

گزارش خبری- لیلا غضنفری

رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت در نشست تبیین الزامات تحول در اطلاع‌رسانی دولت با بیان اینکه ما در یک جنگ شناسختی هستیم و باید رسانه تلاش کند امیدآفرینی کند؛ گفت: جریان مقابل بنا را بر ناامیدی گذاشته است. سپهر خلجی با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری در خصوص جنگ نرم، ترکیبی و ادراکی دشمن افزود: مردم جنگ نظامی را درک می‌کنند اما در جنگ ادراکی جوانان از هر نماد در تضاد هستند و به سمت ناامیدی پیش می‌روند. او با بیان اینکه با توجه به تمامی این مشکلات باز هم وظیفه ما ایجاد امید است، عنوان کرد: گاه مخاطب باید‌ها خودمان هستیم؛ اینکه به‌عنوان فعال رسانه‌ای در استان چقدر برای رفا مشکلات کار کردیم؟ خلجی ادامه داد: چرا استان فارس با این همه ظرفیت و ثروت در مقابل برخی استان‌ها عقب مانده؟ چرا در زمینه ریلی عقب است؟ این استان قطب کشاورزی و درمان است، پس چرا پیشرفت نکرد؟ بخشی از این بر عهده رسانه‌ها است. رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت افزود: در بخشی از آن هم ما مقصریم، نه فقط مدیران، چرا در استان ما مسائل را پیگیری و مطالبه نکردیم؟ خلجی خواستار جلوگیری از انتشار محتوای ناامیدکننده و ایجاد روحیه امید در جامعه شد، گفت: گاهی حتی به جای نقد توهین هم می‌شود، نقد محدودیت

ندارد؛ اما در جایی می‌خواهیم روحیه دهیم و گاهی می‌خواهیم روحیه بگیریم. رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت با اشاره به چند مورد از وارونه جلوه دادن موفقیت‌های دولت به‌عنوان ناگامی، از جمله در بحث خرید گندم و اشتغال، گفت: بحث امیدآفرینی از جانب مقام معظم رهبری اعلام و مطالبه شده و نماد امیدآفرینی همین اقداماتی است که دولت در مسیر توسعه کشور در اجرای کلان پروژه‌هایی برداشته است. خلجی با بیان اینکه هر جا مردم کنار دولت بودند کارها پیش رفته است، گفت: یکی از مواردی که در این جلسه مطرح شد این بود که برخی مدیران روابطعمومی‌ها درک رسانه‌ای ندارند، این در حالی است که این نامه دولت میگوید مسئول اطلاع‌رسانی هر دستگاه خود مسئول و مدیران سازمان است؛ البته شاید مدیر روابطعمومی هم انتخاب نشود؛ اما این باز به مدیر دستگاه باز می‌گردد و اگر مدیری درک رسانه‌ای نداشته باشد همین می‌شود که یک مدیر روابطعمومی خوب هم انتخاب نمی‌کند.

❖ استفاده از مدیران با انگیزه در روابطعمومی‌ها

وی خواستار بهره‌گیری از نیروهای توانمند، با انگیزه و تعصب کاری در روابطعمومی‌ها شد و تصریح کرد: یکی دیگر از موارد مشکل اطلاع‌رسانی در بحران‌هاست که بسیار سخت است اما این مورد اصلاح می‌گردد.

رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت تصریح کرد:

تخصیص سهم مشخصی از بودجه فارس برای رسانه



خلجی در خصوص اختصاص پیوسته‌های تبلیغی و فرهنگی در کنار اجرای پروژه‌ها در راستای تقویت اقتصادی رسانه‌ها گفت: یکی از مواردی که من در این سفر با برخی مسئولان مطرح کردم حمایت از رسانه‌ها بود. معتقدم ما باید سهم مشخصی از بودجه استان را باید برای رسانه بگذاریم، این‌گونه نمی‌شود که ما مدیران‌ها برای یک پروژه هزینه کنیم و مثلاً برای یک بزرگراه همه بخش‌ها را دیدیم؛ اما رسانه را ندیدیم. خلجی گفت: باید برای تبلیغ و اطلاع‌رسانی در رسانه هم سهمی در نظر گرفته شود و قرار شد در هر پروژه پیوست رسانه‌ای هم

دیده شود تا مثلاً اگر قرار است از شیراز تا بوشهر آزادراهی اجرا شود از ابتدا تا انتها رسانه‌ها باشند و این کار روابطعمومی نیست؛ بلکه خود رسانه باید ستاریو داشته باشد و مثل یک پیمانکار در پروژه فعالیت مستمر داشته باشد. خلجی گفت: باید چرخ اقتصاد رسانه هم بگردد، شما رسانه‌ها و خبرنگاران اتاق فکر ما و استانداردی هستید، کمک کنید و آنها هم باید از بهره ببرند. رئیس سبج رسانه فارس در نشست همایش تبیین الزامات تحول در اطلاع‌رسانی دولت با اشاره به برخی از آسیب در شورای اطلاع‌رسانی کشور و البته چند پیشنهاد برای رفع مشکلات



ایرلین‌ها کند شود؟ آیا دسترسی به بلیت پروازهای داخلی برای مردم تسهیل شده است؟ آیا کیفیت خدمات ارتقا یافته است؟ به‌عنوان نمونه سری به سایت‌های دارای مجوز فروش بلیت پروازهای داخلی می‌زنیم تا قیمت بلیت‌های هواپیما را مشاهده کنیم. در سایت علی‌بابا پروازی برای مسیر شیراز-تهران برای ۲۸ دی‌ماه سال ۱۴۰۲ از یک میلیون ۳۰۰ هزار تومان تا یک میلیون ۹۵۰ هزار تومان نرخ گذاری شده است؛ همان‌گونه مشاهده می‌شود با وجود ورود هواپیماهای جدید به ناوگان هوایی کشور طبق ادعای رئیس سازمان هواپیمایی کشور اما نه تنها تغییری در روند خدمات‌رسانی به مردم صورت نگرفته که شرکت‌های هواپیمایی در حال گران‌فروشی بلیت پروازهای داخلی هستند.

مسئله‌ای که به‌نظر می‌رسد سازمان هواپیمایی کشوری باید نظارت بیشتری بر آن از گران فروشی قیمت‌های مصوبه جلوگیری نماید. قیمت مسیرهایی پروازی که در جدول سایت علی بابا مشاهده می‌شود سیستمی و اکونومی بوده و سایت فروشنده برای از امان ماندن از مباحث مربوط به تبعات گران‌فروشی اقدام به درج عبارت «نرخ رسمی ایرلاین» کرده است! شرکت‌های هواپیمایی اوایل امسال به‌صورت خودسرانه

استاندار فارس:

اسکان حداکثر ده درصد اتباع بیگانه در محلات مجاز است

بتوانیم مشکلات سخت‌افزاری حوزه رسانه و روابطعمومی را برطرف کنیم. ایمانیه در ادامه با بیان اینکه سهمیه اشتغالی که به استان فارس دادند، بین سازمان‌ها و شهرستان‌های مختلف تقسیم‌بندی می‌شود که باید در دو سه ماه باقی مانده از سال انجام شود، گفت: در این زمینه مرتب نظارتند سازمان‌ها و شهرستان‌ها اعلام می‌شود.

❖ ایجاد یک هزار فروشگاه مستقیم عرضه کالا تا پایان سال

استاندار فارس در ادامه گفت: یکی از اقداماتی که در استان انجام شد، ایجاد یک هزار فروشگاه مستقیم عرضه کالا می‌رود نیاز مردم از تولید به مصرف است که تاکنون بیش از ۶۰۰ فروشگاه راه‌اندازی شده است و امیدواریم تا پایان سال راه‌اندازی ۱۰۰۰ فروشگاه محقق شود. وی در بحث سامان‌دهی اتباع غیرایرانی نیز گفت: بنا شده است در هر محله، شهر و شهرستان حداکثر ۱۰ درصد جمعیت غیرایرانی باشند؛ یعنی هم تعداد هم نوع توزیع و فعالیت‌های آنان مهم است که البته این کار باید با حفظ حرمت برادران و خواهران دینی ما انجام شود.

❖ مثلث‌های گردشگری طلایی

وی همچنین از تبادل گردشگر در مثلث گردشگری طلایی میان شیراز، اصفهان و یزد خبر داد و گفت: همچنین مثلث

شیراز پایتخت محیط زیستی آسیا در سال ۲۰۲۴:

عنوان پایتخت محیط‌زیستی آسیا گام مدیریت شهری شیراز در مسیر تحقق دیپلماسی شهری جامع‌نگراست



حضور فعال در مجامع جهانی، ایمن موضوع را از اولویت‌های مهم اداره کل ارتباطات شهرداری شیراز

❖ گسترش شبکه شهرهای دوست و خواهرخوانده با محوریت پایتخت‌ها و کلان‌شهرهای اسلامی و کشورهای همسایه

مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز اضافه کرد: شهرداری این کلان‌شهر علاوه بر ارتباط مؤثر و کارآمد با نهادهای سازمان‌های بین‌المللی و دستاوردهای ارزنده در حوزه شبکه‌های بین‌المللی، در بخش ارتباطات شهر با شهر و ارتباطات دوجانبه نیز عملکرد مطلوبی داشته و ضمن تلاش برای تقویت و استحکام روابط موجود، همگام با دیپلماسی رسمی کشور و همسوس با تأکیدات شورای اسلامی شهر، در زمینه دیپلماسی شهری همسایه محور نیز اقدامات مؤثری انجام داده که امضای یادداشت تفاهم همکاری با شهردار نجف یکی از مصادیق آن به شمار می‌رود.

❖ گسترش شبکه شهرهای دوست و خواهرخوانده با محوریت پایتخت‌ها و کلان‌شهرهای اسلامی و کشورهای همسایه

مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز اضافه کرد: شهرداری این کلان‌شهر علاوه بر ارتباط مؤثر و کارآمد با نهادهای سازمان‌های بین‌المللی و دستاوردهای ارزنده در حوزه شبکه‌های بین‌المللی، در بخش ارتباطات شهر با شهر و ارتباطات دوجانبه نیز عملکرد مطلوبی داشته و ضمن تلاش برای تقویت و استحکام روابط موجود، همگام با دیپلماسی رسمی کشور و همسوس با تأکیدات شورای اسلامی شهر، در زمینه دیپلماسی شهری همسایه محور نیز اقدامات مؤثری انجام داده که امضای یادداشت تفاهم همکاری با شهردار نجف یکی از مصادیق آن به شمار می‌رود.

مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز اضافه کرد: شهرداری این کلان‌شهر علاوه بر ارتباط مؤثر و کارآمد با نهادهای سازمان‌های بین‌المللی و دستاوردهای ارزنده در حوزه شبکه‌های بین‌المللی، در بخش ارتباطات شهر با شهر و ارتباطات دوجانبه نیز عملکرد مطلوبی داشته و ضمن تلاش برای تقویت و استحکام روابط موجود، همگام با دیپلماسی رسمی کشور و همسوس با تأکیدات شورای اسلامی شهر، در زمینه دیپلماسی شهری همسایه محور نیز اقدامات مؤثری انجام داده که امضای یادداشت تفاهم همکاری با شهردار نجف یکی از مصادیق آن به شمار می‌رود.

معاونت فنی و اجرایی شهرداری صدرا خبر داد: **مرمت و بهسازی پارک‌های سطح شهر صدرا**

امین عباسی، معاونت فنی و اجرایی شهرداری صدرا گفت: به منظور بهبود منظر شهری و خدمات‌رسانی به شهروندان بهسازی و تعمیر پارک‌های سطح شهر صدرا در دستورکار قرار گرفت. وی افزود: در حال حاضر بهسازی اکو پارک واقع در فاز یک در دست اجرا است. این اقدامات در سایر پارک‌های سطح شهر صدرا در هر دو فاز ادامه خواهد داشت.

کمک ۲۰۰میلیاردی بانک قرض‌الحسنه مهر ایران به بیماران اوتیسم



بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در راستای توسعه اقدامات مسئولیت اجتماعی خود مجموعاً ۲۰۰میلیارد ریال به خانواده‌های دارای فرزند با بیماری اوتیسم پرداخت می‌کند. این سومین اقدام بزرگ بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در حوزه مسئولیت اجتماعی است که در یک ماه گذشته صورت می‌گیرد.

برخی از مهم‌ترین اقدامات اخیر

بانک در حوزه مسئولیت اجتماعی عبارت‌اند از: کمک بلاعوض به افراد جامعه هدف سازمان بهزیستی برای پوشش هزینه درمان، ۲۰میلیارد تومان؛ پرداخت وام به افراد بی‌ضاعت معرفی شده از سوی سازمان بهزیستی، ۱۰۰میلیارد تومان؛ پرداخت وام به زنان سرپرست خانوار و بدسرپرست معرفی شده از سوی معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری ۳۰میلیارد تومان و پرداخت وام به خانواده‌های دارای فرزند با بیماری اوتیسم معرفی شده از سوی انجمن اوتیسم ایران، ۲۰میلیارد تومان. بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در راستای مسئولیت اجتماعی خود مجموعاً ۱۷۰میلیارد تومان به سه نهاد یادشده کمک کرده است.

پاسخگویی مستقیم مدیران شهری شیراز به شهروندان در هفته جاری

شنبه ۲۳ دی انصر سوری رئیس سازمان ساماندهی مشاغل و فضای سبز شهری	دوشنبه ۲۵ دی حمید گشتکار
یکشنبه ۲۴ دی پژمان شفیعی رئیس سازمان ساماندهی مشاغل و فضای سبز شهری	سه‌شنبه ۲۶ دی متحدها علی چوشتی معاون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی
چهارشنبه ۲۷ دی هادی عیدی‌پور رئیس اداره آتش‌نشانی و خدمات ایمنی	

مدیران شهرداری شیراز هر هفته در قالب پاسخگویی تلفنی مدیریت شهری به شهروندان از طریق سامانه ارتباطات مردمی ۱۳۷ در طرح روی خط شهر پاسخگوی مستقیم شهروندان هستند.

انصر سوری، مدیرکل بازرسی امور شهرداری شیراز، ۲۳ دی و پژمان شفیعی و حمید گشتکار رؤسای سازمان‌های سامان‌دهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی و سیما، منظر و فضای سبز شهری به‌ترتیب در روزهای یک‌شنبه و دوشنبه ۲۴ و ۲۵ دی پاسخگوی مسائل شهری از طریق سامانه ارتباطات مردمی ۱۳۷ خواهد بود. محمدعلی چوشتی معاون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی و هادی عیدی‌پور رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی به‌ترتیب در روزهای سه‌شنبه و چهارشنبه ۲۶ و ۲۷ دی‌ماه پاسخگوی شهروندان خواهند بود.

رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت در دیدار با نماینده ولی‌فقیه در فارس و امام‌جمعه شیراز:

جنگ ترکیبی و ادراکی با هدف ترویج ناامیدی به مردم تحمیل شده‌است

سپهر خلجی، رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت در دیدار با آیت‌ا، درکام، نماینده ولی‌فقیه در استان فارس و امام‌جمعه شیراز، ضمن ابلاغ سلام رئیس‌جمهور، گزارشی از وضعیت اقدامات دولت و اطلاع‌رسانی ارائه نمود. رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت گفت: ما درگیر جنگ ترکیبی و ادراکی هستیم که دشمن با هدف ترویج ناامیدی در بین مردم آن را تحمیل کرده است.

خلجی افزود: علی‌رغم تحریم‌های شدید اعمال شده، خدمات قابل توجهی از سمت دولت صورت گرفته است. وی با اشاره به اثرات مثبت سفرهای ریاست‌جمهور به استان‌ها گفت: این سفرها با هدف رفع مشکلاتی است که مردم سال‌ها از آنها رنج می‌برند. خلجی ادامه داد: پروژه‌های نیمه‌تمام زیادی وجود دارند که مدت زیادی است مورد غفلت قرار گرفته‌اند که در سفرهای استانی رئیس‌جمهور مورد توجه ویژه قرار گرفته و برای تکمیل یا بهره‌برداری از آنها اقدامات ویژه‌ای صورت می‌گیرد. رئیس شورای اطلاع‌رسانی دولت همچنین اظهار کرد: جریان‌های خارجی معاند و امتداد داخلی آنها در تلاش هستند تا با تخریب چهره دولت و نظام و تهییج افکار عمومی، تأثیرات مثبت خدمات صورت گرفته را خنثی کنند که با امیدآفرینی و معرفی هنرمندانه خدمات دولت به مردم، این توطئه‌ها را خنثی می‌شود.

برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت بحران در شهرستان‌های جنوبی فارس

کارگاه آموزشی مدیریت بحران شهرستان‌های جنوبی استان فارس با حضور غلامرضا غلامی، سرپرست اداره کل مدیریت بحران استانداری برگزار شد. غلامی ضمن شرکت در جلسه ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران شهرستان‌های اوز، گراش و جویم موارد و مشکلات حوزه مدیریت بحران این شهرستان‌ها را بررسی کرد و در پایان، تصمیماتی به منظور مرتفع کردن مشکلات اتخاذ شد. وی از فرمانداران شهرستان‌های اوز، گراش و جویم درخواست کرد اطلس وضعیت شهرستان در زمینه بحران تهیه شود تا با استفاده از پتانسیل و مشارکت بالای خیرین محترم آن منطقه، نسبت به رفع آن اقدام صورت گیرد.

نایب‌رئیس کمیسیون شهرسازی شورای اسلامی شیراز:

۲۳ پروژه راهسازی، پل‌سازی و ابنیه در دستورکار قرار دارد

محمود صفایی، نایب‌رئیس کمیسیون شهرسازی، معماری و هوشمندسازی شورای اسلامی شهر شیراز نیز با تصریح بر بازپندهای دوره‌ای از حوزه‌های مختلف شهرداری گفت: سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری مقصد هشتمین بازدید نظارتی مدیریت شهری و نخستین بازدید از بازدید از سازمان‌های شهرداری بود. صفایی افزود: در این بازدید، دیداری با همکاران در این سازمان انجام شد و بعد از آن طی یک جلسه، اقدامات و عملکرد و مسائل و مشکلات این سازمان مورد بررسی قرار گرفت. وی این کار، دیدار، ماول عمر بالای دارد؛ اما همکارانمان با جدیت و با انرژی مضاعف برای عمران و آبادانی شهر قصد شیراز فعالیت داشته و شعار جهادی بودن در این سازمان کاملاً مشهود است. صفایی با اشاره به ۲۳ پروژه بزرگ شهری که امسال در حوزه راهسازی، پل‌سازی و ابنیه در دستورکار قرار دارد، گفت: برخی از این پروژه‌ها اتمام یافته و به افتتاح رسیده است و هم‌اکنون مردم شیراز از آن بهره‌مند هستند و برخی هم امسال و تا پایان سال به افتتاح خواهد رسید.

شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۳

ایسسنّا - جواد اوجی، وزیر نفت در همایش ملی رشد تولید و مهار تورم با الگو و نقشه راه حکمرانی دانش‌بنیان شدن صنایع بزرگ با بهره‌گیری از فرصت‌های تولید محصول با برند تجاری ملی در کشور به منظور رقابت در سطح منطقه گفت: برگزاری رویدادی با عنوان دانش‌بنیان کردن صنایع بزرگ به میزبانی صنعت نفت ان هم در سال رشد تولید و مهار تورم باعث افتخار است، صنعت نفت پیش از پیروزی انقلاب اسلامی تا حدودی به‌دست کارشناسان خارجی اداره می‌شد و نقش ایرانی‌ها اندک بود و برنامه‌های تولید و حتی این کالای راهبردی در دست خارجی‌ها بود، اما پس از انقلاب روند مطلوبی در توسعه میدان‌ها، ساخت مجتمع‌های پالایشی و پتروشیمی و در عین حال جمع‌آوری گازهای همراه شکل گرفته است و خوشبختانه اکنون در همه بخش‌ها خودکفا هستیم و از روزآمدترین و پیچیده‌ترین سازه‌های ساخت داخل استفاده می‌کنیم.

