

نباید چشم به دیگران بدوزیم؛ باید به خودمان بازگردیم

پزشکیان:

رهبان انقلاب در دیدار رئیس و اعضای شورای رهبری حماس؛ پیروزی مردم غزه، غلبه بر آمریکا بود



سیدحسین حسینی دروازه بان و کاپیتان تیم فوتبال استقلال؛ من مشکل مشکلات استقلال نیست



معاون بانک مرکزی؛ امکان پرداخت وام ۳۰۰ میلیون تومانی برای خرید کالا با کارت رفاهی



تمدید فرصت ثبت نام در پنجاه و دومین آزمون دستیاری

همه چیز درباره سنگ کیسه صفر!؛ چه زمانی به جراحی نیاز داریم؟

وضعیت دانش آموزان ایرانی در آزمون تیمز و پرلز

موافقت زلنسکی با واگذاری معادن اوکراین به آمریکا

ترودو: صحبت‌های ترامپ درباره ادغام کانادا واقعی است



سیل در پیربازار «رشت»



سیل ناشی از بارش‌های شدید در گیلان، خسارات سنگینی به خانه‌های مردم منطقه پیربازار شهرستان رشت وارد کرده است. نیروهای امدادی برای رقت‌آوردن از قایق استفاده می‌کنند. در حال حاضر، بخش قابل‌توجهی از کوچه‌ها و خیابان‌های این شهر دچار آبگرفتگی شده‌اند و بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ خانواده آسیب دیده‌اند. همچنین امروز به دلیل برودت هوا، بارش شدید باران و برف، تمامی مقاطع آموزشی و بخش خصوصی در گیلان تعطیل است.

سازمان غذا و دارو نسبت به مواد ممنوعه در مکمل‌های ورزشی غیر مجاز هشدار داد

بازار افزودنی: متأسفانه برخی مکمل‌های موجود در بازار، غیرمجاز و فاقد تأییدیه‌های لازم از سوی سازمان غذا و دارو هستند. این محصولات ممکن است حاوی ترکیبات ناشناخته و مضر باشند که مصرف آن‌ها می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند مشکلات کبدی و کلیوی، اختلالات روانی، ناباروری، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی شود.



متخصص تغذیه مصرف شوند، مصرف بی‌رویه یا بدون نظارت این محصولات نه تنها مفید نخواهد بود، بلکه می‌تواند به سلامت آسیب برساند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو، با هشدار درباره مصرف مکمل‌های ورزشی غیرمجاز تأکید کرد: مصرف کنندگان، مکمل‌های خود را از مراکز معتبر تهیه کرده و از مصرف فرآورده‌های فاقد تأییدیه سازمان غذا و دارو خودداری کنند.

افزایش اعتیاد به «بازی‌های رایانه‌ای» بین نوجوانان ایرانی

دبیر علمی هفدهمین کنگره دانش اعتیاد گفت: در حال حاضر اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری در کشور مخصوصاً در نوجوانان و جوانان روبه‌افزایش است. روندی که در دوران کرونا نیز به دلیل قرنطینه و استفاده بیشتر از بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت تشدید شد و مشکلاتی مثل افت تحصیلی و گوشه‌گیری اجتماعی را برای نوجوانان به همراه داشت. به گزارش فارس: اعتیاد اینترنتی در کودکان و نوجوانان یکی از چالش‌های جدی دنیای مدرن است که می‌تواند تأثیرات مخربی بر رشد روانی، اجتماعی و جسمانی آنها بگذارد. این وابستگی می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، افت تحصیلی، انزوا و اجتماعی و حتی مشکلات جسمی مانند اختلال خواب و جاقی شود.

