



مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس خبر داد:

آغاز طرح کالابرگ الکترونیکی در فارس

۵۳۰ هزار تومان است ولی سهم پرداختی مردم برای خرید ۱۰ قلم کالا ۲۳۵ هزار و ۷۵۰ هزار تومان خواهد بود، افزود: با هر کارت بانکی که به نام سرپرست خانوار است می‌توانند خرید خود را انجام دهند و نیاز نیست که حتماً کارت پارانه به همراه داشته باشند!و استفاده از اعتبار کالابرگ الکترونیکی را کاملاً اختیاری دانست و گفت:

صفحه ۲

مدیر کل میراث فرهنگی فارس در آیین افتتاح هتل بوتیک شاه پریون شیراز:

حمایت از سرمایه گذاری یکی از مباحث اصلی برای حفظ بافت‌های تاریخی است

عباس امیری - شهر مردم| مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فارس حمایت از سرمایه گذاری را یکی از مباحث اصلی برای حفظ بافت‌های تاریخی دانست.مؤید محسنی نژاد در آیین افتتاح و آغاز به کار هتل بوتیک شاه پریون در شیراز که به مناسبت نیمه شعبان در مدار بهره برداری قرار گرفت، با اشاره به وجود ۹۰۰ واحد تاسیسات گردشگری شامل هتل، هتل، متل، هتل آپارتمان، اقامتگاه‌های سنتی، اردوگاه‌ها و تفرجگاه‌های گردشگری، بوتیک هتل، سفره خانه دفاتر خدمات مسافرتی، مهمانپذیر و... بیان کرد: در حال حاضر ۹۵۴۲ اتاق شامل ۲۳ هزار تخت

ادامه صفحه ۲

به بارکدخوان و متصل به سامانه شده‌اند و پذیرای شهروندان در سراسر استان هستند.

او ادامه داد: اگر طرح کالابرگ الکترونیکی به شکل مطلوب در سطح کشور و فارس اجرا شود درصدی از تورم موجود کنترل و مدیریت خواهد شد و دولت نیز این تصمیم را در راستای تقویت سلامت غذایی و حمایت

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس از آغاز اجرای طرح ملی کالابرگ الکترونیکی در سطح این استان خبرداد و جزئیات اجرای این طرح در فارس را اعلام کرد.وحید خداپرست با اشاره به اجرای سراسری طرح کالابرگ الکترونیکی که همزمان با سراسر کشور در فارس آغاز شده، افزود: تعدادی از فروشگاه‌های زنجیره ای و کوچک استان مجهز

هم‌زمان با عید نیمه شعبان انجام شد؛



گام ششم جهش عمرانی شهر، از قصر ابونصر در شرق تا آغاز خط ۳ مترو در شمال غرب

اقامه نماز رهبر معظم انقلاب بر پیکر مرحوم غفوری فرد

حضرت آیت‌ا. العظمی خامنه‌ای پیا حضور در کنار پیکر حسن غفوری‌فرد، ضمن قرائت فاتحه، نماز میت اقامه کردند.در این مراسم اعضای خانواده و جمعی از بستگان مرحوم غفوری‌فرد حضور داشتند. «حسن غفوری‌فرد» از فعالان دوران مبارزه انقلاب اسلامی و مدیران با سابقه نظام جمهوری اسلامی بود که از سال ۱۳۶۰ تا ۱۳۶۴ در دوران ریاست جمهوری شهید رجایی و آیت‌ا. خامنه‌ای مسئولیت وزارت نیرو را بر عهده داشت.

علاوه بر این، چهار دوره نمایندگی مجلس شورای اسلامی، استانداری خراسان، معاونت رئیس‌جمهور و ریاست سازمان تربیت بدنی، مشاور رئیس‌جمهور در علوم و فنون و مشاور در امور تحقیقاتی، ریاست هیأت بازرسی و نظارت شورای عالی انقلاب فرهنگی و ریاست خانه احزاب ایران در کنار فعالیت در حزب مؤتلفه اسلامی از جمله سوابق مدیریتی و اجرایی در گذشت.



این استاد دانشگاه بود که صبح پنجشنبه ۱۸ اسفند ماه پس از طی یک دوره بیماری در سن ۷۹ سالگی درگذشت.

روی خط شهر؛

نهیض پاسخگویی

مدیریت شهری شیراز

از طریق سامانه

ارتباطات مردمی ۱۳۷

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

پیمان باباخانی رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل مسافر امروز شنبه ۲۰ اسفندماه و حمید کشتکار سرپرست سازمان سیما منظر و فضای سبز شهری فردا یکشنبه ۲۱ اسفندماه پاسخگوی مسائل شهری از طریق سامانه ارتباطات مردمی ۱۳۷ هستند.

در ادامه پاسخگویی تلفنی مدیران شهرداری، اصغر سروری مدیرکل بازرسی روز دوشنبه ۲۲ اسفندماه، روح ا. خوشبخت رئیس سازمان مدیریت پسماند روز سه‌شنبه ۲۳ اسفندماه و غلامرضا غلامی معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری نیز پاسخگوی مسائل شهروندان خواهند بود.

هشدار معاون استانداری به مدیران بانک‌های فارس؛

ترک فعل منجر به برخورد قضایی با مدیران بانک می‌شود

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس هشدار داد که با مدیران بانک‌هایی که در رابطه با

بند«ب» تبصره ۱۶ ترک فعل کرده باشند، برخورد قضایی خواهد شد

محسن ربانی‌زاده در جلسه بندب تبصره ۱۶ قانون بودجه استان فارس، با اشاره به برخورد قضایی قاطع با مدیران بانک‌هایی که ترک فعل کرده باشند، گفت: در این مرحله، پیگرد قضایی شامل مدیرانی می‌شود که کمتر از ۱۰ درصد جذب

اعتبارات بندب تبصره ۱۶ قانون بودجه را داشته باشند ربانی‌زاده خاطرنشان کرد که این عملکرد ضعیف(جذب کمتر از ۱۰ درصد اعتبارات بندب تبصره ۱۶)، بیانگر توجه نکردن بانک‌های مشمول، به اهمیت اشتغال و تولید در استان است و نشان می‌دهد که دغدغه آنان بیشتر منافع بانک است نه مسئولیت اجتماعی. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس

" آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای "

شماره مرجع: ۱۷۵-۱۴۰۱

شناسه آگهی: ۱۴۶۷۲۲۵ شناسه چاپ: ۱۴۶۶۲۶۷۹

شرکت برق منطقه ای فارس (به عنوان دستگاه مناقصه گزار) در نظر دارد

مناقصه عملیات جایگزینی یکمدار سیم هادی خط ۶۶ کیلوولت مرودشت- مجتمع گوشته، به شماره " ۱۰۱۰۱۰۴۶۰۰۱۵۳ " را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاری که دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری (حدافل رتبه ۵ در رشته نیرو) و گواهی صلاحیت ایمنی باشد واگذار نماید. کلیه مراحل فرایند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و گشایش پانکته‌ا از طریق اخذ جهات اسناد-تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لذا مناقصه گران صلاحیت دار در زمینه موضوع مناقصه می توانند جهت اخذ اسناد- به ترتیب اطلاعات زمانی ذکر شده در ذیل به سامانه ستاد مراجعه و اسناد مربوطه در دریافت و پس از تکمیل، همراه با اسناد و مدارک خواسته شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری نمایند. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در دریافت گواهی امضا الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه را محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر واصل شود ، ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می گردد.

۱-تاریخ اولین انتشار اسناد مناقصه در سامانه: از ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴/۱۱/۱۴۰۱

۲-آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه: تا ساعت ۱۴ روز چهار شنبه مورخ ۱۴/۱۱/۱۴۰۱

۳-آخرین مهلت بارگذاری اسناد مناقصه در سامانه: تا ساعت ۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴/۰۲/۱۴۰۱

۴- تاریخ گشایش پاکات ارزیابی: ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

۵-آخرین مهلت تحویل اصل پاکات پیشنهاد (الف،ب،ج): ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴/۰۲/۱۴۲۱

۶- تاریخ بازدید از محل : ازساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ به مدت سه روز

۷-تاریخ گشایش پاکات پیشنهادها: پس از کسب امتیاز لازم در ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اطلاع رسانی می گردد.

۸-نوع کمیت و کیفیت کالای مورد نظر: وفق اسناد مناقصه خواهد بود.

شرکت برق منطقه ای فارس

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز خبر داد:

کاهش ۳۰ درصدی تلفات ناشی از

تصادفات رانندگی در شیراز



معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز گفت: با توسعه سامانه‌های هوشمند ثبت تخلف در شیراز میزان تلفات ناشی از تصادفات رانندگی امسال ۳۰ درصد کاهش داشته است.هادی شه‌دوست شیرازی عنوان کرد: کاهش ۳۰ درصدی تلفات ناشی از تصادفات رانندگی در معابر شهری شیراز که به تایید شورای ادامه صفحه ۲

VOL.9 NO.765 2023 MAR 11 WWW.SHAHRMARDOMDAILY.IR

گفت: همه بانک‌های عامل استان با تلاش و همت مضعاف سعی کنند با توجه به اعتبارات تخصیصی، جذب حداکثری و مطلوب داشته باشند.

او از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس خواست نسبت به اعلام گزارش روزانه بانک‌ها از طریق سامانه پیامکی یا پیام رسان‌های مجاز از لحاظ تعداد طرح و مبلغ اعتبارات اطلاع رسانی کند تا امکان جمع بندی نهایی و ارزیابی کیفی و مطلوب فراهم شود.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس گفت: مدیران بانک‌هایی که کمتر از ۵۰ درصد جذب اعتبار داشته‌اند باید شخصا در جلسات هماهنگی و رصد پیشرفت کار حضور داشته باشند. ربانی‌زاده اضافه کرد: مدیران بانک‌هایی که کمتر از ۱۰ درصد جذب اعتبارات داشته‌اند با توجه به اختیارات کمیته نظارتی و راهبری ذیل شورای برنامه ریزی و توسعه استان با اعلام مصداق ترک فعل و اهمال در انجام وظایف به دادستانی معرفی می شوند.

دات‌شیر



شرکت سانی بن متوی فارس

۹- نحوه برگزاری مناقصه: عمومی یک مرحله ای

همراه با ارزیابی کیفی مناقصه گران (یکپارچه)

۱۰- مدت انجام کار: ۳ ماه

۱۱- مبلغ برآورد انجام کار: ۱۰۰۰۴۶۷۸,۹۶۳ ریال

۱۲- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: به صورت یک یا ترکیبی از تضمین بدهای الف، ب، ج، ح، ح- ساده ۴ آتین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/۱/۲۳۴۰۲-۵۵۰۶۵۹ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و اصلاحیه شماره ۵۲۱۱/ت ۵۷۵۹۲-۵ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۲-مصوب هیات وزیران به مبلغ پانصد میلیون و دویست و سی و سه هزار و نهمصدو چهل و هشت (۵۰۰,۲۳۳,۹۴۸) ریال می باشد. به پیشنهادهای فاقد سیره، سببرده های مخدوش، سببرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۳- مدت اعتبار پیشنهادها: پیشنهادها باید از هرحیت برای مدت ۹۰ روز بعد از تاریخ تعیین شده برای صدور ضمانتنامه معتبر باشند و این مدت برای ۹۰ روز دیگر قابل تمدید می باشد.

۱۴- نشانی این شرکت جهت ارسال پاکتتهای "الف"، "ب" و "ج" : شیراز – خیابان زند – نبش خیابان فلسطين – شرکت برق منطقه ای فارس – دبیرخانه مرکزی (تذکر مهم: ارسال یک نسخه از اصل پاکتتهای "الف (اصل ضمانتنامه)" و "ب" به صورت CD، و "ج" (برگ پیشنهاد قیمت موجود در اسناد به صورت فیزیکی و جدول مقادیر فاقد امضا، مشروط، مخدوش و مهر شده الزامی است)

۱۵- محل برگزاری مناقصه: شیراز، خیابان زند، نبش خیابان فلسطين، شرکت برق منطقه ای فارس، امور تدارکات و قراردادها

۱۶- نام و نشانی مشاور: مونکو ایران به نشانی: تهران – خیابان ولیعصر – بالاتر از میدان ونک – خیابان عطرا – پلاک ۱۲ – بد کستی: ۱۹۹۴۶۴۳۳۱۵

۱۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است. ضمناً چنانچه در مورد مفهوم قسمتی از اسناد مناقصه ابهام یا سستوالی وجود داشته باشد می توانند با شماره فکس ۲۳۳۵۹۰۴۷-۰۷۱-دبیرخانه مرکزی شرکت برق

منطقه ای فارس (امور تدارکات و قراردادها) مکاتبه نمایند.

۱۸- به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۹- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ۱۴۵۶ می باشد.



رئیس جمهور در جلسه شورای اجتماعی کشور:

مسأله حجاب یک ضرورت شرعی و الزام قانونی مورد اتفاق آحاد جامعه ایرانی است



ایرنا – رئیس جمهور گفت: در موضوعی مانند حجاب ضروری است همگان احساس مسئولیت کنند و اگر چه ممکن است در این زمینه برخی افراد نظر متفاوتی داشته باشند، اما در زندگی اجتماعی، پایبندی به موازین قانونی، می‌بایست به عنوان یک اصل مورد توجه قرار گیرد. جلسه شورای اجتماعی کشور روز پنج‌شنبه به ریاست آیت‌ا سید ابراهیم رئیسی تشکیل شد.رئیس جمهور در این جلسه با اشاره به اهمیت و ضرورت احترام همگانی به قانون، مسأله حجاب را یک ضرورت شرعی و الزام قانونی مورد اتفاق آحاد جامعه ایرانی دانست و با تأکید بر اینکه همه مسئولان در موضوع حجاب اتفاق نظر دارند، گفت: تجربه اجتماعی انقلاب اسلامی نشان داد که زنان و دختران این سرزمین با زندگی عقیقانه و مؤمنانه بر حفظ عفاف و حجاب به عنوان یک اولویت امنیت‌آفرین تأکید دارند.رئیس‌ی با اشاره به ضرورت حاکمیت قانون در زندگی اجتماعی، دستگاه‌های فرهنگی اعم از -شورای عالی انقلاب فرهنگی، آموزش و پرورش و صدا و سیما را به تلاش بیشتر برای تبیین مسائل مرتبط با حجاب و عفاف و رفع برخی شبهات در این زمینه فرا خواند.

رئیس‌ی با تأکید بر اینکه گسترش معروف‌ها در جامعه باید مورد حمایت جمعی قرار گیرد، خطاب به مردم بویژه جوانان گفت: در موضوعی مانند حجاب ضروری است همگان احساس مسئولیت کنند و اگر چه ممکن است در این زمینه برخی افراد نظر متفاوتی داشته باشند، اما در زندگی اجتماعی، پایبندی به موازین قانونی، می‌بایست به عنوان یک اصل مورد توجه قرار گیرد.رئیس جمهور همچنین ضمن تأکید بر حمایت دستگاه‌های مسئول از امرین به معروف، حجاب را مهم‌ترین توصیه و وصیت همه شهدای افتخارآفرین ایران اسلامی خواند و افزود: ضروری است شورای اجتماعی به عنوان مسئول، هماهنگی لازم را در بخش‌های مختلف ایجاد و با نظارت بر اجرای قانون زمینه حفظ امنیت اجتماعی را فراهم کند.رئیس‌ی با تبریک میلاد مسعود حضرت ولیعصر(عج) و نیز با اشاره به قرار گرفتن در آستانه ماه مبارک رمضان گفت: تردید نداریم زنان و دختران افتخارآفرین و تربیت شده در مکتب انقلاب اسلامی خود بهترین همراهی را در رعایت و احترام به قانون خواهند داشت.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز خبر داد:

کاهش ۳۰ درصدی تلفات ناشی از تصادفات رانندگی در شیراز

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز گفت: با توسعه سامانه‌های هوشمند ثبت تخلف در شیراز میزان تلفات ناشی از تصادفات رانندگی امسال ۳۰ درصد کاهش داشته است. هادی شمدوست شیرازی گزارش کرد: کاهش ۳۰ درصدی تلفات ناشی از تصادفات رانندگی در معابر شهری شیراز که به تأیید شورای هماهنگی ترافیک استان فارس هم رسیده، آن هم در مدت کمتر از یکسال موفقیت بزرگی برای مدیریت شهری محسوب می‌شود که حاصل سیاست‌گذاری درست برای بهره‌گیری از سامانه‌های هوشمند ترافیکی است.وی با قadrانی از تلاش کارکنان مدیریت کنترل ترافیک شهرداری شیراز اضافه کرد: عمده معابر شهری هم اکنون در سطره سامانه‌های هوشمند ترافیکی است که بصورت شبانه روزی بر روند ترافیک شیراز نظارت دهفمند و هوشمند دارند.

