

جایگاه سوم جهانی ایران در تولید

رادیودارو؛ در مان هدفمند ۳۰ نوع سرطان

صفحه ۲

رئیس فدراسیون و مدیر

تیم ملی فوتبال:

روادید باز یکنان و

مربیان تیم ملی فوتبال

برای جام جهانی

صادر می شود

تهران رکورددار

افت بارندگی

با کاهش

۸۱ درصدی



هشدار بارش سیل آسا و

کولاک برف در ۶ استان؛ امروز

سردترین روز سال است

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ:

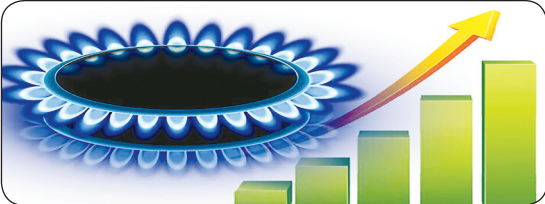
۵۵۸ هزار موتورسوار بدون

کلاه جرمه شدند

به علت مدیریت مصرف بهینه انرژی؛

تهران امروز تعطیل شد

افزایش شدت سرما و ضرورت مدیریت مصرف گاز در بخش خانگی



با سرد شدن روزهای زمستان ، افزایش شدت سرما به یکی از چالش های مهم برای خانواده ها و جامعه تبدیل شده است. در این شرایط، مصرف گاز به عنوان منبع اصلی گرمایش در بخش خانگی به شدت افزایش می یابد. این افزایش مصرف نه تنها فشار زیادی بر شبکه های توزیع گاز وارد می کند، بلکه می تواند منجر به بحران های جدی در تأمین انرژی شود.

مدیریت مصرف گاز در این فصل ضروری است. اولاً، با توجه به محدودیت منابع انرژی، باید تلاش کنیم تا از هدررفت گاز جلوگیری کنیم. استفاده بهینه از سیستم های گرمایشی، عایق بندی مناسب ساختمان ها و تنظیم دما در حد معقول می تواند به کاهش مصرف کمک کند. همچنین، آگاهی بخشی به خانواده ها درباره روش های صرفه جویی در مصرف انرژی می تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

ثانیاً، در شرایطی که بحران های ناشی از کمبود گاز ممکن است رخ دهد، مدیریت مصرف می تواند به حفظ منابع و جلوگیری از قطع گاز کمک کند. این امر نه تنها به نفع خانواده ها است، بلکه به تأمین نیازهای صنعتی و خدمات عمومی نیز کمک خواهد کرد.

در نهایت، لازم است که دولت و نهادهای مربوطه برنامه هایی برای تشویق مردم به مدیریت مصرف گاز تدوین کنند. این برنامه ها می توانند شامل ارائه مشوق های مالی برای اطلاع رسانی در مورد اهمیت مدیریت انرژی باشند. به طور کلی، افزایش شدت سرما فرصتی است تا با همکاری و همدلی، به سمت مدیریت بهینه منابع گام برداریم و از بحران های ناشی از کمبود انرژی جلوگیری کنیم.

قالبیاف: پاسخ به مطالبات معیشتی

وظیفه فوری مسئولان است

صفحه ۵

خبر

گفت و گوی تلفنی رؤسای جمهور ایران و روسیه

رؤسای جمهور ایران و روسیه در گفت و گویی تلفنی آخرین وضعیت روابط دوجانبه و روند اجرای توافقات مشترک میان دو کشور را مورد بررسی و تبادل نظر قرار دادند.

به گزارش ایسنا، مسعود پزشکیان رئیس جمهور جمهوری اسلامی ایران و ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور فدراسیون روسیه در گفت و گویی تلفنی، آخرین وضعیت روابط دوجانبه و روند اجرای توافقات مشترک میان دو کشور را مورد بررسی و تبادل نظر قرار دادند.

به علت مدیریت مصرف بهینه انرژی؛

تهران امروز تعطیل شد

بر اساس اعلام کارگروه مدیریت مصرف بهینه انرژی استان تهران و طبق گزارش سازمان هواشناسی مبنی بر پروت هوا طی روزهای آینده در سطح استان، در راستای تأمین انرژی پایدار بنا به مصوبه این کارگروه؛ کلیه ادارات، موسسات دولتی، مراکز تجاری، مدارس، دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی، بانک ها و شهرداری ها به استثنای مراکز درمانی، امداد رسان و خدماتی و شعب کسبک بانک ها و انتظامی در امروز چهارشنبه ۱۰ دی ماه در سطح استان تهران تعطیل اعلام می شود. به گزارش ایسنا، بر اساس این گزارش و اعلام کارگروه تمامی امتحانات دانشگاه ها برقرار می باشد.