هشدار نارنجی کاهش محسوس دما در ۲۸ استان

سازمان هواشناسی کشور با صدور هشدار سطح نارنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی تا امروز ۲۱ بهمن و کاهش محسوس دما در ۲۸ استان خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، سازمان هواشناسی کشور با صدور هشدار سطح نارنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی تا امروز یکشنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۳ خبر داد. این سامانه با بارش برف و باران، وزش باد شدید، کاهش محسوس دما، پدیده مه و در نواحی جنوبی همراه با عبور برف و تگرگ همراه خواهد بود.

چاره‌ای جز صرفه جویی نیست

با ورود سامانه شدید بارشی و کاهش دما، مصرف گاز خانگی در کشور به طور چشمگیری افزایش یافته است. این افزایش مصرف نه تنها فشار بیشتری بر منابع انرژی وارد می‌کند، بلکه می‌تواند به مشکلاتی از قبیل قطعی گاز و افزایش هزینه‌های خانوارها منجر شود. بنابراین، ضرورت صرفه‌جویی در مصرف گاز خانگی در این روزها بیش از پیش احساس می‌شود.

برخی استان‌های شمالی کشور به طور باورنکردنی تحت تأثیر بارش برف و سرما قرار گرفته‌اند و افزایش مصرف موجب کاهش افت فشار در شبکه انتقال گردیده و در برخی مناطق گاز به صورت مطلوب به دست مردم نمی‌رسد. در اینکه سیستم مدیریت انرژی طی سال‌های اخیر با اصول کارشناسی فاصله داشته است شکی نیست، اما در چنین شرایطی که هموطنانمان در سرما هستند و بعضاً دچار مشکل کمبود انرژی دارند چه باید کرد؟!

اینکه بخواهیم مشکلات و ناکارآمدی‌ها را بشماریم بی‌فایده است و شرایط تغییری نخواهد کرد. مردم استان برف گیر کشور نیاز به انرژی دارند و گفتن از ناکارآمدی‌ها دردی از آنها دوا نمی‌کند. لذا بار دیگر باید دست یکدیگر را گرفت؛ باید مهربانی را از درون خانه نثار یکدیگر کرد و با کاهش مصرف انرژی به یاری هم شتافت.

برای تحقق این هدف، خانواده‌ها می‌توانند اقداماتی ساده اما مؤثر انجام دهند. به عنوان مثال، استفاده از پوشاک گرم‌تر در داخل منزل، تنظیم دمای سیستم‌های گرمایشی و بستن درها و پنجره‌ها برای جلوگیری از هدررفت گرما از جمله روش‌های مؤثر در صرفه‌جویی هستند. همچنین، استفاده از بخاری‌های کم‌مصرف و بهینه‌سازی سیستم‌های گرمایشی می‌تواند نقش مهمی در کاهش مصرف گاز ایفا کند.

در نهایت، فرهنگ‌سازی در زمینه صرفه‌جویی انرژی باید در جامعه نهادینه شود. آموزش خانواده‌ها درباره اهمیت مصرف بهینه انرژی و راهکارهای عملی برای صرفه‌جویی می‌تواند به ایجاد یک جامعه پایدارتر و مسئول‌تر منجر شود. با توجه به شرایط کنونی، صرفه‌جویی در مصرف گاز خانگی نه تنها یک ضرورت اقتصادی، بلکه یک مسئولیت اجتماعی نیز محسوب می‌شود.

خبر

موافقت واشنگتن با فروش سلاح به اسرائیل

وزارت دفاع آمریکا از موافقت «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهور این کشور با فروش سلاح به رژیم صهیونیستی به ارزش ۷.۴ میلیارد دلار خبر داد. به گزارش الخلیج آنلاین در بیانیه پنتاگون آمده است که وزارت خارجه آمریکا با فروش سلاح شامل مهمات، کیت‌های هدایت و موشک‌های هدایت شونده لیزری هلفایر به ارزش ۷.۴ میلیارد دلار موافقت کرده است.