■ **روند توسعه در دولت سیزدهم شتاب گرفت**
وی با تأکید بر اینکه دشمنان در شرایط تحریم هم نتوانستند مانع توسعه صنعت نفت ایران شوند، افزود: نزدیک به ۱۵۰ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس طی سال‌های اخیر و صدور خدمات فنی مهندسی به دیگر کشورها از جمله مهم‌ترین دستاوردهای این صنعت بوده است؛ البته روند توسعه در همه دولت‌ها اتفاق افتاده است، اما خوشبختانه در دولت سیزدهم

طلا و سکه



ایرنا- محمد کشتی‌آری، فعال بازار طلا با بیان اینکه افزایش قیمت انواع سکه و طلا تحت تأثیر رشد نرخ ارز در هفته سوم دی‌ماه بود پیش‌بینی کرد با اقدامات بانک مرکزی در روزهای آینده قیمت طلا و سکه تعدیل می‌شود.

کشتی‌آری در خصوص وضعیت بازار طلا در هفته سوم دی‌ماه گفت: در هفته گذشته قیمت جهانی طلا برخلاف دو هفته پیش از شروع سال نو میلادی سیر نزولی داشت و به طور متوسط با ۱۵ دلار کاهش در آخرین معاملات روز گذشته به ۲ هزار

کشاورزی

باشگاه خبرنگاران - به گفته مسئولان و کارشناسان حوزه کشاورزی، پتانسیل خودکفایی برنج به عنوان دومین محصول استراتژیک کشور با اتخاذ برخی سیاست و راهکارها وجود دارد. برنج دومین غله پر مصرف در سبد غذایی مردم ایران است که بعد از گندم مهم‌ترین تأمین کننده کالری است. رسیدن به خوداتکایی ۱۰۰ درصدی در این محصول از جمله سیاست‌های وزارت جهاد کشاورزی است. سهم برنج در تولید غذای کشور غیرقابل انکار است. بنابر آمار سالانه ۳ میلیون تا ۳ میلیون و ۲۰۰ هزار تن برنج مورد نیاز کشور است که با احتساب تولید داخل ۵۰۰ تا ۷۰۰ هزار تن کسری نیاز کشور با از طریق واردات تأمین شود که متأسفانه در برخی سال‌ها به بهانه‌های مختلف واردات بیش از این میزان است.

در همین رابطه مریم حسینی، رئیس مؤسسه تحقیقات برنج کشور گفت: براساس آمار اعلامی سرانه کنونی مصرف برنج حدود ۳۴ کیلوگرم

تسهیل‌آوری

نفت در یک قدمی ۷۸ دلاری

شدن

فارس - با ادامه نگرانی‌های در مورد تنش‌های غرب آسیا قیمت نفت در معاملات بازارهای جهانی افزایش یافت اما رشد غافلگیرکننده ذخایر نفت آمریکا مانع از افزایش بیشتر قیمت‌ها شد. هر بشکه نفت برنت با یک دلار و ۱۹ سنت افزایش ۷۷/۹۹ دلار فروخته شد و هر بشکه نفت خام آمریکا با یک دلار و ۱۳ سنت افزایش ۷۲/۵۰ دلار معامله شد.

قیمت نفت در ساعات پایانی دیروز پس از انتشار آمار ذخایر نفت آمریکا که افزایش یافته است، کاهش یافت زیرا نگرانی در مورد میزان تقاضا در بزرگ‌ترین بازار نفت جهان تقویت شد. اما دوباره تمرکز بازار به جنگ اسرائیل و غزه و حملات یمنی‌ها به کشتی‌های اسرائیلی در دریای سرخ بازگشت. ییپ جان رانگ، استراتژیست بازار در بانک IG با اشاره به تنش‌های غرب آسیا و گزارش‌های متضاد ذخایر نفت آمریکا و رشد قیمت نفت گفت: به نظر می‌رسد قیمت نفت در این هفته در وضعیت بلاتکلیفی قرار دارد زیرا فعالان بازار تلاش می‌کنند مجموعه‌ای از عوامل را تحلیل کنند.

اداره اطلاعات انرژی آمریکا می‌گوید، ذخایر نفت خام این کشور در هفته منتهی به ۵ ژانویه ۱/۳ میلیون بشکه افزایش یافته درحالی‌که تحلیلگران انتظار کاهش ۷۰۰ هزار بشکه‌ای را داشتند. اکنون همه چشم‌ها به آمار تورم آمریکا دوخته شده است که دیدگاه فدرال‌رزور در مورد نرخ بهره در شکل می‌دهد. بانک مرکزی آمریکا در گزار در نرخ بهره را ماه مارس کاهش دهد که این به نرخ تورم این کشور بستگی دارد.

وزیر نفت عنوان کرد:

برنامه‌ریزی برای تولید ۵/۵ میلیون بشکه نفت در روز



شتاب گرفت. وزیر نفت اظهار کرد: در شهریورماه ۱۴۰۰ هم‌زمان با استقرار دولت سیزدهم و هم‌زمان تشدید تحریم‌ها، چالش‌های بزرگی در صادرات نفت داشتیم که برطرف شد و در عین حال تکمیل ۱۲۳ پروژه کلیدی نیمه‌کاره به ارزش ۲۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون دلار برای رشد تولید در دستور کار قرار گرفت.

■ **افزایش ۶۰ درصدی تولید نفت پی از آغاز به‌کار دولت سیزدهم**

اوجی در تشریح دستاوردهای صنعت نفت طی دولت سیزدهم گفت: افزایش ۶۰ درصدی تولید نفت پی از آغاز به‌کار دولت سیزدهم، دستیابی به تولید روزانه بیش از یک میلیارد مترمکعب گاز طبیعی و بیش از ۷۶۰ هزار بشکه میعانات گازی، دستیابی به ظرفیت

در کشور ایجاد می‌شود؛ همچنین اجرای پروژه‌های کیفی‌سازی را به‌طور جد در پالایشگاه‌های کشور آغاز کرده‌ایم که از این میان دو طرح از جمله طرح کیفی‌سازی نفت گاز پالایشگاه اصفهان به بهره‌برداری رسیده و همه این طرح‌ها با توان دانش‌بنیان‌های و متخصصان داخلی اجرا شده است.

■ **صفر تا صد توسعه فاز ۱۱ پارس جنوبی به‌همت متخصصان ایرانی در دولت سیزدهم اجرا شد**

وزیر نفت گفت: در طرح توسعه فاز ۱۱ پارس جنوبی که آخرین نقطه دریایی ما در نقطه صفر مرزی بود، صفر تا صد پروژه به همت متخصصان ایرانی و در دولت سیزدهم اجرا

شد که پنج حلقه چاه آن هم به بهره برداری رسیده و نزدیک به روزانه ۱۲ تا ۱۵ میلیون مترمکعب به ظرفیت برداشت گاز کشور افزوده شده است و با تکمیل چاه‌ها، روزانه تا ۵۰ میلیون مترمکعب به ظرفیت برداشت گاز کشور افزوده می‌شود در حالی که این طرح سال‌های متعددی در شرکت‌های مختلف داخلی و خارجی دست به دست می‌شد.

■ **جمع‌آوری روزانه ۴۰ میلیون مترمکعب گاز همراه تا پایان دولت**

اوجی همچنین درباره اقدام‌های انجام شده در زمینه جمع‌آوری گازهای مشکل اظهار کرد: تا امروز حدود روزانه ۱۱ میلیون مترمکعب گاز همراه، تا پایان امسال روزانه حدود ۱۷ میلیون مترمکعب گاز همراه و تا پایان دولت مردمی نزدیک به روزانه ۴۰ میلیون مترمکعب گاز همراه مشعل جمع‌آوری

خواهد شد. وی افزود: بنابر گزارش‌های مرکز آمار و بانک مرکزی، رشد اقتصادی گروه نفت و گاز در سه ماه دوم امسال حدود ۲۵ درصد بوده که امیدواریم این رشد در مجموع سال ۱۴۰۲ کمتر از ۲۰ درصد نباشد.

وزیر نفت ادامه داد: با توجه به پیش‌بینی رشد ۸ درصدی سالانه در برنامه هفتم توسعه، نقشه راه تولید روزانه نفت حدود ۵ میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه برنامه‌ریزی شده، که دستیابی به این ظرفیت بزرگ تولید در صنعت نفت و این سطح از فناوری، نیازمند استفاده از ظرفیت پیمانکاران بزرگ ایرانی است.

اوجی همچنین از برنامه‌ریزی دولت برای ارائه ۵ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان برای طرح‌های ۱۰۳ شرکت دانش‌بنیان خبر داد و گفت: در نقشه راه صنعت نفت، افزایش ظرفیت تولید نفت و گاز، رسیدن به تولید روزانه یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون مترمکعب گاز، دستیابی به ظرفیت تولید سالانه ۱۴۰ میلیون تن انواع محصول پتروشیمی، جمع‌آوری گازهای همراه، توسعه میدان‌های نفت و گاز، بومی‌سازی کاتالیست‌های پالایشی و پتروشیمی، بومی‌سازی تجهیزات پیکرانی هوشمند خطوط لوله، ساخت دکل‌های برای پروژه‌های نفتی در آب‌های کم‌عمق، احیای چاه‌ها و ازدیاد برداشت دیده شده که تحقق همه این اهداف نیازمند استفاده از توان تخصصی شرکت‌های دانش‌بنیان است.

دستور

برگزاری اولین جلسه کمیته مزد

۱۴۰۳، دوشنبه

تسنیم- محمدرضا تاجیک، نماینده کارگران در شورای عالی کار درباره جلسه اخیر در وزارت اقتصاد گفت: در آن جلسه ارائه‌ای از سوی وزارت اقتصاد درباره مزد منطقه‌ای مطرح شد.

