

گزارش هزار روز خدمت دولت سیزدهم؛

رفع مشکلات آبی شیراز با همت رئیس جمهور شهید

صفحه ۵



وزیر کشور مطرح کرد: آمادگی کامل وزارت کشور برای برگزاری انتخابات

احمد وحیدی، وزیر کشور در سفر به شهرکرد از آمادگی برای برگزاری انتخابات ریاست جمهوری خبر داد و گفت: وزارت کشور منتظر نتیجه نهایی تأیید صلاحیت نامزدها از سوی شورای نگهبان است. وی افزود...



سرپرست وزارت امور خارجه تأکید کرد: قطع شریان های حیاتی رژیم صهیونیستی

علی باقری، سرپرست وزارت امور خارجه امروز (شنبه) ۱۹ خرداد در نشست فوق العاده شورای وزیران گروه دی ۸ در استانبول طی سخنانی یاد رئیس جمهور شهید آیتا... رئیس و وزیر خارجه شهید حسین ...



سخنگوی شورای نگهبان: مهندسی انتخابات بلد نیستیم

هادی طحان نظیف، عضو حقوقدان و سخنگوی شورای نگهبان در گفتوگویی تلویزیونی که به مناسبت بررسی صلاحیت داوطلبان نامزدی انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری انجام شد، در پاسخ به اینکه آیا فشارها به شورای نگهبان آغاز ...

ماجرای یک آزاد راه

خبر کوتاه و بسیار قابل تأمل بود؛ تعداد ۲۸۰ تصادف طی هشت ماه گذشته در آزادراه شیراز - اصفهان رخ داده که بر اثر آن ۱۴ نفر جان باختند. مراد بیان رئیس اورژانس فارس، گفت: از مهر پارسال تا اردیبهشت امسال ۲۸۰ حادثه رانندگی در این آزادراه رخ داده که در پی آن ۱۴ نفر جان باخته و ۵۶۴ نفر هم مصدوم شدند. آزادراه اصفهان - شیراز با آزادراه شاهچراغ با ۲۱۲ کیلومتر طول، بزرگترین آزادراه کشور است که بیش از ۱۴۰ کیلومتر و معادل حدود دو ساعت از مسیر اصفهان تا شیراز را کاهش داده است. به گفته پلیس و عوامل این آزادراه، رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی از عوامل اصلی... صفحه ۳

سخنگوی شهرداری شیراز خبر داد:

افتتاح بزرگراه «شهید آیتا... رئیس» و کلنگ زنی پروژه ملی زندیه

صفحه ۲



دغدغه اصلی مردم؛

ادامه اجرای نهضت ملی مسکن در دولت چهاردهم

صفحه ۳

<p>استاندار فارس تأکید کرد:</p> <p>ایجاد و توسعه دفاتر ارتباط با مردم</p>	<p>عضو شورای اسلامی شیراز خبر داد:</p> <p>زیباسازی شبهای شیراز با لوسترهای شهری</p>	<p>شهردار منطقه بازده تشریح کرد:</p> <p>باز آفرینی شهری با استمرار جهش آسمانات در منطقه</p>	<p>شهردار شیراز:</p> <p>نمایشگاه محصولات ۱۶ شهر و روستای جهانی صنایع دستی در شیراز برپا می شود</p>
--	--	--	---

نماینده ویژه رئیس جمهور ایران در امور افغانستان:

نشست تهران تریبون خوبی برای طالبان بود؛ که نیامدند



رایسجمهوری ایران در نشست خبری خود با خبرنگاران گفت: ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم. ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم. ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم.

رایسجمهوری ایران در نشست خبری خود با خبرنگاران گفت: ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم. ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم. ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم.

رایسجمهوری ایران در نشست خبری خود با خبرنگاران گفت: ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم. ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم. ما در این نشست حضور داشتیم و این نشستی بود که ما در آن شرکت کردیم.

معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان:

سالانه ۱۰ تا ۱۲ درصد افراد در سن ازدواج، متأهل می شوند

معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه ۱۲ میلیون نفر در سن ازدواج قرار دارند و ۱۰ تا ۱۲ درصد افراد در سن ازدواج هر ساله متأهل می شوند که نیازمند برنامه ریزی برای افزایش این آمار هستیم. وی با اشاره به اقدامات و فعالیت های معاونت جوانان وزارت ورزش و جوانان، طی ازدواج تصریح کرد: شاید مهم ترین کاری که انجام شده، تدوین نقشه آمایش ازدواج و طلاق کشور است.

معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه با تدوین این نقشه، استان ها و شهرستان های بحرانی و مطلوب مشخص شده است، اظهار داشت: این نقشه آمایش برای همه استانداران و نامه جمعه ارسال شده تا تکالیف خود را انجام دهند. به گفته معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان، طی دو ماه گذشته ۴۵ هزار وام ازدواج اعطا شده و ۱۷۴ هزار نفر هم در نوبت دریافت وام هستند؛ برای رفع مشکلات احتمالی، تاکنون بیش از سه بار به نهادهای مرتبط نامه رسمی زدیم و به صورت حضوری، همچنین در هیئت دولت نیز موضوع پیگیری شده است. کلهر دامه داد: شکایتهایی در دوماه گذشته در خصوص ثبت در سامانه و معرفی وجود داشته و بانک مرکزی اعلام کرده اشکالات برطرف شده و از خردادماه به روال طبیعی پرداختها باز می گردیم. به گفته وی، در استان های تهران، اصفهان و ایلام، در سال ۱۴۰۲

«مخبر» بخش دوم قانون بودجه ۱۴۰۳ را ابلاغ کرد

فارس - سرپرست ریاست جمهوری در نامه ای به سازمان برنامه و بودجه بخش دوم قانون بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور را ابلاغ کرد.

محمد مخبر، سرپرست ریاست جمهوری بخش دوم قانون بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشور که شامل پیوست ها و جداول است را به سازمان برنامه و بودجه ابلاغ کرد. در جلسه علنی دوشنبه ۳۱ اردیبهشت امسال مجلس شورای اسلامی تصویب و ۷ خرداد سال جاری به ریاست جمهوری ارسال شد. قانون بودجه کل کشور شامل سه پیوست است که بخش نخست این قانون و پیوست شماره یک آن شامل ماده واحده و منابع و مصارف بودجه در یک اسفند سال گذشته به تصویب مجلس رسید و شهید آیتا... رئیس در ۲۷ اسفند سال گذشته آن را برای اجرا ابلاغ کرده بود. همچنین پیوست های شماره ۲ و ۳ شامل «اعتبار طرح های ملنگ دارایی های سرمایه ای» و «بودجه شرکت های دولتی، بانک ها و مؤسسات انتفاعی وابسته به دولت» نیز پس از تصویب در ۳۱ اردیبهشت امسال در مجلس در ۱۲ خرداد از سوی سرپرست ریاست جمهوری ابلاغ شد.

زمان بررسی صلاحیت داوطلبان انتخابات ریاست جمهوری تمدید شد

تسلیم - هادی طحان نظیف، سخنگوی شورای نگهبان درباره بررسی صلاحیت های داوطلبان ریاست جمهوری بیان کرد: مهلت پنج روزه اولیه شورای نگهبان برای بررسی صلاحیت های داوطلبان چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری به پایان رسید.

وی افزود: جلسات تمدید فشرده و پی در پی ادامه دارد و ما برابر قانون از مهلت پنج روزه دوم هم امکان استفاده داریم و باید از بخشی از مهلت پنج روزه دوم به علت حجم بالای پرونده ها، استفاده کنیم. سخنگوی شورای نگهبان عنوان کرد: تمام تلاش مان این است در اسرع وقت جمع بندی داشته و نتیجه را به ملت عزیز ایران اعلام کنیم. طحان نظیف خاطر نشان کرد: پرونده افراد تک به تک در صحن شورا مطرح می شود و استعلام های افراد انجام و نظرات اعضا بیان می شود و ممکن است پرونده های نیاز به بررسی و پیگیری بیشتری داشته باشد و در انتهای فرآیند، نتیجه نهایی را به وزارت کشور اعلام می کنیم و تا اعلام نتیجه نهایی نسبت به هیچ موردی اظهار ندارم و نتیجه، تک جا اعلام خواهد شد.

اعزام زائران حج تمتع تا ۲۱ خرداد ادامه دارد

ایرنا - روابط عمومی هیات امنای جمهوری اسلامی ایران (هما) اعلام کرد: عملیات اعزام زائران حج تمتع ۱۴۰۲ تا پایان روز ۲۱ خرداد ساه ادامه دارد. هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد: با شروع پنجمین هفته اعزام زائران بیتا... الحرام، عملیات رفت زائران به روزهای پایانی نزدیک می شود. اعزام در برنامه تدوین شده، برای انتقال تعداد ۸۹ هزار و ۷۰۰ زائر بیتا... الحرام از ۲۱ فرورداد کشور ۷۵۴ سورتی پرواز برنامه ریزی شده است. روز گذشته نیز بیش از ۸۱ هزار زائر با انجام ۷۱۰ سکتور پرواز به فرودگاه های جده و مدینه اعزام شدند.

۱۵۰ شهید در جنایت هولناک اسرائیل در اردوگاه «النصیرات»



تسلیم - وزارت بهداشت فلسطین تعداد شهدای جنایت جدید رژیم صهیونیستی در اردوگاه النصیرات واقع در مرکز نوار غزه را ۱۵۰ نفر اعلام کرد. بر اساس گزارش های منتشر شده، در حملات توپخانه ای رژیم صهیونیستی به اطراف بیمارستان شهدای الاقصی در مرکز غزه دست کم ۳۰ نفر به شهادت رسیدند و تعداد زیادی نیز مجروح شدند. منابع خبری فلسطین پیش از این گزارش دادند که در تجاوز رژیم صهیونیستی به اردوگاه النصیرات و اطراف آن در مرکز غزه ۸۰ نفر به شهادت رسیده اند و ده ها تن دیگر مجروح شده اند.