مرحله پنجم تبادل اسرا؛ ۳ اسیر صهیونیستی در مقابل ۱۸۳ اسیر فلسطینی

منابع رسانه‌ای از آغاز مرحله پنجم تبادل اسرا میان رژیم صهیونیستی و مقاومت فلسطین و آزادی سه اسیر صهیونیست خبر دادند. به گزارش ایسنا، کران‌های شهید عزالدین القسام، شاخه نظامی جنبش حماس سه اسیر صهیونیست به نام‌های الیاهو داتسون یوسف شرای، اور ابراهیم لیشا لوی و اوهاد بن عامی را تحویل صلیب سرخ دادند. طبق گزارش شبکه قدس، مراسم تحویل این سه اسیر صهیونیست در منطقه درالبیح در مرکز نوار غزه و با حضور پرشمار رزمندگان مقاومت و اهالی غزه برگزار شد. طبق گزارش روزنامه «العربی الجدید»، وی گفت: همچنین طی مرحله چهارم تبادل اسرا ۵۴ اسیر دارای حکم سنگین و ۱۱۱ اسیر از اهالی نوار غزه که پس از هفتم اکتبر ۲۰۲۳ به اسارت گرفته شدند، آزاد می‌شوند.

آگهی مناقصه شماره ۷ - ۱۴۰۳

شرکت تراکتور سازی ایران در نظر دارد عملیات ساخت قفسه های انبار BOF خود را به مقدار تقریبی ۱۲۰۰ تن از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. پیمانکارانی که دارای سابقه اجرایی در این خصوص می باشند می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و بازدید از نمونه قفسه ها حداکثر تا ده روز از تاریخ انتشار این آگهی به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است. شماره تماس:

۰۹۱۴۳۱۴۱۳۱۸ - ۰۹۱۴۱۱۶۸۶۰۴ - ۰۹۱۲۲۴۵۹۶۹ - ۰۴۱ - ۰۴۱ - ۰۴۱

آدرس: آذربایجان شرقی - تبریز - جاده سردرود - شرکت تراکتور سازی ایران - ساختمان شهید سردار سلیمانی (مرکزی) طبقه سوم - تدارکات

روابط عمومی و امور ایمل الملل گروه صنعتی تراکتور سازی ایران

استانها

شهردار خبر داد:

تملك باغات واحداث پارک‌های جدید در برنامه و بودجه سال ۱۴۰۴ تبریز

شهردار تبریز در جلسه‌ای از مدیران خود خواست تا با برنامه‌ریزی دقیق و توجه ویژه به درآمد‌های پایدار، کنترل هزینه‌های جاری و اجرای طرح‌های عمرانی نیمه‌تمام، بودجه سال آینده را به گونه‌ای تنظیم کنند که به توسعه پایدار و رفاه شهروندان تبریزی کمک کند.

صفحه ۷
afarinesh_ostan@yahoo.com

استانها

مدیرعامل برق منطقه‌ای هرمزگان خبر داد:

افتتاح ۴ پروژه مهم برق منطقه‌ای در دهه فجر

بندرعباس - شهین صادقی

مدیر عامل برق منطقه‌ای هرمزگان گفت: همزمان با دهه مبارک فجر ۴۰ پروژه هست و خط با اعتباری بالغ بر ۸۲۱۰ میلیارد ریال به بهره‌برداری می‌رسد. فرهاد آدینه پوردر جمع خبرنگاران در نشست خبری تأکید کرد: این پروژه‌ها نقش مهمی در رفع افت ولتاژ و قابلیت اطمینان شبکه، تقویت زیرساخت‌های برق استان، بهبود کیفیت برق و تأمین انرژی برای مصرف‌کنندگان دارند.