واکنش مسکو به تهدیدهای ترامپ علیه ایران

دبمتری پسکوف سخنگوی کرملین به دنبال تهدیدهای دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا علیه ایران، به آن واکنش نشان داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از الاخبار، وی افزود: بر این باوریم که خودداری از اقداماتی که می تواند منجر به تشدید اوضاع در خاورمیانه شود، ضروری است.

پسکوف تأکید کرد: بر این باوریم که قبل از هر چیزی، گفتگو با ایران ضروری است.

سخنگوی کرملین در ادامه بیان کرد: روسیه به توسعه روابط محکم با ایران ادامه خواهد داد.

گفتنی است که ترامپ به ادعاهای خود علیه ایران ادامه داد و مدعی شد: امیدوارم ایران برنامه هسته ای خود را بازسازی نکند، زیرا در آن صورت گزینه ای جز حمله دوباره نخواهیم داشت. احتمال دارد ایران رفتار بدی داشته باشد، اما این موضوع هنوز ثابت نشده است.

زنسکی پیشنهاد ایجاد منطقه اقتصادی ویژه

در مناطق تحت اشغال روسیه را مطرح کرد

رئیس جمهور اوکراین با اعلام اینکه «طبق قانون نمی توان از خاک خودمان عقب نشینی کنیم»، برای مدیریت مناطق تحت اشغال روسیه، ایجاد یک منطقه اقتصادی ویژه با قوانین خاص را پیشنهاد داده است.

به گزارش ایسنا، ولودیمیر زنسکی، رئیس جمهور اوکراین، در گفت و گو با شبکه «فاکس نیوز» تصریح کرد: «من به ولادیمیر پوتین اعتماد ندارم و بدون حمایت آمریکا نمی توانیم در جنگ به پیروزی برسیم.»

زنسکی افزود: «مردم اوکراین باید درباره طرح صلح رای دهند.»

رئیس جمهور اوکراین در ادامه درباره مناطقی که تحت کنترل نیروهای روسیه قرار دارند گفت: «طبق قانون نمی توانیم از خاک خود عقب نشینی کنیم؛ بنابراین پیشنهاد داده ام برای این مناطق یک منطقه اقتصادی ویژه با قوانین خاص ایجاد شود.»

علی رغم تعطیلی به علت برودت هوا؛

مصاحبه های دکتری وزارت بهداشت امروز برگزار می شود

صفحه ۲

سخنگوی دولت:

اعتراضات را به رسمیت می شناسیم

ادامه در صفحه ۵

برنامه زمانبندی انتخاب واحد نیمسال دوم دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد

ادامه در صفحه ۲

پاکستان: حمله به محل اقامت پوتین

تهدیدی جدی برای صلح است

«شهباز شریف» نخست وزیر پاکستان، اظهار داشت که حمله به محل اقامت «ولادیمیر پوتین»، رئیس جمهور روسیه، تهدیدی جدی برای صلح، امنیت و ثبات است. شریف در پلنفرم ایکس نوشت: «پاکستان هدف قرار دادن اعلام شده محل اقامت جناب ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور فدراسیون روسیه را محکوم می کند.»

تاسک: صلح در اوکراین ممکن

ظرف مدت چند هفته به دست بیاید

«دونالد تاسک» نخست وزیر لهستان، پس از صحبت با دیگر رهبران اروپایی، ناتو و کانادا گفت که صلح ممکن است ظرف مدت چند هفته در اوکراین به دست بیاید. تاسک در یک جلسه دولتی گفت: «شکی نیست که اتفاقاتی افتاده که زمینه ساز امید به پایان سریع این جنگ است، اما این هنوز یک امید است.»

۵۵۸ هزار موتورسوار بدون کلاه جرمه شدند



بیشتر می کند.

هشدار بارش سیل آسا و کولاک برف در ۶ استان؛

امروز سردترین روز سال است

یک کارشناس هواشناسی گفت: با تشدید فعالیت سامانه بارشی، بارش های سنگین در ۶ استان پیش بینی می شود و امروز چهارشنبه، ۱۰ دی سردترین روز در بسیاری از نقاط کشور از جمله تهران خواهد بود.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد اصغری، کارشناس سازمان هواشناسی کشور بیان کرد: شدت بعدی بارندگی ها در نیمه جنوبی استان سیستان و بلوچستان قرار دارد و در مناطقی مانند بنت و ایرانشهر احتمال وقوع سیلاب به صورت لحظه ای وجود دارد، بنابراین تأکید می شود شهروندان تا حد امکان از رودخانه های فصلی فاصله بگیرند.

این کارشناس سازمان هواشناسی با اشاره به وضعیت جوی پایتخت و البرز ادامه داد: مطابق جوی مدل های هواشناسی و تصاویر ماهواره ای، بارش ها در استان های تهران و البرز به تدریج قطع شده و آسمان صاف می شود، اما آنچه در کشور باقی خواهد ماند، سرمای هوا است.

