌سازی در پروژه‌های بزرگ شهری کمک کنند چراکه توسعه پایدار تنها با اتکا به دانش، برنامه‌ریزی و مشارکت محقق می‌شود.

وی تصریح افزود: امیدوارم با تلاش همه همکاران، اسفند امسال نقطه عطفی در کارنامه مدیریت شهری رشت باشد و شهروندان شاهد تحولی محسوس در چهره و فضای سبز شهر در آستانه نوروز ۱۴۰۵ باشند.



قرار گرفته است.

شوقی در ادامه با تأکید بر اینکه ۴۰ بسته سرمایه‌گذاری به ارزش ۳۰ هکتار آماده شده است، و زیباسازی، هر روز در معرض دید شهروندان قرار دارند و عملکرد روزانه آنها تصویر عمومی شهر را شکل می‌دهد. وی با تأکید بر ضرورت نظارت مستمر بر فعالیت‌های خدمات شهری گفت: در نیمه دوم سال که فصل مناسب برای توسعه فضای سبز و کاشت درختان است، باید برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند، چهره شهر را برای نوروز ۱۴۰۵ آماده کنیم. وی افزود: همچنین برای نخستین بار در شهر رشت، طرح کاشت انبوه درختان بومی در سطح شهر با هدف بهبود چشم‌انداز شهری و ارتقای کیفیت محیط زیست در دستور کار

گلچین امروز: شهردار رشت با اشاره به لزوم اصلاح ساختار سازمان شهرداری، گفت: ایجاد آماده‌سازی شهر برای استقبال از نوروز ۱۴۰۵ از اولویت‌های اصلی مدیریت شهری است.

جلسه شورای سازمان سیمیا، منظر و فضای سبز شهری رشت با حضور رحیم شوقی شهردار رشت، محمد دانش شکیب معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری رشت و جمعی از معاونین و مدیران

رحیم شوقی در این نشست با بیان اینکه شهرداری نهاد نظم، نشاط و خدمت در شهر است، اظهار کرد:

برداشت بیش از ۱۰ هزار تن زیتون از باغ‌های گیلان تاکنون

رقم‌های روغنی هم تا آذر ادامه دارد.

مدیر امور باغبانی سازمان جهاد کشاورزی گیلان گفت: اگرچه گیلان سومین تولیدکننده زیتون کشور است، اما زیتون رودبار با توجه به کیفیت آن، شناخته‌شده‌تر و مشتری پسندتر و همچنان سرآمد محصولات ۱۵ استان تولید کننده زیتون در کشور است.

منوچهر پارسافر افزود: در شهرستان رودبار ۱۰ کارخانه روغن‌کشی صنعتی با ظرفیت ۲۴ هزار تن و ۱۰۰ واحد فرآوری بسته‌بندی ستنی، مدرن و نیمه مدرن با ظرفیت ۱۲ هزار تن فعالیت می‌کنند.

گلچین امروز: مدیر امور باغبانی سازمان جهاد کشاورزی گیلان گفت: ۲۲ هزار باغدار گیلانی تاکنون حدود ۱۰ هزار و ۵۰۰ تن زیتون از باغ‌های استان برداشت کرده‌اند. منوچهر پارسافر با بیان اینکه پیش‌بینی می‌شود امسال حدود ۱۸ هزار تن زیتون از باغ‌های رودبار، تنها شهرستانی که در آن زیتون تولید می‌شود، برداشت شود، گفت: ۵۰ درصد از این مقدار زیتون از رقم‌های کنسروی است که برداشت این ارقام کنسروی به پایان رسیده است. وی با بیان اینکه در حال حاضر باغداران رودباری مشغول برداشت رقم‌های روغنی زیتون برای فرآوری و روغن‌کشی هستند افزود: برداشت

مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان:

۱.۲ میلیون دلار سرمایه‌گذاری خارجی در گیلان جذب شده‌است

بوده است.

وی توزیع بخشی مجوزهای صادر شده معبر در بخش صنعت، معدن و تجارت را ۲۷ اعصره، مجوزهای کشاورزی ۳۳ اعصره، میراث فرهنگی ۲۸ اعصره، شیلات هفت اعصره، منابع طبیعی ۶ اعصره، شرکت شهرک‌های صنعتی چهار اعصره، نظام مهندسی ۲ اعصره و ورزش و جوانان یک اعصره اعلام کرد.

مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان در ادامه با اشاره به اقدامات دولت برای بهبود فضای کسب و کار، شاخص پاسخگویی به درخواست‌های ثبت‌شده در درگاه ملی مجوزها را ۹۹.۹ درصد اعلام کرد و گفت: تاکنون بیش از ۱۴۴ هزار پروانه کاغذی به مجوز الکترونیکی تبدیل شده است و بیش از ۲۵۶ هزار فقره مجوز الکترونیک از طریق درگاه ملی مجوزها صادر شده است.

نوروزی اظهار کرد: پنج مجوز پرتقاضای استان شامل طبابت، گواهی ایمیسی آسانسور، پروانه اشتغال روانشناسی و مشاوره، کسب و کار خانگی گاو شیری و بهره‌برداری از خانه مسافر است.



درصد در بخش خدمات و چهار درصد در حمل و نقل بوده است. وی تأکید کرد: در هفت ماه گذشته ۴۶۲ عرصه توسط دستگاه‌های اجرایی شناسایی شد که از این تعداد ۴۲۳ عرصه مستعد قابل واگذاری است؛ در این مدت برای ۳۳۸ عرصه نیز مجوز صادر شده که ۲۰۸ مجوز معبر می‌باشد.

وی اظهار کرد: از مرداد ۱۴۰۱ تا پایان شهریور ۱۴۰۴ بیشترین مجوزهای صادر شده در بخش صنعت بیش از ۶۱ درصد، صنایع تبدیلی بیش از ۱۵ درصد، خدمات ۱۴ درصد و کشاورزی ۱۰ درصد

در استان دارند. مدیرکل قصاد و دارایی گیلان درخصوص توزیع شهرستانی پروژه‌های سرمایه‌گذاری خارجی فعال و با معبر استان نیز گفت: بیشترین تمرکز سرمایه‌گذاری خارجی استان در منطقه آزاد انزلی با ۱۱ پروژه و رشت با ۶ پروژه است، همچنین در شهرستان‌های رضوانشهر، آسار، تالش و ماسال ۲ پروژه و شفت، لاهیجان هرکدام یک پروژه فعال است.

نوروزی اضافه کرد: ۸۱ درصد کل سرمایه‌گذاری خارجی استان در بخش برق، گاز و صنعت، ۱۱

ایرنا: مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان از جذب ۱.۲ میلیون دلار سرمایه‌گذاری خارجی از ابتدای سال جاری تاکنون خبر داد و گفت: امسال سرمایه‌گذاری خارجی مصوب استان ۵۹.۵ میلیون دلار بوده است.

علیرضا نوروزی اظهار کرد: از سال ۱۳۸۳ تا ۱۴۰۳ مجموع سرمایه‌گذاری خارجی استان حدود ۲ هزار و ۴۸ میلیون دلار بوده که از این میزان بیش از ۶۴۳ میلیون دلار معادل ۳۱ درصد، جذب شده است.

وی با بیان اینکه هم‌اکنون ۲۷ پروژه سرمایه‌گذاری خارجی در استان فعال است، اضافه کرد: سرمایه‌گذارانی از کشورهای روسیه، کوبا، امارات، اتریش، آذربایجان، آلمان، گرجستان، ترکیه، کره جنوبی، هلند، سوئیس، جمهوری چک، استرالیا، کره جنوبی و چین در استان فعالیت دارند.