دفاع مدنی فلسطین اعلام کرد: پیکر زیادی از شهدای اسروز جنایت رژیم صهیونیستی در اردوگاه النصیرات زیر آوار و در خیابان ها روی زمین افتاده اند و دسترسی امدادگران به آن ها دشوار است.

این در حالی است که وزارت بهداشت غزه در تازه ترین خبر خود اعلام کرد: تعداد شهدای غزه از هفتم اکتبر گذشته تاکنون به ۳۶ هزار و ۸۰۱ نفر و تعداد مجروحان هم به ۸۳ هزار و ۶۸۰ نفر رسیده است.

این وزارتخانه همچنین اعلام کرد: رژیم صهیونیستی طی ۲۴ ساعت گذشته، ۵ مورد کشتار در نوار غزه مرتکب شد که در نتیجه آن ۷۰ نفر شهید و ۱۵۰ نفر دیگر هم مجروح شدند.

رئیس دفتر سیاسی حماس اعلام کرد با وجودی که جهان رژیم صهیونیستی را به عنوان رژیم کودک کش دانسته است اما نمی تواند مانع از حملات این رژیم علیه مردم غزه شود. اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی حماس در بیانیه ای اعلام کرد دشمن صهیونیستی قتل عام علیه مردم غزه و زنان و کودکان را ادامه می دهد و اکنون این قتل عامها در اردوگاه النصیرات و دیرالبیح در حال انجام است.

وی افزود جهان رژیم صهیونیستی را به عنوان رژیم کودک کش اعلام کرده است اما نمی تواند مانع از حملات این رژیم علیه نسل کشی علیه ملت فلسطین عاجز مانده است. وی ادامه داد رژیم به نقل از خبرگزاری الجزیره، هشیه تأکید کرد ملت فلسطین هرگز تسلیم نخواهند شد و مقاومت به دفاع از حقوق این ملت در برابر این دشمن جنایتکار ادامه خواهد داد. رئیس دفتر سیاسی حماس تأکید کرد: اگر رژیم اشغالگر گمان می کند می تواند گزینه های خود را با زور بر ما تحمیل کند، در توهم است. حماس هرگز با هیچ توافقی که اولاً و قبلاً از هر چیزی امنیت را برای مردم ما محقق نکند، موافقت نخواهد کرد. وی ادامه داد رژیم صهیونیستی به لحاظ نظامی شکست خورده و به لحاظ سیاسی و اخلاقی سقوط کرده است و جهان باید اقدام کند. تمامی ملت ها و آزادگان جهان باید در برابر این قتل عام های وحشیانه و شهادت غیرنظامیان قیام کنند.

ایسنا– هادی طحان‌نظیف، عضو حقوقدان و سخنگوی شورای نگهبان در گفت‌وگویی تلویزیونی که به مناسبت بررسی صلاحیت داوطلبان نامزدی انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری انجام شد، در پاسخ به اینکه آیا فشارها به شورای نگهبان آغاز شده است؟ یا تأکید بر اینکه مردم شورای نگهبان را می‌شناسند، اظهار کرد: مبنای کار شورای نگهبان قانون است و تمام تلاش شورا بر این است که قانون را مبنای عمل قرار دهد و هیچ سفارش و فشاری بر کار شورای نگهبان تأثیرگذار نیست، وی افزود: بیشتر تحت هجمه هستیم که چرا در جاهایی تحت تأثیر جریانات سیاسی قرار نمی‌گیریم.

سخنگوی شورای نگهبان همچنین در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه چرا برای افزایش مشارکت در انتخابات، صلاحیت افراد از همه طیف‌ها تأیید نمی‌شود؟ گفت: اگر دولت فعلی را با دولت قبل و دولت قبل را با دولت قبل تر مقایسه کنیم و اسامی را در ذهن مرور کنیم، حاکی از این است که طیف‌ها و جریانات سیاسی مختلف از دل صندوق آرا و با اراده و انتخاب مردم خارج شدند. به لحاظ نظری من نیز می‌شوم که بعضی وقت‌ها انتقاداتی مطرح می‌شود؛ اما اگر به خروجی نگاه کنیم، موضوع خیلی روشن است.

■ سقنی برای تأیید صلاحیت‌ها از قبل تعیین نمی‌شود

طحان‌نظیف در پاسخ به اینکه آیا اینکه مطرح می‌شود تعداد نامزدها از قبل مشخص است

سخنگوی شورای نگهبان:

مهندسی انتخابات بلد نیستیم



و به صداوسیما گفته می‌شود که ۶ الی ۸ صندلی برای مناظره‌های تلویزیونی بچند، مشارکت در انتخابات، صلاحیت این است که ما پرونده تک‌تک افراد را بررسی می‌کنیم و تعداد را از قبل مشخص نمی‌کنیم و رأی‌گیری می‌شود و بعد مشخص می‌شود که چه تعدادی تأیید صلاحیت شده‌اند، واقعاً سقنی برای این موضوع از قبل تعیین نمی‌شود و تعدادی که در دوره‌های مختلف بوده را مقایسه کنیم، هیچ‌گاه عدد ثابتی نبوده است.

وی در پاسخ به اینکه آیا اینکه گفته می‌شود که برخی از داوطلبان نامزدی انتخابات پیش از ثبت‌نام از شورای نگهبان برای نام‌نویسی چراغ سبز دریافت می‌کنند و برخی بعد از ثبت‌نام از طریق شورای نگهبان به آنها اعلام

می‌شود که انصراف دهید، صحیح است؟ اظهار کرد: ممکن است فردی به من مراجعه کند و من نظر شخصی خودم را آن هم با احتیاط به او بگویم؛ بر همین اساس نیز آنچه که درباره پیش از ثبت‌نام مطرح می‌شود خیلی دقیق نیست. درباره بعد از ثبت‌نام نیز آن‌قدر در تنگناهای زمانی هستیم که فرصت برای انجام چنین کارهایی نخواهد بود.

■ افراد را فارغ از خاستگاه سیاسی‌شان بررسی می‌کنیم

سخنگوی شورای نگهبان در پاسخ به اینکه گفته می‌شود شورای نگهبان انتخابات را مهندسی می‌کند، تأکید کرد: ما نگاه حزبی، جناحی و گروهی به افراد نداریم و اساساً افراد را فارغ از خاستگاه سیاسی‌شان بررسی می‌کنیم؛ خود شخص را بررسی می‌کنیم و

طبیعتاً اگر احراز صلاحیت شود، گروه‌های سیاسی می‌توانند او را به عنوان نماینده خود معرفی کنند؛ لذا مبنای ما قانون است و مهندسی بلد نیستیم و اساساً مهندس نیستیم.

■ برای اعلام عمومی دلیل عدم احراز داوطلبان نیاز به مجوز قانونی داریم

طحان‌نظیف در پاسخ به پرسشی درباره اعلام عمومی نشدن دلیل عدم احراز داوطلبان نامزدی انتخابات ریاست‌جمهوری گفت: نکتی را که نسبت به افراد در جلسه مطرح می‌شود به انحصای مختلف اعم از جلسات حضوری یا تلفنی با خود افراد مطرح می‌کنیم ولی نسبت به انتشار عمومی، ما نیاز به مجوز قانونی داریم؛ لذا در حالت عادی امکان این کار نیست مگر اینکه قانون اصلاح شود.

وی در پاسخ به این پرسش که چرا کسی صلاحیتش برای انتخابات ریاست‌جمهوری از سوی شورای نگهبان احراز نشده، بعداً از مسئولیت‌های دیگری فروری پیدا می‌کند؟ عنوان کرد: ممکن است فردی خوبی نباشد و در حوزه وزارتخانه خودش هم خوب عمل کند و دانش خوبی نیز داشته باشد اما همین فرد نتواند کشور یا یک وزارتخانه دیگر را اداره کند؛ لذا این حاکی از آن است که هر جایگاهی شرایط خود را دارد و به این معنا نیست که آن شخص لزوماً مشکلی داشته که صلاحیتش احراز نشده است.

سخنگوی شورای نگهبان همچنین در پاسخ

به اینکه آیا این احتمال وجود دارد که صلاحیت کسانی که در دوره‌های قبل احراز شده یا نشده، در این دوره وضعیتشان تغییر کند؟ گفت: در هر دوره و در هر انتخاباتی بررسی صلاحیت را نسبت به اشخاص داریم و هر دو امکان‌پذیر است. طحان‌نظیف در پاسخ به اینکه آیا رأی اعضا با یکدیگر تفاوت دارد؟ آیا رأی آیتا... جنتی در صورت اعلام در جلسات موجب تأثیرگذاری روی رأی دیگر اعضا می‌شود؟ تصریح کرد: اساساً کار به آنجا نمی‌رسد و رأی گیری بصورت مخفی است و آیتا... نیز بزرگ‌تر از این حرف‌ها هستند و این وقت نظر را دارند که اعضا اعم از حقوقدانان و فقها مستقل هستند؛ در جلسات، نظر و استدلال خود را بیان می‌کنیم اما نسبت به هیچ‌کس حتی در حد توصیه نمی‌توانیم ورود کنیم چراکه معنا ندارد.

■ ما خود را در محضر مردم می‌بینیم

سخنگوی شورای نگهبان در پاسخ به اینکه این روزها درخواست مردم از شما چیست؟ اظهار کرد: برخی مراجعه می‌کنند و درخواست می‌کنند که فلانی را تأیید کن و برخی دیگر نیز مراجعه می‌کنند و می‌گویند که فلانی را رد کن و این‌گونه فکر می‌کنند که یک نفر می‌تواند چنین کارهایی انجام دهد درحالی که تصمیم جمعی است. ما خود را در محضر مردم می‌بینیم و فکر می‌کنم که درباره تصمیماتی که می‌گیریم باید در قبال مردم پاسخگوی شورای نگهبان باشیم.

معاون سیاسی دفتر عقیدتی‌سیاسی فرمانده کل قوا:

حمایت رژیم صهیونیستی علیه حزب...