وی ادامه داد: در این‌ارائه دو طرح مطرح شد. اول اینکه مزد منطقه‌ای به صورت کلی اجرا شود، دوم اینکه مزد به صورت ملی تعیین شود؛ اما میزان حق مسکن در شهرهای مختلف متفاوت باشد. با توجه به اینکه عدد حق مسکن در سبد هزینه کارگران پررنگ است، مطرح شد یکی از روش‌ها برای بهتر تعیین کردن دستمزد کارگران این است که عدد حق مسکن در شهرهای مختلف متفاوت باشد.

تاجیک بیان کرد: درهمان جلسه کارشناسان تأمین اجتماعی ایرادهایی را به اجرای مزد منطقه‌ای مطرح کردند؛ ری‌ساخت‌ها باید تغییر کند و با شرایط فعلی امکان اجرا نیست. یکی از موضوعاتی که مطرح شد بحث بازتستینگ بود، افرادی که ۲سال پایانی خدمت خود هستند، اگر دستمزدشان به صورت منطقه‌ای تعیین شود، نیازمند بررسی قبل از اجرا برای بحث بازتستینگ این افراد است. کارشناسان تأمین اجتماعی مخالفت اجرای مزد منطقه‌ای بودند. نماینده کارگران در شورای عالی کار با بیان اینکه دوشنبه جلسه کمیته مزد است، گفت: شاید بحث مزد منطقه‌ای هم مطرح شود. دیدگاه ما در بحث دستمزد این است که ماده ۴۱ قانون کار و معیشت اجرایی شود.

نماینده کارگران در شورای‌عالی کار گفت: متأسفانه در سال جاری ما نتوانستیم به خواسته‌های جامعه کارگری در شورای عالی کار دست پیدا کنیم و با توجه به عدم رعایت ماده ۴۱ و تبصره‌های آن توسط دولت، کارگران از حق طبیعی خودشان باز ماندند.

تاجیک افزود: براساس ماده ۴۱ قانون کار، شورای عالی کار همه‌ساله موظف است میزان حداقل مزد کارگران را برای نقاط مختلف کشور یا صنایع مختلف با توجه به ۲ معیار ذیل تعیین کند؛ اول، حداقل مزد کارگران با توجه به درصد تورمی که از طرف بانک مرکزی اعلام می‌شود و دوم، حداقل مزد بدون آنکه مشخصات جسمی و روحی کارگران و ویژگی‌های کار محول شده را مورد توجه قرار دهد باید به‌اندازه‌ای باشد تا زندگی یک خانواده، که تعداد متوسط آن توسط مراجع رسمی اعلام می‌شود را تأمین کند.

وی اظهار داشت: سالانه چندین جلسه کمیته مزد و شورای‌عالی کار با بحث‌های تکراری بر سر همین یک ماده و ۲ تبصره از قانون کار برگزار می‌شود و درنهایت نیز هیچ‌گاه مزد تعیین شده با واقعیت مدنظر قانون هم‌خوانی ندارد که اگر هم‌خوانی داشت شکاف مزد و معیشت کارگران به بیش از ۶۰ درصد نمی‌رسید. در این میان طرف کارفرمایی روی لفظ «تعیین مزد برای نقاط مختلف» تمرکز کرده و خواستار اجرای آن است. استنباط کارفرمایان این است که با مزد منطقه‌ای در بسیاری از نقاط کشور باید دستمزد کمتری پرداخت شود، غافل از اینکه مزد منطقه‌ای قادر به شکستن حداقل مزد موردنیزار برای تأمین معیشت نیست و با توجه به اینکه مردهای فعلی معیشت نیروی کار را تأمین نمی‌کند، پس مزد منطقه‌ای نیز نمی‌تواند به سرکوب بیشتر دستمزد کمک کند.

مسکن

برداشت ۴ میلیارد دلاری از صندوق توسعه ملی برای مسکن



صورت آرزى است، در مورد دوم هم حتماً منابعی که از صندوق خارج می‌شود، حالا در ظرف مدت کوتاهی مثلاً سه ماه یا شش ماه از تاریخ فروش نفت برگردد، طبیعتاً رفتار صندوق به گونه‌ای است، چون برای نفت بعدی همواره برای فعالیت‌ش مقداری سود هم درنظر می‌گیرد تا منابع خودش را از دستدست نکند، چون اگر منابع صندوق از بین برود دیگر در طرح بزرگ نمی‌توانیم مشارکت داشته باشیم.

غضنفری درباره استنجاه رهبری گفت: این اجازه‌ای است که به وزارت نفت و وزارت مسکن داده شده است که تهاتر نفت کنند. ما گفته‌ایم به عنوان یک محلل اینجا وسط کار قرار می‌گیریم، بین وزارت نفت و وزارت مسکن قرار می‌دهیم، استفاده کنند. وی افزود: صندوق توسعه ملی، صندوقی نیست که بتواند کمک کند و منابعش برگردد، منابع قبالت آن نفت برگردد. در مورد اول، سپرده‌گذاری به شرط بازگشت به

سال سی‌ام ♦ شماره ۶۱۹۴

کشاورزی

رئیس بنیاد ملی گندمکاران عنوان کرد:

احتمال اعلام قیمت گندم تا پایان هفته جاری

ایسنا - قائم‌مقام وزیر جهاد کشاورزی ابتدای هفته گذشته اعلام کرد که خبرهای خوبی برای کشاورزان داریم و امیدواریم تا پایان هفته تصمیم گیری نهایی اتفاق بیفتد و وزارت جهاد کشاورزی قیمت گندم را اعلام کند.

با وجود صحبت‌های این مقام مسئول در وزارت جهادکشاورزی اما هنوز قیمت خرید تضمینی گندم برای سال زراعی جاری اعلام نشده است. بر اساس قانون شسورای قیمت‌گذاری و اتخاذ سیاست‌های حمایتی محصولات اساسی کشاورزی نیز قیمت خرید تضمینی محصولات کشاورزی باید حداقل یک هفته پس از تعیین توسط وزیر جهادکشاورزی اعلام شود. همچنین طبق قانون خرید تضمینی باید قیمت محصولات اساسی قبل از آغاز سال زراعی جدید یعنی اول مهر ابلاغ شود که با وجود گذشت چهار ماه از سال زراعی هنوز به صورت رسمی قیمتی اعلام نشده است.

در این راستا علطا... هاشمی، رئیس بنیاد ملی گندمکاران در پاسخ به اینکه قیمت گندم چه زمانی اعلام می‌شود؟ گفت: هنوز تصمیم قطعی در خصوص قیمت گندم گرفته نشده و سازمان برنامه و بودجه، وزارت امور اقتصادی و دارایی و مجلس باید بر سر قیمت نهایی به توافق برسند.

رئیس بنیاد ملی گندمکاران تصریح کرد: قیمت‌های خرید تضمینی معمولاً باید پیش از آغاز سال زراعی اعلام شود و فرصت قانونی آن نیز تا تیرماه بود، ولی امسال به دلیل تغییرات مدیریتی در وزارت جهادکشاورزی این موضوع مقداری به تاخیر افتاد.

وی افزود: امیدواریم قیمت خرید تضمینی گندم تا پایان هفته آینده اعلام شود.

تسهیلات

پرداخت ۱۳۴ هزار میلیارد تومان وام ازدواج به متقاضیان در ۱۰ ماه

فارس - ۱۳۴ هزار میلیارد تومان وام ازدواج به متقاضیان در ۱۰ ماه پرداخت شده است.

بنا به اعلام بانک مرکزی پرداخت این میزان تسهیلات در حالی محقق شده است که شبکه بانکی براساس سهمیه تکلیفی تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۹ مکلف به پرداخت ۱۱۶/۴ همت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج بود که رقم پرداخت کنونی تسهیلات از ابتدای سال تا ۲۰ دی‌ماه نشان از عملکرد بیش از ۱۱۵ درصدی پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج از سوی شبکه بانکی دارد. همچنین از ابتدای سال‌جاری تا بیستم دی ماه در زمینه پرداخت تسهیلات فرزند آوری نیز تعداد ۶۰۱/۶۱۹ متقاضی به مبلغ ۴۷ همت تسهیلات خود را دریافت کرده‌اند که این رقم رشد ۴۰ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل از زمان ابلاغ مصوبه شورا در تیرماه سال ۱۴۰۱ تاکنون داشته است.

در زمینه پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن نیز طی این مدت از مجموع تعداد ۳۹۵۳۵۵ متقاضی که تشکیل پرونده داده اند تعداد ۳۵۱/۱۶۱ نفر به مبلغ ۲۱ همت موفق به دریافت این تسهیلات شده اند.

بنابر دستور رئیس‌جمهور و تأکید رئیس کل بانک مرکزی مبنی بر تسریع اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و فرزند و لزوم کاهش صف متقاضیان در یافت این تسهیلات اخیر نیز بانک مرکزی تمهیداتی اندیشید که علاوه بر اعطای تسهیلات سهمیه‌های ابلاغی، بانک‌های عامل به منظور کاهش متقاضیان در صف نسبت به پرداخت ۱۲۵ هزار فقره تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و ۱۱۰ هزار فقره تسهیلات قرض‌الحسنه فرزند مازاد بر سهمیه‌های قبلی تا پایان سال جاری اقدام کنند. همچنین در طرح جدید بانک مرکزی بانک‌های قرض‌الحسنه مهر و رسالت نیز که در سال جاری عامل پرداخت این نوع تسهیلات نبودند نیز در سامانه ازدواج و فرزند بانک مرکزی فعال شده و امکان ثبت‌نام متقاضیان در این دو بانک نیز فراهم شده است.

مسکن

تا پایان پاییز؛

۴۱۰ هزار میلیارد ریال توسط بانک مسکن به نهضت ملی مسکن پرداخت شد

ایرنا - وزارت راه و شهرسازی، بانک مسکن از ابتدای سال تا پایان آذرماه سال جاری نسبت به تأمین مالی ساخت ۹۸ هزار و ۷۴ واحد مسکونی در قالب ۲۶ هزار و ۹۲۳ پروژه، اقدام کرده است.

