

۳ شرط معافیت دانشجویان داروسازی از آزمون پایان دوره

صفحه ۲

رئیس جمهور: رهبری شهید به همگان آموخت که بزرگ‌ترین سرمایه ایران، مردم و وحدت است

رگبار و رعد و برق در شمال و جنوب کشور

نشستن مداوم بیش از ۳۰ دقیقه با افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان همراه است



نیمار از بازی‌های ملی خداحافظی کرد: «تلاش کردم، اما حالا تمام شد»

کالابری کد ملی‌ها ۱ و ۲ شارژ شد



جزئیات ترم تابستانی دانشگاه فرهنگیان اعلام شد

صفحه ۲

گرم‌زدگی را جدی بگیرد؛ چند توصیه پزشکی به شرکت کنندگان در مراسم تشییع رهبر شهید

ادامه در صفحه ۳

۲۰ تیر ماه، آخرین مهلت امکان ثبت نمرات دانش آموزان پایه نهم

ادامه در صفحه ۲

هشدار گوترش نسبت به رشد سریع تر هوش مصنوعی

روبرتز: دبیرکل سازمان ملل متحد هشدار داد که هوش مصنوعی سریع‌تر از آنچه قوانین بتوانند با آن همگام شوند، در حال توسعه است. «آنتونیو گوترش»، دبیرکل سازمان ملل متحد، هشدار داد که هوش مصنوعی سریع‌تر از آنچه هر کسی بتواند با آن همگام شود، در حال توسعه است و بر لزوم وضع قوانین هماهنگ جهانی برای کاهش خطرات احتمالی به ویژه برای کودکان تأکید کرد.

آلمان: جنگ غیرمسئولانه ترامپ علیه ایران برای ماه‌ها زنده داشته است

معاون صدراعظم آلمان ضمن انتقاد از سیاست‌های رئیس‌جمهور آمریکا گفت، جنگ غیرمسئولانه این کشور علیه ایران، هزینه‌هایی برای آلمان داشته است. لارس کینگیل، وزیر دارایی و معاون صدراعظم آلمان هنگام ارائه پیش‌نویس بودجه فدرال ۲۰۲۷ در برلین گفت: ما نمی‌توانیم با بودجه‌ای متعادل از خود در برابر ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه دفاع کنیم.

ادامه در صفحه ۵

مراسم اقامه نماز بر پیکر مطهر رهبر شهید انقلاب



صبح روز یکشنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۵ مراسم اقامه نماز بر پیکر مطهر امام مجاهد شهید حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای (قدس‌المنفصله‌الزکیه) و شهدای خانواده ایشان، شهید دکتر مصباح الهدی باقری کنی، شهید سیده بشری خامنه‌ای، شهید زهرا حداد عادل و شهید زهرا محمدی کلباگان، در مصلای امام خمینی (ره) تهران برگزار شد.