وی ادامه داد: در حالیکه تا سال ۹۷ فقط ده سامانه ثبت تخلف در شیراز فعال بوده، با راه اندازی ۲۲ سامانه جدید در سال جاری تعداد سامانه‌های فعال دارای کد ثبت تخلف سرعت در شیراز به ۶۲ سامانه رسیده است.معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز با بیان اینکه بهره‌گیری از ظرفیت سامانه‌های هوشمند ترافیکی از جمله مهمترین سیاست‌های مدیریت شهری در شیراز است، ادامه داد: علاوه بر ۶۲ سامانه ثبت تخلف، قریب به ۲۰۰ سامانه هوشمند نظارت تصویری هم در شیراز فعال است که حضور فیزیکی پلیس راهور در معابر شهری را مؤثرتر می‌کند.شمدوست ترافیکی ادامه داد: سامانه‌های هوشمند ثبت تخلف هم اکنون در بخش کنترل سرعت در بزرگراه‌های شیراز فعال هستند اما بزودی در دیگر تخلفات از جمله ثبت تخلف قتلان معاینه فنی هم فعال می‌شوند.وی ادامه داد: در سال جدید نیز ۳۴ سامانه هوشمند جدید ثبت تخلف با سرمایه شهرداری شیراز راه اندازی خواهد شد و امیدواریم ۱۰۰ سامانه نیز با سرمایه گذاری بخش خصوصی فعال کنیم.شده دوست شیرازی ابراز کرد: برای نخستین بار سامانه توقف ساکن نیز در شهر شیراز موفق به اخذ کد صدور جریمه از سوی پلیس راهور شده که از طریق سامانه‌های نظارت تصویری تخلفاتی چون پارک دویل یا توقف در محل‌های توقف ممنوع را ثبت کرده و جریمه لازم را صادر خواهد کرد.به گفته معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز بیان کرد: پنج سامانه خودرویی ثبت تخلف رانندگی نیز در شیراز فعال شده و آماده فعالیت در حوزه کنترل ترافیک این کلانشهر با همکاری پلیس راهور است.وی ابراز کرد: با موافقت شورای اسلامی شهر شیراز برای سال جدید چشش اعتباری ویژه‌ای در بخش مدیریت کنترل ترافیک شهرداری شیراز رخ داده که امیدواریم در سال ۱۴۰۲ روند هوشمندسازی مدیریت کنترل ترافیک در شیراز استمرار یابد.

شده‌دوست شیرازی ادامه داد: از جمله طرح‌های مهم سال آینده اجرای پروژه کنترل هوشمند محدوده کم الانبده (LEZ) با نصب و راه اندازی ۶۰ سامانه هوشمند خواهد بود که تردد خودروهای الانبده و فاقد معاینه فنی در معابر مرکزی شهر شیراز را کنترل خواهد کرد.

بازدید سر زده شهردار شیراز از منطقه ۷

در راستای اجرای طرح پیوند، تکریم شهروندان و ارباب رجوع، محمد حسن اسدی شهردار شیراز با حضور در منطقه هفت ضمن دیدار با تعدادی از شهروندان و مراجعین به درخواست‌های آنان رسیدگی کرد.

شهردار شیراز گفت: در این بازدیدها ضمن گفتگو با تعدادی از مراجعه کنندگان و کارکنان منطقه، نحوه ارائه خدمات به شهروندان مورد ارزیابی قرار گرفت و همواره تأکید ما در شهرداری خدمت مطلوب و شایسته به مردم است.

اسدی افزود: عملکرد مناطق در کلیه بخش ها به ویژه ارائه خدماتی همچون صدور پروانه و بهبود فرآیندهای اداری به صورت مستمر مورد ارزیابی قرار می گیرد و باید تلاش کنیم تا رفتار سازمانی، تکریم ارباب رجوع و انجام خدمت به نحو مطلوب در کمترین زمان ممکن انجام یابد تا موجب رضایت شهروندان بیش از پیش فراهم شود.

اکبری شهردار منطقه هفت نیز در این بازدید با ارائه گزارشی از عملکرد و پروژه‌های عمرانی سطح منطقه افزود: در شهرداری منطقه هفت باتوجه

به نیازهای ارباب رجوع و ارائه خدمات مطلوب تلاش داریم تا در کمترین

زمان ممکن به درخواست‌ها و مشکلات شهروندان رسیدگی شود و ارزش

نهادن به شهروندان و جلب رضایت آنان از اولویت های اصلی این منطقه

می باشد.

رئیس دانشگاه پیام نور فارس خبر داد:

رئیس دانشگاه پیام نور فارس گفت: تشکیل کارگروه‌های تحول برای افزایش کارآمدی در همه حوزه‌ها مهمترین رسالت این دانشگاه در چشم انداز آینده است.محسن جاجرمی زاده در جلسه روسای مراکز و واحدهای پیام‌نور فارس با این نکته تدوین پیوست عدالت در همه امور از مهمترین

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس از آغاز اجرای طرح ملی کالابریگ الکترونیکی در سطح این استان خبرداد و جزئیات اجرای این طرح در فارس را اعلام کرد. وحید خدابرست با اشاره به اجرای سراسری طرح کالابریگ الکترونیکی که همزمان با سراسر کشور در فارس آغاز شده، افزود: تعدادی از فروشگاه‌های زنجیره ای و کوچک استان مجهز به بارکدخوان و متصل به سامانه شده‌اند و پذیرای شهروندان در سراسر استان هستند. او ادامه داد: اگر طرح کالابریگ الکترونیکی به شکل مطلوب در سطح کشور و فارس اجرا شود درصدی از تورم موجود کنترل و مدیریت خواهد شد و دولت نیز این تصمیم را در راستای تقویت سلامت غذایی و حمایت از معیشت خلوار اتخاذ کرده است.مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس اظهار کرد: به موجب این طرح امکان خرید اعتباری ۱۰ قلم کالای اساسی شامل ماست، شیر، پنیر، قند و شکر، ماکارونی، روغن مایع، برنج، مرغ و تخم مرغ تا سقف مبلغ یارانه

خانوار یک ماه زودتر از تاریخ واریز نقدی فراهم شده است.خدابرست با بیان اینکه ارزش ریالی

سبد مذکور ۵۲۰ هزار تومان است ولی سهم

پرداختی مردم برای خرید ۱۰ قلم کالا ۲۲۵ هزار

و ۷۵۰ هزار تومان خواهد بود، افزود: با هر کارت

بانکی که به نام سرپرست خانوار است می‌توانند

خرید خود را انجام دهند و نیاز نیست که حتماً

کارت یارانه به همراه داشته باشند.او استفاده

از اعتبار کالابریگ الکترونیکی را کاملاً اختیاری

دانست و گفت: یارانه هیچ کسی قطع نخواهد

شد و خانوارها می‌توانند یک ماه زودتر از مبلغ

یارانه خودشان خرج کنند و چنانچه تمایل به

خرید کالای الکترونیکی نبود نیز همچنان امکان

برداشت نقدی یارانه واریزی مامه‌های آینده

وجود دارد.خدابرست اعلام کرد: در انتخاب

اقدام مورد نظر هیچ الزامی برای خرید یک

نشان تجاری خاص نیست و افراد می‌توانند از

گروه‌های کالایی اعلام شده از هر نشان تجاری

دلخواه خرید خود را انجام دهند.مدیرکل تعاون،

کار و رفاه اجتماعی فارس توضیح داد: فروشندگان

ایجاد کارگروه‌های تحول در دانشگاه پیام نور فارس

را از مهمترین اقدامات حوزه آموزش دانشگاه عنوان کرد و افزود: علاوه بر مجوز پذیرش دانشجوی خارجی در دانشگاه پیام نورمرکز شیراز و همچنین مجوز پذیرش دانشجوی کارشناسی در رشته‌های قوی تر از گذشته به سمت ارمنها و اهداف حرکت کنبیوا توسعه رشته‌های تحصیلی کارشناسی ارشد

۵۳ رشته محل جدید کارشناسی ارشد از شورای

گسترش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای مراکز

و واحدهای استان فارس هستند.

رئیس دانشگاه پیام نور فارس تأکید کرد:

ترویج کار جمعی از طریق ارتباط موثر و بهره‌یز از حرکت تک بعدی و سلیقه‌ای می‌تواند از مهمترین

دغدغه‌های مدیریتی در روند رو به رشد ادامه مسیر

صیانت کنیم.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس خبرداد:

آغاز طرح کالابرگ الکترونیکی در فارس

که طی روزهای آتی نیز این فروشگاه ها میزبان شهروندان خواهند بود.خدابرست ادامه داد: نحوه خرید ۱۰ قلم کالای پیش‌بینی شده در کالابریگ الکترونیکی به این نحو است که اعتبار واریزی قابل برداشت به شکل نقدی نیست و صرفاً با آن می‌توان ۱۰ قلم کالای اساسی را خریداری کرد:در واقع یک ماه قبل از پرداخت یارانه نقدی ماهانه، این اعتبار به حساب فرد (سرپرست خانوار) واریز می‌شود و تا ۱۰ قلم کالای دلخواه خود در این طرح را با هر عنوان و برندی خریداری کند.

او اضافه کرد: هر سرپرست خانوار به اندازه تعداد اعضای خانوار خود تا سقف یارانه نقدی می‌تواند از کالاهای مذکور خریداری کند که مانند خریدهای معمولی با کارت بانکی انجام می‌گیرد، بخشی از یارانه کالا از محل اعتبار حساب یارانه و مابقی از حساب بانکی سرپرست خانوار کسر می‌گردد و در بیستم هر ماه باقی مانده اعتبار به حساب سرپرست واریز خواهد شد.

باز گشایی محور استراژیک فیروز آباد-جم

محور استراژیک فیروز آباد-جم

محور استراژیک فیروزآباد - جم که از ابتدای بهمن امسال با هدف انجام عملیات بهسازی مسدود شده بود، با حضور معاون عمرانی استانداری و مدیرکل راهداری فارس، بازگشایی شد.مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای فارس در آیین بازگشایی این محور گفت: عملیات اجرایی تثبیت، روکش و لکه گیری این محور که بدلیل خرابی‌های زیاد ناشی از شرایط خاص جغرافیایی و تردد بالا از ابتدای بهمن ماه آغاز شده بود، پس از ۴۸ روز عملیات اجرایی فشرده به اتمام رسید و از امروز زیر بار ترافیک رفت.

علیرضا راستیار با بیان اینکه طول کل این محور ۱۲۰ کیلومتر است که عملیات اجرایی در ۳۲ کیلومتر از آن انجام شد، خاطر‌نشان کرد: بهسازی این محور با اعتباری بالغ بر ۱۲۰ میلیارد تومان انجام شد که امیدواریم نتیجه آن افزایش ایمنی در تردد و رضایت کاربران جاده‌ای باشد.

مدیرکل راهداری فارس همچنین هدف از اجرای این پروژه را اصلاح روبه راه، ارتقاء ایمنی و افزایش سطح سرویس به کاربران جاده ای عنوان و اضافه کرد: طول مدت اجرای این پروژه ۱۸ ماه بود که به دلیل حساسیت بالا و لزوم تسریع در کار ، در مدت رمت ۴۸ روز به اتمام رسید.

راستیار همچنین گفت: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان فارس، از صبوری مردم شریف استان‌های فارس و بوشهر، تمام کاربران جاده ای و سایر ارگان‌ها و نهادهایی که در اجرای این عملیات اجرایی همکاری کردند. کمال تقدیر و تشکر را دارد.

محور ارتباط فیروزآباد-جم، یکی از شریان‌های اصلی اتصال فارس به استان بوشهر و مناطق نفتی و گازی جنوب کشور به شمار می‌رود و بخش قابل توجهی از ترافیک زمینی خودروهای سنگین اعم از کامیون و تانکرها در این مسیر انجام می‌شود.



شنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۱ ■ ۱۸ شعبان ۱۴۴۴ ■ سال نهم ■ شماره ۷۱۵

یونس(ن) مجموعه تاریخی، تفریحی و گردشگری قصر ابونصر، بهسازی، آماده سازی و آرام سازی مسیر سواره رو و اجرایی کرد عابر پیاده در برخی معابر منطقه اشاره کرد اکبری از لایروبی رودخانه خشک، فاز ۴ منظر فضایی سبز بزرگراه خلیج فارس و دیوارگذاری بخشی از رودخانه خشک به عنوان برخی

اینکه این خط در طراحی که مشاور انجام داده در هر جهت و در هر ساعت ۱۸ هزار نفر مسافر را جابجا خواهد کرد، گفت: این خط با این میزان جمعیت و نوع طراحی، یکی از پرتردترین خطوط مترو کشور محسوب خواهد شد.

■ **افتتاح پروژه های عمرانی منطقه ۷ شهرداری**



شهری باید به نشاط شهری توجه شود، گفت: برخی مناطق محروم و کمتر برخوردار شهر از فضای سبز محروم هستند، درحالی که فضای شهری در نشاط شهروندان تأثیر بسزایی دارد. سیدمریم حسینی گفت: مسیر انتخابشده برای مدیریت شهری مسیر آبادانی است. او با اشاره به تعریف



ادامه داد: استاندارد فواریس اعلام کرد که وزارت راه و شهرسازی و شرکت توسعه عمران شهر جدید صدرا هیچ گونه مستحذاتی ایجاد نشده، اظهار داشت: شهر صدرا را آغاز کند که در این راستا تهاهنامهای منعقد خواهیم کرد. شهردار شیراز با اشاره به نیاز حداقل ۱۰ هزار میلیارد تومان اعتبار برای خط ۲



ثبتشده میرانی است، از ویژگی های خاصی هم برخوردار است، او با اشاره به اینکه در این بوستان مخصوصا مدیریت شهری که بیشترین ارتباط را با مردم دارد، تصریح کرد: ایجاد یک ایران کوچک و نمادهایی از داشته های تاریخی و اسلامی کشورمان در بوستان قصر ابونصر می تواند زمینه ای را فراهم کند



جلال الدین عرفانی - شهر مردم | ششمین مرحله از جشنواره جهش عمرانی شهرداری شیراز این بار در حالی برگزار شد که این بار نوبت منطقه ۷ شرقی ترین منطقه شهرداری شیراز و خط سوم مترو در غربی ترین نقطه شهر بود که طعم توسعه را بچشند. آغاز عملیات اجرایی ۱۵ پروژه اعتبار



مرحله از جشنواره جهش عمرانی شهرداری شیراز این بار در حالی برگزار شد که این بار نوبت منطقه ۷ شرقی ترین منطقه شهرداری شیراز و خط سوم مترو در غربی ترین نقطه شهر بود که طعم توسعه را بچشند. آغاز عملیات اجرایی ۱۵ پروژه اعتبار



مترو این کلان شهر به طول ۱۰ کیلومتر، عنوان کرد: همان گونه که در ادامه خط ۲ مترو شیراز با پیگیری استاندارد فواریس مورد نیاز ساخت ایستگاه مترواز میلان آزادی تا میدان کلبه سعدی از محل تهاز نفث پیش بینی شد، نیاز است که بخشی از اعتبار خط ۳ هم با تهاز نفث تعریف و پیش بینی شود. اسدی با بیان اینکه اگرچه فاز یک خط ۲ واگن به بهره برداری رسیده اما اکنون با مشکل واگن مواجه هستیم، از استاندارد فواریس و نمایندگان مردم شیراز و زرکان در مجلس شورای اسلامی می خواهیم تا این مهم را در مرکز پیگیری کنند. او خاطرنشان کرد: بخش کوچکی از تأمین مالی پروژه های شهری با فروش و انتشار اوراق مشارکت انجام می شود و همین راستا مقرر شده تا پیش از پایان سال جاری، مجوز انتشار و فروش اوراق مشارکت اخذ شود.

■ **مستولان با توجه به توسعه باید زیرساخت ها را تأمین کنند**

رئیس کمیسیون حمل و نقل، ترافیک و عمران شورای اسلامی شهر شیراز نیز با اشاره به اوج گرفتن توسعه شهرها و کلان شهرها به دلایل مختلف، گفت: مستولان با توجه به این توسعه باید زیرساخت ها را تأمین کنند تا شاهد رفیع نیازها و برطرف شدن مشکلات پیش رو باشیم. علی اکبر سلطانی با اشاره به توسعه خط یک مترو شیراز در محور شمالی غربی تصریح کرد: با توجه به سربیز جمعیت در محور شمال غرب و مطالبه مردمی، توسعه خط یک در دستور کار قرار گرفته تا در کنار تنها محور شرقی میرزای شیرازی توسط حمل و نقل عمومی مترو را شاهد باشیم. گریزی هم به خط ۲ مترو و حمل و نقل مسافر از جنوب کلان شهر شیراز به شمال زد و تصریح کرد: اتصال به خط یک منجر به شروع خدمات رسانی شمال به جنوب و شرق و غرب را با سفر امن برای شهروندان فراهم کرده است.

■ **مسیر انتخابشده برای مدیریت شهری مسیر آبادانی است**

ناظر شورای اسلامی شهر شیراز در منطقه ۷ شهرداری نیز با اشاره به اینکه در تفکر مدیریت



شیراز در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه در منطقه ۷ شهرداری پروژه های متعددی برای بهره برداری و کلنگ زنی تعریف شده است، اظهار داشت: علاوه بر این ها امروز یک اتفاق ویژه در شیراز رقم می خورد و عملیات اجرایی سه ایستگاه خط سوم مترو از قطعه بصیرت تا شهرک گلستان به طول ۱۰ کیلومتر آغاز می شود. به گفته اسدی، مجموع اعتبار مورد نیاز احداث این خط به همراه ایستگاهها و دیگر عملیات عمرانی بالغ بر ۱۰ هزار میلیارد تومان هست که با همکاری وزارت دفاع، فواریس (خاتم الاوصیاء) و شرکت شمس عمران، این مهم عملیاتی می شود. او همچنین از برگزاری جشنواره خوشحالی در روز جمعه خبر داد و گفت: به منظور تشویق و قدردانی از شهروندانی که نسبت به پرداخت عوارض خود اقدام کرده اند، این برنامه برگزار می شود. شهردار شیراز گفت: روز یکشنبه ۲۳ اسفندماه نیز به مناسبت روز پاکبان از ۲۵۰۰ پاکبان تقدیر می شود.