تسهیلات تخصصی به این واحدهای مسکونی افزون بر ۴۱۰ هزار میلیارد ریال است که بانک مسکن تأمین مالی آن را برعهده گرفته است. نزدیک به ۸۰ درصد تسهیلات مربوط به سه ساخت پروژه‌های معرفی شده از طرف وزارت راه و شهرسازی (اعم از شهری و روستایی) در قالب طرح نهضت ملی مسکن بوده و بقیه آنها در چارچوب ضوابط جاری بانک معقد شده است.

سقف تسهیلات مشارکت مدنی ساخت بانک مسکن برای هر واحد در شهرهای بزرگ ۵۵۰ میلیون تومان، مراکز استان‌ها و شهرهای بالای ۲۰۰هزار نفر جمعیت ۴۵۰ میلیون تومان و سایر شهرها ۴۰۰ میلیون تومان است و چنانچه سازندگان حرفه‌ای از فناوری‌های نوین در ساخت استفاده کنند، می‌توانند در این مناطق به ترتیب تا سقف ۷۵۰، ۶۵۰ و ۶۰۰ میلیون تومان به‌رازی ساخت هر واحد مسکونی از بانک مسکن تسهیلات دریافت کنند.

خرود

هفته آینده؛

تصمیم گیری درباره فروش مازاد خودروسازان

مهر - منوچهر منتظی، معاون صنایع حمل‌ونقل وزارت صمت در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه آیا وزارت صمت موضوع فروش خودرو در حاشیه بازار را با توجه به صف طولانی خرید در سامانه یکپارچه عملی خواهد کرد گفت: وزارت صمت برای جبران زیان خودروسازان چند مسیر را تعیین کرده است. منتظی افزود: افزایش تولید یکی از مسیرهایی بود که وزارت صمت تعیین کرد تا خودروسازان با فروش تولیدات خود در حاشیه بازار، زیان خود را جبران کنند.

وی با بیان اینکه وزارت صمت مسیر دوم را کمک گرفتن از شورای رقابت برشمرد، گفت: تصمیم‌گیری نهایی برای اینکه کدام مسیر کمترین تأثیر را در بازار خودرو می‌تواند داشته باشد، هفته آینده مشخص می‌شود.

تسهیل‌آوری

ثبت آنلاین درخواست کارت سوخت از ابتدای بهمن آغاز می‌شود؟

تسنیم - درحال حاضر تنها راه برای ثبت درخواست صدور کارت هوشمند سوخت، مراجعه حضوری به دفاتر پلیس ۱۰+ است و بعد از ثبت درخواست متقاضی، حداقل حدود یک ماه زمان نیاز است تا کارت هوشمند سوخت صادر شده و به دست متقاضی برسد.

هفتم آذرماه امسال بود که با امضای تفاهم‌نامه‌ای، از سامانه برخط ثبت درخواست کارت هوشمند سوخت که با همکاری شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی و پلیس راهور فراجا ایجاد شده، رونمایی شد.

در این مراسم، جعفر سالاری نسب، مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی گفته بود: امروز با امضای تفاهم‌نامه و رونمایی از سامانه برخط ثبت درخواست صدور کارت هوشمند سوخت، فرآیند پیش‌رانندازی این سامانه آغاز شده و حداکثر تا ۲ ماه آینده راه اندازی می‌شود و مردم می‌توانند از آن پس، درخواست‌های خود را آنلاین ثبت کنند.

به گفته وی، با راه‌اندازی این سامانه، زمان انتظار صدور کارت سوخت از یک ماه به ۱۰ روز کاهش می‌یابد.

حال که با روزهای پایانی دی‌ماه هستیم، طبق وعده داده شده، باید شمارش معکوس راه‌اندازی این سامانه و شروع ثبت‌نام آنلاین درخواست کارت سوخت آغاز شود، اما هنوز اخبار رسمی حاکی از آغاز این فرآیند از روزهای آینده نیست.

سرریال خانگی «سووشون» به کارگردانی نرگس آبیار

سرریال خانگی «سووشون» به کارگردانی نرگس آبیار و تهیه‌کنندگی محمد حسین قاسمی که فیلم‌نامه آن براساس رمان «سووشون» اثر سیمین دانشور نوشته شده است، مراحل پایانی فنی خود را برای پخش در نوروز را می‌گذراند و قرار است همایون شجریان به عنوان خواننده در این سرریال حضور داشته باشد. «سووشون» داستان نقش مردم شیراز را در مقابله با استعمار و آغاز قحطی در ایران را روایت می‌کند. رمان «سووشون» نخستین اثر نویسنده شهیر ایرانی، سیمین دانشور است. این رمان اولین بار در سال ۱۳۴۸ منتشر شد.

بهنوش طباطبایی و میلاد کی‌مرام بازیگران اصلی این سرریال هستند و سام درخشانی، آزاده صمدی، ترلان پروانه و هوتن شکیبا نیز دیگر بازیگران مطرحی هستند که در این سرریال به عنوان بازیگر حضور دارند.

[[مردی با کیف قرمز]] می‌آید



دستان پشت پرده داخلی و خارجی می‌خواهند این اتفاق رخ ندهد که این دو قصه موازی و چالش‌های پیش روی آنها همان چیزی است که در مستند «مردی با کیف قرمز» شاهد آن هستیم. مستند داستانی مردی با کیف قرمز قصه «بالمارشاخت» آلمانی است که ما را به دهه‌های ۳۰ تا ۵۰ میلادی و ۲۰ و ۳۰ شمسی در آلمان و ایران می‌برد.

خانم‌ها در شبکه نسیم به دنبال «سرنخ» می‌گردند

فصل دوم مسابقه «سرنخ» که مدتی پیش، پخش آن از شبکه نسیم آغاز شده است، امشب میزبان بانوان خواهد بود. مسابقه «سرنخ» برنامه‌ای است که در هر قسمت، دو شرکت‌کننده به عنوان دستیار کارآگاه به حل پرونده‌های واقعی جنایی می‌پردازند، این‌بار دو دستیار کارآگاه خانم در «سرنخ» حضور دارند و چالش جدی برای آن‌ها رقم خواهد خورد. پرونده این برنامه قتل خامنی است که با ماده‌ای سمی مسموم و به قتل

پوستر مستند داستانی «مردی با کیف قرمز» به نویسندگی و کارگردانی مجید رستگار و تهیه‌کنندگی محمد عبیدی منتشر شد.

رسیده است. دو دستیار کارآگاه با حضور در صحنه قتل باید سرنخ‌ها را پیدا کنند و بازجویی منطقی و درستی بر اساس اطلاعات پرونده انجام دهند تا به قاتل برسند. «سرنخ» اولین برنامه‌ای است که افراد را به چالش انجام یک کار تخصصی آن هم حل پرونده‌های سخت جنایی دعوت می‌کند. این برنامه روزهای چهارشنبه، پنج‌شنبه و جمعه به تهیه‌کنندگی و اجرای آریا طاهری ساعت ۱۹ از شبکه نسیم پخش می‌شود.

سرمربی تیم ملی فوتبال:

فشار کاری سرمربی ایران بیشتر از برزیل است

کمی عقب‌گرد داشتیم. وی درباره ۲ دوره کاری‌اش با تیم ملی فوتبال ایران گفت: دو مرتبه به عنوان سرمربی تیم ملی انتخاب شدم که بار اول شرایط خیلی سخت بود. فدراسیون ایران شرایط خاص خودش را داشت و بعد فوتبال تعلیق شد و گروه انتقالی آمد. در میان اعضای گروه انتقالی فدراسیون فوتبال درگیری وجود داشت. الان هم با توجه به یکسری مسائل، مشکل داریم.

شرایط مدیریت و فدراسیون فوتبال ایران
قلعه‌نویی در مورد شرایط اخیر فدراسیون فوتبال ایران ادامه داد: با ارتباطی خوبی که میان فدراسیون، همکاران و بازیکنان داریم توانستیم در این ۶ ماهه انسجام تیمی خیلی خوب اعم از مدیریت، ستادی، فنی و بازیکنان درست کنیم و خوشبختانه مجموعه از این روند خیلی خوشحال است.

مدعیان قهرمانی در جام ملت‌ها
وی با اشاره به رقابتی تیم ملی فوتبال ایران در جام ملت‌های آسیا و مدعیان کسب عنوان قهرمانی اظهار داشت: به همه رقیبانمان احترام می‌گذاریم و همه رقبای خود را سخت می‌دانیم. با همه توان و انگیزه بازی می‌کنیم. طبیعتاً دو، سه تیم شانس بیشتری برای قهرمانی دارند. ژاپن یکی از مدعیان است و به نظرم از ورزش آسیا جدا شده است. عربستان، کره‌جنوبی و استرالیا و قطر هم هستند و ما باید به همه رقا احترام بگذاریم و هر حریفی اعم از فلسطین، هنگ‌کنگ و امارات را سخت بدانیم.

قطر جزو بهترین میزبان‌های دنیا است
سرمربی تیم ملی با اشاره به میزبانی قطر، عنوان کرد: کشور قطر به نحو احسن این کار را انجام می‌دهد. یک‌بار در هتل اقامتمان، محل تمرین و ورزشگاه‌هایی که قرار است در آن بازی کنیم حضور پیدا کردم و بازدید داشتم. قطر از سالی که من بازی می‌کردم سومین جام ملت‌هایی آسیایی است که میزبانی مسابقات را برعهده دارد. یک جام جهانی و اگر اشتباه نکنم یک بازی آسیایی

آذریپرا:

از قبل می‌دانستم اسنایدر را می‌برم

شکست ۳-۳ صفر را با برد ۳-۶ عوض کرد، اظهار داشت: سه امتیاز عقب بودم اما تمرکزم را از دست نادم چون برای این کشتی برنامه داشتم. می‌دانستم که حتی اگر ۶ امتیاز عقب باشیم، باز هم می‌توانم برنده شوم. از قبل می‌دانستم که برنده خواهم شد. ذهن من برای این رقابت آماده بود و اعتمادبه‌نفس لازم را به دست آورده بودم. این کشتی گیر که در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ بلگراد نیز حضور داشت، تأکید کرد: حدود سه یا چهار سال است

شوک فیفا به استقلال و پرسپولیس

پرسپولیس، آلومینیوم اراک و مس رفسنجان دیده می‌شود. البته در این لیست نام باشگاه‌های منحل شده‌ای از جمله نفت تهران، برق شیراز، ماشین‌سازی تبریز، خونه به خونه بابل، پدیده و شهرخودرو مشهد و مشکي‌پوشان نیز به چشم می‌خورد. طبق اعلام سایت فیفا، پنجره نقل و انتقالی باشگاه

فهرستگ و هشتی

همایون شجریان برای «سووشون» می‌خواند؛

سریال تاریخی «آبیار» نوروز در نمایش خانگی

سریال «سووشون» ساخته نرگس آبیار داستان در مورد داستان زندگی یک خانواده کرد در طول سسال‌هایی که پس از جنگ جهانی دوم و قبل از شروع جنگ ایران و عراق در ایران سپری می‌شود، به تصویر کشیده شده است.