فروپاشی این رژیم را تسریع می‌بخشد



صداوسیما، سردار سنایی‌راد، معاون سیاسی دفتر عقیدتی‌سیاسی فرمانده کل قوا درباره آخرین تحولات فلسطین اظهار داشت: صهیونیست‌ها در بن‌بست و سردرگمی قرار دارند و هیچ‌گونه دستاوردی در نبرد غزه نداشته‌اند.

معاون سیاسی دفتر عقیدتی‌سیاسی فرمانده کل قوا با بیان اینکه آمریکایی‌ها مذاکره، آتش‌بس و مبادله اسرا را چاره حل مشکلات صهیونیست‌ها می‌دانند، افزود: نتایجی از ابتدا به دنبال تحمیل سیاست مشت آهنین در برابر فلسطینی‌ها بود تا در میدان مذاکره برگ برنده‌ای داشته باشد؛ اما تحولات غزه نشان داده که اشغالگران به هیچ‌یک از اهداف خود دست نیافته‌اند و میان آنها و شرکای خارجی‌شان اختلافات شدیدی وجود دارد.

سردار سنایی‌راد با تأکید بر اینکه کشورهای حامی رژیم صهیونیستی مخالف ادامه نسل‌کشی در غزه هستند، گفت: ادامه جنگ به نفع منجر به اعتراضات گسترده در سرزمین‌های اشغالی شده است و از سوی دیگر شاهد گسترش جنبش‌های دانشجویی در کشورهای غربی در حمایت از فلسطین نیز هستیم.

معاون سیاسی دفتر عقیدتی‌سیاسی فرمانده کل قوا درباره گمانه‌زنی‌ها درباره احتمال درگیری شدید و گسترش جنگ بین حزب‌ا... لبنان و رژیم صهیونیستی، عنوان کرد: رژیم صهیونیستی به دنبال ماجراجویی و دست زدن به اقداماتی است که بتواند شرایط داخلی خود را بهبود بخشد؛ لذا اگر دست به حمایتی علیه حزب‌ا... لبنان بزند، قطعاً روند فروپاشی خود را تسریع بخشیده است. سردار سنایی‌راد یادآور شد، با توجه به شرایط صهیونیست‌ها در گذشته، بعید است که حمله آنها منجر به خروج از باتلاق غزه شود و دستاوردی برای اشغالگران داشته باشد. حمایت آنها قطعاً موجب تشدید نبرد در جبهه شمالی و افزایش تلفات بیشتر صهیونیست‌ها خواهد شد.

معاون سیاسی دفتر عقیدتی‌سیاسی فرمانده کل قوا درباره پذیرش آتش‌بس از سوی صهیونیست‌ها نیز گفت: حماس توافق‌ی را که با عقب‌نشینی صهیونیست‌ها و آتش‌بس دائمی همراه نباشد، نمی‌پذیرد. سردار سنایی‌راد با بیان اینکه صهیونیست‌ها هیچ‌گونه دست بترتی برای تحمیل شرایط خود به حماس ندارند، خاطرنشان کرد: نتایج‌ام این صهیونیست‌ها هستند که مجبور خواهند شد شرایط حماس را بپذیرند؛ چراکه هرگونه اقدامی منجر به افزایش بیشتر تلفات برای صهیونیست‌ها خواهد شد.

معاون امور سیاسی دفتر رئیس‌جمهور:

بحرین از طریق روسیه برای احیای روابط با ایران پیغام داد

طرف مقابل همراهی کرد. برای عضویت ایران در بریکس، آیتا... رئیسی نقش محوری داشت؛ بعد از عضویت در این سازمان وقتی به آن کشور سفر کردیم، وقتی شهید رئیسی بر رئیس‌جمهور کشتوری که برای عضویت ایران همکاری خوبی داشت ملاقات کردیم، به رئیس‌جمهورمان گفت اگر تماس تلفنی شما نبود، من حمایت نمی‌کردم.

■ رئیس‌جمهور شهید برقراری ارتباط با عربستان را خودش دنبال می‌کرد

وی عنوان کرد: در دولت سابق ۶ دور مذاکره با عربستان انجام شد؛ اما رئیس‌جمهور شهید چند پرونده خاص را خودش دنبال می‌کرد که برقراری ارتباط با عربستان یکی از آن‌ها بود. هیأت جامعی به این کشور فرستاد و یک هفته آنجا ماند؛ هر روز تماس می‌گرفتند و گزارش می‌دادند. محمد بن سلمان از رئیس‌جمهور چین آقای شسی جی پین درخواست کرده بود که رابطه با ایران را درست کنید.

معاون سیاسی دفتر رئیس‌جمهور اضافه کرد: همان‌طور که الان بحرین از طریق روسیه درخواست کرده تا رابطه با ایران احیا شود. آیتا... رئیسی به‌عنوان رئیس شورای عالی امنیت ملی تصمیم گرفت تا با عربستان رابطه برقرار شود و به رهبر معظم انقلاب نیز گزارش داد. البته بعضی کاشنه داغ‌تر از آش شدند و گفتند شما مقاومت را فروختید؟ ولی جالب این بود که سعید حسن نصرا... از این ارتباط با عربستان دفاع کرد و یعنی‌ها هم سپس حمایت کردند؛ این‌ها سیاست راهبردی جمهوری اسلامی بود که در حمایت از جبهه مقاومت بود.

■ آیتا... رئیسی از معدود رؤسای جمهوری بود که پیشترین ملاقات را با گروه‌های مقاومت داشت

جمشیدی بیان کرد: یکی دیگر از دستاوردها هم برقراری رابطه با مصر بود که آیتا... رئیسی با رئیس‌جمهور مصر در حاشیه اجلاس ریاض دیدار داشت و این مقام عالی مصری در تشییع ایشان، به‌همراه وزیر امور خارجه‌شان به تهران آمد. آیتا... رئیسی از معدود رؤسای جمهوری



فارس– علی باقری، سرپرست وزارت امور خارجه امروز (شنبه) ۱۹ خرداد در نشست فوق‌العاده شورای وزیران گروه دی ۸ در استانبول طی سخنانی یاد رئیس‌جمهور شهید آیتا... رئیسی و وزیر خارجه شهید حسین امیرعبداللّه‌ای که در هشت ماه گذشته نقش بارزی در تلاش‌ها و رایزنی‌های کشورهای اسلامی در جهت حمایت و پشتیبانی جمعی کشورهای اسلامی از ملت فلسطین در قبال نسل‌کشی و کشتار ریزگ صهیونیستی علیه ملت مظلوم و مقتدر غزه ایفا کردند، گرمی داشت.

وی افزود: پس از هشت ماه حملات رژیم صهیونیستی، کماکان با بی‌عملی جامعه بین‌المللی در پایان دادن به این جنایات بی‌سابقه مواجه هستیم. وضعیت جاری در گذرگاه رفح نیز جناب را در آستانه یک فاجعه انسانی دیگر قرار داده است. باقری ادامه داد: رژیم اشغالگر با به کارگیری سیاست تنبیه دسته‌جمعی، در پی تحقق هدف شوم و خطرناک فروپاشی اجتماعی در غزه از طریق غرقابل سکونت‌ساختن این مکان است که مصداق بارز جنایت جنگی و نسل‌کشی محسوب می‌شود. همبستگی کشورهای اسلامی می‌تواند از استمرار این



تسلیم‌میر – محمد جمشیدی، معاون امور سیاسی دفتر رئیس‌جمهور درخصوص فعالیت‌های دولت شهید رئیسی در حوزه سیاست خارجی بیان کرد: آیتا... رئیسی تنها رئیس‌جمهور دارای ایده برای سیاست خارجی بود؛ تئوری‌هایی که در دولت‌های قبل برای حوزه سیاست خارجی مطرح می‌شد، عموماً ترجمه ایده‌هایی بود که طرف‌های غربی مطرح می‌کردند.

وی افزود: رویکردی که لیبرال دموکراسی برای سیاست خارجی مطرح می‌کرد از طرف جمهوری اسلامی نیز در دوره‌ای همان ایده مطرح می‌شد و فکر می‌کردند با آن ایده می‌توانند تعامل مثبتی داشته باشند؛ اما دیدیم که جواب نداد. شهید رئیسی به لحاظ کلان در سیاست خارجی نگاه عقلانیت و انقلابی‌گری داشت و به لحاظ دکترین نیز به سیاست همسایگی و همکاری معتقد بود. «همسایگی» و «همسایگان» متفاوت است؛ همسایگان به‌معنی کشورهای هم‌مرز نیستند بلکه ممکن است در آسیای میانه یا جنوب خلیج فارس یا قفقاز و منطقه مدیترانه باشند که جزو سیاست همسایگی قرار داشتند.

■ آیتا... رئیسی به‌دنبال این بود که ایران به قدرت واقعی منطقه تبدیل شود

معاون سیاسی دفتر رئیس‌جمهور با بیان اینکه آیتا... رئیسی به‌دنبال این بود که ایران به قدرت واقعی منطقه تبدیل نشود، عنوان کرد: این مهم از طریق ایجاد زیرساخت‌های استراتژیک اجرا می‌شد؛ این سیاست به‌عنوان استراتژی مصوب نظام تعیین شد. سیاست خارجی ایران در دوره گذشته از حالت تعادل خارج شده و در دامن غرب افتاده بود؛ به این معنی که برگرآ بودند اما راه‌حل را در جایی به‌جز غرب جست‌وجو نمی‌کردند.

سخنگوی وزارت امورخارجه:

تحریم کالاهای صهیونیستی مؤثرترین کار در برابر

بی‌عملی دولت‌ها و شورای امنیت است

ایرنا– ناصر کنعانی، سخنگوی وزارت امورخارجه جمهوری اسلامی ایران، در یادداشتی در حساب رسمی خود در فضای مجازی نوشت: ۲۴۵ روز است که حملات مستمر، همه‌جانبه و مرکب‌ار رژیم صهیونیستی علیه ساکنان تحت محاصره نوار غزه و کشتار دردناک زنان و کودکان آن ادامه دارد.