■ **۱۰ هزار میلیارد تومان اعتبار برای خط ۳ مترو شیراز**

مقام ارشد مدیریت شهری شیراز در آیین آغاز عملیات اجرایی همزمان سه ایستگاه شهید چمران، هکتاری و شهید بهشتی خط ۲ مترو شیراز نیز بیان کرد: مطالعات مشاور این پروژه در بخش وضعیت مسافر و جمعیت، همانند یک رود است و اصل جمعیت در محور شمال غرب از فلات و گویم و دوکوک تا قطعه بصیرت تعریف شده است. اسدی



تا کارکرد این بوستان از محله ای به ملی تغییر دهد و محل بازدید گردشگران باشد. **از ویژگی های خاصی برخوردار است** شیراز شیراز نیز در آیین افتتاح بوستان مجموعه تاریخی گردشگری قصر ابونصر که همزمان با روز میلاد امام زمان (عج) برگزار شد، حضور چشمگیر و قابل ستایش مردم را مایه مباهات دانست و گفت: شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است. **تلاش مدیریت** استاندار فارس در این مراسم گفت: تلاش مدیریت شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است. **تلاش مدیریت** استاندار فارس در این مراسم گفت: تلاش مدیریت شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است.

تا کارکرد این بوستان از محله ای به ملی تغییر دهد و محل بازدید گردشگران باشد. **از ویژگی های خاصی برخوردار است** شیراز شیراز نیز در آیین افتتاح بوستان مجموعه تاریخی گردشگری قصر ابونصر که همزمان با روز میلاد امام زمان (عج) برگزار شد، حضور چشمگیر و قابل ستایش مردم را مایه مباهات دانست و گفت: شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است. **تلاش مدیریت** استاندار فارس در این مراسم گفت: تلاش مدیریت شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است.

از پروژه های در آستانه اجرای این منطقه یاد کرد. **تعمال خوبی با شهرداری شیراز برای اجرای پروژه های مترو برقرار شده است** مدیرعامل هلدینگ شمس عمران کشور نیز در ادامه این مراسم با بیان اینکه با افتخار اجرایی پروژه ایستگاههای خط ۳ مترو شیراز را آغاز خواهیم کرد، گفت: با توجه به سابقه خوب اجرایی که در ساخت ایستگاههای مترو داشتیم، تعامل خوبی با شهرداری شیراز برای اجرای پروژه های مترو برقرار شده است. محمدحسین فلاحی همچنین با بیان اینکه شرکت شمس عمران از شرکتهای زیرمجموعه شهرداری شیراز برای اجرای پروژه های مترو برقرار شده است. محمدحسین فلاحی همچنین با بیان اینکه شرکت شمس عمران از شرکتهای زیرمجموعه شهرداری شیراز برای اجرای پروژه های مترو برقرار شده است.

شیراز شیراز منطقه ۷ شیراز هم با ارائه گزارشی از فعالیت های این منطقه گفت: عملیات عمرانی فاز یکبو(بوستان) مجموعه تاریخی و گردشگری قصر ابونصر از سال ۱۴۰۰ در ۴ هکتار آغاز شد که امروز شاهد افتتاح این پروژه هستیم. قاسم اکبری تصریح کرد: کریم مجموعه قصر ابونصر بالغ بر ۲۴ هکتار است که در احداث این بوستان با توجه به زیبایی و طبیعت آن که از میراث جهانی ایرانین است و خود دارای جذابیت زیاد است، کمترین تغییرات را انجام دادیم تا آسیبی به این اثر وارد نشود. او گفت: آمیوداریم با مشارکت و همراهی مردم مایه مجموعه را نیز ساماندهی کنیم. شهردار منطقه ۷ شیراز افزود: امروز و در این آیین به مناسبت نیمه شعبان تعدادی از پروژه های عمرانی این منطقه کلنگ زنی و افتتاح می شود که از آن جمله می توان به افتتاح یک فاز

کاشت ۱۲۰ اصله نهال به نام و یادبود شهدای حمله تروریستی حرم مطهر به مناسبت روز درختکاری

شهرداری شیراز: اراضی ملی برای توسعه فضای سبز و غرس درخت در اختیار شهرداری قرار گیرد

جذب و اکسیژن ۱۸ نفر را تأمین می کنند. این در حالی است که امروز تولید دی اکسید کربن یکی از چالش های زیست محیطی مهم است. مجتبی دهقان پور ادامه داد: از سوی دیگر بر طبق بررسی های علمی مشخص شد یکی از دلایل اصلی تغییر اقلیم که به چالشی بزرگ برای جهان تبدیل شده گرم شدن زمین است که بر این اساس تا سال ۲۰۸۰ دمای زمین در حالت پهنه ۲ تا ۳ درجه و خوشبختانه یک درجه افزایش میلادو تصریح کرد: بر طبق این بررسی ها عامل اصلی این تغییر اقلیم، فعالیت های انسانی بوده که یکی از فعالیت های اصلی در این مسیر که می تواند مؤثر باشد همین کاشت درخت است که با مایه مباهات دانست و گفت: تلاش مدیریت شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است. **تلاش مدیریت** استاندار فارس در این مراسم گفت: تلاش مدیریت شهری شیراز در راستای آمیوداری شهروندان و برای پیشرفت و آبادانی شهر است.

و نگهداری باید همکاری و تلاش در این راستا داشته باشند و در این موضوع کمک کنند. **امروز حفظ و نگهداری فضای سبز یک دستور شرعی است** مدیرکل منابع طبیعی فارس نیز با اشاره به نامگذاری ۱۵ تا ۲۱ اسفند به نام هفته منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: حیات زمین به آب خاک و پوشش گیاه بستگی دارد و ما جنگل ها



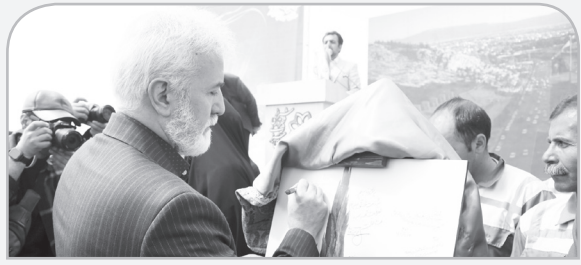
چند سال آینده این کمربند عملیاتی شده باشد. اسدی با اشاره به بیانات مقام معظم رهبری در خصوص غرس سه نهال به صورت سالانه توسط هر شهروند ایرانی ظرف ۴ سال آینده گفت: این مهم می تواند برای شهر شیراز و استان فارس هم تانیده و عملیاتی شود. شهردار شیراز در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه از دو دهه بهمن تاکنون مجموعه مدیریت شهری پروژه های متعددی را در قالب طرح جهش عمرانی به مردم شیراز تقدیم کرده است. اظهار کرد: برخی از این پروژه ها به بهره برداری رسیده اند و برخی دیگر نیز کلنگ زنی شده و بر اساس برنامه زمان بندی شده تقدیم شهروندان خواهند شد. اسدی از ارزش پروژه های طرح جهش عمرانی را بالغ بر ۱۳ هزار و ۴۱۰ میلیارد تومان اعلام و خاطرنشان کرد: فردا (چهارشنبه) نیز با حضور استاندار فارس بوستان بزرگ در محدوده قصر ابونصر به بهره برداری می رسد و چند ایستگاه خط سوم مترو کلنگ زنی می شود. او با بیان اینکه خط سوم مترو از قطعه بصیرت (چهار هار عالی آباد) تا شهرک گلستان با ۸ ایستگاه و طول ۱۰ کیلومتر و اعتباری بالغ بر ۱۰ هزار میلیارد تومان اجرا می شود، اظهار داشت: روز ۲۶ اسفندماه جاری سادات تسهیلات نیروزی نیز با حضور ادارات و نهادهای مربوط آغاز به کار خواهد کرد.

■ **امروز حفظ، احیا و گسترش فضای سبز تکلیف همه مسئولان و شهروندان است**

افسانه خواست خدایی نیز با تأکید بر فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در روز درختکاری و تأکیدات ایشان در حوزه اهمیت به موضوع حفظ، گسترش و احیا فضای سبز در کشور بیان کرد: امروز علاوه بر تکلیف قانونی، با فرمایشات مقام معظم رهبری همه مسئولان تکلیف شرعی در راستای حفظ و احیا فضای سبز و کاشت نهال داشته و در این راستا باید تلاش جهادی انجام می دهیم. شهردار شیراز در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه خط سوم مترو شیراز با طول ۱۰ کیلومتر و اعتباری بالغ بر ۱۰ هزار میلیارد تومان اجرا می شود، اظهار داشت: روز ۲۶ اسفندماه جاری سادات تسهیلات نیروزی نیز با حضور ادارات و نهادهای مربوط آغاز به کار خواهد کرد.



جلال الدین عرفانی - شهر مردم | خط قرمز ما حفاظت از درختان و عرصه های جنگلی است. استاندار فارس در آیین بزرگداشت روز درختکاری و یادواره شهدای حرم حضرت احمد بن موسی (عج) با حضور مدیران استانی و شهری در بوستان ۵۷ هکتاری مادر برگزار شد، با تبریک روز درختکاری و یادواره شهدای حرم حضرت احمد بن موسی (عج) نیز برگزار می شود. او با اشاره به اینکه خط سوم مترو شیراز با طول ۱۰ کیلومتر و اعتباری بالغ بر ۱۰ هزار میلیارد تومان اجرا می شود، اظهار داشت: روز ۲۶ اسفندماه جاری سادات تسهیلات نیروزی نیز با حضور ادارات و نهادهای مربوط آغاز به کار خواهد کرد.



و سرجمع یک میلیارد درخت در طول این مدت تأکید کردند، چرا که این کار موجب جذب دی اکسید کربن می شود که عامل اصلی این افزایش دماست. دهقان پور گفت: البته متعقدیم حفظ محیط زیست نباید مانع فعالیت های اقتصادی شود و این دو باید در کنار هم باشند و این یک تفکر مناسب برای توسعه متوازن است.

■ **تشکیل کمربند سبز با واگذاری اراضی سبز بوستان به شهرداری شیراز**

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری شیراز نیز در آیین روز درختکاری در بوستان ۵۰ هکتاری مادر واقع در منطقه ۵ شهرداری این کلان شهر، به امضای تهاهنامهای حرم اختصاص ۷ هزار هکتار از اراضی ملی به شهرداری شیراز جهت ایجاد کمربند و تحقق این موضوع با سبز شدن ارتفاعات شهر شیراز مانند دراک، بام سبز و پارک معراج و سایر ارتفاعات که تبدیل به بهترین تفرجگاههای کشور شدند، اشاره کرد. غلامرضا غلامی از آمادگی قبول واگذاری ارتفاعات سبز بوستان به شهرداری شیراز با دستور استاندارد فواریس خبر داد و گفت: در صورت تحقق این مهم و در راستای ماده ۸ قانونی بهره جویی از جنگل ها، این ارتفاعات با واگذاری به شهرداری شیراز، به مدیریت و نگهداری و تشکیل کمربند سبز اقدام می شود. او همچنین با اشاره به فاز چهارم طرح کاشت یکصد هزار نهال نازج در سطح شهر شیراز و در مراکز مختلف از جمله مدارس، پارک ها، ادارات و منازل عنوان کرد: طی ماه های اخیر تأکید نسبت به کاشت نهال نازج اقدام شده که تا پایان اسفندماه به یکصد هزار اصله نهال می رسد. لازم به ذکر است: کاشت ۱۲۰ اصله نهال به نام و یاد بود شهدای حمله تروریستی حرم مطهر و نصب پاک یادبود این شهدا توسط خادم حرم حضرت شاهچراغ (ع) و رونمایی از سوره سبز فلقان نیروهای تالشگر بار کبان و نیروهای حفاظتی منابع طبیعی از جمله برنامه های امروز درختکاری در بوستان ۵۷ هکتاری مادر بود.



محافظ این سرمایه های الهی هستیم. منصور رضایی با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری در روز درختکاری و اهمیت این موضوع افزود: اگر تا دیروز این بحث و اهمیت آن رانظر علمی مطرح نبود، امروز حفظ و نگهداری فضای سبز یک دستور شرعی است. او ادامه داد: در همین راستا برطرف برنامه ریزی قرار است طی مدت ۴ سال یک میلیارد درخت در کشور کاشته شود که از سال آینده آغاز می شود و برای استان فارس سهم یکصد ۲۰ میلیون اصله درخت پیش بینی شده است. برای کاشت این تعداد درخت نیاز به مشارکت مردمی و همکاری همت دستگاه ها داریم. شهردار شیراز گفت: تلاش کنیم، رضایی گفت: در خصوص واگذاری ارتفاعات سبز بوستان به شهرداری شیراز، به مدیریت و نگهداری و تشکیل کمربند سبز اقدام می شود. او همچنین با اشاره به فاز چهارم طرح کاشت یکصد هزار نهال نازج در سطح شهر شیراز و در مراکز مختلف از جمله مدارس، پارک ها، ادارات و منازل عنوان کرد: طی ماه های اخیر تأکید نسبت به کاشت نهال نازج اقدام شده که تا پایان اسفندماه به یکصد هزار اصله نهال می رسد. لازم به ذکر است: کاشت ۱۲۰ اصله نهال به نام و یاد بود شهدای حمله تروریستی حرم مطهر و نصب پاک یادبود این شهدا توسط خادم حرم حضرت شاهچراغ (ع) و رونمایی از سوره سبز فلقان نیروهای تالشگر بار کبان و نیروهای حفاظتی منابع طبیعی از جمله برنامه های امروز درختکاری در بوستان ۵۷ هکتاری مادر بود.

حفظ هویت اقلیمی شهر شیراز به عنوان شهر بهاران نازج ها در چهار فاز اجرایی در دستور کار اجرایی شهرداری قرار گرفت. او با اشاره به فازهای چهارگانه اجرایی کاشت نهال نازج تصریح کرد: فاز اول درختان در محله، بلوارها، خیابان ها و کوچه های سطح شهر بود که بخش عظیمی اجرا و پاکتون نیز در حال اجراست و فاز دوم اجرایی طرح در راستای احیا برخی باغات شهرداری بود که بخشی انجام و در حال ادامه است. خواست خدایی افزود: فاز سوم طرح مکان های عمومی سطح شهر مثل پارک ها، مدارس، مساجد، دانشگاه بیمارستان ها، آراستان ها، ارتفاعات و بود که بخش عظیمی از آن اجرا و تا پایان سال نیز ادامه خواهد داشت. او فاز چهارم این طرح را هدف گذاری و انجام توزیع نهال نازج در محلات و مناطق و تحویل نهال به مردم دانست که در کنار کاشت نهال در طول سال انجام گرفته و به طور خاص روز درختکاری میزان بجاآمده از اصله نهال نازج و ده هزار اصله از سایر گونه های مناسب با اقلیم شهر شیراز توسط سازمان سیمیا و منظر شهرداری شیراز با همکاری پلواران شورا در بین شهروندان و محلات انجام پذیرفت. عضو هیئت رئیسه شورای اسلامی شهر شیراز افزود: هدف اصلی طرح پوشش بهار نازج فرهنگ سازی و آگاهی رسانی می باشد. در بین شهروندان جهت گسترش و حفظ فضای سبز بود. خواست خدایی تصریح کرد: کاشت درخت به تنهایی کفایت نمی کند بلکه حفظ و نگهداری از باغات سطح شهر و فضای شهری باید از توجه همه مسئولان مولی قرار گرفته و افعالی در این حوزه صورت بگیرد و سپس این موضوع به عنوان فرهنگ سازی در بین شهروندان انجام گیرد تا آن شاله همه به شکل یک پد واحد در حفظ فضای سبز و محیط زیست مؤثر باشد. منظر شورا اسلامی شهر شیراز نیز در راستای احیا برخی باغات شهرداری و فضای سبز شهری شیراز با اشاره به تحویل گرفتن برخی اراضی منابع طبیعی در سال های گذشته توسط شهرداری در راستای حفظ و احیا بیان کرد: همه دستگاه های استانی از جمله منابع طبیعی و جهاد کشاورزی و وزارت نیرو جهت تأمین آبیاری درختان و شهرداری به عنوان مسئول حفظ

تکنولوژی و استارت‌آپ



احسان خاندوزی در نشست خبری با رسانه‌ها در پاسخ به سؤالی درباره قیمت فروش موبایل‌های واردشده با ارز نیمایی گفت نارضایتی در این زمینه در روزهای اخیر به دستگاه‌های نظارتی کشور منتقل شده است. او تأکید کرد واردکنندگانی که با ارز نیمایی محصول خود را وارد کشور کرده‌اند باید طبق تعهداتی که سپرده‌اند، قیمت نهایی محصول خود را هم با نرخ نیما در بازار عرضه کنند.

فردای اقتصاد - احسان خاندوزی در نشست خبری با رسانه‌ها در پاسخ به سؤالی درباره قیمت فروش موبایل‌های واردشده با ارز نیمایی گفت نارضایتی در این زمینه در روزهای اخیر به دستگاه‌های نظارتی کشور منتقل شده است. او تأکید کرد واردکنندگانی که با ارز نیمایی محصول خود را وارد کشور کرده‌اند باید طبق تعهداتی که سپرده‌اند، قیمت نهایی محصول خود را هم با نرخ نیما در بازار عرضه کنند.