وی تصریح کرد: همچنین ایرانیان مقیم کشورهای کانادا، آلمان، فرانسه، انگلستان، اسپانیا، مارت و استرالیا نیز در چند پروژه مشارکت دارند؛ چنین ۶ پروژه، امارات و افغانستان ۲ پروژه و سایر کشورها نیز هرکدام یک پروژه فعال

فرآخوان مرحله اول فروش چوبهای چنار منقطع شده (گرده‌بین) شهرداری فومن

حراج غیر حضوری

شهرداری فومن درنظر دارد برابر مجوز شماره ۰۴/۵۷۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ شورای اسلامی شهر فومن، نسبت به فروش چوبهای چنار منقطع (گرده بین) براساس نظریه کارشناس رسمی دادگستری از طریق مزایده کتبی با شرایط مندرج در اسناد مزایده و بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (www.setadiranir) اقدام نماید.

تاریخ انتشار مزایده: سه شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۸/۱۳

مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۸:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۳ الی ساعت ۱۸ عصر سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰

تاریخ برگزاری حراج: یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ از ساعت ۱۰:۰۰ الی ۱۲:۰۰ ظهر تاریخ بازگشایی: ساعت ۱۴/۰۰ عصر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

ضمناً با توجه به اینکه در سامانه تدارکات الکترونیک در حین مزایده امکان تغییر مهلت‌های تعیین شده فوق وجود دارد، لذا ملاک عمل زمان‌های نهایی تعیین شده در سامانه می‌باشد. رعایت موارد ذیل الزامی می‌باشد:

۱- برگزاری مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت انجام می‌گیرد و کلیه فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده، ارسال پیشنهادات و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گر، از این طریق امکان پذیر می‌گردد.

۲- کلیه اطلاعات و شرایط مزایده (مشخصات، نحوه شرکت و...) در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.

شرایط و مدارک لازم جهت شرکت در مزایده:

۱- رعایت شرایط مزایده بر اساس اطلاعات منتشر شده در سامانه الزامی است.

۲- با توجه به اینکه مزایده بر اساس آئین نامه مالی شهرداری‌ها برگزار می‌گردد، لذا لازم است شرکت کنندگان در مزایده بعد از تکمیل سامانه ستاد و اعلام پیشنهادات، اصل ضمانت نامه بانکی یا اصل فیش واریزی بابت تضمین شرکت در مزایده را، حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۱، تحویل دبیرخانه شهرداری فومن نمایند.

مبلغ تضمین به صورت وجه نقد در قالب فیش واریزی به شماره حساب ۱-۳۰۱۶۲۵۱-۳۰

۱۱-۶۴۱۳ نزد بانک مهر ایران یا بصورت ضمانت نامه بانکی به عنوان سپرده شهرداری فومن قابل قبول خواهد بود.

شهردار فومن- کاظم قربانی گشتی

فرمول‌هایی که افکار منفی را فراری می‌دهد



یک متخصص روانشناس گفت: باید افراد بدانند تکرار زیاد افکار مزاحم منجر به تشنج ذهنی می‌شود و در نهایت تبدیل به وسواس فکری می‌شوند.

لیلا شقاقی

متخصص روانشناس درباره فرق بین افکار منفی با سالم اظهار کرد: افکار ناسالم است که عواطف و احساسات منفی و اضطراب آور را به وجود می‌آورند، با تولید مواد شیمیایی در محیط زندگی موجب تنش و تشویش افراد خواهد شد، آثار ذخیره‌های افکار منفی، ذهن و تک تک سلول‌های بدن است.

وی در ادامه گفت: افکار منفی با توجه به نوعی که دارند در یک نکته مشترک اند. این که همیشه به موارد بد مربوطند و می‌توانند به شکلی جدی آسیب رسان باشند، به همین سبب باید از وجودمان زدوده شوند.

متخصص روانشناس بیان کرد: حقیقت این است که هر یک از افکار مثبت و منفی وقتی شکل می‌گیرند چرخه‌ی یکسانی را طی خواهند کرد. افکار تمام افراد از تکانه‌های الکتریکی، مواد شیمیایی و نوروها تشکیل شده‌اند و مثل درخت شاخه شاخه‌اند. وقتی گسترش پیدا کند، در ذهن تثبیت می‌شود و شاخه‌های بیشتری می‌دواند و پیوند میان این شاخه‌ها محکم‌تر خواهند شد.

وی بیان کرد: در برخورد با مشکلات و تکالیف زندگی افکار انسان‌ها به طور غریزی چند مرحله به اشکال مختلف در ذهن خطور می‌کنند که در این میان برخی کمک‌کننده و بعضی دیگر مضر هستند. متخصص روانشناس متذکر شد: انواع فکر در افراد وجود دارد مانند افکار مثبت، مزاحم یا نامرتبط یعنی منفی به دلیل ایجاد حواس پرتی، درگیر به وجود می‌آید، وجود افکار منفی و عذاب‌دهنده موجب تشویش در افراد خواهد شد.

وی بیان کرد: باید افراد بدانند تکرار زیاد افکار مزاحم منجر به تشنج ذهنی می‌شود و در نهایت تبدیل به وسواس فکری می‌شوند. وی درباره معایب افکار وسواسی متذکر شد: این نوع افکار بسیار وقت گیر و کنترل‌نشده‌ی هستند. مقاومت افراد را در برابر انجام کارهای خود کم می‌کنند و آزار دهنده هم هستند البته افکار مثبت درگیر به وجود می‌آید، وجود افکار منفی و عذاب‌دهنده موجب تشویش در افراد خواهد شد.

وی بیان کرد: باید افراد بدانند تکرار زیاد افکار مزاحم منجر به تشنج ذهنی می‌شود و در نهایت تبدیل به وسواس فکری می‌شوند. وی درباره معایب افکار وسواسی متذکر شد: این نوع افکار بسیار وقت گیر و کنترل‌نشده‌ی هستند. مقاومت افراد را در برابر انجام کارهای خود کم می‌کنند و آزار دهنده هم هستند البته افکار مثبت درگیر به وجود می‌آید، وجود افکار منفی و عذاب‌دهنده موجب تشویش در افراد خواهد شد.

وی بیان کرد: باید افراد بدانند تکرار زیاد افکار مزاحم منجر به تشنج ذهنی می‌شود و در نهایت تبدیل به وسواس فکری می‌شوند. وی درباره معایب افکار وسواسی متذکر شد: این نوع افکار بسیار وقت گیر و کنترل‌نشده‌ی هستند. مقاومت افراد را در برابر انجام کارهای خود کم می‌کنند و آزار دهنده هم هستند البته افکار مثبت درگیر به وجود می‌آید، وجود افکار منفی و عذاب‌دهنده موجب تشویش در افراد خواهد شد.

چند راهکار ساده برای حفظ انگیزه در محل کار

یک روانشناس گفت: ترک میدان و رها کردن پروژه یا کار به صورت نیمه کاره، راهکار مناسبی نیست، اما احساسات و نگرش‌های منفی ایجاد شده را می‌توان رفع کرد.

پریسا فرنودیان روانشناس و مشاور درباره راهکار برای حفظ انگیزه در کار مورد علاقه اظهار کرد: همه ما می‌دانیم که ترک میدان و رها کردن پروژه یا کار به صورت نیمه کاره، راهکار مناسبی نیست، اما با احساسات و نگرش‌های منفی ایجاد شده چه باید کرد؟

فرنودیان بیان کرد: بعضی مشکلات حاصله بر است، یعنی اغلب افراد از انجام کارها بعد از مدتی کسل می‌شوند، اما بعضی‌ها به خاطر ساعت‌های زیادی که کار می‌کنند و نگرش نتیجه‌ی انگیزه می‌شوند. او افزود: دسته اول باید در روند درمان بهبود پیدا کنند و به دلیل عدم هویت مناسب، علاقه آنها هم معمولاً کاذب، تقلیدی، کاسب‌کارانه است همچنین اغلب برای پر کردن احساس خلا و شرم است و دسته دوم، بسته به هر فرد باید علت رو جستجو کرد و پاسخ کلی داده نشود.