صفحه ۷
afarinesh_ostan@yahoo.com

عکس: وزیر میراث فرهنگی در شرح عملکرد صنایع دستی گفت: براساس آمار رسمی، بیش از یک میلیون نفر در صنایع دستی فعال هستند که از این تعداد، ۵۷ هزار نفر دارای شناسه و مجوز رسمی هستند. همچنین، صادرات صنایع دستی براساس آمار گمرک در سال گذشته ۲۴۴ میلیون یورو بوده است که هدف‌گذاری ما در برنامه هفتم توسعه، رسیدن به ۴۹۹ میلیون یورو است.

سرمقاله

گرفتاری مردم در بی ثباتی قیمت ها

در سال‌های اخیر، جامعه ایرانی با چالش‌های جدی در زمینه معیشت و تأمین نیازهای اولیه زندگی مواجه شده است. نوسانات قیمت کالاهای اساسی همچون برنج، گوشت، مرغ، سیب‌زمینی، لبنیات، نان و سایر مواد غذایی به یک مفضل روزمره تبدیل شده که نه تنها بر کیفیت زندگی مردم تأثیر می‌گذارد، بلکه آرامش روانی آن‌ها را نیز تحت شعاع قرار می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین دلایل این نوسانات، عدم ثبات اقتصادی در منابع و تولید داخلی است. به عنوان مثال، گران شدن ناگهانی قیمت سیب‌زمینی طی روزهای اخیر می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی همچون کمبود تولید، افزایش هزینه‌های حمل و نقل، دلالی و ناترازی صادرات باشد. این وضعیت نه تنها به کشاورزان آسیب می‌زند بلکه مصرف‌کنندگان را نیز با چالش‌های جدی روبرو می‌کند.

از سوی دیگر، افزایش قیمت لبنیات و نان نیز نشان‌دهنده ضعف در زنجیره تأمین، توزیع و نظارت است. در حالی که لبنیات یکی از منابع اصلی پروتئین و کلسیم برای خانواده‌ها محسوب می‌شود، افزایش قیمت آن به ویژه برای خانواده‌های کم‌درآمد می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند. نان به عنوان یکی از اصلی‌ترین غذاهای ایرانی نیز با نوسانات قیمت خود به صورت غیر رسمی مواجه است که فشار مضاعفی بر روی سبد معیشتی مردم وارد کرده است.

این وضعیت تنها به نوسانات قیمت محدود نمی‌شود؛ بلکه به تبع آن، مشکلات اقتصادی در میان مردم افزایش می‌یابد. بسیاری از خانواده‌ها به دلیل عدم پیش‌بینی‌پذیری قیمت‌ها، نمی‌توانند برنامه‌ریزی دقیقی برای خریدهای خود داشته باشند. این موضوع به ویژه در شرایطی که درآمد ثابت مانده و هزینه‌ها به طور مداوم افزایش می‌یابد، بیشتر نمایان می‌شود.

علاوه بر این، تأثیرات روانی این نوسانات بر روی جامعه نیز غیرقابل انکار است. اضطراب و نگرانی درباره آینده اقتصادی و معیشتی باعث کاهش کیفیت زندگی و افزایش استرس در میان افراد می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها مجبور به کاهش مصرف برخی اقلام ضروری شده‌اند و این امر به سلامت جسمی و روحی آن‌ها آسیب می‌زند.

برای حل این بحران، نیازمند راهکارهای جامع و عملی هستیم. دولت باید با اتخاذ سیاست‌های مناسب اقتصادی و حمایت از تولیدکنندگان داخلی، ثبات قیمت‌ها را برقرار کند. همچنین، تقویت نظارت بر بازار و جلوگیری از دلالی می‌تواند به کاهش نوسانات قیمت‌ها کمک کند.

در نهایت، باید توجه داشت که معیشت مردم نه تنها به اقتصاد کشور وابسته است بلکه به نوعی نمایانگر سلامت اجتماعی نیز محسوب می‌شود. بنابراین، توجه به مشکلات معیشتی و تلاش برای حل آن‌ها باید در صدر اولویت‌های مسئولین قرار گیرد تا بتوانیم به یک جامعه پایدار دست یابیم.