به گفته‌ی او پرونده تخلفاتی در این زمینه مثل تخلفات بازار موبایل به تعدیرات ارائه شده اقداماتی برای پیگیری انجام شده است: «حتماً از طریق پیگیری‌های سازمان حمایت و سازمان تعدیرات حکومتی برای مقابله با این تخلف برخورد صورت خواهد گرفت».

افزایش نرخ دلار در هفته‌های اخیر قیمت گوشی‌های موبایل و سایر کالاهای الکترونیکی را به طور چشمگیری بالا برده و با افزایش

بر اساس آخرین اخبار و اطلاعات به دست آمده، ایران بیش از چهار میلیارد دلار منابع ارزی مسدود شده در عراق دارد که تاکنون بخشی از آن آزاد شده و این فرایند ادامه خواهد داشت.

به گزارش ایسنا، در پی پیگیری‌های خبرنگار ایسنا و بر اساس اطلاعات به دست آمده، ایران بیش از چهار میلیارد دلار

جزئیات منابع ارزی آزاد شده ایران در عراق

منابع مسدود شده ارزی در عراق دارد که تا هفته گذشته بیش از ۸۰۰ میلیون دلار آن در مراحل مختلف طی دو ماه گذشته آزاد شده است. همچنین سید حمید حسینی - عضو هیات مدیره اتاق مشترک ایران و عراق - در این باره اظهار کرد که بر اساس توافقات صورت گرفته بین ایران و عراق، آزادسازی منابع ارزی بلوکه شده در این کشور در دستور کار قرار گرفته و مقرر

عراق ۵۰۰ میلیون دلار دیگر از پول‌های بلوکه شده ایران نزد بانک‌های خود را بازگرداند.

البته این عضو اتاق بازرگانی مدعی شده که «بانک مرکزی میزان بدهی عراق به ایران را بیش از ۱۰ میلیارد دلار عنوان کرده است».

با این حساب و در صورت آزاد شدن ۵۰۰ میلیون دلار دیگر

فرآیند آزادسازی ادامه دارد

از منابع ارزی بلوکه شده ایران در عراق، مجموع این منابع آزاد شده به یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار می‌رسد که با توجه به توافق صورت گرفته بین ایران و عراق و توافق اخیر انجام شده بین ایران و عربستان برای از سرگیری روابط دیپلماتیک، پیش بینی می‌شود که منابع ارزی بیشتری از کشورهای مختلف به ایران بازگردانده شود.

عمران و اشتغال

مدیرعامل شرکت کشتیرانی ایران:

شناور ۷۵۰۰ تنی روسی به شناور کشتی‌رانی خزر اضافه می‌شود

ایسنا| مازندران مدیرعامل شرکت کشتی‌رانی ایران در زمینه توسعه حمل و نقل دریایی، گفت: طبق قراردادی که با کشور روسیه انجام شد، در شهریور ماه سال جاری شناور ۷ هزار و ۵۰۰ تنی این کشور به ناوگان کشتی‌رانی خزر اضافه خواهد شد.

مدرس خیابانی امروز در اجرای افتتاح دو فروند کشتی ۳۵۰۰ تنی روزو صدرا، با بیان اینکه قرارداد ساخت ۴ فروند شناور با شرکت کشتی سازی صدرا به امضا رسید گفت: این قرارداد با هدف حمایت از تولید ملی ثبت شد و عملیات اجرایی ساخت این شناورها با اعتباری به مبلغ ۶۰ میلیون دلار آغاز و تاکنون مبلغ ۳۶۰ میلیارد تومان به این مجموعه پرداخت شد.

وی افزود: این پروژه با همکاری مهندسان شرکت کشتی‌رانی ایران و شرکت کشتی سازی صدرا انجام خواهد شد و دو فروند شناور رو رو کانتینری با قابلیت حمل ۴۰ دستگاه کشتنده طراحی شده و عملیات ساخت آنها آغاز شده است.

مدیر عامل شرکت کشتی‌رانی ایران، گفت: با هدف تقویت مسیر کشتی‌رانی شمال کشور و سرمایه گذاری ۱۰ میلیون دلاری در یکی از بنادر روسیه و تقویت آن توانستیم کریدور مسیر شمال به جنوب را تقویت کنیم.

خیابانی با اشاره به اینکه در مدت یکسال گذشته حدود یک میلیون و ۸۰۰ هزار تن کالا در سواحل شمال کشور جابه‌جا شد، اظهار کرد: در این زمینه شاهد رشد ۵ درصدی بودیم و تا پایان سال به ظرفیت جابه‌جایی حدود ۲۹۰۹ میلیون تن خواهیم رسید.

این مسئول در زمینه توسعه حمل و نقل دریایی، تصریح کرد: امسال ۲۶ فروند ناوگان با ظرفیت ۱۰۵ هزار تن در شمال کشور داشتیم که نسبت به سال گذشته افزایش ۱۰ هزار تنی را شاهد بودیم.

خیابانی خاطرنشان کرد: طبق قراردادی که با کشور روسیه انجام شد، در شهریور ماه سال جاری شناور ۷ هزار و ۵۰۰ تنی این کشور به ناوگان کشتی‌رانی خزر اضافه خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه نمایندگی‌های خطوط دریایی را در حاشیه سواحل دریای خزر تشکیل دادیم، گفت: در سواحل کشور قزاقستان نیز این نمایندگی‌ها فعال شد؛ ساختارهای الکترونیکی لازم در این زمینه شکل گرفت؛ ما می‌توانیم در مسیرهای هند و چین به سمت کشورهای حاشیه دریای خزر نقش لجستیکی را ایفا کنیم.

صنعت، معدن و تجارت

شکست طرح انزوای روسیه در تجارت؟



افزایش است و این روند مثبت در آمار تجارت روسیه و امارات منعکس شده است.

به گفته وی، امارات از نظر حجم تجارت با روسیه در بین کشورهای عربی، همچنان جایگاه

اول را حفظ کرده است و حجم صادرات مسکو به ابوظبی با جهش ۷۱درصدی به ۵۸ میلیارد دلار رسیده است. واردات از مسکو با ۶ درصد افزایش به ۵۰۰ میلیون دلار رسیده است. افزایش است و این تحولات در حالی صورت می‌گیرد که ایالات متحده در حال افزایش فشار بر کشورهای شورای خلیج فارس برای محدود کردن تجارت خود با مسکو است.

در اوایل ماه جاری، برایان نلسون، معاون وزیر امور تروریسم و اطلاعات مالی در خزانه‌داری آمریکا، با مقامات امارات متحده عربی دیدار کرد تا در مورد اقداماتی برای مقابله با دور زدن تحریم‌ها توسط روسیه گفتگو کند.

واشنگتن نگران تعمیق روابط مالی ابوظبی با مسکو است، زیرا این روابط مانع تلاش‌های این کشور برای منزوی کردن روسیه می‌شود.

ارزیابی‌ها نشان می‌دهد به‌رغم تحریم‌های غرب علیه روسیه، همکاری‌های اقتصادی این کشور با کشورهای حوزه شورای همکاری خلیج فارس، رشد ۶۸ درصدی را در سال ۲۰۲۲ ثبت کرده است.

فردای اقتصاد: وزیر تجارت و صنعت روسیه اخیراً اعلام کرد که گردش تجاری روسیه با امارات متحده عربی به سرعت در حال گسترش است و حجم آن در سال ۲۰۲۲ به بالاترین حد خود رسیده است.

بر اساس گزارش پایش تحولات تجارت جهانی که از سوی مرکز پژوهش‌های اتاق بازرگانی ایران منتشر می‌شود، به‌رغم تحریم‌های غرب علیه روسیه، همکاری‌های اقتصادی این کشور با کشورهای حوزه شورای همکاری خلیج فارس، با رشد ۶۸ درصدی مواجه شده است؛ به نحوی که مبادلات تجاری میان آنها، در سال ۲۰۲۲ به ۹ میلیارد دلار افزایش یافته است.

از منظر این مقام روس، همکاری‌ها بین روسیه و شورای همکاری خلیج فارس رو به افزایش است و این روند مثبت در آمار تجارت روسیه و امارات منعکس شده است.

به گفته وی، امارات از نظر حجم تجارت با روسیه در بین کشورهای عربی، همچنان جایگاه اول را حفظ کرده است و حجم صادرات مسکو به ابوظبی با جهش ۷۱درصدی به ۵۸ میلیارد دلار رسیده است. واردات از مسکو با ۶ درصد افزایش به ۵۰۰ میلیون دلار رسیده است.

این تحولات در حالی صورت می‌گیرد که ایالات متحده در حال افزایش فشار بر کشورهای شورای خلیج فارس برای محدود کردن تجارت خود با مسکو است.

در اوایل ماه جاری، برایان نلسون، معاون وزیر امور تروریسم و اطلاعات مالی در خزانه‌داری آمریکا، با مقامات امارات متحده عربی دیدار کرد تا در مورد اقداماتی برای مقابله با دور زدن تحریم‌ها توسط روسیه گفتگو کند.

واشنگتن نگران تعمیق روابط مالی ابوظبی با مسکو است، زیرا این روابط مانع تلاش‌های این کشور برای منزوی کردن روسیه می‌شود؛ ارزیابی‌ها نشان می‌دهد به‌رغم تحریم‌های

رشدی قیمتی را به خود دیده‌اند. از آنجایی که فروشندگان مجبورند کالاهای خود را جایگزین کنند، بنابراین ناگزیر آنها می‌بایست اجناس خود را با قیمت بالاتری مستقل از قیمت خرید خود به فروش برسانند.

■ وعده برخورد شدید با گران‌فروشان موبایل

مدیرکل دفتر صنایع لوازم خانگی و اداری وزارت صنعت، معدن و تجارت گفت که با گران‌فروشان بازار موبایل به‌شدت برخورد می‌شود و در صدد آن

وعده وزیر اقتصاد برای سال آینده

تمرکز زیادی را بایستی به طور جدی دنبال کنیم؛ معتقدم که بروکراسی پیچیده تمرکزگرا، باعث شده استان‌ها به گروگان گرفته شوند، از این رو اختیارات هر استان را بیشتر می‌کنیم. اخیراً نیز ۲۵ اختیار وزیر اقتصاد و دارایی را به استان‌ها واگذار کردیم.

■ ۲۸۰۰ میلیارد تومان مالیات بین شهر داری ها و دهیاری های هرمزگان توزیع شد

خاندوزی یادآور شد: وصول ۲۸۰۰ میلیاردی مالیات استان هرمزگان و تخصیص آن به شهرداری و دهیاری‌ها باعث شکوفایی شهر های هرمزگان شده که خود نوید بخش گام های مثبت طرح های مالیاتی است.

وزیر اقتصاد در ادامه گفت: برنامه های دولت و وزارت خانه در ظاهر پراکنده آند، اما مهره های یک تسبیح هستند. بنابراین بایستی ملاحظات ملی را هم در هر فعالیتی در نظر بگیریم، برای مثال در خصوص واردات ته لنجی ها باید منافع ملی و کشور را هم در نظر بگیریم نه تنها منافع یک استان را. خاندوزی خواستار همصدایی دولت و بخش خصوصی شد و گفت: در دولت و بین نهادهای نیز مناقشه است و بخش خصوصی و دولتی برای تسهیل امور و حذف امضاهای طلایی باید همصدایی داشته باشند.

■ بخشودگی مالیات تعاونی‌های مرزنشینان

وی در خصوص مالیات تعاونی مرزنشین گفت: مواردی که در این حوزه و موانع آن بحث شد در اسرع وقت پیگیری می شود و سعی می کنیم برای سالیانی که مالیات آن اظهار نشده یک بخشودگی در نظر بگیریم.خاندوزی به بخش مشکلات سوخت برخی فعالان اقتصادی اشاره کرد و گفت: دریافت مابه التفاوت حق سوخت سنوات گذشته یک تخلف است که از طرف همه فعالان اقتصادی در این جلسه بحث شد که ما در کنار فعالان اقتصادی خواهیم ایستادوی در ادامه تصریح کرد: در خصوص مالیات بر ارزش افزوده که برای برخی فعالان اقتصادی چندین بار ابلاغ شده، یادآور می شوم که این موضوع از لحاظ وزارت اقتصاد حل شده و مصوبه ای برای آن داریم که پیگیریم ارزش افزوده های مضاعف برای فعالان اقتصادی ابلاغ نشود.

■ نول وزیر اقتصاد درباره بخشنامه های اقتصادی

وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: در ۱۱ ماه امسال در هر روز یک بخشنامه صادر شده که بخش اعظم آن برای بخش اقتصادی بوده که همین موضوع فعالان اقتصادی را دچار سردرگمی کرده است. پس از این سفر، جلوی ابلاغ بخشنامه های غیرضروری و غیرقانونی را خواهیم گرفت.وی اظهار داشت: همچنین مشکلی که یکی از فعالان اقتصادی آن را مطرح کرد که حتماً از طریق وزارتخانه پیگیری خواهیم کرد تا مرزنشینان و روستاییان برای صدور و دریافت کارت الکترونیک دچار هزینه و رنج مضاعف رفت‌وآمد نشوند.گفتنی است، جلسه گفت و گوی دولت و بخش خصوصی در محل اتاق بازرگانی هرمزگان با حضور خاندوزی وزیر امور اقتصاد و دارایی، استاندار هرمزگان و ریاست اتاق بازرگانی و ریاست دادگستری استان برگزارشد. در این جلسه، حضار به بحث و بررسی مشکلات بخش های مختلف اقتصادی استان با حضور فعالان اقتصادی پرداختند.



فارس| وزیر اقتصاد تصریح کرد: در سال آینده به پی ثباتی ارزی غلبه می‌کنیم، هرچند این موضوع با شرایط تحریم های خارجی و هجوم های دشمن که برای ما وارد می شود، دشوار است.سید احسان خاندوزی شب گذشته در جلسه گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی استان هرمزگان که با حضور مهدی دوستی استاندار هرمزگان برگزار شد، اظهار کرد: صادرات و ارزآوری کشور این روزها بر شانه های فعالان اقتصادی است که امیدوارم چه در وزارت اقتصاد و چه در سایر نهادهای با برطرف کردن موانع بتوان بستر فعالیت آنها را فراهم کرد.

وزیر امور اقتصادی و دارایی تصریح کرد: تلاش دولت سیزدهم این بوده که به سوی پیشرفت و تحقق اهداف حرکت کند که البته با توجه به مسائلی که در شش ماه گذشته رخ داده، در پایان سال با اتفاقات ناگواری برای مردم و فعالین اقتصادی روبرو شدیم؛ از جمله تلاطم نرخ ارز و افزایش تورم که رسیدن به اهداف را دشوار کرد.خاندوزی خاطرنشان کرد: این اتفاقات و مشکلات در حوزه اقتصاد با یک دست حل نمی شود و نیاز به شما به عنوان مهم‌ترین بازیگران اقتصاد است. معتقدم که با یک الگو نمی توان کل کشور و کل فعالیت های اقتصادی را مدیریت کرد.

■ باید منافع ارزی صادرکنندگان به خزانه بازگردد

وزیر اقتصاد خاطرنشان کرد: باید توجه داشته باشید که منافع ارزی صادرکنندگان باید به خزانه برگردد تا واردکنندگان هم از ارز استفاده کنند.خاندوزی تأکید کرد: این جلسات باید منجر به یک همکاری دو طرفه بین دولت و بخش خصوصی شود و در نهایت، بخش خصوصی به آینده فعالیت خود امیدوارتر باشد و دولت هم تقویت شود.

■ سال آینده به پی ثباتی ارزی غلبه می‌کنیم

وزیر امور اقتصادی و دارایی افزود: در سال آینده به پی ثباتی ارزی غلبه می‌کنیم، هرچند این موضوع با شرایط تحریم های خارجی و هجوم های دشمن که برای ما وارد می شود، دشوار است.خاندوزی افزود: ایجاد بستر و تسهیل فعالیت اقتصادی وظیفه ما دولتی ها است تا بار مضاعف از دوش تولیدکننده و صادرکننده برداشته شود. در وزارت اقتصاد تمام تلاش ما این است که ساعت و روزهای ترخیص کالا از گمرک را هم کاهش دهیم.

■ اختیارات استان ها را بیشتر می‌کنیم

خاندوزی در خصوص مشکلات بیان شده در مورد دستورالعمل های ابلاغ شده از پایتخت به مرزنشینان، گفت: استراتژی

ارتباط سبک زندگی سالم با روند کاهشی زوال حافظه

ایسنا | به نقل از مدیکال نیوز، محققان ۲۹۰۷۲ فرد مسن (۶۰ سال و بالاتر) را طی ۱۰ سال دنبال کردند تا ارتباط بین انتخاب سبک زندگی و از دست دادن حافظه را بررسی کنند.

آنها حتی با وجود ژن APOE ۴ که با بیماری آلزایمر مرتبط است، ارتباطی بین سبک زندگی سالم و روند آهسته تر زوال حافظه یافتند. از دست دادن تدریجی توانایی‌های فکری مانند حافظه، استدلال و سرعت روانی حرکتی بخشی طبیعی از پیری است. با این حال، برخی مطالعات نشان داده است که می‌توان از زوال شناختی از طریق بهبود شیوه زندگی جلوگیری کرد.