داستان از دیدگاه دختر جوان خانواده، شاهین روایت می‌شود که شاهد تغییراتی چشمگیر در زندگی خود و خانواده‌اش است. این اثر از خرداد ماه سال ۱۴۰۱ در باغ عقیف‌آباد شیراز، فیلم‌برداری خود را شروع کرد. نرگس آبیار سابقه کارگردانی چندین فیلم سینمایی از جمله فیلم «شیار۱۴۳» (۱۳۹۲)، فیلم «شبی که ماه کامل شد» (۱۳۹۷) و فیلم «بلق» (۱۳۹۹) را در کارنامه خود دارد.



با حضور هنرمندان دارای معلولیت؛

۲۰ نمایش در بخش فراگیر جشنواره تئاتر فجر اجرا می‌شود

بخش فراگیر در چهل و دومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر با همکاری و مشارکت سازمان بهزیستی و به صورت رقابتی برگزار می‌شود.

بخش فراگیر با هدف برابرسازی فرصت‌ها، تلفیق اجتماعی و مشارکت حداکثری افراد دارای معلولیت در برنامه‌های نمایشی کشور قرار گرفته و با همکاری و مشارکت سازمان بهزیستی برگزار می‌شود.

دراین بخش ۲۰ نمایش برگزیده جشنواره‌های منطقه‌ای تئاتر افراد دارای معلولیت، شامل ۱۳ نمایش صحنه‌ای و ۷ نمایش خیابانی از ۱۵ استان حضور دارند که از تاریخ ۲ تا ۸

بهمن در تالار هنر، تالار محراب و پهنه رودکی (روبه‌روی تالاروحدت) اجرا خواهند داشت. در بخش فراگیر، گروه‌های نمایشی با اختلالات شنوایی، بینایی، ذهنی، جسمی حرکتی و سالمند از استان‌های کردستان، کرمانشاه، اصفهان، خراسان رضوی، گیلان، چهارمحال و بختیاری، یزد، تهران، مازندران، قزوین، گلستان، کرمان، بوشهر، هرمزگان و آذربایجان غربی حضور دارند.

نمایش‌های صحنه‌ای بخش فراگیر شامل «روز از نو روزی از نو» به کارگردانی مجتبی‌ی مرادی، «کل» به کارگردانی مصطفی محمدی، «مغازه شماره ۱۲» به کارگردانی مهتاب نفیسی، «نگانیو» به کارگردانی حسین غلامی، «دوست ندارم خواب ببینم» به کارگردانی سعید چگنی، «برداشت آزاد» به کارگردانی ریحانه جباری و محمدحسین علیپور، نمایش «خودپرواز» به کارگردانی جعفر دل‌دل، «رستگاری از فرانکشتاین» به کارگردانی نوال والئی، «احساس آهنی» به کارگردانی آرزو جعفری، «ترال ستاجوسال» به کارگردانی کاظم ارجمندنیا، «شیزوخانه فنلاندی‌ها» به کارگردانی لقمان بحرانی، «خرده‌شوخی‌های زناشویی» به کارگردانی محمد سایانی و «قدم نورسیده» به کارگردانی یاسر رستمی هستند.

نمایش‌های خیابانی بخش فراگیر نیز شامل نمایش «روز تولد من» به کارگردانی صادق حسین‌زاده، «تسویه نقدی» به کارگردانی مجتبی خلیلی، «رومئو B زولیت» به کارگردانی نسا سلیمانی، «بلخند با طعم ماسک» به کارگردانی محسن مسعودی‌فر، «گوله بهار» به کارگردانی مرتضی زحمتکش، «با قید فوریت» به کارگردانی مجتبی لاله‌زاری و مهسا دهقانی و «بووق» به کارگردانی مرضیه علیزاده معرفی شده‌اند.

ورزشی

سرریال پایتخت پس از پایان سرریال «دردسر های عظیم ۲» از شبکه آی فیلم

پخش خواهد شد.

بازپخش «پایتخت» از شبکه آی فیلم

سرریال پایتخت پس از پایان سرریال «دردسر های عظیم ۲» از شبکه آی فیلم پخش خواهد شد.

سرریال پسر مخاطب «پایتخت ۱» از ۲۹ دی ۱۴۰۲ و پس از پایان سرریال «دردسرهای عظیم ۲» هر شب ساعت ۲۱ از شبکه آی فیلم پخش خواهد شد. در فصل اول سرریال «پایتخت» محسن تنابنده، علیرضا خمه‌س، ربما رامین‌فر، احمد مهران‌فر، سیمرا حسین‌پور، سارا و نیکا فرقانی‌اصل، رضا بنفشه‌خواه، نعمیه نظام‌دوست و... به ایفای نقش پرداخته‌اند. فصل اول این سرریال در ساعات ۵ و ۱۳ روز بعد بازپخش می‌شود. این سرریال نخست در نوروز ۱۳۹۰ در ساعت ۲۲ از شبکه ۱ سیما پخش شد.

فصل اول «پایتخت» به تهیه‌کنندگی الهام غفوری و کارگردانی سیروس مقدم ساخته شده است.

سینما

انتشار پوستر «توچال» در آستانه اکران عمومی



در آستانه اکران عمومی منتشر شد. «توچال» به کارگردانی محمد آهنگرانی و تهیه‌کنندگی سیدمحسن جاهد که تا چند روز دیگر در سینماهای کشور اکران می‌شود احتمالاً آخرین فیلمی است که در آستانه برگزاری جشنواره فیلم فجر روی پرده می‌رود.

«توچال» محصول سال ۱۳۹۶ بوده و پس از چند سال قرار است به نمایش عمومی برسد. در خلاصه داستان این‌ فیلم

درام آمده است: شوق گاهی در یک ظهر داغ تابستان

می‌آید و گاهی در عصر بر فی روز زمستان. در انتهای روز آفتاب غروب و در گذر زمان برف‌ها آب خواهند شد اما عشق چون قله توچال استوار و با شکوه خواهد ماند.

تلویزیون

آغاز پخش مسابقه بزرگ «شصتادیا» از ۲۵دی‌ماه

مسابقه تلویزیونی «شصتادیا» به تهیه‌کنندگی سیده‌اشم موسوی، سردبیری محمدجواد عزتی و کارگردانی علی فراهانی‌صدر، رقابتی جذاب و مهیج بین دو گروه متولدین دهه هشت و شصت و دهه هشتاد است که از دوشنبه، ۲۵دی‌ماه پخش خود را آغاز می‌کند.

این برنامه تلویزیونی از تولیدات شبکه دو سیما است که به تازگی مراحل ضبط خود را با اجرای علیرضا استادی، بازیگر سینما و تلویزیون آغاز کرده و در یکصد

قسمت در حال تهیه است.

مسابقه «شصتادیا» هر هفته روزهای دوشنبه، سه‌شنبه و چهارشنبه ساعت ۲۲:۱۵، روی آنتن شبکه دو سیما می‌رود. متقاضیان برای شرکت در این مسابقه رقابتی می‌توانند مشخصات فردی خود را به شماره ۰۹۹۳۷۹۴۱۷۵ پیامک کنند.

با اعلام فدراسیون جهانی تکواندو؛

حضور «ناهد کیانی» در المپیک پاریس قطعی شد



با ارسال نامه‌ای به تهران اسامی نفرات راه یافته به المپیک پاریس را اعلام کرد که ناهید کیانی از ایران موفق شد با کسب رتبه چهارم رنکنگ المپیک، جواز حضور در این رقابت‌ها را کسب کند.

کیانی با درخشش در مسابقات مهم از جمله کسب مدال طلای قهرمانی جهان در

باکو، دو مدال ارزشمند نقره در رقابت‌های گرن‌دبری و قهرمانی در تورنمنت‌های بین‌المللی امتیازات لازم را برای دومین حضور خود در رقابت‌های المپیک، از

طریق رنکنگ سیستم به‌دست بیاورد. کیانی این بار نیز در وزن ۵۷- کیلوگرم به مبارزه خواهد پرداخت.

گفتنی است برای اولین بار تکواندوی ایران در بخش بانوان از طریق رنکنگ سیستم موفق به کسب سهمیه حضور در آوردگاه المپیک می‌شود.

پیش از کیانی، مهران برخورداری در وزن ۸۰- کیلوگرم آقایان با کسب مقام قهرمانی در گرنداسلم ووشی سهمیه حضور در المپیک پاریس را کسب کرده بود.

تیم ملی ایران اسفندماه سال جاری در رقابت‌های کسب سهمیه المپیک پاریس این فرصت را دارد از طریق مسابقات انتخابی قاره‌ای به میزبانی چین دو سهمیه دیگر در گروه بانوان و آقایان کسب کند.

خیز شیرهای ایران برای تاریخی سازی



الکاس قطر در گزارشی عنوان کرد که تیم ملی ایران خیز برداشته تا چهارمین قهرمانی آسیایی خود را در دوحه جشن بگیرد. تیم ملی فوتبال ایران با ارزش ۵۱ میلیون یورو سومین تیم گران‌قیمت

این تورنمنت آسیایی بعد از ژاپن و کره‌جنوبی به شمار می‌آید.

همچنین شاگردان قلعه‌نویی با ۱۴ بار حضور در این رقابت‌ها رکورددار هستند. شبکه قطری در گزارش خود می‌گوید که «شیرهای ایران»

در دوحه به دنبال این هستند تا بعد از ۴۷ سال بار دیگر با غرش روی بام فوتبال آسیا بایستند.

