

وزیر آموزش و پرورش:

کلاس درس مدارس دولتی به فناوری‌های روز دنیا تجهیز خواهد شد

صفحه ۲



علی لطیفی پیشکسوت تیم فوتبال استقلال: استقلال باید برابر الحسین اردن حساب‌شده بازی کند

کالابرگ دهک‌های چهارم تا هفتم، امروز شارژ می‌شود



کارشناس سازمان هواشناسی: هشدار بارش برف سنگین و کولاک در ۵ استان
آخرین وضعیت سدهای کشور
اعلام شد
رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت: هشدار درباره افزایش بروز سرطان‌ها

اعلام نتایج نهایی آزمون دکتری تخصصی تا پایان هفته

صفحه ۲

تغذیه مناسب در دوران تحصیل و امتحانات

ادامه در صفحه ۳

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور:

درس «استعداد تحصیلی» از آزمون دکتری ۱۴۰۵ حذف شد

ادامه در صفحه ۲

پولیتیکو گزارش داد:

نابامیدی فزاینده مقامات آمریکایی از اقدامات ماچادو

پولیتیکو، به نقل از منبع کاخ سفید، گزارش داد که دولت آمریکا با افزایش نگرانی‌ها در مورد سیاست‌های دولت ماچادو، به رهبری مخالفان و نوزولاً نامید شده‌اند. مقام کاخ سفید که نامش فاش نشده به این روزنامه گفت که عملیات ایالات متحده در ونزوئلا هیچ ارتباطی با مخالفان ندارد و تأکید کرد که این «یک عملیات امنیت ملی ایالات متحده» است.

ادامه در صفحه ۵

هر گونه توافق احتمالی میان تهران و واشتگتن، مستلزم تأیید کنگره است

«لیندسی گراهام» سناتور جمهوری خواه کارولینای جنوبی گفت که هرگونه توافق احتمالی میان تهران و واشتگتن باید برای بررسی و رای‌گیری به کنگره آمریکا ارائه شود. وی با اشاره به مذاکرات جاری میان دو طرف، طی پیامی در شبکه «یکس» نوشت: «دربرابر هرگونه توافق میان ایران و آمریکا، امیدوارم این امر از مسیر دیپلماتی بتواند هم اهداف امنیت ملی ما را تأمین کند و هم پاسخگوی نیازهای مردم ایران باشد».

آئین تجلیل از برگزیدگان «کتاب‌سال»



مراسم اختتامیه چهل و سومین جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران، با حضور دکتر مسعود پزشکیان رئیس‌جمهور، سیدعباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و جمعی از اهالی قلم و اصحاب فرهنگ و دانش در تالار وحدت برگزار و برگزیدگان بخش‌های مختلف جوایز خود را از رئیس‌جمهور دریافت کردند.

ضرورت توجه به مشکلات زنان در جامعه



مسئله مشکلات زنان از جمله صدور گواهینامه برای زنان یکی از موضوعات اجتماعی است که باید مورد توجه قرار گیرد. این موضوع نه تنها به حقوق زنان مربوط می‌شود، بلکه تأثیرات مهمی بر زندگی روزمره و خانواده‌های آنان دارد. بی‌توجهی به این مسئله می‌تواند مشکلات زیادی را برای زنان و خانواده‌هایشان به همراه داشته باشد.

صدور گواهینامه برای زنان به معنای فراهم کردن فرصت‌های برابر برای آنهاست. این امر به زنان اجازه می‌دهد تا در عرصه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی فعال باشند و به استقلال مالی و اجتماعی دست یابند. اما هنگامی که این موضوع به دستاویز جریان‌های مختلف تبدیل می‌شود، نه تنها حقوق زنان نادیده گرفته می‌شود، بلکه امکان تحقق رویاها و آرزوهای آنان نیز محدود می‌گردد.

هرگونه بی‌توجهی به مشکلات زنان در جامعه می‌تواند منجر به افزایش نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی شود و زنان را در موقعیت‌های آسیب‌پذیری قرار دهد. عدم دسترسی به گواهینامه هم یکی از همین نمونه‌هاست که می‌تواند مانع از اشتغال، تحصیل و مشارکت فعال در جامعه شود و به تبع آن، خانواده‌ها نیز تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. این وضعیت ممکن است باعث افزایش مشکلات دیگر در جامعه گردد.

بنابراین، ضروری است که بیشتر به مشکلات زنان توجه شود و همین مسئله صدور گواهینامه برای زنان به عنوان یک حق اساسی شناخته شود. توجه به این موضوع می‌تواند به بهبود شرایط زندگی زنان و خانواده‌های آنان کمک کند و جامعه را به سوی توسعه پایدار هدایت کند.