وی افزود: شنیع‌ترین جنایات بین‌المللی از جمله جنایت جنگی، جنایت علیه بشریت و جنایت نسل‌کشی از طریق کشتار وسیع و گسترده شهروندان، زنان و کودکان، حمله به اردوگاه‌ها، مدارس، مساجد، بیمارستان‌ها، دانشگاه‌ها، کلیساها، قتل اسرا، قتل هدفمند خبرنگاران، استفاده از سلاح گرسنگی و حقطی مصنوعی، کوچاندن اجباری بیش از یک میلیون نفر از مردم غزه، کشتار کارکنان سازمان‌های بین‌المللی فعال در امور بشردوستانه و... بخشی از جنایات جنگی رژیم صهیونیستی در نوار غزه در طول ۲۴۵ روز گذشته است.

سخنگوی دستگاه دیپلماسی خاطرنشان کرد: به دلیل بی‌عملی دولت‌ها و شورای امنیت سازمان ملل متحد نسبت به توقف جنایات جنگی رژیم صهیونیستی علیه فلسطینیان، مسئولیت‌ملت‌ها و نیز سازمان‌های مردم‌نهاد در حمایت از ملت مظلوم فلسطین افزایش می‌یابد. تحریم کالاها و شرکت‌های صهیونیستی آسان‌ترین کارا اما بسیار مؤثر است.

فرمانده کل سپاه:

جامعه پیر محکوم به فناست

ایرنا– سردار سرلشکر پاسدار حسین سلامی، فرمانده کل سپاه در همایش ملی جمعیت گفت: اینکه دشمنان هم نقطه مرکزی تهاجم خود را روی ذهن‌ها و قلب‌های جوانان ما گذاشته‌اند برای این است که می‌دانند همه واقعیت‌های بیرونی در کشور و جامعه بازتاب و پژواک واقعیت‌های درونی ذهن و قلب جوانان یک جامعه است.

وی گفت: انگیزه، شوق‌آفرینی، امید و حرکت همه از خصوصیات جامعه جوان است جامعه‌ای که جوان نباشد میل به ایثار و گذشت و فداکاری را از دست می‌دهد. با جامعه جوان و با نشاط همه مسائل حل می‌شود و جامعه استحکام پیدا می‌کند. فرمانده کل سپاه با بیان این که ما از همه گردهن‌های سخت و تمام بحران‌های بزرگ به قوت جوانان عبور کرده‌ایم و نه فقط جوانان به قوت جامعه جوان توانسته‌ایم عبور کنیم، افزود: ما جنگ را به لطف این جوانان به پیش بردیم. جنگ با جوانان پیش رفت. تحریم به قوت استسداد جوانان پرشور این سرزمین با شکست روبه‌رو شد وگرنه دشمن غالب می‌شد.

وی ادامه داد: انقلاب ما به برکت جوانان پیروز شد. هر حادثه سختی را مانند سیل، زلزله، آتش‌سوزی و بیماری به قوت جوانان مهار کرده‌ایم. بیماری کرونا را جوانان مدیریت و مهار کردند. سیل در خوزستان، گلستان، لرستان به وسیله جوانان مهار شد. سرلشکر سلامی گفت: جامعه ما با قوت همین جوانان پیش می‌رود آنها هستند که معماران شخصیت و هویت و شاکله اصلی این جامعه در امروز و آینده هستند. یک جامعه پیر جامعه‌ای آفسرده است. غمزه‌زد و کم‌تحرک و انسیب‌پذیر و اسکست‌پذیر است. مگر می‌شود با جامعه پیر در مقابل این دنیای قدرتمند ایستاد. جامعه پیر محکوم به فنا است. وی با تأکید بر این که مسئله اولی جمعیت برای سپاه یک مسئله مهم است، گفت: نبرد روی کاهش جمعیت سال‌ها و دهه‌ها است که برای ملت ما آغاز شده بود.

وزیر اطلاعات:

رفتار نامزدها و حامیان آن‌ها توسط وزارت اطلاعات رصد می‌شود

مهر– حجت‌الاسلام خطیبی، وزیر اطلاعات در بخشی از جلسه اخیر سران قوا در راستای تمهید مقدمات اجرای مفاصل ۱۲۱ قانون اساسی و اتخاذ تصمیم‌های لازم جهت برگزاری انتخابات ریاست‌جمهوری طرف مدت ۵۰ روز از زمان شهادت آیتا... رئیسی، با ارائه گزارشی از وضعیت رقابت‌های انتخاباتی و برخی بی‌اخلاقی‌ها تأکید کرد که رفتار نامزدها و حامیان آن‌ها با بی‌طرفی کامل و به‌طور مستمر رصد شده و به افرادی که رویکرد تخریب‌گرایانه اتخاذ کنند، تذکرات لازم داده خواهد شد و در صورت لزوم گزارش آن در اختیار مقام‌های قضایی قرار خواهد گرفت. وی تأکید کرد: وزارت اطلاعات در تلاش است تا با برنامه مخرب معاندین خارج‌نشین برای بر هم زدن آرامش روانی جامعه مقابله کند تا مردم بتوانند در یک فضای سالم و به‌دور از مداخله دشمن، انتخاب خود را انجام دهند.

رئیس سازمان برنامه و بودجه:

فقط یک نفر در انتها باقی خواهد ماند

مهر– داوود منظوره، رئیس سازمان برنامه و بودجه، در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: از بین ۵ کاندیدای عضو دولت در رقابت نهایی فقط یک نفر حضور خواهد داشت.

وزیر کشور مطرح کرد:

آمادگی کامل وزارت کشور برای برگزاری انتخابات

صداوسیما– احمد وحیدی، وزیر کشور در سفر به شهر کرد از آمادگی برای برگزاری انتخابات ریاست‌جمهوری خبر داد و گفت: وزارت کشور منظر نتیجه نهایی تأیید صلاحیت نامزدها ازسوی شورای نگهبان است.

وی افزود: براساس ابلاغ‌های آرمان‌ها و استان‌ها و فرمانداری‌ها این آمادگی در همه استان‌ها وجود دارد که چهاردهمین انتخابات ریاست‌جمهوری طبق زمان بندی انجام شود. وزیر کشور احراز هویت‌ها را الکترونیکی اعلام کرد و افزود: در صورت موافقت شورای نگهبان برنامه‌ریزی‌های شده است که احتمالاً در چند کلان‌شهر برای رأی به صورت الکترونیکی خواهد بود و این منوط به تأیید شورای نگهبان است.

عضو هیات رئیسه مجلس خبر داد:

صف ۷۰ نفره نمایندگان برای عضویت در ۴ کمیسیون

ایرنا– حجت الاسلام علیرضا سلیمی، سخنگوی هیئت‌رئیسه مجلس گفت: نمایندگان تا پایان هفته گذشته فرصت داشتند تا فرم سوابق کاری و تخصصی و تحصیلی خود به همراه مدارکشان را به منظور امتیازبندی برای عضویت در کمیسیون‌های تخصصی مجلس ارائه کنند.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس اظهار داشت: کار امتیازبندی نمایندگان برای عضویت در کمیسیون‌های تخصصی مجلس به صورت الکترونیکی و توسط سیستم انجام می‌شود و تا پایان هفته جاری نتیجه این امتیازبندی‌ها به نمایندگان اعلام می‌شود. وی افزود: در صورتی که نماینده با نمایندگان نسبت به امتیازبندی انجام شده اعتراض داشته باشند، اعتراض آنها در جلسه مشترک هیئت‌رئیسه مجلس و رؤسای شعب مورد بررسی قرار می‌گیرد.

سلیمی خاطرنشان کرد: زمان برگزاری جلسات رسیدگی به اعتراضات به حجم اعتراضات واصله بستگی دارد و در زمان خود اعلام می‌شود. سخنگوی هیئت‌رئیسه مجلس اظهار داشت: آنچه در تکمیل فرم عضویت نمایندگان در کمیسیون‌ها جلب توجه می‌کند فزونی تقاضاهای نمایندگان بر سقف تعیین شده برای کمیسیون‌ها برای عضویت در یک کمیسیون‌های خاص است. وی افزود: حجم تقاضاهای برای عضویت در کمیسیون‌های مانند کمیسیون برنامه و بودجه، انرژی، صنایع و امنیت ملی از سقف تعیین شده بالاتر رفته و بعضاً به مرز ۷۰۰۰ تقاضا رسیده است. سلیمی خاطرنشان کرد: همچنین در مواردی که مانند کمیسیون‌های شوراها، فرهنگ و قضایی میزان تقاضاها کمتر از سقف تعیین شده برای کمیسیون‌های مجلس است.

طبق ماده ۲۶ این‌نامه داخلی مجلس شورای اسلامی هریک از نمایندگان برای تعیین کمیسیون تخصصی خود فرم‌های امتیازبندی را از شعبه مربوط دریافت می‌کند و پس از تکمیل فرم به همراه تعیین دو اولویت پیشنهادی، حداکثر تا سه روز پس از افتتاح دوره به هیئت رئیسه مجلس تحویل می‌دهد.

محمدحسین اسدی، شهردار شیراز با اشاره

به برگزاری ویژه‌برنامه‌های بزرگداشت روز جهانی صنایع‌دستی اظهار کرد: برای نخستین بار نمایشگاهی از محصولات و تولیدات صنایع‌دستی ۱۶ شهر و روستای جهانی صنایع‌دستی در شیراز برپا می‌شود. وی افزود: ۲۰ خردادماه روز جهانی صنایع‌دستی نام‌گذاری شده است و شهرداری شیراز در قالب برنامه‌های مشارکتی با اداره کل میراث فرهنگی گردشگری و صنایع‌دستی استان فارس به برگزاری برنامه‌های تخصصی در ابعاد ملی و بین‌المللی باهدف معرفی صنایع‌دستی و اولویت شیراز شهر جهانی صنایع‌دستی اقدام کرده است.