دکتر «جیان پینگ جیا»، متخصص مغز و اعصاب و استاد دانشگاه پزشکی کپیتال چین، اثرات ترکیبی شش عامل سبک زندگی بر کاهش حافظه را در یک جمعیت بزرگ مورد مطالعه در طی ۱۰ سال بررسی کردند. وی در این باره می‌گوید: «نتایج ما نشان داد که پیروی از ترکیبی از رفتارهای سبک زندگی سالم با سرعت آهسته‌تر روند زوال حافظه در افراد مسن‌تر، از جمله افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد زوال حافظه هستند، مرتبط است.» برای این مطالعه، دکتر جیا و همکارانش از دستورالعمل‌های آمریکایی و یافته‌های مطالعات قبلی برای تعریف سبک زندگی سالم استفاده کردند. آنها شش عامل را شناسایی کردند:

- رژیم غذایی سالم – رعایت حداقل ۷ مورد از ۱۲ ماده غذایی واجد شرایط (میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، گوشت، محصولات لبنی، نمک، روغن، تخم مرغ، غلات، حبوبات، آجیل، و چای)
- ورزش بدنی منظم – حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت شدید در هفته
- ارتباط اجتماعی فعال (شرکت در جلسات یا شرکت در مهمانی‌ها، دیدار با دوستان یا اقوام، مسافرت و چت آنلاین) – حداقل دو بار در هفته
- فعالیت شناختی فعال (نوشتن، خواندن، انجام بازی‌های فکری) – حداقل دو بار در هفته

- عدم استعمال سیگار (شرکت کنندگانی که در طول زندگی خود کمتر از ۱۰۰ نخ سیگار کشیده بودند) یا سیگار می‌کشیدند (شرکت کنندگانی که حداقل ۳ قبل از مطالعه سیگار را ترک کرده بودند)
 - عدم مصرف مشروبات الکلی یا به ندرت نوشیدن.
- نتایج نشان داد که یک رژیم غذایی سالم قوی‌ترین اثر را بر حافظه داشت و به دنبال آن یک فعالیت شناختی فعال، ورزش بدنی منظم، ارتباط اجتماعی فعال، هرگز یا سابقاً سیگار کشیدن و هرگز مشروب نخوردن قرار داشت. ال APOE ۴ که در ۲۳ تا ۲۰ درصد از شرکت کنندگان در مطالعه وجود داشت، با زوال حافظه زودتر و سریع‌تر پیش‌رونده مرتبط است و یک عامل خطر اصلی برای بیماری آلزایمر است.
- در این مطالعه، محققان مشاهده کردند که یک سبک زندگی سالم به طور مثبت بر حافظه همه شرکت‌کنندگان تأثیر می‌گذارد، صرف نظر از اینکه آنها حامل ال APOE ۴ باشند یا نه.

جاده های لنکه نیاز به توجه ویژه دارد به جان مردم رحم کنید

امام جمعه بندرلنگه گفت: سه سال است مکرر فریاد زده‌ام به وضعیت راه های بحرانی شهرستان رسیدگی شود تا کمتر شاهد تلفات جانی باشیم، در نوروز و افزایش تردد مسافر، به جان مردم رحم کنید. حجت الاسلام جواد اسماعیل نیا در خطبه های نماز جمعه بندر لنگه بیان داشت: ما دچار یک بحرانیم و فریادها هم به جایی نمی‌رسد من سه سال است مکرر فریاد زده‌ام به وضعیت راه های بحرانی شهرستان رسیدگی شود تا کمتر شاهد تلفات جانی باشیم ولی امروز چون خودم از این بحران داغ دیدم‌ام و فرزند دلبندم را در همین مسیرها از دست داده‌ام چیز بیشتری نمی‌گویم. وی ادامه داد: اما مسئولان در تعطیلات نوروز حجم سنگین خودرو راهی این مناطق می‌شود شما را به خدا به مردم رحم کنید برای اصلاح برخی قسمت‌های خطرناک جاده فکری کنید برای افزودن علائم هشدار دهنده فکری کنید، حجت الاسلام اسماعیل نیا، با اشاره به پرده جدیدی از جنگ ترکیبی دشمن، گفت: این دشمن بی شرافت و حیوان صفت بدنبال برنامه ریزی برای برهم زدن آرامش دانش آموزان دختر در مدارس و بیمار کردن آنهاست، که رهبر معظم انقلاب فرمودند: اگر واقعاً دست‌هایی در کار باشد این جنایت بزرگ و غیر قابل اعماض است همه عاملین و مسببین باید به اشد مجازات محکوم شوند. رئیس شورای فرهنگ عمومی شهرستان بندرلنگه تاکید کرد: دشمنان ملت ایران همان‌هایی هستند که با بمباران شیمیایی بر سر مردم آنها را قتل عام می‌کردند پس ما ملت ایران باید اتحادمان را قوی‌تر کنیم راه‌های نفوذ دشمن را مسدود نماییم و با نیروهای جان بر کف امنیتی و انتظامی برای شناسایی دشمنان همکاری بیشتر داشته باشیم. امام جمعه شهرستان بندرلنگه تصریح کرد: در پایان خاوند مهربان را برای ابتداء کمرشکن داغ فرزند جوان و عالم شکرگزارم از او می‌خواهم جوان مرا با حضرت علی اکبر حسین محصور نماید و به بنده و خانواده ایمان، یقین و صبر عنایت بفرماید. بر خود لازم می‌دانم از تمامی مردم شریف استان هرزگان، بوشهر وقم مسئولان محترم کشوری و لشکری خصوصاً مردم شریف شهرستان بندرلنگه که با ما همدردی و همراهی برادرانه و خواهرانه داشتند و ما را مورد لطف و عنایت قرار دادند کمال تشکر نمایم. وی گفت: نکته پایانی بنده این است که این بنده ضعیف خداوند خود را سرباز مکتب اهل بیت؛ قرآن و ولایت می‌دانم و به توفیق الهی تاکنون این را در عمل ثابت کرده‌ام هرچا به حضور این حقیر نیازی بوده است با تمام توان به همراه خانواده بدون در نظر گرفتن جوانب مختلف مسئله آمادگی را اعلام کرده‌ام و حاضر شده‌ام و ان‌شالله همین مسیر را تا آخرین نفس ادامه خواهم داد.



بادام درختی مصرف کردند. امواج مغزی آنها با استفاده از نوار مغزی، الکتروانسفالوگرافی یا EEG اندازه‌گیری شد. نتایج این تحقیق نشان داد که همه انواع مختلف آجیل حاوی آنتی اکسیدان هستند و گردو حاوی بالاترین میزان است.

لی برک، محق این تحقیق گفت: «نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که آجیل‌ها به همان اندازه که برای بقیه بدن مفید هستند، برای مغز نیز مفید خواهند بود.» برای این تحقیق، افراد مختلف ۶ نوع آجیل مختلف گردو، گردوی آمریکایی، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و

کدام آجیل توانایی مغزی را ارتقا میدهد؟

ویژه در تقویت واکنش امواج گامای مغز خوب است و بادام زمینی، پاسخ دلنای مغز را افزایش می‌دهد. پاسخ دلنا برای خواب عمیق، بهبودی و ایمنی سالم مهم است. به دلیل وجود آنتی اکسیدان، آجیل‌ها برای قلب مفید هستند، التهاب و روند پیری را کاهش می‌دهند. دکتر

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل، امواج گامای مغز، مرتبط با شناخت، یادگیری، حافظه حتی درمان از تقویت می‌کند. به نقل از سایکولوژی، امواج گاما برای فرآیندهای شناختی سریعتر، بهبود یادگیری، حافظه و حتی خواب حیاتی هستند. پسته به

این رژیم غذایی کیست تخمدان را کم می‌کند



مقاومت به انسولین، شریاطی است که سلول‌ها پاسخ مناسبی به حضور انسولین که هورمون تنظیم‌کننده قند است، نمی‌دهند و به همین دلیل قند خون افزایش می‌یابد.

رژیم غذایی «کتونژیک» نوعی رژیم غذایی با کربوهیدرات کم است و پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که این رژیم غذایی می‌تواند علاوه بر کاهش وزن، منجر به بهبود مقاومت به انسولین شود. در سال‌های اخیر، گرایش افراد جامعه به رژیم کتونژیک افزایش یافته، ولی پژوهش‌های نظام‌مندی در خصوص تأثیرات این رژیم در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک انجام نشده است. بر همین اساس پژوهشگران با انجام یک مطالعه مروری نظام‌مند به بررسی اثر این رژیم غذایی بر بهبود عوارض و پیامدهای این سندرم پرداختند

پژوهشگران برای انجام این مطالعه، مقاله‌های مرتبط با سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، رژیم کم‌کربوهیدرات و رژیم کتونژیک را در پایگاه‌های اطلاعاتی

بررسی‌های یک مطالعه مروری نشان داد که پیروی از رژیم خاصی می‌تواند به بهبود عوارض سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و باروری افراد مبتلا به این سندرم کمک کند.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) یکی از رایج‌ترین اختلالات غدد درون‌ریز است که شیوع آن در حال افزایش است. شیوع این سندرم در زنان ایرانی حدود چهار تا ۲۰ درصد تخمین زده شده است.

این سندرم یکی از مهم‌ترین علت‌های کاهش تخمک‌گذاری و عدم تخمک‌گذاری در زنان، به‌ویژه زنان مبتلا به ناباروری است. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک با عوارضی مانند پُرمویی (هیرسوتیسم)، ریزش مو با الگوی مردانه و آکنه همراه است و بر کیفیت زندگی افراد تأثیرات نامطلوبی دارد. مشکلاتی مانند سندرم متابولیک، دیابت، مشکلات باروری، بیماری‌های قلبی عروقی، سروتان پستان و پائسگی زودرس، از عوارض طولانی‌مدت ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است.

عوامل ژنتیکی به همراه عوامل محیطی می‌تواند نقش مهمی را در ابتلای زنان به این سندرم داشته باشد. همچنین ژنتیک، مقاومت به انسولین و التهاب با تولید بیش از حد هورمون‌های مردانه یا آندروژن‌ها مرتبط هستند و مقادیر بالای این هورمون‌ها می‌تواند باعث جلوگیری از تولید تخمک‌های طبیعی شود. ولی با این‌حال علت ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک همچنان مشخص نیست.

روش درمان سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

درمان این سندرم معمولاً با تغییر سبک زندگی، کاهش وزن و ورزش شروع می‌شود و کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند به تنظیم چرخه قاعدگی و بهبود علائم کمک کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین دریافت‌های غذایی و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک ارتباط وجود دارد و یکی از مداخله‌های تغذیه‌ای برای بهبود این بیماریان، توجه به میزان و نوع کربوهیدرات‌های دریافتی است. محدود کردن کربوهیدرات در رژیم غذایی به میزانی که از تولید چربی در بدن جلوگیری کند، می‌تواند علائم مقاومت به انسولین را بهبود بخشد یا از بین ببرد.

ژن های سرنوشت ساز معروف به ژن های مرگ سیاه

این اثرات ترکیبی از اخبار خوب و بد هستند. در حالی که تغییرات ژنتیکی که به اجداد ما کمک کرد تا از طاعون جان سالم به در ببرند، همچنان در برابر بیماری‌های تنفسی مشابه محافظت می‌کنند، اما ما را مستعد آسیب‌رسانی به شرایط خودایمنی می‌کنند.

سال گذشته محققان مقایسه‌ای از ژنوم‌های گرفته شده از افرادی را منتشر کردند که قبل، در طول و بعد از شیوع عفونت‌های پرسیینا پستیس (Yersinia pes-

(tis) در سراسر اروپا زندگی می‌کردند. محققان دریافتند:

افراد که دو نسخه یکسان از ژنی به نام ERAP۲ داشتند، حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از کسانی که دو گونه از این ژن را داشتند، زنده می‌مانند.

برای درک بهتر اینکه چگونه وضعیت فعلی تغییرات ERAP۲ در جمعیت‌های مدرن هنوز بر توانایی ما برای مقابله با عفونت تأثیر می‌گذارد، تیم دیگری از محققان سه پایگاه داده بزرگ مطالعه را بررسی کردنداین تیم دریافت که همان دو برابر کردن نسخه های ERAP۲ یکسان خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی مانند کووید-۱۹ را کاهش می‌دهد.

شفقت‌آورتر اینکه، افرادی که دو نسخه مشابه داشتند، با خطر بیشتری برای بیماری‌های خودایمنی بیماری

کرون و دیابت نوع ۱ مواجه بودند. فرگوس همیلتون (Fergus Hamilton) متخصص بیماری‌های عفونی از دانشگاه پرستول در بریتانیا می‌گوید:

این ژن اساساً پروتئین‌های سیستم ایمنی را خرد می‌کند. اگرچه ما مکانیسم دقیق تأثیرگذاری بر خطر بیماری را نمی‌دانیم، به نظر می‌رسد ناقلین آل‌هایی که محافظت بیشتری در برابر بیماری‌های تنفسی دارند، خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی را افزایش می‌دهند.

پژوهشگران دریافتند: هیچ رابطه‌ای بین تنوع ژنتیکی و سیستم وجود ندارد. همیلتون می‌گوید:

اخبار شهرستان

آماده باشی بیش از ۸ هزار همیار پلیس اصفهان در طرح نوروژی

اظهار داشت: از همیاران پلیس می‌خواهم که کارت همیار پلیس را همیشه به ویژه در مسافرت‌های نوروزی همراه خود داشته باشند و هر جا که یک افسر پلیس را دیدند این کارت را به او نشان دهند و مطمئن باشند که اگر تخلف رانندگان را به پلیس گزارش کنند ماموران پلیس براساس گزارش آنها رانندگان متخلف را جریمه می‌کنند.

تنها راه جلوگیری از تصادف رعایت قانون است

این مقام انتظامی خاطر نشان کرد: هر سال چیزی حدود ۱۷ هزار نفر جان خود را در تصادفات از دست می‌دهند و چیزی حدود ۳۰۰ هزار نفر هم در تصادفات مجروح و مصدوم می‌شوند که خیلی از این افراد دچار قطع نخاع شده و دیگر نمی‌توانند به زندگی عادی خود برگردند و مسبب همه این مسائل تخلفات رانندگی هستند . سرهنگ محمدی تصریح کرد: تنها راه جلوگیری



شهرک صنایع پایین دستی پتروشیمی در عسلویه ساخته می‌شود

عسلویه در سال جاری ۲ پروژه مهم اجرایی شد که تکمیل و آگیری سد اخند و اجرای آب‌شیرین کن در این منطقه از مهم‌ترین پروژه‌های اسال اخند است. استاندار بوشهر بخاطر نشان کرد: تکمیل اسکله نخل تقی، تکمیل مرکز بهداشتی نخل تقی، توسعه اسکله عسلویه و توسعه بیمارستان تأمین اجتماعی عسلویه، تنها بخشی از اقدامات سال جاری در این شهرستان است.

محمدی ادامه داد: از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی انتظار داریم مشارکت کرده و در ایجاد اشتغال پایدار برای جوانان بومی اهتمام ورزند. وی افزود: هلدینگ خلیج فارس و منطقه ویژه پارس جنوبی و پارک علم و فناوری خلیج فارس در این امر اهتمام دارند و در یکی از طرح‌های اجرا شده از گوگرد، کود و سم و سایر مواد مصرفی تولید می‌شود.

محمدی‌زاده با دعوت از سرمایه‌گذاران برای ایجاد کارخانه و واحدهای تولیدی در استان گفت: ساخت کارخانه، علاوه بر ارزش افزوده و ایجاد اشتغال پایدار، میزان تولید را نیز بالاتر می‌برد.

استاندار بوشهر تاکید کرد: برای ایجاد واحدهای صنعتی و تولیدی، اگر سرمایه‌گذاران زود کنند، دستگاه‌های فولتی نیز در صدور مجوز، پرداخت تسهیلات ارزان قیمت، ایجاد زیرساخت‌های لازم از جمله تسطیح زمین و تعیین آب و برق و گاز و ... کمک و همراهی

ایسنا- بوشهر| استاندار بوشهر از آغاز احداث شهرک جدید صنایع پایین دستی پتروشیمی در شهرستان عسلویه خبر داد.

ایمد محمدی زاده پنجشنبه ۱۸ اسفند در نشست با مسئولان و نخبگان شهرستان عسلویه با بیان اینکه وحدت شیعه و سنی رمز موفقیت در این منطقه است اظهار کرد: بحمدالله شاهد اتحاد و دوستی بین اهل تسنن و شیعه در این شهرستان هستیم و روز به روز این وحدت پررنگ‌تر می‌شود.