زمان اعلام نتایج نهایی آزمون زبان وزارت علوم اعلام شد

صفحه ۲

سر مقاله

تسلط طلا و دلار بر گفت‌وگوهای روزمره

hamidasgari2020@yahoo.com



حمیدرضا عسفانی

در دنیای امروز، اقتصاد به یکی از مهم‌ترین محورهای زندگی اجتماعی تبدیل شده است. در کشور ما، به ویژه در سال‌های اخیر، واژه‌های «طلا» و «دلار» به جزئی جدایی‌ناپذیر از مکالمات روزمره مردم تبدیل شده‌اند. این دو واژه نه تنها نماد ثروت و سرمایه‌گذاری هستند، بلکه به نوعی نمایانگر وضعیت اقتصادی و اجتماعی جامعه نیز محسوب می‌شوند. اما سؤال اینجاست که چرا چنین موضوعاتی تا این حد بر زندگی مردم سایه افکنده و مسائل عادی و روزمره اجتماعی به حاشیه رفته‌اند؟

افزایش قیمت‌ها و نوسانات شدید ارزی باعث شده است که طلا و دلار به کانون توجهات تبدیل شوند. برخی افراد با هیجان از جهش قیمت‌ها صحبت می‌کنند و به دنبال فرصت‌های سرمایه‌گذاری می‌گردند، در حالی که بسیاری دیگر با یأس و ناامیدی از کاهش قدرت خرید و فشارهای اقتصادی سخن می‌گویند. این دو رویکرد متضاد نشان‌دهنده دوگانگی عمیق در جامعه است؛ از یک سو، افرادی که در جستجوی راه‌های جدید برای حفظ دارایی‌های خود هستند و از سوی دیگر، کسانی که به دلیل افزایش هزینه‌ها و عدم توانایی در تأمین نیازهای اولیه زندگی، احساس ناامیدی می‌کنند.

این وضعیت نه تنها بر روی تعاملات اقتصادی تأثیر گذاشته، بلکه روابط اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار داده است. به جای بحث درباره مسائل اجتماعی، فرهنگی و حتی سیاسی، گفتگوها به سمت قیمت طلا و دلار منحرف شده است. این تغییر در محوریت مکالمات نشان‌دهنده یک بحران هویتی است؛ جایی که معیارهای موفقیت و ارزش‌های انسانی به شدت تحت تأثیر شرایط اقتصادی قرار گرفته‌اند.

علاوه بر این، تسلط طلا و دلار بر گفت‌وگوهای روزمره می‌تواند منجر به فراموشی مسائل مهم‌تری شود که نیازمند توجه و حل و فصل هستند. مشکلاتی مانند آموزش، بهداشت، فرهنگ و محیط زیست که باید در کانون توجه قرار گیرند، به تدریج در سایه نوسانات ارزی و قیمت طلا ناپدید می‌شوند. این وضعیت می‌تواند پیامدهای جدی برای آینده جامعه داشته باشد؛ زیرا اگر نتوانیم بر روی مسائل اساسی تمرکز کنیم، به تدریج از پیشرفت‌های اجتماعی و فرهنگی بازخواهیم ماند.

برای مقابله با این چالش‌ها، نیاز است که جامعه به سمت بازتعریف ارزش‌ها و معیارهای خود حرکت کند. باید تلاش کنیم تا گفتگوهای خود را از دایره محدود طلا و دلار فراتر ببریم و به مسائل اجتماعی، فرهنگی و انسانی بپردازیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم تعادل را در زندگی روزمره‌مان برقرار کنیم و از بحران‌های اقتصادی عبور کنیم. در نهایت، باید بپذیریم که طلا و دلار نمی‌توانند تمام ابعاد زندگی ما را تعریف کنند. ما باید تلاش کنیم تا زندگی‌مان را بر اساس ارزش‌های انسانی، همبستگی اجتماعی و پیشرفت فرهنگی بنا کنیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم از سایه سنگین طلا و دلار رهایی یابیم و به سمت آینده‌ای روشن‌تر گام برداریم.

کلید کاهش مرگ‌های ناشی از سرطان در کشور؛

هشدار درباره افزایش بروز سرطان‌ها



رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت با هشدار نسبت به روند افزایشی ابتلا به سرطان در دنیا و همچنین ایران و با بیان اینکه سرطان‌های پستان، پروستات، روده بزرگ و مقعد، پوست و معده طی سال‌های اخیر در صدر شایع‌ترین سرطان‌ها قرار گرفته‌اند، افزایش امید به زندگی، سالم‌شدن جمعیت، تغییر سبک زندگی و بهبود نظام تشخیص، از مهم‌ترین عوامل رشد آمار ابتلا به سرطان در ایران عنوان کرد.