«**نمایشگاه صنایع‌دستی ۱۶ شهر و روستای جهانی ایران در پیش‌خان باغ عقیق‌آباد** شهردار شیراز با اشاره به حضور شهرداران و دبیران روستاهای جهانی صنایع‌دستی طی سه روز آتی در شیراز گفت: طبق برنامه‌ریزی‌ها در نمایشگاهی که در پیش‌خان باغ عقیق‌آباد



گزارش خبری- لایلا غضنفری
گزارش خبری- لایلا غضنفری

خبر کوتاه و بسیار قابل تأمل بود: تعداد ۲۸۰ تصادف طی هشت ماه گذشته در آزادراه شیراز – اصفهان رخ داده که بر اثر آن ۱۴ نفر جان باختند. مرادیان رئیس اورژانس فارس، گفت: از مهر پارسال تا اردیبهشت امسال ۲۸۰ حادثه رانندگی در این آزادراه رخ داده که در پی آن ۱۴ نفر جان باخته و ۵۶۴ نفر هم مصدوم شدند. آزادراه اصفهان- شیراز یا آزادراه شاهچراغ با ۲۱۲ کیلومتر طول، بزرگ‌ترین آزادراه کشور است که بیش از ۱۴۰ کیلومتر و معادل حدود دو ساعت از مسیر اصفهان تا شیراز را کاهش داده است. به گفته پلیس و عوامل این آزادراه، رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی از عوامل اصلی این تصادفات است. هر چند که پلیس علت را



برپا می‌شود در قالب ۲۰ غرفه تخصصی، صنایع‌دستی ۱۶ شهر و روستای جهانی ایران معرفی خواهد شد.

اسدی ادامه داد: این نمایشگاه از امروز گشایش می‌یابد و تا روز سه‌شنبه برپاست و علاقه‌مندان می‌توانند از ساعت ۱۶ تا ۲۳ از این نمایشگاه

تخصصی دیدن کنند.

وی اضافه کرد: معرفی شهرها و روستاهای جهانی صنایع‌دستی، برپایی کارگاه‌ها و فروش محصولات و تولیدات هنرمندان صنایع‌دستی در این غرفه‌ها صورت می‌گیرد.



رعایت نکردن قوانین می‌دانند و رانندگان مقصر هستند؛ اما دلیل این چشم پوشی از قوانین و مقرارت به عدم تجهیز این آزادراه نیز بر می‌گردد که سرعت‌های بالا رانندگان و بعضاً کامل نبودن تجهیزات در بروز حوادث در این مسیر اثرگذار است. در کنار این موارد باید گفت آزادراه شاهچراغ،تنها آزادراه ایران است که در حال حاضر می‌توان بدون پرداخت عوارض از آن عبور کرد؛ اما مجانی بودن این اتوبان نباید مسافران و رانندگان را خوشحال کند.

عبور از یک آزادراه بدون پرداخت عوارض، می‌تواند به کام رانندگان شیرین باشد اما گذر رایگان از اتوبان اصفهان شیراز یک مشکل بزرگ را برای تأمین هزینه‌های نگهداری برای بهره‌بردار ایجاد خواهد کرد. احداث آزادراه‌ها و اتوبان می‌تواند کاهش تصادف و ایمنی و رفاه مسافران را در پی داشته باشد. آزادراه شیراز – اصفهان که به نام حضرت شاهچراغ (ع) مزین شده است علاوه بر پایین آوردن تصادف‌های جاده‌ای در این مسیر، زمان سفر از اصفهان به شیراز را نیز کاهش داده است و یک اتوبان مطمئن خواهد

گزارشی

شهردار شیراز:

نمایشگاه محصولات ۱۶ شهر و روستای جهانی صنایع‌دستی در شیراز برپا می‌شود

«**ایجاد دبیرخانه متمرکز برای فعالیت‌ها و همکاری شهرهای جهانی**

دبیر شهر جهانی صنایع‌دستی با بیان اینکه دو نشست تخصصی شهرداران و دبیران روستاهای جهانی صنایع‌دستی و مدیران کل و معاونان صنایع‌دستی ادارات میراث‌فرهنگی این شهرها نیز امروز برگزار می‌شود، گفت: در این نشست‌های تخصصی گزارش عملکرد شهرداران در خصوص توسعه و ترویج و صادرات صنایع‌دستی همچنین پیشنهاد دبیرخانه متمرکز برای فعالیت‌ها و همکاری شهرهای جهانی ارائه خواهد شد.

شهردار شیراز، به برخی از مزیت‌های این دبیرخانه متمرکز اشاره کرد و گفت: برای نمونه با فعال شدن این دبیرخانه متمرکز حضور شهرهای جهانی در نمایشگاه‌های داخلی و خارجی آسان‌تر و تخصصی‌تر صورت می‌گیرد.

«**سعی در احیای رشت‌های صنایع‌دستی در آستانه صنایع شدن دارن**»

اسدی در ادامه سخنانش به رویداد آموزشی

ماجرای یک آزاد راه

ماهانه بین ۲ تا ۲ و نیم میلیارد تومان هزینه نگهداری آزادراه شیراز – اصفهان «شاهچراغ (ع)»

بود؛ اگر مجهز به تمام امکانات باشد.

رئیس هیئت‌مدیره شرکت احداث آزادراه گفت: بازگشت سرمایه در پروژه‌های آزادراهی کشور از جمله شیراز – اصفهان ۱۸ ساله است. حسین مینایی، رئیس هیئت مدیره شرکت احداث و نگهداری آزادراه شیراز – اصفهان با بیان اینکه دغدغه بسیاری از پیمانکاران بخش خصوصی در ساخت آزادراه بازگشت طولانی مدت سرمایه در پروژه‌ها است گفت: در ساخت آزادراه بازگشت سرمایه با تأخیر است و بازگشت سرمایه در آزادراه شیراز – اصفهان ۱۸ سال است.

بازگشت سرمایه در صورتی است که مبلغ عوارض به خوبی پرداخت شود که در بسیاری از مواقع این امر صورت نمی‌گیرد و بخش خصوصی چندان راغب نیست. او تأکید کرد: این پروژه نقش مهمی در تکمیل کریدور شمال – جنوب و حوزه ترانزیت کشور دارد؛ بنابراین حداقل در این راستای سیاست‌های دولت باید اجرایی شود. او بیان کرد: در حال حاضر ماهانه بین ۲ تا ۲ و نیم میلیارد تومان

دغدغه اصلی مردم ؛ ادامه اجرای نهضت ملی مسکن در دولت چهاردهم

افزایش تقاضا در بازار مسکن به ۶ میلیون واحد مسکونی رسیده است

گزارش

تولید مسکن به عنوان یکی از شعارهای کلیدی در دولت‌های مختلف مطرح بوده است. سیاستی که در دولت سیزدهم با ریاست رئیس‌جمهور شهید، آیتا... رئیسی در قالب قانون نهضت ملی مسکن برای احداث مسکن با مشارکت مردم در دستورکار قرار گرفت؛ اما بعد از گذشت سه سال از عمر دولت و شهادت رئیس‌جمهور سیزدهم، مهم‌ترین مطالبه مردم از دولت بعد تغییر نکردن سیاست احداث مسکن است؛ چراکه به گفته رئیس کمیسیون عمران مجلس دوازدهم اگر با کمبود ۴ میلیون مسکن مواجه بودیم، هم اکنون برای جبران کمبودها به ساخت و عرضه حدوداً ۶ میلیون واحد مسکونی نیازمند هستیم و برای این مهم بانک‌ها باید همکاری لازم را داشته باشند که متأسفانه در این حوزه هم بانک‌ها عملکرد قابل قبولی نداشته و به بهانه‌های مختلف از پرداخت تسهیلات به حوزه مسکن طفره می‌روند.

محمدرضا رضایی کوچی با اشاره به اولویت‌های اقتصادی مجلس دوازدهم، گفت: مهم‌ترین مسئله‌ای که مجلس دوازدهم باید مورد توجه قرار دهد، توجه به معیشت و سفره مردم و ایجاد تناسب میان درآمد افراد با هزینه‌ها و مخارج زندگی است.

ایمن‌نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه هم اکنون تأمین هزینه‌های زندگی برای اقشار مختلف جامعه به ویژه حقوق بگیران اعم از کارگران و کارمندان به شدت دشوار است، عنوان کرد: رویکرد اصلی مجلس دوازدهم باید توجه به اقشار ضعیف و کم‌درآمد باشد. وی ادامه داد: موضوع مهم دیگر توجه به ایجاد اشتغال برای جوانان و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی بوده که باید در اولویت‌های مجلس دوازدهم قرار بگیرد. در این‌ رابطه عملکرد بانک‌ها در پرداخت تسهیلات به مشاغل خرد و خانگی و صنایع بزرگ بسیار حائز اهمیت

خسارتی به منابع

آب زیر زمینی وارد نمی‌کند. رستم‌زاده ادامه داد: در این راستا لایروبی قنوات موجود در سطح منطقه ۹ در دستورکار این منطقه قرار دارد. وی از جمله اقداماتی را که برای احیا و مقاوم‌سازی قنات‌ها در برابر سیل و بارندگی‌های شدید توسط این منطقه انجام می‌شود، اصلاح و مقاوم‌سازی، تعمیر، ریزش‌برداری، رسوب‌شکنی و حفاظت از میله‌های چاه برشمرد.

«**اجرای آسفالت معابر شهری در دستورکار قرار دارد**»
شهردار منطقه ۹ شیراز همچنین از اجرای آسفالت کوچه‌های ۴ و ۶ سببپدار در شهرک رضوان خیر داد. رستم‌زاده گفت: جاده‌ها تنها زیرساختی است که جامعه به وسیله آن می‌تواند به راحتی و با هزینه کم به منابع، کارهای مصرفی و خدمات مختلف دسترسی پیدا کند. بر همین اساس شهرداری منطقه ۹ در راستای تسهیل در تردد مردمی اقدام به آسفالت معابر در سطح منطقه ۹ به صورت روزانه می‌نماید. اجرای آسفالت در خیابان‌های فرعی و اصلی بر اساس نیازسنجی صورت گرفته اقدام و بر اساس اولویت در دستورکار معاونت فنی و عمرانی شهرداری منطقه ۹ قرار دارد.