وی با بیان اینکه، عسلویه در شرایط کنونی، قابل مقایسه با ۴۰ سال پیش نیست افزود: امروز با تلاش نظام اسلامی، شاهد پیشرفت بی‌نظیری در حوزه نفت و گاز و پتروشیمی در این نقطه هستیم و متخصصان داخلی نقش مهمی در توسعه و اعتلای استان بوشهر با بیان اینکه مردم همواره با جان و دل در دفاع از انقلاب و نظام پیشواز بوده و هستند خاطر نشان کرد: مردم عسلویه اعم از شیعه و سنی با فداکاری، در برابر رژیم بعثی ایستادند و شهیدان ارزشمندی تقدیم کردند. محمدی زاده تصریح کرد: تکریم این مردم و بهبود خدمات‌رسانی به جامعه باید در دستور کار مدیران استان قرار گیرد. وی اضافه کرد: همدگونی که در جنگ نظامی با کمک مردم پیروز شدیم، در جنگ اقتصادی نیز با همراهی مردم و تلاش مضاعف دولت پیروز خواهیم شد.محمدی زاده به خدمات دولت در شهرها و روستاهای عسلویه اشاره و عنوان کرد: در روستای اخند در



اسکار به او گر این چراغ

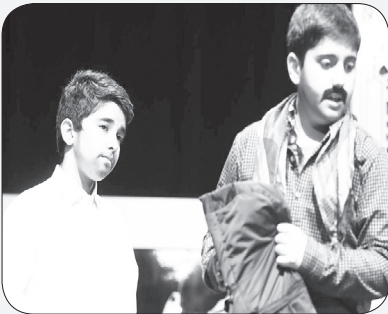
سبز نداد رد پیشنهاد حضور

زنسکی در مراسم

مهر | به نقل از گاردین، گزارش‌ها حاکی از آن است که ولودیمر زنسکی رئیس جمهوری اوکراین برای دومین سال متوالی از حضور در مراسم اسکار محروم شده است. در حالی که زنسکی امیدوار بود پس از حضور در برنامه‌های فرهنگی قبلی، امسال در مراسم اسکار حاضر باشد، اما درخواست وی رد شده و وی در اسکار نود و پنجم حضور نخواهد داشت. سال پیش این کم‌دین پیشین که به رئیس جمهوری اوکراین بدل شد از طریق ماهواره در جواز گرمی و گلدن گلوب و نیز جشنواره‌های کن و به تازگی برلیناله حضور یافته بود. این در حالی است که آرون کافمن در همکاری با شان پن مستندی با عنوان «برق‌درت» ساخت که در برلیناله هم نمایش داده شد و به دنبال آن زنسکی به حمایت از آژانس بزرگ وی‌ای پرداخت که از قدرت‌های بزرگ آمریکایی در زمینه تولید سرگرمی و مد است. پن سال پیش یکی از ۲ مجسمه اسکارش را به زنسکی داد و آن را یک چیز احقانه نمادین خواند و گفت پس از پیروزی در جنگ با روسیه می‌تواند آن را به او بازگرداند. وی سال پیش تهدید کرده بود که اگر آکادمی به زنسکی اجازه صحبت ندهد اسکارش را ذوب خواهد کرد. سال پیش گفته شد ویل پکر تهیه‌کننده اجرایی اسکار به حضور زنسکی ابراز نگرانی کرده بود و استدلال وی این بود که ماجرا مربوط به سفیدپوست‌هاست در حالی که اسکار نسبت به نژادی‌های پیشین که همه مربوط به رنگین‌پوستان بودند واکنشی نشان نداده بود. در این مراسم به جای همه اینها برای کشته شدن گان جنگ یک دقیقه سکوت اختیار شد. همچنین گفته شده نظرسنجی‌های جدید نشان می‌دهند مردم آمریکا در حمایت از اوکراین امسال کمتر از قبل مشتاق هستند. هفته پیش گزارش‌هایی منتشر شد مبنی بر اینکه «تاپ گان: مارویک» بخشی از بودجه‌های تولیدش را از طریق دبیرتری ریپوبلیکین الیگارش روسی تامین کرده است. به دنبال این یک گروه مهاجر اوکراینی مستقر در تورنتو ابراز نگرانی کرد که روسیه بر صنعت فیلم هالیوود تاثیرگذار باشد. پارامونت هنوز در این باره اظهار نظری نکرده است.

تئاتری با هنرمندی

نوجوانان عاشق امام زمان (عج)



ایرنا | از حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی، تئاتر «قول و قرار» کاری از دبستان قرآنی اندیشه صفا، با همکاری حوزه هنری کودک و نوجوان است که به مدت دو شب از شب میلاد مهدی موعود (عج) در سالن سوره، روی صحنه رفت. کوروش محمدی کارگردان این اثر اظهار داشت: دبستان قرآنی اندیشه صفا در راستای انجام اهداف تربیتی، این تئاتر را به روی صحنه آورده است و در این اثر ۹ بازیگر بازی دارند و ۲۸ نفر در گروه نوا، هنرنمایی کرده اند. مهرداد رضوانیان، مدیر دبستان اندیشه صفا با بیان اینکه هدفشان از روی صحنه بردن این تئاتر با موضوع تربیتی آن، تاثیرگذاری بر دو گروه بوده است گفت: اگر چه در اجرای این اثر، بر تاثیر گذاری بر مخاطبانی که به تماشای این اثر می آیند، فکر کرده ایم اما هدف دیگری که مد نظر داشتیم، تاثیرگذاری بر تیم اجرایی این نوا و نمایش بود. وی افزود: تیم اجرایی این اثر شامل بازیگران گروه نمایش و گروه نوا همگی از دانش آموزان پایه ششم مدرسه هستند که در آستانه بلوغ و ورود به مرحله دیگری از تحصیل قرار دارند. رضوانیان درباره تاثیرگذاری این اثر بر گروه اجرایی گفت: با اجرای این اثر، تلاش کردیم شرایطی ایجاد شود تا هویت گروه همسالان بین آنها شکل بگیرد و علاوه بر آن، ارتباطشان با مربی شان منسجم تر شود و در راس همه این‌ها با امام زمانشان و با عمیق ترین مفاهیم دینشان که ولایت است، بیشتر آشنا شوند. مدیر دبستان اندیشه صفا افزود: نمایشنامه این اثر بر اساس دو حکایت از کتاب شریف یافغان حضرت حجت (عج) و کتاب شریف کافی نوشته شده است که کتاب و تئاتر یافغان برگرفته از کتاب نجم الثاقب است و روایت افرادی ذکر شده که در زمان غیبت کبری به خدمت حضرت صاحب الزمان (عج) رسیده اند.

یوسف تیموری مجری ویژه برنامه نوروزی شد

یوسف تیموری و ایمان قیاسی در یک ویژه برنامه نوروزی میزبان قهرمان‌ها و جوانان ورزشیده می‌شوند. به نقل از روابط عمومی شبکه سه، «قهرمان» یک برنامه با محوریت رقابت در زمینه آمادگی جسمانی است که در ایام عید نوروز به آنتن شبکه سه سیما می‌آید. یوسف تیموری و ایمان قیاسی در این ویژه برنامه میزبان قهرمان‌ها و جوانان ورزشیده می‌شوند. استعدادهای ورزشی با حضور در این برنامه و پشت سر گذاشتن آیت‌م‌های مختلف و دشوار، رقابتی دیدنی و پر هیجان را رقم خواهند زد. «قهرمان» کاری از گروه اجتماعی شبکه سه است که در ایام نوروز، هر شب روانه آنتن این شبکه خواهد شد.

نقد فیلم

نقد فیلم باردو (Bardo) | حدیث نفس اینیاریتو

هنرمند، که جهانی است، آیا دیگر وطنی دارد یا خیر؟ بحران رابطه‌ی سیلوریو با فرزندان‌ش نیز از همین‌جا ناشی می‌شود. پسری که نمی‌خواهد به مکزیک برگردد و دختری که چندان دوست ندارد در آمریکا بماند. ضمن اینکه این مسئله‌ی هویت در ماجرای مهاجرت نیز منعکس است: ماجرای که در فرودگاه و هنگام ورود دوباره به آمریکا رخ می‌دهد. همه‌ی این موارد چیزهایی است که عین‌بعین اینیاریتو نیز درگیر با آن‌هاست و فیلم نیز سعی می‌کند به همه‌ی آن‌ها بپردازد. عمیق‌شدن اتفاقی است که در باردو نمی‌افتد؛ درحالی‌که دانه‌دانه‌ی مسائل ذکرشده نیاز به عمیق شدن دارند. فیلم‌نامه فقط یک ایده‌ی روایی محدود دارد و در همان در جا می‌زند. موقعیت جلو نمی‌رود، بلکه تکرار می‌شود

باردو ولی به همه‌ی این مسائل تکی می‌زند و به سراغ مسئله‌ی دیگری می‌رود. عمیق‌شدن اتفاقی است که در باردو نمی‌افتد؛ درحالی‌که دانه‌دانه‌ی مسائل ذکرشده نیاز به عمیق شدن دارند. فیلم از همین‌جاست که ضربه می‌خورد. باردو گیر کرده است در مثتی تصویر سوررئال جذاب و ایده‌هایی خلاقانه، هم در متن و هم در اجرا، ولی پیش نمی‌رود و دلم خوش را تکرار می‌کند.

بزرگ‌ترین مشکل در فیلم‌نامه است. فیلم‌نامه‌ای که فقط یک ایده‌ی روایی محدود دارد و در همان در جا می‌زند. از همان اوایل فیلم، ما با بحران اصلی سیلوریو آشنا می‌شویم و به‌مدت سه ساعت تمام هم‌چنان شاهد همان بحران‌ایم. مسئله‌ی این مستله‌ی است که ضربه‌ی اصلی را به فیلم می‌زند و باعث می‌شود تا این ادیسه‌ی شخصی تبدیل به آن چیزی نشود که خود اینیاریتو می‌خواست و هواداران‌ش توقع داشتند. فیلم با شروع درخشان و ایده‌های جذاب‌ش انتظاراتی را در مخاطب برمی‌انگیزد که فقدان یک داستان درست باعث می‌شود نتواند آن‌ها را برآورد. به‌نظر می‌رسد که فیلم‌نامه هم‌چنان بزرگ‌ترین مشکل فیلم‌های اینیاریتو است. بعد از سه‌گانه‌ی درخشان مرگ، که گیرمو آریاگا نگاشسته بودشان، این معضل در فیلم‌های اینیاریتو به‌وجود آمد. نیکولاس جیاکاونه که در فیلم‌نامه‌های بعدی با اینیاریتو هم‌کاری کرده ننواسته است تا خلأ بزرگ نبود آریاگا را جبران کند. فیلم‌نامه‌های او در این چهار ساخته بیشتر از خود او سرچشمه می‌گیرند و احتمالن بیشتر بیان‌گر دغدغه‌های خودش‌اند؛ ولی می‌توان گفت غنی و عاری از اشکال نیستند. باردو برای من، مثل برای ازگوربرگشته، در دسته‌ی فیلم‌هایی قرار می‌گیرد که پشت‌صحنه‌ی جذاب‌تری دارند؛ زیرا جزئیات اجرایی و مسائل ریزورشت آن در آن‌ها آن‌قدر زیاد است که دیدن مدیریت‌کردن‌شان به‌دست کارگردان بسیار آموزنده‌تر از تماشای خود فیلم‌هاست.

«در بعضی از مکتب‌های بودایی، باردو یک حالت متوسط، انتقالی یا برزخی بین مرگ و تولد دوباره است.»

کارگردان هر کجا خواسته‌از برداشت‌های بلند بهره برده است فرم باردو شباهت بسیار زیادی به فیلم فلپینی دارد. از همان آغاز. هشت‌ونیم با رؤیایی آغاز می‌شود که در آن فیلم‌ساز در یک ترافیک بی‌پایان گیر کرده است و بعد، درحالی‌که پایش به نخی بسته شده است، همچون بادبادکی در باد رهاست. باردو نیز با نمای POV شروع می‌شود که کاراکتر اصلی را در حالی به نمایش می‌گذارد که قصد پریدن دارد. مدام به بالا می‌پرد و بعد از چند ثانیه دوباره به زمین می‌آید.

همین ساختاری که در باردو وجود دارد، و حاصل تداخل رؤیا و واقعیت است تا جایی که مرزشان قابل‌تمییز نباشد، برگرفته از هشت‌ونیم است. جدای از این چند شباهت اصلی، در موارد دیگری نیز می‌توان شباهت‌های ظاهری‌تر این دو فیلم را ردیابی کرد، مثل صحنه‌ی ملاقات با پدر. از منظر بصری اما باید گفت که باردو ادامه‌ای بر بردمن است — هر چند که ازگوربرگشته نیز تا اندازه‌ای از سبک فیلم‌برداری بردمن الهام گرفته بود. در باردو نیز همانند بردمن با میزانشن‌هایی مبتنی بر عمق میدان مواجه‌ایم که غالبن با لنزهای واید فیلم‌برداری شده‌اند و کارگردان نیز، هر کجا خواسته، از برداشت‌های بلند بهره برده است. می‌توان گفت که فیلم‌برداری و کارگردانی از این نظر بی‌نظیرند. داریوش خنجی، در مقام فیلم‌بردار، و اینیاریتو، در مقام کارگردان، حسابی گل کاشته‌اند و سکانس‌ها و لحظات بی‌نهایت زیبا و خارق‌العاده‌ای برای مخاطب تدارک دیده‌اند. می‌توان در این زمینه علی‌الخصوص به یک برداشت بلند و بسیار پیچیده در میزانشی به‌شدت شلوغ اشاره کرد، در مهمانی‌ای که به‌مناسبت جایزه‌ی سیلوریو در مکزیک گرفته‌اند.

سکانسی که تا اندازه‌ای یادآور افتتاحیه‌ی زیبایی بزرگ (پائولو سورنتینو، ۲۰۱۳) نیز است؛ علی‌الخصوص به‌دلیل مکتب پایانی‌اش بر کاراکتر اصلی و بعد فرارکردن‌ش از مراسم. از منظر تماتیک فیلم درباره‌ی خیلی چیزهاست. اینیاریتو دغدغه‌های بسیاری را در فیلم گنجانده است. جدای از داستان اصلی، فیلم درباره‌ی استعمار نیز است و همچنین درباره‌ی نقش ژورنالیست. چیزی که پیش‌ترها هم بسیار موردتوجه قرار گرفته بود. اینکه یک خبرنگار/هنرمند چه‌گونه می‌تواند در یک بحران اجتماعی مفیدتر باشد؟ فیلمی درباره‌ش بسازد و جایزه‌ای بگیرد یا اینکه کار عملی‌تری درباره‌ی حل آن معضل انجام دهد و بی‌خیال دیده‌شدن و موردتوجه قرارگرفتن شود؟ باردو درباره‌ی بحران هویتی نیز است. بحثی که سیلوریو با پسرش در این زمینه می‌کند کاملن مؤید و نشان‌دهنده‌ی این مطلب است.

و بحران هویت همواره به رابطه‌ی فرد با خانه و خانواده‌اش برمی‌گردد و سؤالی را در ذهن پیش می‌کشد: یک

فیلمی بسیار پیش‌رو و تحسین شده — عشق‌های سگی — در مکزیک آغاز کرد و رفته‌رفته روی به تولیدات چندملیتی و با استفاده از ستاره‌های جهانی سینما آورد. ۲۱ گرم و بابل این‌گونه تولید شدند؛

تا اینکه در ذیبا، او دوباره در مکزیک ماند.

بردمن نخستین پروژه‌ای از او بود که به‌تمامی در هالیوود تولید شد. پروژه‌های که هنوز می‌شد ردپاهایی از فیلم‌های سابق اینیاریتو را در آن دید. اما ازگوربرگشته، جدا از دستاوردهای فنی و تولیدی‌اش، فیلمی کاملن تجاری بود و به‌نوعی قطع ارتباط کاملی از اندیشه‌های همیشگی فیلم‌های پیشین فیلم‌ساز محسوب می‌شد. هر چند که این دو فیلم جوایز و نامزدی‌های بسیاری از اسکار و بفتا و گلدن گلوب دریافت کردند و نام اینیاریتو را بیش‌ازپیش بر سر زبان‌ها انداختند، اما رجوع دوباره‌ی او به مکزیک و ساخت چنین فیلمی حکایت از نارضایتی‌ای در عمق جان اینیاریتو دارد. نارضایتی‌ای از این جنس که احتمالن در جایی از مسیر، اشتباه پیچیده است.

باردو (با عنوان فرعی وقایع‌نگاری دروغین یک مشمت حقیقت) به‌نوعی هشت‌ونیم اینیاریتو است. فیلمی به‌شدت شخصی که شرح بحرانی درونی در فیلم‌ساز است. در هشت‌ونیم (۱۹۶۳)، فدریکو فلپینی فیلم‌سازی را به‌عنوان کاراکتر اصلی‌اش برگزیده بود که حالا به بحران خلاقیت خورده و دیگر انگار نمی‌تواند چیزی بسازد تا به بحران درونی خودش اشاره کند و در این‌جا، اینیاریتو مستندسازی را در مرکز روایت‌ش قرار داده که بعد از ماجراجویی‌های بسیار و مستندهای زیادی که ساخته، چند صبحی به مکزیک برگشته تا نفسی تازه کند و دوباره به آمریکا برگردد و جایزه‌اش را بگیرد.

از منظر بصری اما باید گفت که باردو ادامه‌ای بر بردمن است. در باردو نیز با میزانشن‌هایی مبتنی بر عمق میدان مواجه‌ایم که غالبن با لنزهای واید فیلم‌برداری شده‌اند و

تازه‌ترین فیلم آلخاندرو گونزالز اینیاریتسو را می‌توان به‌نوعی یک حدیث نفس دانست. داستان یک ژورنالیست و مستندساز مکزیک‌ی که قرار است از انجمن خبرنگاران آمریکا جایزه‌ای دریافت کند.

بعد از قریب به هشت سال که از انتشار آخرین فیلم اینیاریتو گذشته بود، سال ۲۰۲۲ تازه‌ترین ساخته‌ی او به نمایش درآمد. فیلمی که با بازگشت اینیاریتو به سرزمین مادری‌اش، مکزیک، همراه بود؛ آن هم بعد از دو تجربه‌ای که او در هالیوود داشت و برای‌ش نامزدی‌ها و جوایز متعددی را در جشنواره‌ی ه‌های معتبر اروپایی و آمریکایی به ارمغان آورده بود. رجعت دوباره‌ی او به مکزیک برای ساخت فیلمی بود درباره‌ی یک مستندساز ژورنالیست مکزیک‌ی که قرار است از انجمن خبرنگاران آمریکا جایزه‌ای مهم و بزرگ را دریافت کند.