اهمیت بها دادن به محیط زیست و فعالیت‌های مدنی جوانان



در دنیای امروز، توجه به محیط زیست و حفظ آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. جوانان به عنوان آینده‌سازان جامعه، نقش کلیدی در این زمینه ایفا می‌کنند. علاقه‌مندی آنها به مسائل زیست‌محیطی، نه تنها نشان‌دهنده آگاهی روزافزون نسل جدید است، بلکه فرصتی طلایی برای فرهنگ‌سازی و همگرایی اجتماعی ایجاد می‌کند. فعالیت‌های مدنی مرتبط با محیط زیست می‌تواند به جوانان این امکان را بدهد که صدای حمایت خود از محیط زیست را در جامعه بلندتر کنند. از برگزاری کمپین‌های آگاهی‌بخشی درباره تغییرات اقلیمی و آلودگی‌ها گرفته تا مشارکت در پروژه‌های پاکسازی و کاشت درخت، این فعالیت‌ها می‌تواند حس مسئولیت اجتماعی را در جوانان تقویت کند. با مشارکت در اینگونه فعالیت‌ها، آنها نه تنها به حفظ محیط زیست کمک می‌کنند، بلکه مهارت‌های اجتماعی و رهبری خود را نیز تقویت می‌نمایند. بها دادن به محیط زیست و حمایت از فعالیت‌های مدنی جوانان می‌تواند زمینه‌ساز همگرایی اجتماعی باشد. وقتی افراد از افکار مختلف جامعه دور هم جمع می‌شوند تا برای یک هدف مشترک تلاش کنند، حس همبستگی و همکاری میان آنها تقویت می‌شود. این امر به ایجاد یک فرهنگ زیست‌محیطی مثبت کمک می‌کند که در آن همه افراد جامعه به اهمیت حفاظت از منابع طبیعی و محیط زیست پی ببرند. در نهایت، سرمایه‌گذاری بر روی جوانان و فراهم کردن بستری لازم برای فعالیت‌های مدنی نه تنها به نفع محیط زیست است، بلکه به ایجاد جامعه‌ای متعهد و همدل منجر خواهد شد. با این رویکرد، می‌توانیم به آینده‌ای پایدارتر و سالم‌تر امیدوار باشیم.

ضوابط برگزاری امتحانات مجازی و ترم تابستان دانشگاه صنعتی شریف اعلام شد

صفحه ۲

خبر

با صدور حکمی از سوی رهبر انقلاب صورت گرفت؛ انتصاب مجدد حجت‌الاسلام آذهای به ریاست قوه قضائیه

رهبر معظم انقلاب اسلامی در حکمی حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی آذهای را به عنوان رئیس قوه قضائیه منصوب کردند. به گزارش خبرگزاری مهر، حضرت آیت‌الله سیدمحمدتقی خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در حکمی، حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی آذهای را بار دیگر به عنوان رئیس قوه قضائیه منصوب کردند.

رئیس جمهور:

رهبری شهید به همگان آموخت که بزرگ‌ترین سرمایه ایران، مردم و وحدت است

رئیس جمهور در پیامی تأکید کرد: رهبری شهید به همگان آموخت که بزرگ‌ترین سرمایه ایران، مردم و وحدت آنان است. به گزارش خبرگزاری مهر، مسعود پزشکیان رئیس‌جمهور کشورمان، در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: رهبری شهید به همگان آموخت که بزرگ‌ترین سرمایه ایران، مردم و وحدت آنان است. امروز نیز با عمل به فرمان الهی «أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلَ خُفْيَاتٍ» با همدلی، وفاق و خدمت صادقانه به مردم، راه عزت، پیشرفت و سربلندی ایران را ادامه خواهیم داد.

استاندار تهران: بدرقه باشکوه رهبر شهید در حافظه تاریخی کشور ماندگار شد

استاندار تهران در حاشیه مراسم تشییع پیکر رهبر شهید، این اجتماع عظیم را جلوه‌ای ماندگار از انسجام ملی و تجدید میثاق ملت ایران با آرمان‌های انقلاب اسلامی دانست. به گزارش ایسنا، محمدصادق معتمدیان حضور گسترده مردم را نشانه‌ای روشن از پیوند عمیق ملت ایران با آرمان‌های انقلاب اسلامی دانست و گفت: امروز تهران فقط محل برگزاری یک مراسم نبود؛ پایتخت، آینده وحدت، اندوه و وفاداری ملت بزرگ ایران بودی و با بیان اینکه این بدرقه باشکوه در حافظه تاریخی کشور ماندگار خواهد شد، افزود: حضور مردم در این آیین، جلوه‌ای از سرمایه اجتماعی، همبستگی ملی و تجدید عهد یک ملت با مسیر و آرمان‌های رهبر شهید انقلاب اسلامی است. براساس گزارش روابط عمومی استانداری تهران، معتمدیان همچنین تأکید کرد: خدمت‌رسانی به مردم و زائران در چنین روز بزرگی، برای مجموعه مدیریت استان تهران تنها یک وظیفه اجرایی نبود، بلکه افتخاری بزرگ و مسئولیتی تاریخی در برابر ملت ایران محسوب می‌شود.