این روانشناس گفت: اگر افرادی از کار زیاد و فشرده برای مدتی خسته شده‌اند، به تفریح هم نیاز دارند و می‌توانند به خود هر از گاهی استراحت دهند، مدام روی موضوع متمرکز نشوند و در فواصل با استراحت، ذهنشان را آرام کنند و به علایق دیگر نیز بپردازند تا دوباره میل به کار در آنان پدید آید.

فرنودیان با بیان اینکه این افراد می‌توانند با یادگیری روش‌هایی در انجام کارشان تنوع ایجاد کنند و به یک وضعیت عادت نکنند، ادامه داد: افراد کار را به جای یک امر خشک و جدی یا بازی ببینند و بدون نقشه و برنامه، هیچ راهی نیست تا بتوانند اهداف کوچکی را برای دستیابی به هدف بزرگ شناسایی کنند.

او خاطرنشان کرد: نوشتن نقشه و برنامه می‌تواند کمک کند؛ یک تصویر کلی از هدف خود ببینند و با دیدن نقشه‌ی راه، یک مسیر منطقی برای آن پیدا کنند.

با وجود مخالفت خانواده برای ازدواج چه کنیم؟



در صورتی که فرزندان می‌دانند بزرگساری در فامیل وجود دارد که به والدین نزدیک است و پدر و مادر به نظرانش اهمیت می‌دهند، می‌توانند از نظر مشورتی او کمک بگیرند. در غیر این صورت توصیه می‌شود نزد مشاور بروند. این روزها ممکن است برای بسیاری از جوانان پیش باید که فردی را برای ازدواج بپسندند و مناسب ببینند، اما خانواده‌ها با انتخابشان مخالفت کنند. این موضوع چند دلیل دارد: از جمله اینکه والدین همیشه تصور می‌کنند که خودشان می‌توانند انتخاب بهتری برای فرزندانشان داشته باشند.

دکتر آناهیتا خدابخش کولایی افزود: گاهی اوقات بدون این که طرف مقابل را ببینند چنین طرز فکری دارند. این موضوع در بین خانواده‌های ایرانی زیاد دیده می‌شود و در فرهنگ ما ریشه دارد. وی در ادامه گفت: پدر و مادرها تصور می‌کنند فرزندان به بلوغ فکری و عقلانیت کافی نرسیده‌اند تا بتوانند شخص مناسبی را برای ازدواج انتخاب کنند.

این مشاور بیان کرد: اینکه خانواده‌ها مخالفت خود با ازدواج فرزندان را به شکل‌های مختلف نشان می‌دهند، اظهار کرد: برخی از خانواده‌ها از همان وهله نخست نسبت به انتخاب فرزندان و حتی حرف زدن در این زمینه واکنش نشان می‌دهند. برخی دیگر در ابتدا مخالفتشان را نشان نمی‌دهند، اما پس از دیدن دختر یا پسر با قصد و نیت طوری حرکت می‌کنند که مخالفتشان را اعلام کنند. بعضی وقت‌ها خانواده‌ها افرادی را در بین خانواده یا فامیل برای فرزندان پست‌بده‌اند و به همین دلیل با انتخاب او مخالفت می‌کنند.

خدابخش کولایی اضافه کرد: واکنش دیگر والدین این است که حرفی می‌زنند که جوان را بر سر دوراهی قرار می‌دهد. به طور مثال می‌گویند: «خودت انتخاب کردی، میل خود است». ما نظری نداریم. بدین ترتیب به طور ضمنی به او می‌گویند که «ما با این قضیه مخالف

هستیم و اگر اتفاقی افتاد به ما ربطی ندارد». در نتیجه جوان در بن بست قرار می‌گیرد و نمی‌داند به کدام سمت برود. **■ جوان‌ها برای کاهش مخالفت‌ها چه کار کنند؟**

وی با اشاره به راهکارهایی برای حل مسئله مخالفت والدین گفت: اگر جوانان می‌دانند امکان صحبت با والدینشان وجود دارد، با آنها مشورت کنند. با لجاجتی و قهر کاری پیش نمی‌رود. بهتر است درباره شخص مورد نظرشان به والدین اطلاعاتی دهند و آنان را تشویق کنند که فرد را ببینند. دیده‌ها با شنیده‌ها متفاوت است. ممکن است از فردی یک تصور کلی وجود داشته باشد اما زمانی که او را می‌بینند شرایط متفاوت می‌شود. **■ واسطه انتخاب کنید**

این مشاور در ادامه اظهار کرد: در صورتی که فرزندان می‌دانند بزرگساری فامیل وجود دارد که به والدین نزدیک

است و پدر و مادر به نظرانش اهمیت می‌دهند، می‌توانند از نظر مشورتی او کمک بگیرند. در غیر این صورت توصیه می‌شود نزد مشاور بروند. **■ دلایل منطقی را بپذیرید**

وی تصریح کرد: بعضی وقت‌ها خانواده‌ها به عمد با انتخاب فرزندان مخالفت نمی‌کنند و نظرشان منطقی است. اگر والدین ایراداتی می‌بینند شرایطی را به وجود آورند که جوان خودش این موضوع را حس کند. واقعیت این است که آدم‌ها از افراد غریبه بیشتر حرف شنی دارند. مهم است که خانواده بدون غرض ورزی مخالفتشان را ابراز کنند. ابتدا فرد مورد نظر را بشناسند سپس با دلایل منطقی مخالفتشان را اعلام کنند. **■ بدون رضایت خانواده ازدواج نکنید**

خدابخش کولایی توصیه کرد: در خانواده‌های ایرانی ازدواج بدون رضایت خانواده انجام نشود و حداقل

یک رضایت نسبی وجود داشته باشد. با وجود حرکت جامعه ایرانی به سمت مدرنیته شدن، ذات پنهان خانواده‌ها هنوز گسترده است و دختر یا پسر که بدون رضایت والدین مهرسوار خانواده‌ای می‌شوند، متأسفانه از نظر آن خانواده مطرود هستند. عروس‌ها زیر نگاه تند و تیز مادر شوهر و خواهر شوهر قرار دارند و ممکن است نگاه تحقیرآمیزی به داماد شود. وی اضافه کرد: جوانان باید بدانند خانواده ایرانی غربی نیست. هر چند در جوامع غربی هم رضایت والدین اهمیت دارد، به دلیل روحیه فردگرایی خیلی در مسائل یکدیگر دخالت نمی‌کنند. در ایران خانواده‌ها گسترده هستند و در واقع فرد با یک ایل و تبار ازدواج می‌کند بنابراین اگر بخواهد بدون نظر والدین همسری داشته باشد مشکلاتی برایش ایجاد می‌شود. **■ از پيله زناشویی پیشگیری کنید**

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

چگونه تحمل و تاب آوری کودکان را در برابر مشکلات تقویت کنیم؟



تاب‌آوری به مدیریت هیجانات و پاسخ به آن‌ها به روشی سالم مربوط است، فراموش نکنید که کودکان ما باید هیجانات مختلف را تجربه کنند، اما باید روش درست و سالم مدیریت کردن آن‌ها را هم یاد بگیرند.

بهبودآوری به اشاره به اینکه استقلال و مسئولیت داشتن به رشد تاب‌آوری در کودکان کمک می‌کند، اضافه کرد: به کودکان مطابق با سنش مسئولیت دهید و او را برای انجام درست مسئولیت‌های تشویق کنید و به کودکان سرویس پیش از حد ندهید و اجازه دهید تا آنجا که می‌تواند در انجام کارهای استقلال داشته باشد همچنین حمایت افراطی از کودکان آنان را ضعیف و شکننده خواهد کرد. او بیان کرد: یک مهارت اساسی که به رشد تاب‌آوری در کودکان کمک می‌کند، حل مسئله است و از همان دوره کودکی، وقتی کودکان با مشکلات حتی جزئی مواجه می‌شوند، به جای اینکه سریع مشکل را برای او حل کنید، سعی کنید با او گفتگو کنید و از او بخواهید در مورد روش‌های حل مسئله‌ای که به ذهنش می‌رسد، صحبت کند.