دکتر مریم بهشتیان رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه با افزایش تعداد موارد جدید سرطان مانند بسیاری از کشورها روبرو هستیم، اظهار کرد: بخشی از این افزایش می‌تواند با مولفه‌های «افزایش امید به زندگی»، «سالم‌شدن جمعیت» و «بهبود نظام ثبت سرطان و تشخیص زودهنگام‌تر» مرتبط باشد. همچنین بخشی دیگر به تغییرات سبک زندگی، تغییراتی مانند کم‌تحرکی، چاقی، تغذیه ناسالم، مصرف فست‌فودها و نوشیدنی‌های قندی، استرس مزمن و آلودگی هوا مرتبط می‌شود.

رئیس اداره سرطان در ایران

او درباره شایع‌ترین سرطان‌ها در میان ایرانیان توضیح داد: روند پنج تا شش ساله آمارهای ثبتی سرطان در کشور، افزایش بروز برخی سرطان‌ها را نشان می‌دهد. سرطان‌های «پستان»، «پروستات»، «روده بزرگ و مقعد»،

بین استان‌ها می‌تواند ترکیبی از سن، جمعیت، عوامل محیطی، سبک زندگی، دسترسی به خدمات و کیفیت ثبت داده‌ها باشد. به طور طبیعی، استان‌هایی که جمعیت سالمند و دسترسی تشخیصی بهتری دارند، بروز بالای سرطان را گزارش می‌کنند که لزوماً به معنای خطر بیشتر نیست، بلکه می‌تواند نشانه تشخیص بهتر باشد. بهشتیان ادامه داد: در نظام ثبت سرطان کشور، بروز جغرافیایی سرطان‌ها به تفکیک استان‌ها محاسبه و در اختیار سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان استانی قرار می‌گیرد تا تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد برای پیشگیری و کنترل سرطان انجام دهند.

ضرورت توجه به عوامل خطر سرطان او با بیان اینکه ریسک‌فاکتورها می‌تواند در کانون توجه قرار گیرند، اظهار کرد: اگرچه آمار و ارقام سرطان‌ها بسیار مهم و راهنمای اصلی سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان به ویژه در نظام سرطان است، اما آنچه برای عموم مردم اهمیت حیاتی دارد و باید از آن مطلع باشند، توجه به ریسک‌فاکتورها و پرهیز از عوامل خطر است. شناخت علل هشداردهنده سرطان مانند توده‌های غیرطبیعی، خونریزی‌های غیرعادی، کاهش وزن بی‌دلیل، تغییر پایدار در اجابت مزاج، زخم‌های بهبود نیافته و سرفه یا گرفتگی صدای طولانی‌مدت می‌تواند در کانون توجه قرار گیرند.

یک کارشناس سازمان هواشناسی گفت: بارش برف سنگین در ۵ استان سبب انسداد گردنه‌های برف‌گیر و لغزندگی شدید جاده‌های مواصلاتی خواهد شد.

به گزارش مهر، فریبا گودرزی، کارشناس سازمان هواشناسی با تشریح آخرین وضعیت جوی کشور گفت: در بیشتر مناطق کشور بارندگی رخ می‌دهد که در ارتفاعات و مناطق سردسیر به‌صورت برف خواهد بود. همچنین در مناطق جنوب، جنوب‌شرق و شرق کشور وزش بادهای شدید پیش‌بینی می‌شود.

وی افزود: شدت بارش برف در شمال‌شرق خوزستان، غرب چهارمحال و بختیاری، کردستان، شرق لرستان و جنوب آذربایجان غربی بیشتر خواهد بود که بارش سنگین برف در این استان‌ها می‌تواند موجب انسداد گردنه‌های برف‌گیر و لغزندگی جاده‌های مواصلاتی شود.

استانها

نشست هماهنگی و تبیین انتخابات شورای قدس در شهرستان قدس برگزار شد

شهرستان قدس-مژگان علیقلارداشی نشست تبیین برنامه‌های راهبردی برای افزایش مشارکت عمومی در انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا با حضور معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری تهران و رئیس کمیته توسعه مشارکت ستاد انتخابات استان، فرماندار، بخشداران، دهیاران و روسای شوراهای اسلامی بخش‌های شهرستان قدس و در ادامه دهه فجر و سالروز میلاد حضرت مهدی(عج) در این شهرستان برگزار شد. صفحه ۷

afarinesh_ostan@yahoo.com

استانها

مدیرعامل شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان: خاموشی سالانه هر مشترک برق اصفهان به ۸۵ دقیقه رسید