تشویق «مسی» در ریاض؛ طعنه دوباره به «رونالدو»

به گزارش ایرنا، مرحله نیمه‌نهایی سوپرکاپ اسپانیا بین دو تیم بارسلونا و اوساسونا در شرایطی برگزار شد که کاتالان‌ها موفق به برتری ۲ بر صفر شدند تا در فینال این رقابت‌ها که یکشنبه‌شب و از ساعت ۲۲:۳۰ دقیقه به وقت تهران برگزار می‌شود به مصاف رقیب سنتی خود، رئال مادرید بروند.

در جریان این بازی هواداران بارسلونا برای دقایقی نام لیونل مسی را فریاد زدند، این اتفاق در شرایطی رخ داد که مسی کیلومترها دورتر در باشگاه میامی آمریکا توپ می‌زند و کریستیانو رونالدو در عربستان شاهد تشویق دوباره اسطوره آرژانتینی بود.مسی که بارها از سوی مسئولان فوتبال عربستان به این کشور دعوت شده، بار د درخواست آنها راهی آمریکا شد تا فوتبال خود را در باشگاه اینترمیامی ادامه دهد.

ادبیات

به مناسبت سالروز شهادت مصطفی احمدی روشن؛

سه کتاب برای شناخت سومین شهید هسته‌ای

واژه‌ها و جملات ساده‌اند. اما عمق و معنایی در این سادگی هست که شاید در نخستین نگاه به چشم نیاید. همسرش از او صحبت می‌کند: خواستگاری که آمد، نه سربازی رفته بود، نه کار داشت. خانواده‌ام قبول نکردند. گفتند: «سربازیت را که رفته و کار پیدا کردی، بیا حرف بزنیم.» دو سال طول کشید. آنقدر رفت و آمد و با پدر و مادرم صحبت کرد تا راضی‌شان کرد. کمی بعد از ازدواج، با قانون قد و وزن معاف شد؛ پس که لاغر بود و قدبلند، توی سازمان انرژی اتمی هم مشغول شد. مهریه را خانواده‌ها گذاشتند؛ پانصد تا سکه. ولی قرار بین من و مصطفی چهارده تا سکه بود. بعد از ازدواج هم همه سکه‌ها را بهم داد. مراسم عقد و عروسی را خانه خودمان گرفتیم؛ خیلی ساده.

کتاب بیست‌ودوم از مجموعه کتاب‌های یادگاران روایت فتح، مرور خاطراتی از اوست که هر کدام در قالب داستانی کوتاه روایت می‌شوند. این کتاب، کاری از مرتضی قاضی است و مطالعه آن، به همه کسانی که ذهن‌شان درگیر شناسخت بهتر شهید احمدی روشن است پیشنهاد می‌شود. «مصطفی هنوز پسر بچه بود که جنگ تمام شد، اما عشق مردان جنگ ردی در زندگی‌اش گذاشت سرخ، از جنس پایداری. غیر از این‌ها، مصطفی یک جوان امروزی بود. در دانشگاه شریف درس خواند، زن و بچه و زندگی‌اش را دوست داشت، خوش‌تیپ می‌گشت، ماشین خوب سوار می‌شد و اهل سرعت و هیجان بود. بعد از دانشگاه برای کار رفت سازمان انرژی اتمی. از پست کارشناس شروع کرد و وقتی که شهید شد، معاون بازرگانی سیاست نظن بود. این‌ها همه سرفصل‌های زندگی مصطفی است، اما این کتاب صد تصویر ساده از جوانی است که شهادت را جدی گرفته بود.»

از خوب‌های روزگار ما بود و به نجابت شناخته می‌شد. اما ویژگی‌های جالب و متفاوت نیز کم نداشت. «عشق ماشین بود. اسم هر ماشین که می‌آوردی، آخرین اطلاع‌اش را برایت ردیف می‌کرد. تویوتا کرولا داشت، فروخت آژرا خرید... از نظنر که می‌آمدیم تهران، کامیون‌ها که از کنار ماشین‌مان رد می‌شدند کف دستش را بوس می‌کرد و برای کامیون‌ها می‌فرستاد. بعضی وقت‌ها می‌ماندم که این چه کارهایی که می‌کند. عشقش این بود که کورس بگذارد. اگر یک ماشین بی‌امو ازمان سبقت می‌گرفت، از پشت شانه‌های رضا قشقای را می‌گرفت، تکان می‌داد و می‌گفت: رضا تو رو خدا برو بگیرش. رضا هم عین خیالش نبود. آرام دنده عوض می‌کرد و انگار نه انگار که مصطفی حرفی زده.»

دو کتاب دیگر، «من مادر مصطفی» و «آقا مصطفی»

کتاب «من مادر مصطفی» از نشر رسول آفتاب نیز کتابی درباره شهید احمدی روشن است و در دسته خاطرات جای می‌گیرد. با این تفاوت که مولف کتاب، رحیم معدومی پای صحبت‌های مادر شهید می‌نشیند و از دل صحبت‌های ایشان، تصویری از شهید مصطفی احمدی روشن را شکل می‌دهد. «من همین مصطفایی رو که الان هست می‌خواستم، نه مصطفای ترسو که از ترس جوشن کارشو ول کند. اندازه دوس داشتنم به قدریه که الان اگه قدرت داشته باشم، بچهام رو پس بگیرم، می‌گیرم. ولی با همه علاقه‌ای که بهش داشتم، مرد بودشو دوست داشتم، محکم بودنشو دوست داشتم. هدفشو دوست داشتم.»

در این کتاب از دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های شهید صحبت و به ویژگی‌هایی اشاره می‌شود که بسیاری از آن‌ها نگفته باقی مانده‌اند. «شخصیت مورد علاقه‌اش در میان فرماندهان جنگ، جاویدالتر احمد متوسل‌پایان بود. دو تا نقطه تلاقی با ایشان داشت. یکی خط‌شکنی و خدشانه‌پذیری؛ دیگری دشمنی با رژیم صهیونیستی. برای حمایت از مردم مظلوم فلسطین سه بار کمپین راه انداخت. برون‌مرزی هم فکر می‌کرد. ایمیل گروهی از فعالان سیاسی مسلمان را در آمریکا و اروپا داشت. دست‌کم در سه مقطع حساسی جریان‌سازی کرد. هنوز کسی از این دست سناریوهای آقا مصطفی خبری ندارد.»

همچنین باید از کتاب «آقا مصطفی» از تولیدات نشر یاران شاهد نام ببریم که عنوان فرعی «چند برگی از زندگی و شهادت دانشمند شهید مصطفی احمدی روشن» روی جلد آن دیده می‌شود. «مثل آن وقت‌ها که هر روز شهیدی توی کوچه پس‌کوچه‌ها تشییع می‌شد، آقا مصطفی که شهید شد حال‌وهوای شهر ما هم تغییر کرد. عده‌ای دوربین کول گرفتند و افتادند پی مستندسازی ماجرا، کسانی مجلس یادبود گرفتند، شاعرانی شعر گفتند. روزنامه‌نگاری تیر و مصاحبه تنظیم کردند. تصویرگران پوستر و بنر ساختند. ما هم شایم قلممار! مهم نبود که کی چه کار می‌کند و خوب می‌شود کارها یا نه! مهم این بود که هیچ‌کس به هیچ‌کس تکلیف نرود که بنشین و یک کتاب و الخ بساز! هر کس هر کاری کرد، مثل همان سال‌ها برای دل خودش کرد.»

خود شهید احمدی روشن هم به صدای دلش گوش کرده بود. «گفتند بیا رئیس ایران خودرو باش! گفت: نه! گفتند توی وزارت نفت پست بگیر! گفت: نه! همین صنعت هسته‌ای ماندن می‌خواهد.

امام علی (علیه‌السلام):

«آنچه را از بین می‌رود ببخشید تا در عوض آنچه را ماندنی است به دست آورید.»

غررالحکم: ۴۷۳۲

فن آوری

اپل در ابتدا تنها ۸۰ هزار دستگاه ویژن پرو عرضه می‌کند

پیش‌فروش محصول به پایان برسد، او باور دارد که پس از عرضه اولیه، تحویل مدل‌های بعدی ویژن پرو به مردم با تأخیر زیاد مواجه خواهد بود. برخی از شایعه‌ها می‌گویند به‌دلیل پیچیده‌بودن روند تولید، اپل می‌خواهد در سال ۲۰۲۴ تنها ۴۰۰۰۰۰ دستگاه از ویژن پرو را روانه بازار کند. تولیدکننده‌ی آیفون و مک بوک هنگام رونمایی محصول جدیدش گفته بود هدست واقعیت مجازی اپل پیشرفته‌ترین گجت دنیا است. فعلاً مشخص نیست که پس از گذشت تب‌وتاب ایجادشده برای ویژن پرو، این محصول همچنان با استقبال گسترده در بازار مواجه خواهد شد یا نه. ادامه‌داربودن فروش ویژن پرو وابسته به این است که اپل محصول جدیدش را چگونه در بازار جا بیندازد. اپل می‌خواهد ویژن پرو را سیزدهم بهمن‌ماه روانه بازار ایالات متحده کند. شنیده‌ها حاکی است که برخی از فروشندگان ایرانی می‌خواهند ویژن پرو را زمان کوتاهی پس از عرضه هم در آمریکا، به ایران بیاورند؛ پس اگر اواخر بهمن ویژن پرو را با قیمت نجومی در فروشگاه‌های ایرانی دیدید، تعجب نکنید.



طبق برنامه‌ریزی‌های اولیه اپل، قرار است در ابتدا تنها ۶۰۰۰۰ تا ۸۰۰۰۰ دستگاه از هدست واقعیت ترکیبی ویژن پرو در تاریخ ۲ فوریه (۱۳ بهمن) روانه بازار شود. کم‌بودن تعداد دستگاه‌های عرضه‌شده باعث می‌شود که موجودی ویژن پرو زمان کوتاهی پس از عرضه، به پایان برسد. نوآوری‌های فناوری‌محور انقلابی ویژن پرو باعث می‌شود تعداد زیادی از مردم سراغ تهیه‌ی این محصول بروند، آن هم در شرایطی که قیمت هدست واقعیت مجازی ویژن پرو بسیار زیاد است. موجودی اولیه ویژن پرو قرار است در دوران

راه‌هایی برای جلوگیری از ریزه‌خواری کودکان

وزن کمک کنند.