گزارش



گزارش

است که متأسفانه هم‌اکنون عملکرد بانک‌ها در این حوزه قابل قبول نیست.

نماینده مردم جهرم و خفر در مجلس با اشاره به ضرورت توجه به مسئله تأمین مسکن عنوان کرد: یکی دیگر از موضوعاتی که باید در اولویت مجلس دوازدهم قرار بگیرد، توجه به چالش عظیم مسکن در کشور است. در این رابطه مجلس یازدهم قوانین بسیار کرام‌د و مهمی را به تصویب رساند که اجرای دقیق آن نیازمند نظارت قاطعانه مجلس دوازدهم است.

رضایی کوچی اضافه کرد: بنده معتقدم سیاست ساخت مسکن نباید با تغییر دولت‌ها تغییر کند. هم‌اکنون در آستانه تشکیل دولت جدید قرار داریم؛ لذا با توجه به اینکه قانون جهش تولید مسکن و طرح نهضت ملی مسکن به صورت کامل اجرایی نشده است، دولت آینده باید نسبت به این امر اهتمام کافی داشته باشد. مجلس دوازدهم نیز بر این امر تأکید کرده و لذا ساخت مسکن مطابق با قانون جهش تولید

بازنگری طرح‌های هادی روستایی به روستای «قلات» رسید

نشست هماهنگی و کارشناسی بازنگری طرح هادی روستای قلات با حضور دهیار، شورای اسلامی روستای قلات ونماینده بخشداری و ادارات مختلف در محل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شیراز برگزار شد.

محسن ابراهیمی، مدیر بنیاد مسکن شهرستان شیراز در این نشست با اشاره به اهمیت روستای قلات و گردشگرپذیر بودن این روستا گفت: قلات یکی از روستاهای دارای پیشینه تاریخی در نزدیکی کلان شهر شیراز است و از همه ظرفیت‌های قانونی برای توسعه این روستا بهره‌گیری می‌شود.

وی اضافه کرد: بازنگری طرح هادی روستای قلات زمینه‌ساز افزایش رونق اقتصادی و تأمین معیشت در این روستا و افزایش انگیزه ماندگاری روستاییان و کاهش مهاجرت است. ابراهیمی همچنین در ادامه با ارائه گزارشی از اجرای طرح‌های عمران روستایی در شهرستان شیراز گفت: اجرای طرح بهسازی معابر ۲۰ روستا با اعتبار ۲۷۵ هزار میلیون ریال، بازنگری طرح هادی ۱۲ روستای شهرستان شیراز با اعتباری بالغ بر ۲۶هزار و ۴۰۰ میلیون ریال، واگذاری و تعیین تکلیف بیش از ۱۰۰ قطعه زمین به جوانان فاقد مسکن و افراد واجد شرایط در روستاهای شهرستان از جمله عملکردهای بنیاد مسکن دراین شهرستان است.

«**اجرای طرح هادی روستای مهمان آباد از توابع شهرستان زرکان**

شهرستان زرکان از اجرای طرح هادی روستای مهمان‌آباد از توابع شهرستان زرکان در این شهرستان خبر داد و بیان داشت: این طرح با مشارکت بنیاد مسکن و بهره‌گیری از منابع بنیاد در حال اجرا است. وی با معرفی برخی پروژه‌های اجرایی بنیاد مسکن شهرستان زرکان عنوان کرد: اجرای آسفالت معابر روستایی در این شهرستان به ظرفیت ۷۴ هزار و ۹۵۵ متر مربع دنبال شده، این طرح‌ها در روستاهای شهرستان با اعتباری معادل ۱۰۷ هزار و ۹۸۹ میلیون ریال اجرایی شده است.

محمودی با بیان اینکه بنیاد مسکن انقلاب اسلامی به عنوان متولی طرح‌های توسعه روستایی به خصوص با تهیه و اجرای طرح‌های هادی روستایی نقش بسزایی در امر توسعه همه جانبه روستاها داشته است، افزود: اجرای طرح هادی توسط بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گامی مهم در راستای توسعه، پیشرفت و آبادانی مناطق کمتر توسعه‌یافته و روستایی است.

محمودی گفت: بنیاد مسکن در همین راستا توانسته از این طریق گام‌های مؤثری را درجهت بهبود وضعیت کلان جامعه روستایی همراه

سال سی‌ویکم • شماره ۶۲۹۸

سخنگوی شهرداری شیراز خبر داد:

افتتاح بزرگراه «شهید آیتا... رئیسی» و کلنگ‌زنی پروژه ملی زندیه

رضا جاویدی، سخنگوی شهرداری شیراز از افتتاح بزرگراه شهید آیتا... رئیسی، تقاطع غیرهمسطح شهید امیر عبداللّه‌یان در راستای تکریم مقام شهدای خدمت و کلنگ‌زنی فاز نخست پروژه ملی احیای زندیه در بیست و ششمین مرحله از افتتاح و کلنگ‌زنی‌های شهرداری این کلان‌شهر بااعتبار مجموعاً ۳۶۰۰ میلیارد تومان طی روزهای آتی خبر داد.

جاویدی ضمن تأکید بر لزوم پاسداشت مقام شهدا به‌ویژه رئیس‌جمهور شهید و هیئت همراه گفت: در این راستا، شورای اسلامی شهر شیراز بزرگراه ۵۵ متری جنوب شهرک حافظ را به نام بزرگراه «شهید آیتا... رئیسی» و تقاطع غیرهمسطح آن را به نام «شهید امیر عبداللّه‌یان» نام‌گذاری کرده است. سخنگوی شهرداری شیراز در خصوص مشخصات فنی بزرگراه شهید آیتا... رئیسی افزود: این بزرگراه به طول چهار کیلومتر و عرض ۵۵ متر بااعتبار ۲۲۰۰ میلیارد تومان حداقل بزرگراه حسینی الهاشمی تا تقاطع آفرینش احداث‌شده است.

جاویدی ادامه داد: ازجمله اهداف احداث این بزرگراه می‌توان به ایجاد محور کمکی بولوار دکتر حسایی به‌منظور روان‌سازی ترافیک در این محور، اتصال غیرهمسطح بزرگراه شهید آیتا... رئیسی به کمربندی و افزایش ایمنی تردد شهرک‌های مجاور کمربندی اشاره کرد. وی در خصوص افتتاح تقاطع غیرهمسطح «شهید امیر عبداللّه‌یان» گفت: این پروژه یک تقاطع غیرهمسطح شبدری واقع در تقاطع بزرگراه حسینی الهاشمی و آیتا... رئیسی است و بااعتبار ۴۰۰ میلیارد تومان احداث‌شده و تقدیم مردم شهیدپرور شیراز می‌شود.

مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز همچنین با اشاره به کلنگ زنی فاز نخست پروژه ملی احیای زندیه گفت: این پروژه بااعتبار هزار میلیارد تومان در راستای احیای محور زندیه در بافت تاریخی فرهنگی شیراز انجام می‌شود.

شهردار منطقه بازده تشریح کرد:

باز آفرینی شهری با استمرار جهش آسفالت در منطقه

علی فراشانپایان، شهردار منطقه بازده ضمن اشاره به زیرساخت عمرانی شهرداری منطقه ۱۱ گفت: این منطقه در راستای اقدامات خود برای بهبود وضعیت معابر و تسهیل تردد شهروندان، گام بلندی در زمینه آسفالت معابر برداشت. در همین راستا، خیابان ۶ متری ایوبی و برخی فرعی‌های خیابان شهید نیک‌نژاد و برخی کوچه‌های محله‌های محروم نیز آسفالت شدند. وی با اشاره به روند رو به رشد اصلاح معابر افزود: علاوه بر عملیات آسفالت، اقداماتی نظیر کانیواگذاری و زیرسازی و لوله‌گذاری نیز توسط واحد عمرانی در این معابر انجام شده است و این عملیات در راستای پوشش جهش آسفالت که از سال گذشته آغاز شده، صورت گرفته و آسفالت معابر سطح منطقه به طور قابل توجهی افزایش یافته است.

گفتنی است با اجرای این پروژه‌ها، شاهد بهبود وضعیت عبورور مرور در معابر منطقه ۱۱ خواهیم بود که موجب رضایتمندی شهروندان خواهد شد. هم‌اکنون محل اجرای پروژه در منطقه شامل خیابان ۶ متری ایوبی و بسیاری از فرعی‌های ۳،۱،۱۹، ۳،۱۷ خیابان شهید نیک‌نژاد، لوله‌گذاری و آسفالت کوچه‌های شهید شفاعت پیشه، فرعی‌های سرداران شهید و کوچه‌های خیابان نصر غربی، خیابان ریاستی اول جنوبی کوچه‌های ۲ و ۸ می‌باشد. اقدامات انجام شده در شهرداری منطقه ۱۱ عبارتند از زیرسازی، آسفالت، کانیواگذاری و لوله‌گذاری که سبب بهبود وضعیت عبورورمور، افزایش رضایت شهروندان، تداوم پوشش جهش آسفالت می‌شود.

سخنگوی شورای شهر صدرا خبر داد:

بهره‌برداری از فاز یک بوستان خانواده تا پایان شهریور

مهدی کشاورزی، سخنگوی شورای شهر صدرا گفت: پروژه فاز نخست احداث بوستان خانواده تاکنون ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته و تا پایان شهریور امسال افتتاح می‌شود.