این روانشناس تصریح کرد: تاب‌آور بودن به این معنا نیست که کودکان هیجانات منفی و ناخوشایند را تجربه نکنند، بلکه مهارت‌های اجتماعی، دوست‌یابی و همدلی با دیگران را در قالب بازی، داستان و نمایش آموزش دهید. بهبودآوری به اشاره به اینکه استقلال و مسئولیت داشتن به رشد تاب‌آوری در کودکان کمک می‌کند، اضافه کرد: به کودکان مطابق با سنش مسئولیت دهید و او را برای انجام درست مسئولیت‌های تشویق کنید و به کودکان سرویس پیش از حد ندهید و اجازه دهید تا آنجا که می‌تواند در انجام کارهای استقلال داشته باشد همچنین حمایت افراطی از کودکان آنان را ضعیف و شکننده خواهد کرد. او بیان کرد: یک مهارت اساسی که به رشد تاب‌آوری در کودکان کمک می‌کند، حل مسئله است و از همان دوره کودکی، وقتی کودکان با مشکلات حتی جزئی مواجه می‌شوند، به جای اینکه سریع مشکل را برای او حل کنید، سعی کنید با او گفتگو کنید و از او بخواهید در مورد روش‌های حل مسئله‌ای که به ذهنش می‌رسد، صحبت کند.

این روانشناس تصریح کرد: تاب‌آور بودن به این معنا نیست که کودکان هیجانات منفی و ناخوشایند را تجربه نکنند، بلکه

تاب‌آوری کودکانمان را برای مقابله با فراز و نشیب‌های زندگی و سربلند بیرون آمدن از چالش‌های زندگی در طول دوران کودکی افزایش دهیم، ادامه داد: پرورش تاب‌آوری در کودکان نه تنها به آن‌ها برای مقابله با دشواری‌های زندگی روزمره کمک می‌کند بلکه مهارت‌ها و عاداتی را در آن‌ها رشد می‌دهد که باعث می‌شوند اگر بعدها در طول دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز با سختی و چالشی مواجه شوند، بتوانند بر آن غلبه کنند.

او با تأکید بر اینکه کودکان تاب‌آور بهتر می‌توانند استرس‌های زندگی را مدیریت کنند، تصریح کرد: استرس یک عامل خطر برای سلامت روان است و بودن در معرض استرس دائمی زمینه را برای ایجاد اضطراب و افسردگی در آن‌ها مهیا می‌کند.

این روانشناس با بیان اینکه روابط با کیفیت برای ایجاد تاب‌آوری در کودکان بسیار مهم هستند، گفت: والدین می‌توانند با کمک به کودکان برای برقراری روابط رضایت‌بخش با کودکان دیگر و بزرگسالانی که در زندگی‌شان هستند، تاب‌آوری را در آن‌ها رشد دهند همچنین زمانی را برای بازی و تعامل با کودکان اختصاص دهید تا روابط خود را

یک روانشناس درباره اهمیت آموزش تاب‌آوری در کودکان توضیحاتی داد.

سمانه بهزادپور روانشناس کودک درباره اهمیت تقویت تاب‌آوری در کودکان اظهار کرد: دنیای امروز ما پر از رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی و دشوار است مانند مرگ عزیزان، بلایای طبیعی، بیماری‌ها و سایر رویدادهای استرس‌آور زندگی اجتناب‌ناپذیرند.

این روانشناس بیان کرد: ما نمی‌توانیم جلوی این اتفاقات بد را بگیریم و نمی‌توانیم همیشه کنار کودکان باشیم و در برابر هر اتفاقی از آن‌ها حمایت کنیم، اما می‌توانیم آن‌ها را به مهارتی مجهز کنیم که به آن‌ها کمک می‌کند بتوانند به خوبی با عوامل استرس‌زا مقابله کنند و این رویدادها را پشت سر بگذرانند.

او با بیان اینکه این مهارت مهارت تاب‌آوری است، افزود: تاب‌آوری توانایی افراد برای مدیریت سالم هیجانات خود است و به این مسئله می‌پردازد که فرد علیرغم قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا می‌تواند توان اجتماعی خود را بهبود بدهد و بر مشکلات غلبه کند و به موفقیت برسد.

بهبودآوری به اشاره به اینکه

۸ نکته در مورد شرایط گروه‌های خاص متقاضی «فرزندخواندگی»

خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی می‌توانند به سازمان بهزیستی به عنوان متولی نگهداری کودکان بی سرپرست یا بد سرپرست مراجعه کنند، اما این گروه‌های متقاضی باید شرایط خاصی نیز داشته باشند. خانواده‌های دارای فرزند زیستی (بیولوژیک)، خانواده‌های بدون فرزند و دختران مجرد گروه‌های متقاضی فرزندخواندگی هستند که هر کدام از این گروه‌ها باید با واجد شرایط لازم برای این منظور باشند. برخی از شرایط خاص هر کدام از این گروه‌ها به شرح زیر است: - براساس قوانین فرزندخواندگی در کشور باید ۵ سال از تاریخ ازدواج زن و شوهر بدون فرزند برای ارائه درخواست فرزندخواندگی گذشته باشد و آنها از ازدواج فعلی خود فرزند نداشته باشند.

- اگر زوجین بنا به تشخیص پزشکی قانونی بچه دار نشوند نیاز به گذشته ۵ سال نیست. همچنین اگر از ازدواج متقاضیان ۵ سال گذشته باشد و آنها بچه نداشت باشند نیاز به اخذ گواهی پزشک متخصص زنان و زایمان نخواهند داشت.

- در صورتی که متقاضی فرزندخواندگی، زنان مجرد باشند، فرد مذکور نباید فرزند داشته باشد. اما اگر خانم مجرد بخواهد سرپرستی خواهران و برادران یا برادرزاده‌ها یا خواهرزاده‌ها یا نوه‌های خود را به عهده بگیرد، داشتن فرزند بلامانع است.



- قانون به زنان مجرد اجازه داده است که فقط کودک دختر را به سرپرستی بپذیرند، اما اگر خانم مجرد واجد شرایط بخواهد سرپرستی برادر یا پسر برادر یا پسر خواهر یا نوه خود را بپذیرد، بهزیستی موضوع را به دادگاه منعکس می‌کند. اگر دادگاه این امر را بپذیرد بهزیستی فرایند کار را ادامه خواهد داد.

- دختران و زنان بدون شوهر باید دارای منزل مسکونی به صورت مستقل باشند البته ملکی یا استیجاری بودن منزل تفاوتی ندارد. اگر متقاضی در منزل به همراه اعضا خانواده خود زندگی می‌کند منزل مذکور باید دارای امکانات رفاهی برای کودک باشد. همچنین اعضا خانواده نیز باید بررسی شوند.

- برای پذیرش درخواست زوجین دارای فرزند، رعایت تناسب سنی کودکان زیستی بیولوژیک متقاضی و کودک تحت سرپرستی الزامی است.

- در خصوص خانواده‌های دارای فرزند، واگذاری کودک غیر همجنس با کودکان زیستی متقاضیان بلامانع است. - در صورتی که متقاضیان ۳ کودک زیستی منزل داشته باشند که با متقاضیان زندگی می‌کنند، صرفاً آنها می‌توانند یک کودک دیگر را به سرپرستی بپذیرند مگر آن که کودکان تحت سرپرستی خواهر یا برادر باشند. اگر کودکان زیستی به دلیل ازدواج با خانواده زندگی نمی‌کنند شرط مذکور برای رعایت ضروری نیست.

و فیلم مشترک با ترکیه
خواهیم ساخت

مهر: وزیر فرهنگ و ارشاد با
 آره به گسترش همکاری‌های
 فرهنگی با کشورهای منطقه بر پایه
 یات مشترک گفت: ان شاء الله با
 کیه بتوانیم سالانه حداقل دو فیلم
 با همکاری بخش خصوصی دو
 سورتولید کنیم.