ده‌ها معترض در ترکیه دستگیر شدند

حزب کمونیست ترکیه اعلام کرد که نیروهای امنیتی بیش از ۱۰۰ نفر را که در اعتراضی علیه ناتو در آنکارا پیش از اجلاس این ائتلاف شرکت کرده بودند، دستگیر کردند. به گزارش روسیا الیوم، این دستگیری‌ها در حالی رخ داد که مقامات ترکیه اقدامات امنیتی را در پایتخت، برای مینبازی از رهبران ۲۲ کشور عضو ناتو و همچنین مقامات کشورهای شریک تشدید کرده‌اند. حزب کمونیست ترکیه در بیانیه‌ای اعلام کرد که یک راهپیمایی اعتراضی را در آنکارا ترتیب داده و افزود که بیش از ۱۰۰ نفر از اعضای آن، از جمله مقامات حزب، بازداشت شده‌اند.

نشستن مداوم بیش از ۳۰ دقیقه با افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان همراه است

همچنین اگر فقط پنج دقیقه از زمان بی‌حرکتی با پنج دقیقه فعالیت بدنی شدید جایگزین می‌شود، خطر مرگ ناشی از سرطان تا ۲۲ درصد کمتر بود.

بلند شدن از جای خود هر نیم ساعت، حتی برای چند دقیقه پیاده‌روی یا انجام کارهای ساده، می‌تواند بخشی از خطرات ناشی از نشستن طولانی را کاهش دهد. فردریک هو، سرپرست پژوهش، می‌گوید: دستورالعمل‌های سلامت نباید فقط بر ورزش‌های شدید یا متوسط تمرکز کنند. به گفته او، حتی تحرک‌های کوتاه و سبک نیز می‌توانند نقش مهمی در محافظت از سلامت داشته باشند و بلند شدن از پشت میز هر نیم ساعت، راهکاری ساده اما مؤثر است. با این حال، مطالعه از نوع مشاهده‌ای بوده و گرچه ارتباطی روشن میان نشستن طولانی و افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان دیده شده است، نمی‌توان از روی آن نتیجه گرفت که نشستن به‌تنهایی علت مستقیم این افزایش خطر است. برای اثبات رابطه علت و معلولی، انجام مطالعات و کارآزمایی‌های بیشتری ضروری خواهد بود. پژوهش در ژورنال PLOS Medicine منتشر شده است.



ناشی از سرطان همراه است. به گفته پژوهشگران، مشکل فقط مجموع ساعات نشستن نیست، بلکه طولانی بودن هر دوره نشستن نیز اهمیت دارد. خبر امیدوارکننده این است که شکستن این دوره‌های بی‌حرکتی می‌تواند اثر محافظتی داشته باشد. پژوهشگران دریافتند جایگزین کردن تنها یک ساعت نشستن با فعالیت‌های سبک روزمره مانند اتو کردن لباس، نشستن ظرف‌ها یا پیاده‌روی آرام، با کاهش ۱۲ درصدی خطر مرگ ناشی از سرطان همراه است. فعالیت‌های شدیدتر اثر بیشتری داشتند. جایگزینی روزانه ۳۰ دقیقه نشستن با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت معمولی، خطر را ۸ درصد کاهش می‌داد.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از وقوع رگبار و رعد و برق در شمال و جنوب کشور همچنین وزش باد شدید و گرد و خاک در برخی مناطق خبر داد. صادق ضیاییان در گفت و گو با ایسنا افزود: بر اساس تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌بینی هواشناسی طی چند روز آینده در برخی نقاط شمالی استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و اردبیل رگبار و رعد و برق، وزش باد شدید موقت، در برخی نقاط گردوخاک در نقاط مستعد تگرگ و در ارتفاعات گیلان و غرب مازندران بارش پراکنده پیش‌بینی می‌شود. وی ادامه داد: طی دو روز آینده در شرق هرمزگان، جنوب سیستان و بلوچستان و کرمان در ساعات بعد از ظهر و اوایل شب رشد ابرهای همرفتی، رگبار باران رعد و برق و وزش باد شدید مورد انتظار است. روز جمعه (۱۹ تیر) در اغلب مناطق کشور آسمانی صاف پیش‌بینی می‌شود. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا افزود: طی دو روز آینده در نوار شرقی، مرکز و دامنه‌های جنوبی البرز در برخی ساعات وزش باد شدید گاهی گردوخاک دور از انتظار نیست.