وی گفت: پروژه احداث بوستان خانواده شهر صدرا در محدوده ورودی فاز دو جنب میدان دکتر ملک‌حسینی در حال اجرا می‌باشد. سخنگوی شورای شهر صدرا افزود: ساخت این پارک در زمینی به مساحت ۱۲ هکتار آغاز شده است. در فاز نخست، نزدیک به ۶ میلیارد تومان تاکنون هزینه شده است. کشاورزی تصریح کرد: در طراحی و ساخت این پارک محیطی مناسب جهت بازی و تفریح کودکان، ساخت محل‌های نشیمن سایه‌دار (الاجیق) جهت برگزاری دوره‌می یا صرف غذا، طراحی فضای برای انجام ورزش‌های همگامی و قرار دادن وسایل ورزشی، استفاده از درختان و گیاهان، مسیرهای تردد، پارکینگ، روشنایی، ایجاد امکانات رفاهی و خدماتی مانند کافه، سوپر مارکت و... پیش‌بینی شده است.

وی در پایان بیان کرد: پارک‌ها فضای برای پیوند انسان و طبیعت محسوب می‌شوند ایجاد پارک‌ها راه حل مناسبی برای افزایش فضای سبز در میان انبوه شهرسازی در شهر جدید صدرا می‌باشد.

اختصاص ۴ میلیارد تومان توسط خانواده شیرازی جهت خرید تجهیزات پزشکی

علی‌اکبر رامجردی، مدیرعامل مجمع خیرین تأمین سلامت فارس و مدیرسازمان‌های مردم نهاد دانشگاه خیر داد: خانواده مرحوم حاج محمدباقر نوشاد مبلغ ۴ میلیارد تومان جهت خرید تجهیزات پزشکی اهدا نمودند.

وی در حاشیه امضاؤ ثبت این تفاهضنامه گفت: هم‌تراز شدن با دانش روز پزشکی دنیا نیازمند ارتقا سطح دانش در عرصه پزشکی و تأمین تجهیزات پزشکی لازم می‌باشد که با توجه به نیازسنجی‌های انجام شده، به‌روزرسانی و تأمین تجهیزات پزشکی به‌خصوص در بیمارستان‌ها در سال‌های اخیر یکی از اولویت‌های کارهای خیرین حوزه سلامت فارس بوده است. رامجردی افزود: در راستای تهیه تجهیزات پزشکی خیرین بزرگوار آقایان محمدعلی و محمدصادق نوشاد به نیابت از دایمی بزرگورشان مرحوم حاج محمدباقر نوشاد مبلغ ۴ میلیارد تومان برای خرید تجهیزات به بیمارستان‌های نمازی و کوثر اهدا نمودند.

شایان ذکر است ساخت بخش مگا آا سسی یو بیمارستان شهید فقیهی شیراز نیز از کارهای این خانواده خیر در سال‌های گذشته بوده است.

در چهل و دومین هفته عملیات آسفالت کلان‌شهر شیراز انجام شد؛

آسفالت بیش از ۲۴۰۰۰ متر مربع معابر در هفته چهل و دوم جهش آسفالت

اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز اعلام کرد: میزان آسفالت انجام‌شده در طول هفته چهل و دوم، ۲۴ هزار و ۵۹۱ مترمربع معابر مناطق این کلان‌شهر به میزان ۴ هزار و ۲۸۰ تن بوده است. بنابراین گزارش؛ عملیات درزگیری بولوار هفت‌تان و بولوار ربانی در منطقه ۳ و لکه‌گیری آسفالت در سطوح مناطق ۲، ۴، ۵، ۶ و ۹ صورت گرفته است. روش آسفالت در معابر آسفالت قدیمی‌در کوچه ۹ بهاران و کوچه ۴۲۷ فرهنگ شهر در منطقه ۶، فرعی‌های بلوار سادات در منطقه ۷، کوچه‌های هیزنه و خیابان سخاوت در منطقه ۹ و کوچه ۲ و ۳ و ۱۸ و ۲۰ نصر غربی و کوچه ۸ و ۲ ریاستی در منطقه ۱۱ و بلوار فرزانگان از پروژه‌های معاونت فنی و عمرانی شهرداری شیراز انجام شده است.

همچنین طی ۴۲ هفته سپری‌شده از آغاز جهش آسفالت، تاکنون یک‌میلیون و ۹۵۵ هزار و ۷۳۳ مترمربع از معابر مناطق شیراز به میزان ۲۴۶ هزار و ۴۴۰ تن آسفالت انجام‌گرفته است.

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی هنری ندیشه سبجان
مدیر مسئول: سید ابوالحسن حقانی
دفتر مرکزی: شیراز خیابان سی‌متری سینما سعیدی
خیابان ذوالقادر شرقی ساختمان تابان واحد ۱۴
تلفن: ۰۲۲۳۴۰۰۴۱ نمابر: ۰۲۲۳۴۰۰۴۱
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۲۳۴۰۰۴۲
شماره پست: ۸۵۱۱۵-۰۰۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰ لیتوگرافی و چاپ: خلیج فارس
Email: info@sobhannews.ir www.sobhannews.ir
این‌نامه اخلاقی حرفه‌ای روزنامه سبجان را در وبسایت بخوانید.

ادبیات

«بیل گیتس» کتاب خاطرات منتشر می‌کند

بیل گیتس اعلام کرد که کتاب خاطراتی درباره دوران کودکی خود را ارسال آینده میلادی روانه بازار خواهد کرد.
کتاب خاطرات «کد منبع: سراسر آغاز من» که به سال‌های کودکی «بیل گیتس» یکی از بنیان‌گذاران «مایکروسافت» در «سیاتل» تا ورود او به دانشگاه می‌پردازد، سال آینده میلادی منتشر خواهد شد.
«گاردین» نوشت: گیتس در سن بیست سالگی در سال ۱۹۷۵ یعنی کمی قبل از آنکه به همراه دوستش «پل آلن» برنامه‌ای را بنویسد که به تاسیس «مایکروسافت» منجر شود، دانشگاه‌ها را ترک کرد.
همان‌طور که گیتس نوشته است: «حس وصله ناجور بودن، بحث با والدینم به عنوان یک نوجوان سرکش، دست‌وپنجه نرم کردن با از دست دادن ناگهانی یکی از افراد نزدیک و اینکه نزدیک بود اخراج شوم، همچنین برای اینکه به خاطر صنعتی که هنوز واقعاً وجود نداشت ریسک کنم با چالش‌های ترک کردن مدرسه مواجه شدم»، در این کتاب به برخی از لحظات دشوارتر سال‌های نخست زندگی این کارآفرین اشاره شده است.
انتشارات پنگون پرس در بریتانیا که ناشر این کتاب گیتس خواهد بود، این اثر را به عنوان کتابی مهمی، خردمندانه و خودنگاره‌ای از یکی از تأثیرگذارترین افراد عصر ما توصیف کرده است.
گیتس پیش از این چهار کتاب منتشر کرده است. او «جاده پیش‌رو» را در سال ۱۹۹۵، «تجارت در سرعت افکار» را در سال ۱۹۹۹، «چطور از فاجعه آب‌وهوایی اجتناب کنیم» در سال ۲۰۲۱ و «چطور از همه‌گیری بعدی جلوگیری کنیم» را در سال ۲۰۲۲ منتشر کرده است. به این ترتیب «منبع کد» نخستین کتاب خاطرات او خواهد بود.
گیتس از زمان کناره‌گیری از ریاست مایکروسافت در سال ۲۰۱۴، بیشتر به شکل خاطر فعالیت‌های بشردوستانه‌اش شناخته شده است. او و همسرش در سال ۲۰۰۰ بنیاد بیل و ملیندا گیتس را که یکی از بزرگ‌ترین بنیادهای خیریه خصوصی جهان است، تأسیس کردند که بیش از ۵۰ میلیارد دلار در دو دهه گذشته برای ایجاد رویکرد تجاری برای مبارزه با فقر و بیماری صرف کرده است. پس از طلاق این زوج در سال ۲۰۲۱، همسر گیتس ماه گذشته اعلام کرد که در ۷ ژوئن از ریاست مشترک بنیاد کناره‌گیری می‌کند.
«کد منبع» در چهارم فوریه سال ۲۰۲۵ در قالب کتاب فیزیکی، الکترونیکی و صوتی منتشر خواهد شد.

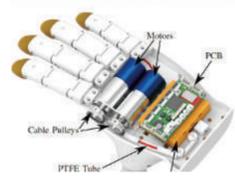
کتاب «فتوای هسته‌ای» منتشر شد

کتاب فتوای هسته‌ای که به بررسی فقهی و حقوقی فتوای مقام معظم رهبری پیرامون حرمت تولید و استفاده از سلاح‌های هسته‌ای از سوی انتشارات دانشگاه علوم اسلامی رضوی منتشر شده است.
این کتاب به قلم ججت‌الاسلام محمدحسین پورامینی، دانش‌آموخته دانشگاه علوم اسلامی رضوی به رشته تحریر درآمده که از سوی انتشارات این نهاد علمی فرهنگی منتشر و روانه بازار شده است.
نویسنده در این کتاب بر این نکته تأکید می‌کند که در شرایطی که تاکنون در حقوق بین‌الملل، هیچ ممنوعیت جامع و مطلقی در خصوص استفاده از سلاح‌های هسته‌ای وجود ندارد، این‌ها...الغرضی امام خامنه‌ای (حفظه...) برای اولین بار در قالب یک فتوای فقهی، تولید و استفاده از سلاح هسته‌ای را حرام و ممنوع اعلام کرده و بیان داشتند که سلاح‌های هسته‌ای در سلسله نیازها و نظام تسلیحاتی جمهوری اسلامی هیچ جایگاهی ندارد.
این فتوا بیاترنگ نگاه انسانی و رویکرد بشردوستانه فقه امامیه است که در این کتاب بدان پرداخته و در سه بخش سازمان‌دهی شده است.
بخش نخست کلیات تحقیق با عنوان «تحلیل مفهومی سلاح هسته‌ای، آثار مخرب، و رویکرد بین‌المللی در برابر آن» نام‌گذاری شده و دارای سه فصل بوده که به شناخت سلاح هسته‌ای از حیث موضوع‌شناسی و رویکرد بین‌المللی پیرامون آن پرداخته است.
بخش دوم تحقیق «چیسستی فتوای هسته‌ای این‌ها... خامنه‌ای و جایگاه آن در فقه و حقوق بین‌الملل» است که پس از موضوع‌شناسی فتوای هسته‌ای و بررسی ماهیت آن، مبانی نظری و جایگاه این فتوا در فقه و نظام حقوق بین‌الملل را مورد بررسی قرار داده است. بخش سوم این تحقیق نیز با عنوان «داده فقهی و حقوقی فتوای این‌ها... خامنه‌ای مبنی بر ممنوعیت مطلق تولید و استفاده از سلاح‌های هسته‌ای» آمده است.
فصل اول بخش سوم به بیان ادله فقهی و حقوقی فتوای این‌ها... خامنه‌ای مبنی بر ممنوعیت مطلق تولید سلاح‌های هسته‌ای پرداخته و فصل دوم آن، به بررسی ادله فقهی و حقوقی فتوای این‌ها... خامنه‌ای مبنی بر ممنوعیت مطلق استفاده از سلاح‌های هسته‌ای اختصاص دارد. کتاب فتوای هسته‌ای نوشته علمی ججت‌الاسلام محمدحسین پورامینی در ۱۴۶ صفحه و قیمت ۲۵۰ هزار تومان از سوی انتشارات دانشگاه علوم اسلامی رضوی منتشر شده است.