مشترک فرهنگی با کشورهای حوزه تمدنی ایران اظهار کرد: اجرائی پروژه‌های مشترک فرهنگی با کشورهای حوزه تمدنی ایران واقعاً از موارد جدی است که بی‌پیر آن هستیم. در بخش ارتباط با کشورهای دیگر نیز، من موضوع از جمله مباحثی است که ما در گفتگویی با وزرای فرهنگ و ارشاد ایران فرهنگی با معانی متطابق که در فضای ایران باستانی، سنتی، مبنای و معاصر تاریخ ایران دارند، مطرح کرده‌ایم.

وی افزود: در سفری که به ترکیه داشتم، موضوع «مسیر خوی» را مطرح کردم تا این مسیر به عنوان امری مشترک میان هر دو مجموعه مورد توجه قرار گیرد: خوی به اعتبار «شمس» و قونیّه به اعتبار «مولانا» مورد توجه است، لذا نکات مهمی از این قبیل را مطرح کردیم. در ترکیه، موزه‌ای را مشاهده کردم که در کنار کتابخانه ملت تزیین داشت و مربوط به دوره سلاجویان بود. چنین دوره‌هایی برای ما، آنان و بسیاری از کشورهای دیگر اهمیت ویژه‌ای دارد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بیان کرد: در همه کشورهای مجاور ما از جمله افغانستان، ترکمنستان و تاجیکستان در آسیای مرکزی، بحث مطرح است، ارتباطات بر همین مبنا شکل گیرد تا بتوانیم درباره میراث مشترک، فعالیت‌های بیشتری انجام دهیم. تصفا کارهای خوبی در بخش فیلم، سریال، موسیقی و سایر حوزه‌ها انجام شده است. همچنین ان شاء الله با ترکیه نیز، با همین نگاه، توانایی مسالانه تبادل در فیلم را با همکاری بخش خصوصی دو کشور تولید کنیم و این از جمله پیشنهادهای بوده که مطرح شده است.

وی عنوان کرد: با دیگر کشورها نیز همین مسیر همکاری در زمینه تولید مشترک فیلم، نمایش، موسیقی و دیگر حوزه‌هایی که می‌توانند گسترش گردشگری میان کشورها کمک کنند، دنبال خواهد شد. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در پاسخ به سؤالی دیگر در خصوص ساخت تندیس‌های ملی و تاریخی در سراسر کشور اظهار کرد: این موضوع هم واقعاً از مواردی جدی است که آن را دنبال می‌کنیم. همان‌گونه که می‌دانید، در حوزه تندیس‌ها و مجسمه‌های کوچک و بزرگ، انجمن مفاهیم به طور جدی ترورید کرده است.

همچنین با شهرداری‌های مختلف در حال گفتگو هستیم تا امکاناتی که می‌توانند در شهرهای مختلف جایگاهی داشته باشند، مورد توجه قرار گیرند. در برخی موارد، خود من حضور پیدا کرده‌ام و در مواردی دیگر، معاونان ما حضور داشته‌اند و بخشی از این مجموعه‌ها رونمایی شده و بخشی دیگر در حال رونمایی است.

«قرمز یواش» با بازی رضا داوودنژاد
اکران می‌شود

ر: پانزدهمین جلسه شورای صنفی نمایش روز یکشنبه ۱۱ آبان در خانه با حضور مهدی گرمپور دبیر شورای صنفی نمایش، مجتبی بهزادیان کل نظارت بر عرضه و نمایش فیلم، مرتضی شایسته نماینده انجمن کنندگان، هادی اسماعیلی نماینده انجمن سینماداران، اصغر نعیمی

آگهی های ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین
امه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

گهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای
فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین
ماده قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و
ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

فرہنگی

تصميم غافلگر کننده شبکه ۳ و مهر ان غفور بان برای ادامه یک سر سال موفق

تولید فصل چهارم «زیر آسمان شهر»



حالا بعد ۲۴ سال، باید دید
مهران غفوریان با چه کیفیتی
سراغ این برند خواهد رفت و
میان عوامل و بازیگران، آن
کدام یک دعوت به همکاری
خواهد کرد. مطمئن خود غفوریان
در نقش بروز پیراجکی در
سریال حضور خواهد داشت و
در حال حاضر مشغول بازیابی
بازیگران دیگر سریال است. یکی
از جذابترین کاراکترهای «زیر
آسمان شهر»، خشیار مستوفی
با بازی حمید لولایی است و به
احتمال زیاد بار دیگر او را در هم
نقش خواهیم دید. احتمال حضور
یوسف تیموری و نصرالله روح داد هم
در فصل جدید سریال وجود دارد.
علاوه بر اینها گویمورت

چهارم «زیر آسمان شهر» صحبت کرد و حالا شنیده می شود که برای ساختن اثر با تلویزیون به توافق نهایی رسیده و قرارداد این پروژه به امضا رسیده است.

فصل اول سریال «زیر آسمان شهر» در سال ۱۳۸۰ به استیصال فیلمنامه رضا عطاران با اسبقان رزادی رویه و در فصل دوم با وجود تعیراتی که در ترکیب بازیگران و گروه نویسندگان آن ایجاد شد بازم مورد توجه قرار گرفت. اما فصل سوم نتوانست موفقیت دو فصل قبل را تکرار کند.

«زیر آسمان شهر» از موفق ترین سریال های تلویزیون است که صبراحا به آن سریال «خیابان خلوت کرا» می گفتند.

پنده کانون کارگردانان و مجتبی شریعت نماینده سامانه سمفیا برگزار شد. «فرم یواش» به کارگردانی علی جبارزاده و تهیه کنندگی علی الملقی، ازاد ساخته شده است. در این فیلم بازیگرانی چون نیما عیانیازاد، حمزه حاجی عبداللہی، مجیدہ دھقانی، وروستک اربی، یواش چراغی، یو، کاظم نوربخش، زنده یاد رضا داوودزاد، نسیم ادبی، یو سیدی، لاله صیوری، سمیرا حسن پور و جمشید ہاشم پور و مدثر داوودزاد ایفای نقش کرده اند.

آگہا ہاءِ ثنت

آگهی تحدید حدود اختصاصی املاک حوزه ثبتی
شهرستان لنگرود

[illegible]

آگهی تحدید حدود اختصاصی

[illegible]

فيلم کوتاد «لکه» به لس آنجلس می رود



مهر: فیلم کوتاه «لکه» در جشنواره بین‌المللی فیلم هوش مصنوعی لس‌آنجلس به نمایش درمی‌آید.

فیلم کوتاه «لکه» به نویسندگی و کارگردانی هدی فلاح در سومین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم هوش مصنوعی (AI Intern tional Film Festival) که در شهر لس‌آنجلس (هالیوود) برگزار می‌شود، به نمایش درمی‌آید.

این رویداد اسامال در تاریخ ۱۶ نوامبر ۲۰۲۵ (۲۵ آبان) در سالن تاریخی Los Feliz Theater به‌کار می‌شود. فیلم «لکه» در بخش فیلم‌های کوتاه این جشنواره به نمایش درمی‌آید.

این فیلم کوتاه با مدت‌زمان سه دقیقه و چهل‌وسه ثانیه، به‌طور کامل با استفاده از ابزارهای تولید محتوای هوش مصنوعی از جمله Runway، LTX Studio، ElevenLabs ساخته شده و روایتی تجربه بلوغ، شرم و سکوت یک دختر نوجوان در خانواده‌ای سنتی است.

فیلم «لکه» پیش از این نیز در دومین جشنواره فیلم هوش مصنوعی ژاپن (AI Film Festival Japan ۲۰۲۵) به‌عنوان نیمه‌نهایی (Semi-Finalist) انتخاب شده بود و حضور در جشنواره لس‌آنجلس دومین حضور بین‌المللی این اثر محسوب می‌شود.