حالا او مانده و دریافت این جایزه و مواضع ضداستعماری‌ای که همیشه درباره‌شان حرف می‌زده و به آن‌ها باور دارد. او درگیر یک بحران بزرگ است: اینکه باید جایزه‌اش را از دست کسانی دریافت کند که همیشه منتقد مواضع‌شان بوده است. موقعیتی پارادوکسیکال که تا اندازه‌ای همه‌ی جوامع درحال‌توسعه درگیر آن‌اند. اینکه برای دیده‌شدن، نیازمند نگاه کسانی‌اند که خود آن‌ها سبب‌ساز توسعه‌نیافتگی فعلی این جوامع‌اند.

سیلوریو گاچو نمادی از خود اوست. شباهت ظاهری‌ای که بین سیلوریو و اینیاریتو واقعی برقرار است صحه‌ای بر این مطلب است. ضمن اینکه سیلوریو در فیلم یک دختر و یک پسر دارد؛ درحالی‌که اینیاریتو نیز در واقعیت دارای یک دختر و یک پسر است

هفتمین فیلم بلند اینیاریتو به‌نوعی حدیث نفس اوست، سیلوریو گاچو (کاراکتر اصلی فیلم) نمادی از خود اوست، شباهت ظاهری‌ای نیز که بین سیلوریو و اینیاریتو واقعی برقرار است صحه‌ای بر این مطلب است. ضمن اینکه سیلوریو در فیلم یک دختر و یک پسر دارد؛ درحالی‌که اینیاریتو نیز در واقعیت دارای یک دختر و یک پسر است. بنابراین، می‌توان به‌صراحت نتیجه گرفت باردو فیلمی است درباره‌ی خود اینیاریتو و بحرانی که دست‌به‌گریبان با آن است. فیلم‌سازی که کار خود را در سال ۲۰۰۰ با

نقد فیلم و سریال

ایسنا | با اجرای نمایش «مکتب زار» به کارگردانی ابراهیم پشت‌کوهی، تالار اصلی مجموعه تئاتر شهر بعد از چند ماه میزبان، یک نمایش می‌شود. ابراهیم پشت‌کوهی، نویسنده و کارگردان این اثر نمایشی که اصالتاً اهل بندرعباس است، درباره اجرای تازه‌ترین نمایش خود به ایسنا می‌گوید: بر اساس صحبتی که با تئاتر شهر داشته‌ایم، قرار است نمایش «مکتب زار» از اواخر فروردین سال ۱۴۰۲ در تالار اصلی این مجموعه روی صحنه برود.

او که بهمن ماه امسال همین نمایش را در جشنواره چهل و یکم تئاتر فجر اجرا کرده بود، درباره تفاوت‌های احتمالی اجرای جشنواره در قیاس با اجرای عمومی توضیح می‌دهد: قبلاً نمایش «تنها سگ اولی می‌داند چرا پارس می‌کند میکت» را با نگاهی به «مکت» شکسپیر نوشته و اجرا کردم که در چند کشور خارجی هم روی صحنه رفت و جوایزی هم دریافت کرد.

«مکتب زار» درواقع نسخه تازه‌تر و به روز شده همان

نمایش است که بهمن ماه آن را در جشنواره فجر اجرا کردیم و اجرای عمومی آن در قیاس با جشنواره تفاوت چندانی نخواهد داشت. البته ظاهراً برای اجرای عمومی باید بازبینی دیگری انجام دهیم.

او که در جشنواره فجر در دو روز متوالی و با بعضی تغییرات

جنوبی‌ها برگ دیگری رو می‌کنند



نمایش خود را روی صحنه برده بود، درباره تغییرات نمایش در آن مقطع تصریح می‌کند: تفاوت چندانی ایجاد نشد. حساسیت‌هایی وجود داشت که خوشبختانه تعامل خوبی که با شورای نظارت و ارزشیابی داشتیم، سبب شد اجرای دوم در قیاس با

اجرای اولی، تفاوت‌های جزئی داشته باشد و از این بابت مشکلی ایجاد نشد.

پشت‌کوهی درباره اجرای این نمایش که با «مکتب»‌های دیگر تفاوت‌های اساسی دارد، می‌گوید: «مکتب»‌ما خیلی شرقی و ایرانی است و در اجرای آن نه تنها از آیین زار جنوب بلکه از دیگر شیوه‌های نمایش شرقی همچون کابوکی و کاتاکالی بهره بردایم و حتی در جاهایی هم از کم‌بیدارانه

از عشق به امام زمان (عج) می‌گویند

دانش‌آموزان پایه ششم مدرسه هستند که در آستانه بلوغ و ورود به مرحله دیگری از تحصیل هستند.

رضوانیان درباره تاثیرگذاری این اثر بر گروه اجرایی گفت: با اجرای این اثر، تلاش کردیم شرایطی ایجاد شود تا هویت گروه همسالان بین آنها شکل بگیرد و علاوه بر آن، ارتباطشان با مربی شان منسجم تر شود و در راس همه این‌ها، با امام زمانشان و با عمیق ترین مفاهیم دینشان که ولایت است، آشنا تر بشوند.

مدیر دبستان «اندیشه صفا» در ادامه افزود:

نمایشنامه این اثر بر اساس دو حکایت از کتاب «تشریف یافتگان حضرت حجت (عج)» و کتاب «شریف کافی» نوشته شده است.

در این اثر، ۹ بازیگر بازی دارند و ۲۸ نفر در گروه نوا، هنرنمایی کرده‌اند.

اثر تربیتی نوا و نمایش

مهرداد رضوانیان - مدیر دبستان «اندیشه صفا»- با بیان اینکه هدفشان از روی صحنه بردن این تئاتر با موضوع تربیتی آن، تاثیر گذاری بر دو گروه بوده است، گفت:

اگر چه در اجرای این اثر، بر تاثیر گذاری بر مخاطبانی که به تماشای این اثر می آیند، فکر کرده ایم اما هدف دیگری که مد نظر داشتیم تاثیرگذاری این اثر، بر تیم اجرایی این «نوا و نمایش» بود.

او افزود: تیم اجرایی این اثر شامل بازیگران گروه نمایش و گروه نوا همگی از

مواد لازم دناکس واتر چربی سوز

مواد لازم : آب ۳ فنجان . سرکه سیب ۲ قاشق غذا خوری . آب لیموی تازه ۱ قاشق غذا خوری . دارچین ۱ قاشق چای خوری . سیب متوسط ۱ عدد . در ابتدای کار، سرکه و آب لیمو و آب و دارچین را درون مخلوط کن می ریزیم، سپس درون مخلوط کن، ۱۰ ثانیه مخلوط می کنیم، سپس سیب را به صورت خالای باریک برش می زنیم و به مخلوط مایع اضافه می کنیم. این دناکس واتر تاثیر زیادی در کاهش وزن نیز دارد و موجب لاغری می شود. این دناکس واتر فوق العاده نه تنها بدن شما را پاکیزه می کند، بلکه چربی اضافه موجود در بدنتان را نیز دفع می کند. خیار علاوه بر خنک کردن بدن، ادرار آور است. لیمو باعث سوزدایی می شود و گریپ فروت خاصیت چربی سوزی دارد و برای رژیم های لاغری مصرف آن توصیه می شود.

طرز تهیه کوکو سبزی با نان باگت

کوکو سبزی با نان باگت یکی از انواع فینگر فودهای ساده و خوشمزه ایرانی است که معمولا به عنوان پیش غذا سرو می شود.

مرحله اول

برای تهیه کوکو سبزی با نان باگت خوشمزه ابتدای کار سبزی کوکو (تره شویذ، پیازچه، شنبلیله) را می شوئیم، سپس درون آبکش قرار می دهیم و اجازه می دهیم آب اضافی شان خارج شود. در ادامه سبزی کوکو را روی تخته گوشت قرار می دهیم.

مرحله دوم

حالا سبزی کوکو را به صورت ریز ساطوری می کنیم. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم، سپس اجازه می دهیم تابه گرم شود. در ادامه سبزی کوکو را درون تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا آب سبزی تبخیر شود.

مرحله سوم

در این مرحله مقداری روغن مایع به سبزی اضافه می ریزیم و تفت می دهیم تا سبزی سرخ شود، سپس کنار می گذاریم. در ادامه پوست سیر را جدا می کنیم، سپس می شوئیم و با دندانهای ریز رنده رنده می کنیم. در ادامه تخم مرغ را درون یک کاسه مناسب می ریزیم.

مرحله چهارم

حالا تخم مرغ را با چنگال هم می زنیم تا بافت تخم مرغ از لختگی خارج شود. در ادامه سیر رنده شده را به همراه آرد، سبزی کوکو، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تخم مرغ اضافه می کنیم، سپس هم می زنیم تا مواد ترکیب و یکدست شوند.

مرحله پنجم

در این مرحله مقداری زرشک درون یک کاسه مناسب می ریزیم، سپس روی زرشک آب اضافه می کنیم و اجازه می دهیم زرشک به مدت ۵ دقیقه درون آب بماند تا خیس بخورد. در ادامه مغز گردو را با کمک چاقو به صورت نگینی ریز خرد می کنیم.

مرحله ششم

حالا زرشک را آبکشی می کنیم، سپس به همراه مغز گردو درون مایه کوکو سبزی می ریزیم و هم می زنیم تا مواد ترکیب و یکدست شوند. در ادامه نان باگت را به صورت حلقه ای به عرض ۲ سانتی متر برش می زنیم و خمیر درون آن را خارج می کنیم.

مرحله هفتم



در این مرحله یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم، سپس مقداری روغن مایع درون تابه می ریزیم. در ادامه نان های باگت را درون تابه قرار می دهیم، سپس با کمک قاشق مقداری از مایه کوکو سبزی درون نان ها می ریزیم.

مرحله هشتم

در این مرحله اجازه می دهیم کوکو سبزی و نان باگت کاملا سرخ شده و کوکو سبزی مغز پخت شود. در ادامه زمانی که یک ظرف



در این مرحله، قالب کیک را با مقداری روغن جلمد و یا کره چرب نموده، روی آن آرد بپاشید تا هنگام خارج کردن کیک به مشکل نخورید. سپس مایه را به دقت درون آن بریزید. در صورت تمایل میتوانیذ مقداری توت سالم و کامل را میان مواد کیک بگذارید.

مرحله نهم

در نهایت قالب را با طبقه میانی فر از قبل گرم شده، با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. در مرحله آخر، پس از ۴۰ الی ۴۵ دقیقه،

طرز تهیه کیک توت سفید

پس از چند پالس، هنگامی که توتها به شکل پوره در آمدند، آن را از مخلوط کن بیرون آورده و در ظرفی مخصوص بریزید. تخم مرغ ها را شکسته و آن را درون کاسهای بریزید. سپس به کمک یک همزن برقی، مایه را به خوبی با یکدیگر ترکیب کنید.

مرحله سوم

و به تدریج شکر و وانیل را به آن اضافه نمایید. پس از حدود ۵ دقیقه، که مایه خوب با یکدیگر ترکیب شد و تخم مرغ ها کشدار و حجیم گشتند، روغن مایع را به آن افزوده و مجددا ۲ دور آن را با همزن هم بزنید. مایه توت و شیر را به کاسه تخم مرغ بیافزایید.

مرحله چهارم

یک دور با همزن آن را با یکدیگر ترکیب نمایید. در ظرفی جدا آرد و یکتینگ پودر را دو یا سه مرتبه الک کرده تا ذرات آن سبک شده و گلوله گلوله نگردد. سپس آن را در سه مرحله در مایه کیک ریخته و به کمک یک لیسک آن را خوب هم بزنید.

مرحله پنجم

مرحله اول

برای تهیه کیک خوشمزه با توت سفید در مرحله اول ابتدا مایبایست، توت ها را به شکل پوره در آورید. برای این کار، ساقه سبز رنگ توت را به کمک چاقو جدا نموده و به آن پنج قاشق شیر (دمای محیط) افزوده و آن را در داخل مخلوط کن بریزید.

مرحله دوم

افقی

- ۱سوندشابهت
- راه یافتن
- غشای خارجی قلب
- ۲دلداری
- ستیز
- عبادتگاه ترسا
- ۳به جا گذاشته
- آینده
- سرگرد قدیم
- ۴محدوده ای شامل چند شهر
- مح...
- نوبت...
- ۵دختر...
- مز...
- می...
- ۶خوشگ...
- شهری د...
- غذای...
- ۵۷...
- نخستین ق...
- مخفف ...
- وح...
- ۸گوهر یکتا...
- ق...
- شای...
- ۹عنصر ش...
- پنهان...
- ما...
- پی...
- ۱۰اعیب...
- فشار...
- از خو...
- ۱۱چیزی که ...
- حد نصا...
- از حروف...
- ۱۲انیت...
- جمع...
- دا...
- ۱۳انهی...
- کفای...
- گاه...
- ۱۴گون...
- از نماز...
- ر...
- ۱۵آپباز ...
- رودی د...
- سطح و...

عمودی

- ۱ظلم
- ادعا
- میوه ای سرشار از ویتامین
- ۲نام فرنگی آمار
- قسمتی از با
- ۳گویشی در کشور مان
- گوش کرد
- دلیر
- ۴سبزی خوراکی
- دریا
- می...
- سختان ب...
- ۵و...
- پیشک...
- مخفف عج الله تعالی فرجه که به...
- ۶سوسن...
- لیخند...
- نوعی چس...
- ۷برور...
- از گازها...
- آج...
- ۸یک نوع روش تصویرنگاری با استفاده از م...
- ۹ن...
- فرق...
- بازیکن خو...
- ۱۰بازیکن می...
- شهری در ا...
- لنگه...
- ۱۱عدد پ...
- از ا...
- رودی د...
- ۱۲مقابل...
- برج ف...
- طاقچه ای...
- کش...
- ۱۳دستها...
- د...
- از ف...
- ۱۴انگشتن...
- نویسنده و منتقد معروف انگلیسی که از آ...
- ۱۵اعلف...
- پس ا...
- فهرس...



سبزی کوکو	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ تا ۵ عدد
آرد سفید	۱ قاشق غذاخوری
زرشک	به مقدار کافی
مغز گردو	به مقدار کافی
سیر	۳ حبه
نان باگت	به مقدار کافی
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه	به مقدار کافی

کوکو سبزی سرخ شد، آن را بر می گردانیم و اجازه می دهیم طرف دیگر آن نیز کاملا سرخ و مغز پخت شود.

مرحله نهم

در نهایت کوکو ها را از تابه خارج می کنیم، سپس با استفاده از دستمال حوله ای روغن اضافی شان را می گیریم. در آخر کوکوها را درون ظرف مورد نظرمات قرار می دهیم، سپس به صورت دلخواه تزئین کرده و سرو می کنیم. نوش جان.

مواد لازم

تخم مرغ	چهار عدد
آرد سفید	دو لیوان
شکر	یک لیوان
روغن مایع	نصف لیوان
توت سفید	سه چهارم لیوان
شیر	پنج قاشق غذاخوری
بکینگ پودر	دو قاشق چایخوری
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری

قالب را از فر بیرون بیاورید. مقداری شکلات سفید را به روش بن ماری ذوب نموده (روی حرارت کتری قرار دهید تا آب شود).

مرحله هفتم

سپس یک قاشق روغن مایع به آن اضافه کنید. در ادامه شکلات سفید را به شکل نواری یا هر شکل دلخواه دیگر روی کیک ریخته و آن را تزئین نمایید. کیک توت سفید شما آماده است، میتوانیذ آن را به همراه خانواده میل کنید.

فروردین

امروز پر از تب و تاب عشق هستید و آتش عشق در تمام وجودتان شعله ور شده است. این احساس خوب و هیجان انگیز است اما تنها سختی آن شرایط کنونی شماس. احساسات شما فوران کرده اما در حال حاضر در موقعیتی به سر نمی برید که بتوانیذ آنها را آزادانه و آطور که دلتان می خواهد، بیان کنید.

اردیبهشت

سعی کنیذ امروز تا جایی که می توانیذ احساسات خود را کنترل کنیذ و تا زمان مناسبی برای بیان آنها پیدا نکرده اید، بروز ندهیذ. نگران نباشیذ، به زودی زمان اش فرا می رسد و شما می توانیذ صادقانه هر آنچه را که در قلب تان می گذرذ، بیان کنیذ. شاید برخی از اطرافیان تان شما را از این کار منع کنند اما آنها را نادیده بگیریذ

خرداد

شاید توانیذ امروز آطور که دلتان می خواهد، احساسات و نظرات خود را به زبان آورید یا شاید هم تلاش لازم را بکنیذ اما کلمات قدرت انتقال احساس واقعی شما را نداشته باشند، اما در هر صورت نگرانی به دل راه ندهیذ زیرا مخاطبان تان به خوبی شما را درک خواهند کرد و مطمئنا سو تفاهمی بوجود نخواهد آمد

تیر

تسا جایی که می توانیذ در چنین روزی زبان خود را نگه دارید و در تک تک کلماتی که به زبان می آورید، محتاط باشیذ زیرا امروز از آن روزهایی است که اطرافیان تان حساس تر از قبل شده اند و یک کلمه نابه جا می تواند آنها را برنجاند یا حتی سوتفاهمی برایشان ایجاد کند که غیر قابل جبران است

مرداد

تسا به حال به این موضوع فکر کرده اید که ارتباط خود را با اطرافیان تان بیشتر کنیذ؟ بله زمان آن است ارتباطات خود را گسترش دهیذ. این روزها توانایی جسمی شما بالا رفته و به خوبی می توانیذ از آنها به بهترین شکل ممکن و برای پیشرفت و موفقیت بیشتر استفاده کنیذ. نگذارید موضوعات سطحی و کم اهمیت تمرکز شما را از مسائل مهم و اساسی تر منحرف کنند

شهریور

استقامتی که در پیش بردن کارهایتان به کار گرفته اید، قابل ستایش است. آن بر ادامه دهید و دست از تلاش و جنگیدن یا موانعی که بر سر هاتان قرار دارد، بر ندارید. فکر می کنیذ که در چند وقت اخیر هیچگونه پیشرفت قابل ملاحظه ای نداشته اید و تصمیم گیری در این شرایط برایتان سخت شده است اما اگر به اطراف تان نگاه کنیذ می بینید که دیگران هم همین احساس شما را دارند

مهر

تصمیمی در سر دارید اما نمی توانیذ آن را عملی کنیذ زیرا در دو راهی شک گیر افتاده اید. مشکل اینجاست که عقل تان یک چیز می گوید و احساس تان چیزی دیگر. بهتر است اکنون هیچ اقدامی نکنیذ تا همه چیز برایتان مشخص و روشن شود. تا آن زمان به کارهای عقب مانده خود رسیدگی کنیذ و به هدف هایتان نظم و ترتیب دهید.