امام علی (علیه‌السلام):
«در پی نماز شش باشد که آن، سنت پیامبر شمامت و شیوه صالحان پیش از شما و دور کنند درد و بیماری از بدنتان.»
تهذیب‌الاحکام: ج ۲، ص ۱۲۰، ح ۴۵۳

فن آوری

چاپگری سه‌بعدی که در کف دست جا می‌شود



محققان مؤسسه فناوری ماساچوست و دانشگاه تگزاس در آستین اولین چاپگر سه‌بعدی مبتنی بر تراشه را نشان داده‌اند که می‌توان آن را در کف دست جا داد.
این دستاورد از آن جهت اهمیت پیدا می‌کند که یک دستگاه جمع و جور کوچک‌تر از یک سکه می‌تواند نمونه‌سازی سریع را در حال حرکت ممکن کند.
یک تراشه فوتونیک در مقیاس میلی‌متری به عنوان دستگاه اثبات مفهوم عمل می‌کند و پروتوهای نور قابل برنامه‌ریزی را به داخل یک چاه رزین ساطع می‌کند که با برخورد نور به شکلی مناسب جامد می‌شود.

ویتامین را روز مصرف کنیم یا شب؟

اگر برای هر نوع کمبود ویتامین مکمل ویتامین مصرف می‌کنید، باید سعی کنید آن را در زمانی مصرف کنید که بدن شما بتواند آن را به بهترین شکل ممکن جذب کند. ویتامین‌ها برای حفظ سلامتی شما ضروری هستند. آنها به بدن شما کمک می‌کنند تا با عفونت‌ها مبارزه کند، اعصاب شما را سالم نگه دارد و به لخته شدن خون و... کمک می‌کند. ویتامین‌ها همچنین باعث کاهش استرس و افزایش سطح انرژی شما می‌شوند.
پزشکان مصرف مولتی‌ویتامین را برای کمبود ویتامین‌های خاص توصیه می‌کنند. اگر برای هر نوع کمبود ویتامین مکمل ویتامین مصرف می‌کنید، باید سعی کنید آن را در زمانی مصرف کنید که بدن شما بتواند آن را به بهترین شکل ممکن جذب کند.

♦ **آیا صبح‌ها باید ویتامین مصرف کنید یا شب؟**
زمان مصرف مکمل‌ها برای بسیاری از افراد نگران‌کننده است؛ ابتدا باید بدانید که بهترین زمان برای مصرف ویتامین‌ها زمانی است که جذب بدن به حداکثر می‌رسد. برخی افراد ادعا می‌کنند که بهتر است ویتامین‌ها را در شب



♦ **چه زمانی ویتامین مصرف کنیم؟**
از آنجایی که ویتامین‌ها باید زمانی مصرف شوند که بتوانند به بهترین شکل جذب بدن شما شوند، در اینجا به توضیح زمان مصرف برخی ویتامین‌ها می‌پردازیم:
♦ **صبح**
تمام ویتامین‌های B (به جز فولات) در فرآیند تولید انرژی بدن شما نقش دارند. بنابراین، مکمل‌های این ویتامین‌ها ممکن است اثر انرژی را داشته باشند. به عنوان مثال، بهتر است ویتامین B12 را صبح مصرف کنید.
مصرف ویتامین B6 در طول روز نیز مهم است. هنگامی که در شب مصرف شود، می‌تواند با خواب تداخل داشته باشد و باعث دیدن رویاهای واضح شود.
♦ **بعدازظهر**
ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است و برای افرادی که مشکل خواب دارند فواید زیادی دارد. از آنجایی که ویتامین E اثر محافظتی عصبی دارد، بهتر است آن را عصرها یا شب‌ها مصرف کنید. می‌توانید مکمل‌های ویتامین E را با شام یا درست قبل از رفتن به رختخواب مصرف کنید.
♦ **با غذا**
برخی از ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین‌های محلول در چربی A، D، E و K برای جذب حداکثری باید همراه غذا مصرف شوند. ویتامین D به طور ایده‌آل باید با بزرگترین



بمب‌های آمریکایی روی سر مردم غزه

منبع: ایسنا

عکس خبر



دریاچه مهالو - شیراز



نشست گروه تماس منطقه‌ای برای افغانستان - تهران



نشای برنج - کیلان



جاده‌ای جنگلی در هانتونگ - چین



حیات وحش منطقه «چمیم»

سواد زندگی

کلید سر حال بیدار شدن از خواب

دلیل بسیار ضروری است که برای خودتان یک روال ایجاد کنید.

♦ انگیزه خود را پیدا کنید

یکی از چیزهایی که شما را در صبح هیجان زده می‌کند را برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید منتظر بیدار شدن باشید. خواه پاره‌پاره با سگتان باشد، آبیاری گیاهانتان، یا پختن یک صبحانه خوب، انجام آن کاری که از آن لذت می‌برید باعث می‌شود صبح شما کمتر شبیه یک کار طاقت‌فرسا و لذت‌بخش تر باشد.

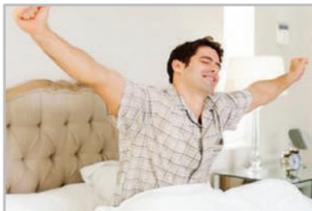
♦ هیدراته بمانید

بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب با یک لیوان آب شروع کنید، اطمینان حاصل کنید که در طول روز هیدراته خواهید بود. یکی از علائم رایج کم‌آبی، خستگی است و آب به شما کمک می‌کند تا آن را دور نگه دارید. آب گرم همراه با لیمو یا دارچین اول صبح می‌تواند به شروع روز شما کمک کند.

♦ **سلامت جسمی و روانی خود را دنبال کنید**
اگر صبح‌ها به‌طور مزمن خسته می‌شوید، مدتی را به نظارت بر سلامت جسمی و روانی خود اختصاص دهید و با پزشک تان مشورت کنید.

♦ اجازه دهید نور وارد اتاق شود

به محض بیدار شدن، پنجره‌ها و پرده‌ها را باز کنید. نور طبیعی به ساعت بدن شما کمک می‌کند تا زمان بیداری را ببیدرد و به ریتم شبانه‌روزی شما نشان دهد که زمان خواب به پایان رسیده است.



♦ بعد از ظهرها قهوه ننوشید

در حالی که درست است که بسیاری از ما برای گذراندن روز به قهوه خود نیاز داریم، اما نشان داده شده است که نوشیدن کافئین بعد از ساعت ۱۴:۰۰ بسر خواب تأثیر می‌گذارد. مطمئناً کافئین می‌تواند کیفیت و کمیت خواب را کاهش دهد و در نتیجه خسته از خواب بیدار شوید.

♦ از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید

دستگاه‌های الکترونیکی ذهن را تحریک می‌کنند و ما را بیدار نگه می‌دارند. باید به خاطر داشته باشید که نور این دستگاه‌ها می‌تواند سطح ملاتونین ما را تغییر دهد. این هورمون مسئول کنترل چرخه خواب شما است.

♦ یک روال قبل از خواب ایجاد کنید

بدن انسان هوشمند است؛ دقت کنید که ساعت خواب و بیداری شما ثابت و منظم باشد. به همین

امروزه اثرات منفی کمبود خواب بر کمتر کسی پوشیده است؛ تأثیراتی که فقدان خواب کافی بر حافظه، سطح تحریک‌پذیری، احساس گیجی و بی‌رقمی به ویژه سر صبح و خلق بد بر فرد می‌گذارد، عیان شده است.

♦ **غذای سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید**
برای اینکه خسته از خواب بیدار نشوید و انرژی بیشتری داشته باشید، اولین چیزی که توصیه می‌کنیم این است که به طور خاص روی غذاهایی که شامل منیزیم و آهن هستند، مانند آجیل، ماهی یا سبزیجات تمرکز کنید. صبحانه یک وعده غذایی مهم است که در آن یک کاسه غلات یا یک تکه نان تست می‌تواند متابولیسم شما را دوباره فعال کند و به بدن شما کمک کند تا بیدار شود.

♦ درست قبل از رفتن به رختخواب شام نخورید

فرآیند گوارش زمان می‌برد. به همین دلیل، باید سعی کنید در طول روز هر سه یا چهار ساعت یک بار غذا بخورید و در هنگام شب از خوردن وعده‌های غذایی بزرگ خودداری کنید. اگرچه ممکن است در ابتدا مهم به نظر نرسد، اما بدون شک یکی از کلیه‌های جلوگیری از خستگی سر صبح است. به خاطر داشته باشید که خوردن شام درست قبل از رفتن به رختخواب مانع از خوابیدن شما می‌شود، زیرا بدن برای هضم غذا باید بسیار فعال باشد.



دست‌فروش