ابهام درباره حضور شروین حاجی پور در «بن سای»

ایرنا: حضور شروین حاجی پور خواننده جوان کشورمان به عنوان بازیگر در فیلم «بن سایی» قطعی نشده است و مشخص نیست این خواننده، راه بازیگری را پیش بگیرد.

بن سایی نام سومین فیلم سینمایی علی بهراد است. وی پیشتر فیلم های «صوره» و «تهران کنارت» را کارگردانی کرده است.

به دنبال انتشار تصویری از پرناز ایزدیار و شروین حاجی پور در پشت صحنه فیلم سینمایی، شگویی خبرنگار ایرنا از عوامل تولید «بن سایی» نشان می دهد حضور شروین حاجی زاده به عنوان بازیگر در این اثر سینمایی قطعی نیست و او در جمع بازیگران این اثر حضور ندارد.

فیلم گفته می شود این فیلم برای چهل و چهارمین جشنواره بین المللی فیلم فجر آماده می شود. کلیتمرداری «بن سایی» هم همچنان ادامه دارد.

پیشتر اعلام شده بود که شروین حاجی پور در اولین تجربه بازیگری خود با پرناز ایزدیار در فیلم سینمایی بن سایی هم بازی می شود.

این فیلم به کارگردانی علی بهراد و تهیه کنندگی رضا فتح اللهی تهیه می شود.

جایی می روم که خوش بگذرد

ایرنا: سپید امیر سلیمانی که از ۱۹ آبان به عنوان بازیگر با تئاتر «آران اسپیدی» روی صحنه می‌رود گفت: اصولاً دلم می‌خواهد جای بی‌اشم که به من خودش می‌گذرد و خیلی به مرزبندی بین تئاتر و سینما قائل نیستم.

سپید امیر سلیمانی درباره حضورش در تئاتر بیان کرد: دلم می‌خواهد کاری را که دوست دارم بازی کنم و خیلی به مرزبندی تئاتر و سینما قائل نیستم. چرا که هر کدام زحمت خودش را دارد.

وی افزود: من از پنج سالگی در تئاتر بودم. سال ۱۳۶۵ زمانی که ۹ سال داشتم در تله تئاتر آقای ابوالحسن داوودی بازی کردم. در ۵ سالگی هم در تئاتری به اسم «پرسنوها» در سالن اصلی شهر حضور داشتم.



امیرسلیمانی درباره انگیزه بازیگران معروف و حضور در تئاتر توضیح داد: هر کسی به یک دلیلی به تئاتر می آید. برخی به خاطر پول و دستمزد بالا می آیند. البته تئاتر پول ندارد. ولی آنها می گردند. این بازیگران به پاسخ این سوال که چرا حضور در نمایش «باران سیدی» را پذیرفتند بیان کرد: من اصولاً دلم می خواهد جایی باشم که به من خوش می گذرد. منظورم کاری است که همه چیزش درست پیش برود. خوش گذشتن به معنای گفتن و خندیدن نیست. وقتی کاری همه چیز درست باشد در آن کار به بازیگر پول نمی می گذرد. در نمایش «باران سیدی» همه چیز خوب پیش می رود. درباره نقش خودم در این نمایش نمی توانم توضیح بدهم. شما انسانان رفیق را تماشا می کنید که من هم یکی از آن ۶ نفر هستم.

روایه داد: الان که ما دوران کم کاری برای همه بازیگران از دیگر عوامل فیلم و سریال و تئاتر است. اما بعد از ۱۲ جنگ روزبه هنوز به حالت عادی بازنگشته است. اگر فیلم یا سریالی اسپانسر داشت اسپانسرها عقب نشینی کردند. کارهایی که با سرمایه شخصی بود هم به نتیجه ای نرسید. خودم می خواستم یک تئاتر را کارگردانی کنم که پشیمان شدم. چون ترسیدم انجام نشود. جنگ ۱۲ روزه روز بازیگری و تولید فیلم و سریال و تئاتر تأثیر گذاشت. دوره خیلی جالبی نیست.

امیرسلیمانی با یادآوری این که به جز «باران سیدی» در پروژه دیگری حضوری ندارد گفت: روزی چهار ساعت برای این نمایش تمرین می کنم و فرصت کار دیگری ندارم.

نمایش «باران سیدی» که نیما نافع نوسنگی آن را برعهده دارد، به روابط انسانی و روزمرگی آدم ها در زندگی معاصر می پردازد و نشان می دهد همه انسان ها در ناخودآگاه خود با عذاب وجدانی درونی دست و پنجه نرم می کنند: احساسی که هر کس به شیوه ای از آن می گریزد.

در این نمایش سپهر امیرسلیمانی، مونا کریمی، مهسا مسطهری، صادق برعقی، فاطمه باهرست و مازیار سیدی به ایفای نقش می پردازند.

عصرانه‌هایی که سلامتی شما را به خطر می‌اندازد!

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، گفت: در فصل سرما برای جلوگیری از بروز عارضه گوارشی، خوراکی‌های با طبع گرم را همراه با مواد غذایی طبع سرد مصرف کنید.

ریحانه نگاری متخصص تغذیه و رژیم درمانی؛ با بیان اینکه در فصل سرما تهیه سالاد باید با دقت انجام شود، اظهار داشت: از آن جا که برخی از مواد غذایی سنگینی بوده و به راحتی هضم نمی‌شوند نباید با یکدیگر مصرف شوند، زیرا باعث آسیب به دستگاه گوارشی و معده می‌شوند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه در فصل سرما گوجه و خیار به دلیل اینکه دارای طبع سرد هستند و با یکدیگر سازگاری ندارند نباید با هم استفاده شوند، گفت: وارد شدن نان و پنیر به همراه این دو مواد غذایی به دستگاه گوارشی باعث آغاز فرآیند تخمیر شده و با ترشح اسید در معده موجب آسیب به دستگاه گوارش می‌شود.

مصرف خشکیار و مواد غذایی با طبع گرم در کنار مواد غذایی با طبع سرد همچون گوجه، پنیر، ماست، خیار و ... از پروژ آسیب به دستگاه گوارشی جلوگیری می‌کند.



به گفته وی، مصرف نان و پنیر و خیار و گوجه به عنوان عصرانه در فصل تابستان مشکلات کمتری دارد و می‌توان به مقدار کمی از آن استفاده کنیم.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه از مصرف پنیر با هندوانه نیز باید در این فصول از سال پرهیز کرد، افزود: مصرف این مواد غذایی نیز همانند گوجه و خیار به دلیل اینکه طبعشان سرد است باعث بروز عوارضی همچون نفخ، یبوست و سردرد در افراد می‌شود. وی با اشاره به مصرف ماست و خیار تصریح کرد: استفاده از ماست در کنار خیار در زمان صرف نهار و یا شام با یکدیگر نیز جزو عادات غلطی است که افراد انجام می‌دهند. مصرف ماست در فصل سرما باعث کاهش انرژی بدن می‌شود، البته مخلوط نعنای خشک با آن کمی می‌تواند از سردی ماست بکاهد.

غذاهای ممنوع برای کودکان!



شاید کوجولوی شما بتواند این غذاها را بخورد ولی به مرور زمان حتما دچار بیماری‌های معده و گوارشی می‌شود. کوجولویان را از شیر گرفته‌اید؟ نگران این هستید که چه غذاهایی را می‌تواند بخورد و چه غذاهایی را نمی‌تواند؟ شاید آفتدر نقل قول‌های مختلف شنیده‌اید که کاملا گیج شدید، اما دیگر نیازی به ناراحتی نیست، ما لیستی از غذاهایی که نباید به کودک خود بدهید را تهیه کردیم. به خواندن این مقاله ادامه دهید تا بیشتر یاد بگیرید.

معمولا بعد از ۵ ماهگی دیگر می‌توانید به کودک خود غیر از شیر غذ نیز بدهید. غذاهای متنوعی وجود دارد که می‌توانید با آنها شروع کنید، و البته غذاهایی هم هست که باید از آنها پرهیزید. ما ۱۰ مورد از آنها‌یی را که نباید استفاده کنید را معرفی می‌کنیم.