وی گفت: همچنان بر این باور هستیم که امروز، از ابتدای مهرماه امسال، سردترین روز در بسیاری از نقاط کشور از جمله تهران خواهد بود.

اصغری در پایان خاطر نشان کرد: سامانه بارشی فعال امروز چهارشنبه به فعالیت خود در نوار شرقی کشور، به ویژه شرق خراسان رضوی و خراسان جنوبی ادامه می دهد و پس از آن از کشور خارج می شود، اما از روز پنجشنبه (۱۱ دی) با ورود سامانه جدید از سمت شمال غرب، دوباره شاهد آغاز ناپایداری های جوی خواهیم بود.



متخصصان می گویند آزمایش های خون نشان داده اند که چاقی احتمالاً روند پیشرفت بیماری آلزایمر را سرعت می بخشد. بر اساس اعلام انجمن آلزایمر، در واقع چاقی بین سنین ۳۵ تا ۶۵ سالگی می تواند خطر زوال عقل را در سال های بعدی زندگی حدود یک سوم افزایش دهد. این امر ممکن است به این دلیل باشد که چاقی، خطر فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد که هر دو اینها در افزایش خطر زوال عقل سهم دارند.

سر مقاله

ضرورت خروج از بلاتکلیفی در جهت آینده ای امیدوار

hamidasgari2020@yahoo.com



حمیدرضا عسگری

وضعیت نه تنها به عدم قطعیت در انتخابات های فردی منجر شده، بلکه تأثیرات عمیقی بر زندگی اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مردم گذاشته است.

یکی از اصلی ترین دلایل این بلاتکلیفی، شرایط اقتصادی نامساعد و بحران های اجتماعی است که در سال های اخیر ایران را تحت تأثیر قرار داده است. تورم شدید، بیکاری و کاهش قدرت خرید، همگی عواملی هستند که مردم را در وضعیتی از ناامیدی و سردرگمی قرار داده اند. در این شرایط، بسیاری از افراد نمی دانند که آیا باید به دنبال شغل جدیدی باشند یا اینکه در شغل فعلی خود باقی بمانند. این عدم قطعیت باعث می شود که افراد به جای اقدام مؤثر، در حالت انتظار باقی بمانند.

از سوی دیگر، مسائل مختلف نیز به این بلاتکلیفی دامن می زند. تغییرات مداوم در مسائل داخلی و خارجی کشور، مردم را در یک حالت تردید قرار داده است. آیا باید امید به تغییرات مثبت داشت یا اینکه باید به وضعیت موجود عادت کرد؟ این سؤالات، ذهن بسیاری از ایرانیان را مشغول کرده و آنها را به سمت یک نوع انفعال سوق داده است. احساس ناتوانی در تأثیرگذاری بر سرنوشت خود و جامعه، به نوعی حس بی معنایی را در زندگی روزمره ایجاد کرده است.

این بلاتکلیفی نه تنها بر روی تصمیمات فردی تأثیر می گذارد، بلکه روابط اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. افراد به دلیل عدم اطمینان از آینده، کمتر به برقراری ارتباطات عمیق و معنادار تمایل دارند. این امر می تواند به کاهش همبستگی اجتماعی و افزایش احساس تنهایی منجر شود. در واقع، زندگی در یک اتاق انتظار باعث می شود که مردم کمتر به یکدیگر اعتماد کنند و بیشتر درگیر مسائل فردی خود شوند.

اما آیا راه حلی برای خروج از این وضعیت وجود دارد؟ شاید اولین قدم برای رهایی از این بلاتکلیفی، پذیرش واقعیت های موجود باشد. به جای انتظار برای تغییرات بزرگ و غیرقابل پیش بینی، باید تلاش کنیم تا با شرایط موجود سازگار شویم و اقداماتی کوچک اما مؤثر انجام دهیم. این اقدامات می توانند شامل یادگیری مهارت های جدید، ایجاد شبکه های اجتماعی قوی تر و مشارکت در فعالیت های اجتماعی باشند. در نهایت، زندگی در اتاق انتظار نمی تواند ادامه یابد. مردم ایران نیاز دارند تا از این وضعیت خارج شوند و به سمت آینده ای امیدوار حرکت کنند. این تغییر ممکن است زمان بر باشد، اما با امید و تلاش جمعی، می توانیم به آینده ای روشن تر دست یابیم. بلاتکلیفی ممکن است فصل جدایی ناپذیر زندگی امروز ایرانیان باشد، اما با اراده و همبستگی می توانیم آن را پشت سر بگذاریم و به سوی روزهای بهتر حرکت کنیم.