مدیرعامل شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان از کاهش چشمگیر خاموشی‌ها، توسعه گسترده شبکه برق، رشد چند برابری نیروگاه‌های خورشیدی و اجرای پروژه‌های هوشمندسازی خبر داد و گفت: متوسط خاموشی سالانه هر مشترک از ۸۵۰ دقیقه به حدود ۱۳۹۲ دقیقه کاهش یافته است. صفحه ۷

afarinesh_ostan@yahoo.com



مطالعات متعددی نشان داده‌اند که رژیم غذایی متعادل می‌تواند تفاوت قابل توجهی در توده، حافظه، توان تصمیم‌گیری و نمرات تحصیلی ایجاد کند. در مقابل، مصرف زیاد قند، فست‌فود و نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند منجر به نوسانات شدید قند خون، تحریک پذیری، کاهش تمرکز و خستگی زودرس شود. بنابراین تغذیه دانش‌آموزان باید به‌گونه‌ای طراحی شود که مغز را در طول روز با انرژی پایدار، ریز مغذی‌های کافی و هیدراتاسیون مناسب تغذیه کند.

عکس: مریم اخوان صالحی

خبر

آخرین وضعیت سدهای کشور اعلام شد

با وجود بارش‌های ماه‌های اخیر هنوز سدهای مهم و بزرگ کشور با عقب‌ماندگی ۱۳ درصدی حجم آب موجود در وضعیت «هشدار قرمز» به سر می‌برند.

به گزارش ایسنا، بر اساس تازه‌ترین آمار شرکت مدیریت منابع آب ایران، حجم آب موجود در سدهای مهم و بزرگ کشور از ابتدای سال آبی جاری (اول مهر ۱۴۰۴) تا ۱۸ بهمن ماه به رقم ۱۹ میلیارد و ۲۴۰ میلیون متر مکعب رسیده است. این میزان موجودی آب نسبت به ۲۲ میلیارد و ۱۷۰ میلیون متر مکعب سال گذشته کاهش ۱۳ درصدی نشان می‌دهد.

آلمان بخشی از نیروهای خود را از اربیل خارج می‌کند

ارتش آلمان اعلام کرد که به عنوان یک اقدام احتیاطی در بحبوحه افزایش تنش‌ها در خاورمیانه، تصمیم به خارج کردن بخشی از سربازان خود که در اربیل مستقر هستند گرفته است.

به گزارش ایلنا به نقل از روداو، سخنگوی فرماندهی مشترک آلمان ضمن تأیید این تصمیم اظهار داشت: «به سبب افزایش تنش‌ها در خاورمیانه، به عنوان یک اقدام احتیاطی، ما نیروهایی که در حال حاضر حضورشان برای اجرای مأموریت‌ها ضروری یا فوری نیست را موقتاً از اربیل خارج می‌کنیم». به گفته وی خروج این میزان سرباز بر فعالیت‌های حیاتی ارتش آلمان در اقلیم کردستان تأثیر نمی‌گذارد.

گرافه گویی جدید بن گویر علیه کشورمان؛

اسرائیل، ایران هسته‌ای و دارای موشک‌های بالستیک را نمی‌پذیرد

«یتیمار بن گویر»، وزیر امنیت داخلی رژیم صهیونیستی، در اظهاراتی گرافه گفت که این رژیم، ایران دارای توانمندی هسته‌ای و موشک‌های بالستیک را نخواهد پذیرفت.

به گزارش ایلنا به نقل از الجزیره، وی در ادامه باوه‌گویی خود مدعی شد: «نتایج نخست وزیر رژیم صهیونیستی» قادر است تا با دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا گفت‌وگو و او را (درباره ایران) قانع کند».

این مقام صهیونیست همچنین گفت که «جرد کوشنر»، داماد و «استیو وینکاف»، فرستاده ویژه رئیس‌جمهور آمریکا به خاورمیانه تلاش دارند که ایده‌های غلط درباره غزه را وارد ذهن ترامپ کنند و دولت آمریکا در نهایت خواهد فهمید که بازسازی غزه واقع بی‌بانه نیست.

پروازهای نظامی آمریکا به شمال ایران توجه برانگیز شد

ظاهراً این پروازها برای آماده‌سازی سفر ج‌دی ونس، معاون رئیس‌جمهور آمریکا در ۹ فوریه / ۲۰ بهمن صورت گرفته‌اند.

طی روزهای اخیر و همزمان با نقل و انتقال‌های ترابری نظامی آمریکا به منطقه، پروازهای زیادی از هواپیماهای ترابری نظامی آمریکا به ارمنستان به ثبت رسیده است که توجه برانگیز شده است.

به گزارش عصر ایران، صابرين نیوز نوشت: در هفته گذشته یک فروند هواپیمای ترابری نظامی [MC-۱۳۰J معروف به کماندو] ۲ نیروی هوایی آمریکا و دست‌کم ۲۰ پرواز هواپیمای ترابری نظامی C-۱۷ به ارمنستان انجام شده است. هر چند برخی معتقدند این پروازها ممکن است برای حمل تجهیزات مربوط به سامانه‌های دفاعی تاد باشد.