۱- سفیده تخم مرغ سفیده تخم مرغ یکی از منابع غنی پروتئین است و مزایای فراوانی دارد، اما برای کودکانی که کمتر از یک سال دارند ممکن است خطرناک باشد. باکتری‌های موجود در سفیده تخم مرغ ممکن است باعث ناراحتی معده و تحریک دیگر مشکلات در کودک شود.

۲- کره بادام زمینی کره بادام زمینی سرشار از تناسیم، پروتئین و فیبر است. با این

است که می‌تواند باعث ایجاد عفونت در کودک شود. **۳- آبمیوه**

آبمیوه سرشار از مزیت برای سلامتی است و مزه‌اش نیز عالیست. با این حال آبمیوه به خصوص نوع بسته‌بندی شده‌اش حاوی مواد نگه دارنده ایست که سیستم گوارش کودک قادر به هضم آنها نیست. پس به کودک خود آبمیوه ندهید، و قبل از وارد کردن آبمیوه طبیعی به برنامه غذایی کودک حتما با پزشک هماهنگ کنید.

۴- شیر کامل به شکل طبیعی کودک با خوردن شیر هیچ مشکلی ندارد چون خود شیرخوار است. اما شیر گاو با آن همه پروتئین و مواد معدنی که دارد دیگر کودکان زیر ۱۲ ماه مناسب نیست.

۵- میوه‌های خاتواده مرکبات میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو و دیگر مرکبات سالم هستند و حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C، کلسیم و پتاسیم هستند. با این وجود این میوه‌ها بسیار اسیدی هستند و می‌توانند منجر به انواع مشکلات معده برای بچه شوند. پس تا یک سالگی کودک سعی کنید از دادن مرکبات به او پرهیز کنید. به خاطر بسیارید اصول غذا دادن به کودک را رعایت کنید. ابتدا با غذاهای پوره شده شروع کنید و کم کم دیگر انواع غذا را به برنامه غذایی او بیاورید.

حفظ تناسب اندام با نوشیدن مخلوط آلبیمو و عسل

نوشیدنی آلبیمو و عسل جدای از اینکه به کاهش وزن کمک می‌کند دارای فواید بسیار زیادی است. شروع صبح با نوشیدن مخلوط آلبیمو و عسل بسیار توصیه می‌شود چرا که این نوشیدنی کم کالری و سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست. به گفته متخصصان تغذیه این نوشیدنی به کاهش وزن کمک می‌کند. علاوه بر این فواید متعدد دیگری نظیر بهبود یبوست بوده و پوست را شفاف می‌سازد. ترکیب عسل و لیمو معجون بی نظیری است که بدون کاهش انرژی و ویتامین‌ها مشکل اضافه وزن را حل می‌کند. اگر می‌خواهید از این معجون برای کنترل وزن خود استفاده کنید همانند دستورالعمل زیر عمل کنید. یک قاشق مرباخوری عسل طبیعی را با دو قاشق مرباخوری آلبیوسوی طبیعی در یک لیوان آب ولرم حل کنید. این ترکیب را هر روز قبل از صبحانه بخورید. اگر بعد از یک وعده غذایی چرب هم این مخلوط را میل کنید به معده شما در هضم غذا کمک می‌کند. وعده غذایی چرب هم این مخلوط را میل کنید به معده شما در هضم غذا کمک می‌کند.



با خوردن این معجون قبل از صبحانه شاهد ناپدیدشدن چربی‌های اضافه بدن به مرور زمان خواهید بود.

ادویه‌هایی که حالتان را خوب می‌کند

متابولیسم سلولی بدن انسان بسیار مفید است و حرارت ایجاد شده در بدن در اثر مصرف آن می‌تواند سبب باعث نابودی و مرگ سلول‌های سرطانی در بدن شود. مصرف فلفل قرمز همچنین سبب سلامت قلب، جلوگیری از چاقی و سرماخوردگی در افراد می‌شود. سبزی رزمهاری رزمهاری می‌تواند برای تقویت اعصاب، جلوگیری از بروز شوک‌های عاطفی، درمان استرس، افزایش توان ذهنی و محافظت درمان سردرد و آرتروز مفصل در افراد مورد استفاده قرار گیرد. در رزمهاری آنتی اکسیدان‌های قوی وجود دارد که به بهبود کلی سلامت بدن انسان کمک می‌کنند. **۲- زردچوبه**

زردچوبه یکی از مشهورترین و با خاصیت‌ترین ادویه‌های دنیا است و زردچوبه می‌تواند سبب سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به سرطان، تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از بالا رفتن کلسترول خون و نیز کاهش التهاب مفصل شود. با قرار دادن این ادویه‌ها در رژیم غذایی هفتگی به حفظ سلامت بدن خود کمک می‌کنید و از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مصون می‌مانید.



۳- سیر ادویه نیست، اما به عنوان یک طعم دهنده مطبوع در خوراکی‌ها استفاده می‌شود، بهترین خاصیت سیر جلوگیری از ابتلا به سرطان است، خوردن حداقل مصرف یک پرتف کهنده اسپاسم عضلات شکم استفاده کنند، در فصول سرد سال نیز آرتروز مفاصل و نیز بالا رفتن سطح کلسترول خون می‌شوند. از میخک همچنین می‌توان برای سلامت دستگاه گوارش استفاده کرد و مصرف آن مسهول‌کننده‌های غذایی را برطرف می‌کند. بانوانی که تغییرات هورمونی دارند می‌توانند از ادویه میخک به عنوان یک مکمل درمانی

ادویه تنها برای طعم پختنیدن به خوراک نیست بلکه ماده‌ای بسیار مفید و ضروری برای حفظ سلامت بدن است و می‌تواند سبب جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها در بانوان شود. هر کدام از ادویه‌ها دارای خواص درمانی خاص خود هستند، اما قرار دادن برخی از آنها در رژیم غذایی خاتم می‌تواند در افزایش سلامت و توان بدنی، جلوگیری از ابتلا به اختلالات عصبی و عاطفی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها مفید باشد. **۴- ریحان** ادویه‌ای معطر و خوشبو ریحان برای سلامت بدن بسیار مفید است و می‌توان از آن در انواع سوپ، سالاد و خوراکی‌ها استفاده کرد، بر اساس تحقیقات در ریحان مواد بیوشیمیایی وجود دارد که می‌تواند منجر به جلوگیری از ابتلا به سرطان شود، همچنین مجموعه‌ای از فلاونوئیدها در ریحان می‌تواند از آسیب دیدن سلول‌های بدن و کروموزوم‌ها جلوگیری کند. **۵- میخک** داروخانه‌ای از خواص میخک ادویه‌ای با پو و طعم بسیار لذیذ است و می‌توان آن را به همراه انواع خوراکی و حتی شیرینی‌ها استفاده کرد، در میخک

با مصرف مرکبات از بروز سرطان پیشگیری کنید

عمده‌ترین و بالاترین آنها که بالغ بر ۴۰ تا ۳۰ درصد همه سرطان‌ها را موجب می‌شوند، تغذیه غلط یا سوء تغذیه است. اصولا مواد غذایی مصرفی، در هر فردی، به موازات وظایف متعددی که به انجام می‌رسانند، ممکن است دارای عوامل بیماری‌زای حاد و مزمن باشند، یا مملو از ترکیبات پیشگیری و مهار کننده بیماری‌ها باشند. تعدادی از منابع غذایی گیاهی شناخته شده، مانع از بروز این بیماری می‌شوند، که می‌توان به انواع سبزیجات، به ویژه هویج، گوجه‌فرنگی، سبزیجات سبز و زرد، کلم‌ها، سیر و به طور کلی تمام سبزیجات خام و یا از منابع غذایی حیوانی، آبیان و به خصوص ماهی‌های پر چرب حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و غیره اشاره کرد. البته در مقابل غذاهای مفید و باارزنده از بروز و گسترش بیماری‌ها، غذاهایی تهیه و مصرف می‌شوند که عامل ایجاد و گسترش انواع سرطان‌ها هستند به طور مثال غذاهایی مانند گوشت قرمز تازه و فرآوری شده پرچرب، روغن‌های نباتی جامد، چربی‌های حیوانی که جهت سرخ کردن و به دفعات و در مدت‌های طولانی، تحت تاثیر حرارت بالا قرار می‌گیرند از جمله این غذاها هستند.