استانها

شهردار منطقه ۸ تبریز در بازدید از عملیات مرمتی عمارت تاریخی ساعت خبر داد:

تالار تشریفات عمارت ساعت تجهیز شد

تبریز-توفیقی

شهردار منطقه ۸ تبریز در بازدید از محوطه عمارت تاریخی ساعت، از اجرای مراحل نهایی ساماندهی و مرمت عمارت ساعت خبر داد. حمیده درشته در این بازدید ضمن تشریح پروژه مرمتی عمارت ساعت گفت: پروژه مرمت عمارت تاریخی ساعت، یکی از پروژه‌های مرمتی شهرداری منطقه ۸ است. **صفحه ۷** afarinesh_ostan@yahoo.com

استانها

رئیس اداره دامپزشکی دماوند در دیدار با عشایر دشت را:

عشایر نقش مهمی در امنیت غذایی کشور دارند

دماوند- امیرحسین صادقلی

نشست صمیمانه رئیس اداره دامپزشکی شهرستان دماوند با عشایر مستقر در دشت لار برگزار شد. این دیدار دکتر مسین با جمعی از عشایر منطقه گفتگو کرده و از نزدیک در جریان مسائل، دغدغه‌ها و مشکلات آنان قرار گرفت. وی اظهار کرد: جامعه‌عشایری به‌عنوان یکی از ارکان مهم تولید در حوزه دامپروری سهم قابل توجهی در تولید محصولات دامی و تأمین نیاز غذایی جامعه دارد. **صفحه ۷** afarinesh_ostan@yahoo.com

نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه گلاسگو نشان می‌دهد نشستن مداوم بیش از ۳۰ دقیقه با افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان مرتبط است. اگر عادت دارید ساعت‌ها پشت میز کار یا روی میز بنشینید، شاید وقت آن رسیده باشد که هر نیم ساعت از جای خود بلند شوید. نتایج پژوهش گسترده‌ای نشان می‌دهد نشستن مداوم برای بیش از ۳۰ دقیقه، با افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان ارتباط دارد، اما حتی چند دقیقه تحرک سبک نیز می‌تواند بخشی از این خطر را کاهش دهد. به گزارش زومیت به نقل از گاردین، پژوهشگران دانشگاه گلاسگو با بررسی اطلاعات بیش از ۹۱ هزار نفر دریافتند افرادی که در طول روز بیش از ۳۰ دقیقه بدون وقفه می‌نشینند یا در حالت بیداری بی‌حرکت می‌مانند، بیش از دیگران در معرض مرگ ناشی از سرطان قرار دارند. این افراد به‌طور متوسط ۱۲ سال تحت پیگیری بودند و داده‌های مربوط به میزان فعالیت روزانه آن‌ها با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ثبت شد. نتایج نشان داد هر یک ساعت اضافه بی‌حرکتی مداوم در طول روز، با افزایش ۱۰ درصدی خطر مرگ

رگبار و رعد و برق در شمال و جنوب کشور



پیاده‌روی، راهی سالم برای تحرک و فعال ماندن سالمندان است اما یکی از نیازهای حیاتی برای اینکه آنها این فعالیت را بدون آسیب انجام دهند، پوشیدن کفش مناسب به ویژه در پیاده‌روی‌های طولانی‌تر است. سالمندان همچنین برای شروع هر پیاده‌روی مستمر باید در ابتدا با پنج دقیقه راه رفتن آهسته، بدن خود را گرم کنند تا جریان خون به قلب و عضلات بخشد. افزایش باید.