آبان

به روابط عاطفی خود نگاهی بیاندازیذ. فکر نمی کنیذ که باید سیاست بیشتری در آنها به خرج دهید. منظور ما کلام تندتر یا رفتاری خیر اخلاقی نیست با لحنی مناسب می توانیذ به هر آنچه می خواهید برسید. این گونه دیگران هم اگر به شما احترام بیشتری خواهند گذاشت. بد نیست کمی وقت تان را برای خودتان خالی کنیذ و زمان بیشتری را در تنهایی بگذرانید

آذر

روز فوق العاده ای در پیش دارید. همه چیز به نفع شما در حرکت است. اما حواستان باشد که دیگران با سوال و جواب هایشان شما را از این احساس آرامش دور نکنند. ممکن است دوستی نزد شما بیاید و در مورد موضوعی که اهمیت چندانی برایتان ندارد، شما را باز خواست کند. با جوابی کوتاه اما محترمانه به او بفهمانیذ که زمان مناسبی برای این کار نیست

دی

احساس می کنیذ که نسبت به روزهای دیگر تبیل تر شده اید و حوصله هیچ کاری را ندارید. امروز احساسات تان فوران کرده و جایی برای عقل و منطق نگذاشته است به همین دلیل تصمیم گیری هم برایتان کمی سخت تر خواهد بود. اما اگر پای موضوعات عاشقانه در میان باشد، به خوبی می توانیذ آنها را مدیریت کنیذ. این فرصت را از دست ندهید

بهمن

زمان خوبی برای خیال بافی است. اما سعی کنیذ در این کار افراط نکنیذ زیرا فکر و خیال بیش از اندازه ممکن است شما را از کاری که می خواهید انجام دهید، نا امید و پشیمان کند. اگر ابزار لازم را جهت شروع پروژه ای ندارید، غم به دل راه ندهیذ. همین ایده اولیه برای برداشتن اولین قدم ها کافی است.

اسفند

در چنین روزی آنقدر هیجان زده هستید که گویی در آسمان ها سیر می کنیذ اما درست همان زمانی که در احساسات تان غرق هستید، نیرویی سمت تان می آید و شما را به سمت منطقی بودن هدایت می کند. از آنجا که عقل و احساس هر دو مسیر درست را به شما نشان می دهند، سعی کنیذ به جای حذف یکی از آنها یا برجسته کردن دیگر، تعادل را میان شان رعایت کنیذ

تلاش نوشاد عالمیان برای صعود به جمع جدول ۳۲ نفره



مهر | رقابت های تنیس روی میز گرند اسمش سنگاپور که از مهمترین رویدادهای مصوب در تقویم فدراسیون جهانی است روز شنبه با برگزاری دیدارهای جدول اصلی و حذفی دنبال می شود. در این روز از رقابت ها، نوشاد عالمیان به مصاف «جی هیون آن» از کره جنوبی می رود تا در صورت پیروزی دیدارهایش را در جدول ۳۲ نفره مسابقات ادامه دهد. حریف کره ای نماینده ایران رنکینگ ۵۹ جهان را در اختیار دارد در حالیکه نوشاد عالمیان با رنکینگ ۸۷ عازم سنگاپور شده است. این ملی پوش تنیس روی میز ایران در مرحله مقدماتی نمایندگانی از برزیل، بلژیک و جمهوری چک را شکست داد و با سه پیروزی متوالی راهی جدول حذفی شد. امیرحسین هدایی دیگر نماینده ایران در مسابقات گرند اسمش بود که در روز نخست مسابقات و در نخستین دیدار با متحمل شدن شکست برابر نماینده ژاپن از دور مسابقات کنار رفت. رقابت های تنیس روی میز گرند اسمش از رویدادهای معتبر در تقویم فدراسیون جهانی است که با دو میلیون دلار جایزه نقدی تا ۲۸ اسفندماه ادامه دارد. این رقابت ها ۲ هزار امتیاز دارد.

عکس روز



■ آرمگاه حافظ شیرازی؛ در انتظار میهمانان نوروزی ■ عکاس: عباس امیری

واکنش کونته به اظهارات جنجالی ستاره برزیلی



ورزش | آنتونیو کونته، سرمربی تاتنهام، به انتقادهای جنجالی ریچارد لیسون از او و شرایط تاتنهام واکنشی تند و صریح نشان داد و صحبت های این مهاجم برزیلی را بیه او برگردانید. آنتونیو کونته، سرمربی ایتالیایی تاتنهام، در هفته ای که گذشت سخت ترین روزهای خود در این تیم را پشت سر گذاشت. نیم او در کمتر از یک هفته هم از جام حذفی انگلیس کنار رفت و هم از لیگ قهرمانان اروپا حذف شد و در این بین تاتنهامی ها در لیگ برتر هم مقابل وولوز ۱-۰ شکست خوردند. اما این تمام دشواری های کونته در این هفته نبود. یکی از بازیکنان او، ریچارد لیسون، در یک مصاحبه انتقادی بسیار تند و بی سابقه از وضعیت تیمش داشت و گفت تاتنهام فصلی افتضاح را می گذارد. او به دلیل اینکه کونته او را در بازی مقابل میلان تنها ۲۰ دقیقه به میدان فرستاده بود هم به شدت به این مربی ایتالیایی انتقاد کرد. اما این تمام دشواری های کونته در این هفته نبود. در یک مصاحبه انتقادی بسیار تند و بی سابقه از وضعیت تیمش داشت و گفت تاتنهام فصلی افتضاح را پشت سر می گذارد. او به دلیل اینکه کونته او را در بازی مقابل میلان تنها ۲۰ دقیقه به میدان فرستاده بود هم به شدت به این مربی ایتالیایی انتقاد کرد.

نماینده کردستان یک گام به قهرمانی لیگ بسکتبال بانوان نزدیک تر شد

مهر | دیدار دوم مرحله نهایی لیگ برتر بسکتبال بانوان روز جمعه میان دو تیم و تیروز حیات کردستان و شهرداری گرگان برگزار شد. این دیدار که به میزبانی گرگانی ها برگزار شد، نماینده کردستان در وقت های اضافی با نتیجه ۸۱ بر ۷۵ موفق به شکست حریف خود شد. این بازی در وقت قانونی با تساوی ۷۱ بر ۷۱ تمام شده بود. تیروز حیات کردستان در حالی برنده دیدار امروز شد که در دیدار نخست فینال هم صاحب برتری شده بود. فینال لیگ برتر بسکتبال بانوان به صورت ۲۳ از ۵ برگزار می شود. بدین ترتیب تیم تیروز حیات با کسب دومین پیروزی متوالی یک گام دیگر به قهرمانی نزدیک تر شد و در صورت پیروزی در دیدار سوم، این عنوان را به صورت قطعی از آن خود می کند. دیدار سوم فینال لیگ برتر بسکتبال ۲۳ اسفندماه برگزار می شود

وفایی از صعود به فینال رقابت های اسنوکر

نش توپ قهرمانی جهان باز ماند



ایستا | حسین وفایی، ملی پوش اسنوکر ایران، که در مسابقات اسنوکر نش توپ قهرمانی جهان حرفه ای ها شرکت کرده است، در مرحله نیمه نهایی این مسابقات به مصاف نیچایا اون نوح تایلندی رفت و با نتیجه هفت بر شش شکست خورد.

با این شکست، وفایی نتوانست به فینال این مسابقات راه پیدا کند و در مرحله نیمه نهایی این مسابقات حذف شد. ایستا، رقابت های نش توپ قهرمانی جهان حرفه ای ها ۲۰۲۳ از تاریخ شش تا یازده مارس ۲۰۲۳ (۲۰-۱۵ اسفند ۱۴۰۱) در باتوم تائی- تایلند در حال برگزاری است. وفایی پیش از این در مرحله یک هشتم نهایی این مسابقات اسنوکر جهان تایلندی را شکست داده بود. همچنین ملی پوش اسنوکر ایران در مرحله یک چهارم نهایی این رقابت ها به مصاف جاد ترامپ، یکی از قدرتهای اسنوکر جهان، رفته و موفق شده بود به پیروزی شش بر پنج دست یابد.

علت غیبت وزیر ورزش در افتتاحیه

بازی های بین المللی نوروز

ایستنا | سید محمد پولادگر، معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان (جمعه) در حاشیه مراسم افتتاحیه بازی های بین المللی نوروز که در سالن بسکتبال آزادی در حال برگزاری است، اظهار کرد: نوروز یک آیین باستانی است و چندین کشور در رابطه با آن مشترک هستند و امیدوار هستیم این دوره به عنوان آغازی برای برگزاری دوره های بعدی مدنظر قرار گیرد. وی ادامه داد: این مسابقات ویژه بانوان است و با حضور ۲۲ کشور و ۲۷۸ ورزشکار خارجی در ۹ رشته ورزشی از فردا آغاز می شود و توانمندی جمهوری اسلامی ایران در حوزه برگزاری مسابقات را نشان می دهد. امیدوار هستیم در سال های آینده به صورت با شکوه تر و با حضور ورزشکاران ۴ قاره جهان برگزار شود.

معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان ادامه داد: در روزهایی که رسانه های غربی به شدت در حال تخریب ما هستند و فضای کشور را ناامن نشان می دهند، حضور ورزشکاران کشورهای مختلف در ایران و برگزاری این مسابقات پاسخی برای



تمام کشورهای جهان مبنی بر امنیت، استقلال و ثبات نظام کشور و دولت است.

وی درباره حضور وزیر ورزش و جوانان در این مراسم خاطرنشان کرد: با وزیر ورزش و جوانان صحبت کردم و مقدای ریه او دچار ناراحتی است و شرایط حضور را - با وجود اینکه بسیار علاقمند بود در مراسم حضور یابد - نداشت و پزشک او این اجازه را نداد. معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان ضمن آرزوی سلامتی برای وزیر ورزش و جوانان، گفت: امیدوار هستیم هرچه سریع تر شاهد حضور وزیر ورزش و جوانان در وزارتخانه و مراسم این چنینی باشیم.

پولادگر در مورد حضور کشورهای خارجی در ایران و میزبانی از مسابقات ورزشی، اظهار کرد: این مسابقات با طراحی جمهوری اسلامی ایران برگزار می شود و باید تلاش کنیم میزبانی رویدادهای رسمی قاره ای و جهانی را در رشته های المپیک به دست آوریم و از این توانمندی برخوردار هستیم.

وی ادامه داد: طی مدت اخیر رویدادهای جهانی و قاره ای داشته ایم و آخرین رویداد نیز مسابقات جهانی رشته کبدمی بود و قطعاً می توانیم در سایر رشته ها نیز شاهد میزبانی های بیشتر باشیم.

مذکره فدراسیون فوتبال با سانچز ادامه دارد؛

توافق با اکوادور تکذیب شد



پروسه انتخاب سرمربی جدید تیم ملی فوتبال به روزهای پایانی رسیده و بر اساس وعده ای که مسئولان فدراسیون فوتبال داده اند قرار است در صورتی که تأخیر دوباره ای به وجود نیاید و مذاکرات به نتیجه برسد (شنبه) از سرمربی تیم ملی رونمایی می شود. بر اساس خبرهای رسیده فلیکس سانچز اسپانیایی جدی ترین گزینه نیمکت تیم ملی است و مذاکره با سرمربی سابق قطر در مراحل نهایی قرار دارد.

نزدیک شدن سانچز به نیمکت ایران در شرایطی است که امروز یکی از رسانه های اسپانیایی از حضور سانچز در تیم ملی اکوادور خبر داد تا احتمال حضور این مربی در ایران کمتر شود. با وجود این خبر، از فدراسیون فوتبال خبر می رسد که مذاکره با سانچز ادامه دارد و خبر توافق این مربی با اکوادور صحت ندارد. حالا باید منتظر ماند و دید فردا از سرمربی جدید تیم ملی رونمایی می شود یا انتظارها ادامه پیدا می کند.

جام جهانی ژیمناستیک باکو؛ الفتی هم فینالیست شد



۱۰ بر صفر بالزینمایف از روسیه را مغلوب کرد. وی در دور دوم و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۱۰ بر صفر از سد ممدوف از روسیه گذشت و راهی مرحله نیمه نهایی شد. بهزادپور در این مرحله کشتی گیری از روسیه را با نتیجه ۱۰ بر صفر مغلوب کرد و به دیدار فینال راه یافت.

بر اساس برنامه این رقابت ها، مسابقات اوزان ۵۷، ۶۵، ۷۴، ۸۶ و ۹۲ کیلوگرم روزهای ۱۹ و ۲۰ اسفند و مسابقات اوزان ۶۱، ۷۰، ۷۹، ۹۲ و ۱۲۵ کیلوگرم روزهای ۲۰ و ۲۱ اسفندماه برگزار می شود

الهی نیز در دور اول با نتیجه ۱۰ بر صفر خالگایف از روسیه را از پیش رو برداشت. وی در دور دوم با نتیجه ۸ بر ۲ کشتی گیری از روسیه را از پیش رو برداشت. الهی در دور سوم با نتیجه ۵ بر ۳ مقابل اوتسیسیان از ارمنستان مغلوب شد. و با توجه به حضور حریفش در دیدار فینال برای کسب مدال برنز به گروه بازنده ها رفت. در این وزن با توجه به حضور شاکری در دیدار فینال، حبیبزاده به گروه بازنده ها رفت.

۸۶ کیلوگرم: هومن بهزادپور در دور نخست با نتیجه

۶۵ کیلوگرم: آرمن حبیبزاده در دور اول با ضربه فنی گولایف از روسیه را مغلوب کرد. محمدرضا شاکری دیگر نماینده کشورمان با نتیجه ۱۰ بر ۵ ماکاروف از روسیه را مغلوب کرد. حبیبزاده و شاکری در دور بعد به مصاف هم رفتند که این دیدار با نتیجه ۹ بر ۱ به سود شاکری پایان یافت. وی در دور سوم با نتیجه ۵ بر صفر از سد آبراهامیان از ارمنستان گذشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. شاکری در این مرحله با نتیجه ۱۰ بر صفر از سد حریف خود گذشت و راهی دیدار فینال شد. آبراهیم

در دومین روز از جام جهانی ژیمناستیک هنری در باکو، مرحله مقدماتی وسیله پرش خرک انجام شد. مهدی الفتی در این رشته نماینده ایران بود که توانست با کسب ۱۴.۹۴۹ امتیاز به عنوان نفر نخست راهی فینال شود. در این وسیله ۳۲ نفر حضور داشتند.

روز گذشته نیز مهدی احمد کهنی در دارحلقه توانسته بود به فینال راه یابد.

حسین نوری، دیگر ژیمناست ایرانی بود که با کسب نمره ۱۱.۸۶۶ در وسیله خرک حلقه بیست و هفتم شد و به کار خود پایان داد.

■ راهبانی آزادکار کشورمان به فینال جام دیمتریف روسیه
گزارش ایرنا، مسابقات پنج وزن نخست رقابت های بین المللی کشتی آزاد جوانان جام رومن دیمتریف از روز جمعه در یاکوتسک روسیه در حال برگزاری است. در پایان مسابقات مقدماتی پنج وزن نخست که ۶ نماینده کشورمان در آن حضور داشتند، محمدرضا شاکری در وزن ۶۵ کیلوگرم و هومن بهزادپور در وزن ۸۶ کیلوگرم به دیدار فینال راه یافتند.

علی مومنی و ابراهیم خواری در وزن ۵۷ کیلوگرم، ابراهیم الهی و آرمن حبیبزاده در وزن ۶۵ کیلوگرم نیز در گروه بازنده ها حضور دارند.

نتایج نمایندگان کشورمان به شرح زیر است:
۵۷ کیلوگرم: علی مومنی پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم با توجه به حاضر نشدن الکساندروف از روسیه پیروز شد. وی در دور بعد با نتیجه ۵ بر صفر مقابل کشتی گیری از روسیه شکست خورد. ابراهیم خواری دیگر نماینده کشورمان پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۱۰ بر صفر راخولوپوکوف از روسیه را مغلوب کرد و در دور سوم نیز با نتیجه ۱۰ بر صفر از سد دیگر حریف روس گذشت. وی در دور چهارم مقابل حریفی از روسیه با نتیجه ۴ بر ۴ مغلوب شد. دو نماینده کشورمان با توجه به حضور حرفه ایشان در دیدار فینال به گروه بازنده ها رفتند.