۵- چگونه با فرزند خود صحبت می‌کنید؟ آیا بیشتر منفی است؟ آیا اغلب انتقادی است؟ برای هر کسی، از جمله کودکان، ایجاد تغییرات در چنین محیطی سخت است.

♦ جایگزین‌های سالم

اگر مشکوک هستید که کودکان از روی کسالت غذا می‌خورند، ممکن است لازم باشد او را به سمت فعالیت‌های دیگری هدایت کنید تا حواسش پرت شود.

♦ آنچه شما می‌توانید انجام دهید

اطمینان حاصل کنید که کودک شما ۳ وعده غذایی متعادل و ۱ میان‌وعده در روز می‌خورد. این کار از احساس گرسنگی بین وعده‌های غذایی جلوگیری می‌کند. میان‌وعده‌های سالم مانند سبزیجات خام، میوه، ذرت بو داده کپورغن، سوپ سبزیجات، ژلاتین بدون شکر و میان‌وعده‌های میوه‌ای را ارائه دهید. تقلباتی مانند چیپس و آب‌نبات کالری خالی دارند که باعث نمی‌شود کودک شما احساس سیری کند. شما میان‌وعده را انتخاب کنید. زمانی که کودکان مجاز به انتخاب تقلبات هستند، اغلب انتخاب‌های ناسالمی انجام می‌دهند. با کودک خود در مورد اینکه چرا میان‌وعده‌های سالم مهم هستند صحبت کنید. لیستی از تقلبات تهیه کنید که هم می‌توانید در مورد آنها توافق کنید و هم آنها را در دسترس داشته باشید.



خستگی، رنجش، خشم، خوشبختی احساساتی است که می‌تواند فرد را به خوردن غذای بیشتر تشویق کند. ۲- آیا کودک شما در زمان‌هایی غیر از وعده‌های غذایی معمولی و میان‌وعده‌ها غذا می‌خورد؟ آیا فرزند شما در هر فرصتی ریزه‌خواری می‌کند؟

۳- آیا به کودک خود با غذا پاداش می‌دهید (آیا نمره ۲۰ در امتحان گاهی منجر به رفتن به بستنی‌فروشی می‌شود)؟ این می‌تواند به طور ناخواسته به چاقی کودک شما کمک کند.

۴- وقتی فرزندان کارها را درست انجام می‌دهد، به او چه می‌گویید؟

کلمات تأیید کننده می‌توانند عزت نفس کودک را تقویت کنند. آنها همچنین می‌توانند در حفظ انگیزه کودک برای ادامه تصمیم‌گیری صحیح برای سلامتی و

خوردن سیب‌زمینی سبز یا جوانه‌زده خطرناک است؟

حای سسمی به نام سولانین‌اند که می‌تواند باعث مشکلاتی مانند سردرد، استفراغ و سایر عوارض گوارشی شود. اگر مقدار زیادی از آن مصرف می‌شود، علائم عوارض بسیار جدی ایجاد کند؛ اما اگر جوانه‌ها کوچک باشند و سیب‌زمینی نرم یا چروکیده نشده باشد، می‌توان جوانه‌ها را جدا کرد و سیب‌زمینی را خورد.

♦ سیب‌زمینی سبز چطور؟

مگی میکالسلیک، متخصص تغذیه، هشدار می‌دهد که سیب‌زمینی‌های سبز را نباید خورد؛ نور خورشید سیب‌زمینی‌ها را با تولید کلروفیل سبز می‌کند، اما مشکل واقعی تجمع سموم مضر است. شوماکر نیز همین نظر را دارد: دیدن قسمت‌های سبز روی سیب‌زمینی نشان‌دهنده تشکیل سم سولانین است که در جوانه‌ها نیز یافت می‌شود. اگر لکه‌های سبز کوچکی روی سیب‌زمینی وجود دارد، می‌توان آن‌ها را از جدا کرد، اما اگر لکه‌های سبز بزرگ‌اند، توصیه می‌شود سیب‌زمینی‌ها را دور بریزید. جوانه‌ها و رنگ مایل به سبز نشانه‌های اصلی خراب شدن سیب‌زمینی یا شروع به خراب شدن آن‌اند. اگر سیب‌زمینی چروکیده و نرم باشد، قطعاً نشانه آن است که باید آن را دور انداخت. باید گفت در حالی که عوارض مصرف سیب‌زمینی خراب عمدتاً گوارشی است، سولانین در موارد شدید، می‌تواند باعث فلج شدن شود. ریخت یا در باغچه کاشت.

طرح روز



۱۲۰ هزار خودرو از کجا سبز شد؟

منبع - تسنیم

عکس خبر



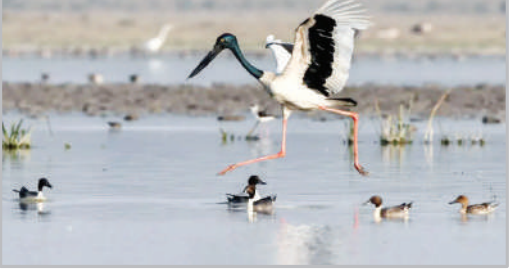
■ برداشت نرگس - گلستان



■ عشایر، میزبان جشنواره‌ای با طعم کتاب- خوزستان



■ نشست هم‌اندیشی سخنگوی دولت با جمعی از نخبگان و جوانان مسیحی



■ یک لک‌لک گردن سیاه در تالابی در پناهگاه حیات وحش



■ انتقال محصولات کشاورزی با قایق به بازارهای فروش- بنگلادش

سواد زندگی

چگونه از مرزهای خود دفاع کنیم؟

در پاسخ به خشمم و بدرفتاری دیگران، اغلب مستلزم برقراری ارتباط مؤثر است. ارتباط بدون خشونت (NVC)، روش مارشال روزنبرگ بوده؛ روشی قدرتمند برای برقراری ارتباط با دیگران به روش‌هایی است که ارزش‌های شما را حفظ می‌کند و به بهترین نتیجه ممکن برای همه افراد درگیر منجر می‌شود. NVC مظهر ارتباط قاطعانه است. NVC بر درک رابطه بین احساسات و نیازهای اصلی استوار است. وقتی نیازی ما برآورده می‌شود، مردم احساس خوبی دارند. وقتی نیازهایی ما برآورده نمی‌شود، احساس بدی می‌کنیم؛ یعنی احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم. وقتی به خود اجازه می‌دهیم احساساتمان را احساس و پردازش کنیم، نیازهایمان را درک کنیم و آن‌ها را قاطعانه بیان کنیم، مرزهای سالمی را تعیین می‌کنیم. ما از خود محافظت می‌کنیم؛ درحالی‌که با احترام و شفقت، به دیگران نزدیک می‌شویم. افراد با مرزهای سالم با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و در عین حال فضای انتخاب، توسعه مستقل، مشارکت، تعیین سرنوشت، حریم خصوصی و بلوغ را ارتقا می‌دهند. ایجاد شرایط مرزی سالم تضمین می‌کند که روابط ما متقابلاً قابل اعتماد، حمایت‌کننده و مراقبت‌کننده هستند؛ حتی زمانی که با چالش‌هایی مواجه می‌شویم.



و خواسته‌های دیگران است. به‌عبارتی، توانایی برعهده‌گرفتن مسئولیت بدون کنترل است. قاطعیت فضای متعادل بین تسلیم و پرخرجگری است. قاطعیت قدرت‌بخش است. این موضوع خود را در ارتباطات و رفتار سالم نشان می‌دهد. موقعیت شما را با فردی که می‌خواهید باشید هماهنگ می‌کند. مهارت‌های جرأت‌ورزی به‌ویژه در موقعیت‌های دشمنان و زمان‌های درگیری مؤثر است. هنگامی که قاطعیت را به‌زبانی به کار می‌گیرید، نفع‌ها به خود، بلکه به افرادی که با آن‌ها در تعامل هستید نیز قدرت می‌دهید و این باعث ایجاد یک محیط بر‌دُرِد می‌شود.

♦ ارتباط بدون خشونت را تمرین کنید

ما انسان‌ها اساساً اجتماعی هستیم؛ اما رفتار مناسب

مرز هر چیزی است که حد مشخص می‌کند. در روابط، مرزها تعیین می‌کنند که آن رابطه کجا به پایان می‌رسد، چگونه هر یک با دیگری ارتباط برقرار می‌کند و چگونه به هم متصل هستند. اینکه جنس رابطه استقلال شما یا وابستگی یا وابستگی متقابل، همگی را مرز مشخص می‌کند. تعیین مرزهای شخصی واضح کلید دستیابی به رفاه و اعتماد به نفس است. با این‌که مرزهای روانی ساختارهای ذهنی هستند، اما به‌اندازه حصارهای فیزیکی واقعی‌اند. مرزها به‌عنوان اولین خط دفاع شخصی شما عمل می‌کنند. زمانی که در تعیین حد و مرز شکست می‌خوریم یا افراد را مسئول می‌دانیم، احساس می‌کنیم که از ما سوءاستفاده شده و درنتیجه بدرفتاری می‌کنیم. وقتی به دیگران اجازه می‌دهید که مرزهایتان را زیر پا بگذارند، قدرت شخصی خود را از دست می‌دهید و از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی تخلیه‌تان می‌کند و استرستان افزایش می‌یابد.

♦ قاطعیت را تمرین کنید

تمرین قاطعیت عنصری مهم در تعیین مرز است. قاطعیت توانایی ابراز احساسات و افکار به‌طور آشکار و دفاع مستقیم از حقوق خود در عین احترام به حقوق دیگران است. این موضوع درباره مراقبت از نیازها و خواسته‌های خود و درنظرگرفتن نیازها

قاب امروز



■ بازنسنگی