مرکباتی نظیر سیر، پیاز، کرفس، کلم‌های مختلف، گوجه‌فرنگی، کدو و بادمجان و فلفل‌های رنگین دلمه‌ای، نعنان و ریحان می‌تواند از بروز سرطان جلوگیری کنند.



از عوامل زمینه‌ساز بروز سرطان‌های مختلف می‌توان به سوء تغذیه و عدم تعادل در خورد و خوراک و بدخوری‌ها اشاره کرد که ۳۰ تا ۴۰ درصد از سرطان‌ها به همین علت رخ می‌دهند. در صورت بروز سرطان در افراد استعمال دخانیات و کشیدن سیگار است و همچنین بیماری‌های عفونی، ویروسی، مصرف الکل و عوامل محیطی در درجای بعدی قرار می‌گیرند. نوع تغذیه و سوء تغذیه، به طور متوسط، موجب بروز ۳۵ درصد انواع سرطان‌ها شده است و طبق آمارهای ارائه شده از طرف کشورهای مختلف، این مسأله تأیید شده و به اثبات رسیده است.

اشتباهاتی که در ارتباط با عینک‌های آفتابی مرتکب می‌شویم

۳- عدم حفاظت کافی از چشم‌ها متأسفانه بسیاری از عینک‌های آفتابی، بطور کامل از چشم در برابر اشعه خورشید محافظت نمی‌کنند، به همین منظور در انتخاب عینک، حتما باید توجه داشت که دارای استاندارد انگلیسی CE یا ۴۰۰ UV باشند، تا بطور کامل قادر به محافظت از چشم در مقابل اشعه ماوراء بنفش خورشید باشند. **۴- انتخاب فریم متناسب با شکل صورت** با توجه به تنوع بسیار زیاد در شکل و رنگ عینک ها ، باید در انتخاب مدل متناسب با چهره دقت کرد. بر اساس یک قاعده کلی، فریم‌های مربعی شکل برای چهره‌های مدور و فریم‌های گرد برای چهره‌های زاویه دار مناسب هستند. **۵- اندازه‌های نادرست فریم عینک** با توجه به تفاوت اندازه سر افراد با هم، باید در انتخاب اندازه فریم عینک، دقت نمود تا به خوبی بر روی چهره قرار گیرد. معمولاً روی پخش داخلی دسته عینک‌ها ۳ عدد حک می‌شود که معرف سه اندازه (دسته عرض شیشه و فاصله دو شیشه) می‌باشند. **۶- عینک‌های آفتابی ارزان قیمت** از این عینک‌ها بخصوص در تابستان‌های گرم که انعکاس نور چند برابر می‌شود، بشدت باید پرهیز کرد چرا که به هیچ وجه اینم‌های محافظت از چشم را ندارند.

عینک آفتابی بخصوص در فصل تابستان معمولا روی صورت بسیاری از مردم جا خوش می‌کند و برخی از کسانی که برای ظاهر خود و پوشش ارزش بیشتری قائل هستند برای استایل‌های مختلف عینک‌های گوناگونی تهیه کرده‌اند. در این گزارش شما را با ۶ اشتباه درباره تهیه و استفاده عینک آفتابی آشنا می‌کنیم. **۱- عینک آفتابی شما متناسب با استایل شما نیست** چنانچه جزو آن دسته از مردم هستید که عینک آفتابی‌شان، امضای آنها محسوب می‌شود و تنها یک مدل را استفاده می‌کنند پس دیگر دغدغه‌ای در این زمینه ندارید. اما بیشتر مردم در موقعیت‌های مختلف، عینک‌های آفتابی متفاوتی را به چشم می‌زنند. لذا این نکته که چه مدل عینکی را با چه لباسی ست کنید بسیار مهم است. مثلا مدل خلبانی برای ساحل، فریم‌های پلاستیکی برای تردد در سطح شهر و عینک‌های اوکی که برای ورزش پوشش‌دهنده و محبوس هستند. **۲- استفاده از عینک در فضای داخلی** داشتن عینک آفتابی بر چشم در فضای داخلی هر خانه و ساختمانی، کار کاملاً نادرستی است و فقط برای افرادی که به دستور پزشک مجبور به استفاده از آن هستند مجاز می‌باشد. این عمل که در واقع طفره رفتن از تماس چشمی است به هیچ وجه رفتار مودبانه‌ای در تعاملات اجتماعی محسوب نمی‌شود و ظاهری پر ادعا و غیر دوستانه را به مخاطب القاء می‌کند.

یک ساعت خواب ظهر گاهی ذهن را تقویت می‌کند

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که فعال بودن، از نظر ذهنی و جسمی می‌تواند به نگه داشتن حافظه در وضعیت خیلی خوب در دوره میانسالی کمک کند. این مطالعات همچنین نشان داده است که چرت زدن می‌تواند عملکرد شناختی افراد مسن را بهبود بخشد. در حالی که پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که چرت زدن در طول روز همچنین می‌تواند باعث بهبود حواس پنجگانه شود. چرت زدن در هنگام بعد از ظهر به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بدون تداخل با خواب شبانه می‌تواند به افزایش هوشیاری و عملکرد ذهنی کمک کند. با این حال یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که چرت بعد از ظهر در حدود یک ساعت برای بهبود عملکرد شناختی سالمندان ایده‌آل است. محققان این پژوهش با تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از ۲۹۷۴ بزرگسال چینی ۶۵ ساله و بالاتر که بخشی از پژوهش طولی بازنشستگی و بهداشت چین بودند، این پژوهش را آغاز کردند. تمام شرکت‌کنندگان تحت یک سری از آزمایشات مرتبط با توجه، حافظه اپیزودیک و توانایی‌هایی از جمله تست ریاضی و رسم شکل قرار گرفتند. همچنین از این افراد پرسیده شد که در طول ماه گذشته روزانه چه مدت بعد از ناهار استراحت کردند. آنها بر اساس پاسخ‌هایشان به ۴ گروه دسته‌بندی شدند. این دسته‌بندی‌ها شامل کسانی بودند که بعد از ناهار استراحت می‌کردند، کسانی که کمتر از ۳۰ دقیقه می‌خوابیدند، کسانی که بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه می‌خوابیدند و افرادی که بیش از ۹۰ دقیقه بعد از ناهار می‌خوابیدند. این تیم گزارش می‌دهد که در حدود ۵۷/۷ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که پس از ناهار به طور متوسط در حدود یک ساعت می‌خوابند. محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که به طور متوسط بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از ناهار چرت می‌زنند، آزمون‌های شناختی را به نحو بهتری پاسخ دادند. آنها در نهایت دریافتند که چرت زدن بعد از ناهار آن‌ها هم به مدت یک ساعت مزایای بسیار زیادی برای سلامت فکری و ذهنی میانسالان دارد.



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک ساعت خواب بعد از ظهر می‌تواند حافظه و مهارت‌های فکری میانسال را بهبود بخشد. با بالا رفتن سن عملکرد ذهن ما کاهش یافته و می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند به یاد نیاوردن نام‌ها، فراموش کردن جای وسایلی مانند دسته کلید و یا اختلال در یادگیری اطلاعات جدید شود. برای برخی از افراد مسن‌تر، کاهش در عملکرد شناختی می‌تواند شدیدتر باشد و به طور بالقوه منجر به بیماری‌هایی مانند آلزایمر یا دیگر اشکال زوال عقل شود.

