info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۵۵۹
یکشنبه / ۱۷ تیر / ۱۴۰۳
۱ / محرم / ۱۴۴۶
07 / July / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: یاغره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نخاوین، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۸۲۸-۲۲۵۳۴۴۴۲-۲۶۰-فکس: ۲۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

فال ۷۱۱

امروز با حافظ

نمـــاز در خـــم آن ابـــروانِ مـــحرابی
کسی کند که به خونِ جگر طهارت کرد
فغان که نرگس جمّاش شیخِ شهر امروز
نظـر به دُرد کشـان از سـرِ حقارت کرد

خواننده

سفر خوش است اگر یار همسفر باشد
غبار موکب او سرمه بصر باشد
جامی

اذان صبح

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۱۱	۰۴:۵۷	۱۲:۱۲	۱۹:۲۵	۱۹:۴۵

بزرگه

در پایان، تعداد سال‌های زندگی‌تان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است، زندگی جاری در خلال این تعداد سال‌هاست...

آبراهام‌لینکلن

گزارش روز

بایسته‌های رئیس دولت چهاردهم

مرحلـه دوم انتخابـات چهاردهمیـن دوره ریاست جمهوری ۱۵ تیرماه با حضور پرشور مردم در شـرایطی به پایان رسید که معادلات و دشـمنان نظام اسـلامی از مدتها قبل با تلاش برای تحریم انتخابات از سـوی مردم، تمامی ظرفیت‌های خود را در فضای رسانه‌ای و مجازی برای مأیوس کردن آن‌ها از حضور در پای صندوق‌های رأی به کار گرفته بودند. اما مردم ایران با حضور در پای صندوق‌های رأی با انتخاب خود عمالا این راهبرد دشمنان را به شکست کشاندند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از جوان، مرحلـه دوم انتخابـات چهاردهمیـن دوره ریاست جمهوری ۱۵ تیرماه با حضور پرشور مردم در شـرایطی به پایان رسید که معادلات و دشـمنان نظام اسـلامی از مدتها قبل با تلاش برای تحریم انتخابات از سـوی مردم، تمامی ظرفیت‌های خود را در فضای رسانه‌ای و مجازی برای مأیوس کردن آن‌ها از حضور در پای صندوق‌های رأی به کار گرفته بودند. اما مردم ایران با حضور در پای صندوق‌های رأی با انتخاب خود عمالا این راهبرد دشمنان را به شکست کشاندند. رقابت کم‌نظیر، سلامت و امنیت انتخابات از دیگر ویژگی‌های مهم این انتخابات است که در جای خود باید ابعاد آن مورد توجه و بررسی قرار گیرد.

اما مهمترین رئیس‌جمهور تاریخ نظام جمهوری اسـلامی از امروز بایـد خود را بـرای انجام مسئولیت‌های قانونی مصرح در قانون اساسی و پاسخگویی به انتظاراتی که طبعاً در جریان رقابت‌های انتخاباتی از جانب خود ایشان و دیگر نامزدهـا در عرصه رقابت‌های انتخابی مطرح شده اسـت، مهیا کند. علاوه بر این محورها، سـیره و عمل رئیس‌جمهـور دولت چهاردهم سیزدهم، آیت‌الله شهید رئیسی وضعیت ویژه‌ای را پیش روی دولت چهاردهم قرار داده است که آغاز مسئولیت رئیس‌جمهور دولت چهاردهم را دشوارتر از گذشتگان می‌کند، چرا که پشتکار و تلاش‌های شبانه‌روزی آیت‌الله رئیسی، صداقت او در گفتـار و عمل با مـردم، اهتمام وی بر حل مسـائل مردم به رغم مشکلات و مسائل باقی‌مانده از گذشـته، کار را برای رئیس‌جمهور دولت چهاردهم دشوارتر کرده اسـت.

در این میان، اما نقشه راهی را که رهبر معظم انقلاب اسـلامی بـرای رئیس‌جمهور دولت چهاردهم در آسـتانه برگـزاری انتخابات در دیدارهای مختلف با مردم و مسئولان ترسـیم کرده‌اند، مسیر حرکت رئیس‌جمهور آینده را روشن‌تر می‌کند معظم‌له در سالگرد ارتحال حضرت امام سـه مسئولیت مهم را در شرایط کنونی برای رئیس‌جمهور آینده معین کردند.

۱- حفظ منافع و تثبیت عمق راهبردی نظام جمهوری در معادلات پیچیده بین‌المللی

۲- حفظ و تقویت ظرفیت‌ها و استعدادهای طبیعی و انسانی کشور برای شیرین کردن کام مردم

۳- پرکـردن حفره‌ها و رخنه‌های اقتصادی و فرهنگی

معظم‌له همچنین در روز عید غدیر خم توصیه مهمی را خطاب بـه رئیس‌جمهور منتخب نسـبت به انتخاب همکاران خود در کابینه مطرح و تأکید کردنـد: توصیه و عرض ما به نامزدهای انتخابات، من به این حضرات محترم عرض می‌کنم، با خداوند خودتان عهد کنید که اگر موفق شدید و توانستید مسئولیتی به دست بیاورید، کسـان و کارگزاران خود را از کسانی قـرار ندهید که ذره‌ای با انقـلاب زاویه دارند. آن کسـی که با انقلاب، با امام راحل، با نظام اسلامی ذره‌ای زاویه داشته باشد، او به درد شما نمی‌خورد، او همکار خوبی برای شما نخواهد بود. آن کسی که دلبسته آمریکا باشد و تصور کند که بدون لطف آمریکا نمی‌شود قدم از قدم برداشت در کشور، او برای شما همکار خوبی نخواهد بود، او از ظرفیت‌های کشـور استفاده نخواهد کـرد، او خوب مدیریت نخواهد کرد. آن کسـی که راهبرد دین و شریعت را مورد بی‌اعتنایی قرار بدهد، برای شما همکار خوبی نخواهد بود. کسی را انتخاب کنید که اهل دین، اهل شریعت، اهل انقلاب، اهل اعتقاد کامل به نظام باشد.

اما چند شاخصه مهم دولت سیزدهم، این دولت را از تمامی دولت‌های گذشته متمایز کرده و ترسـیم‌کننده راه دولت چهاردهم اسـت. این شاخص‌ها عبارتند از:

۱- احیـای ارزش‌های انقلابی و اسـلامی در گفتمان و عمل دولت.

۲- پرهیـز از دوگانه‌سـازی در حاکمیت و پایان‌بخشـی به تئوری حاکمیت دوگانه که بیش از ۳۰ سـال کشور را دچار چالش کرده بود.

۳- پرهیز از شرطی‌سازی سرنوشت کشور به سیاست‌ها و رابطه‌ها در دیگر کشور.

۴- وحدت میان مبدان و دیپلماسی و تقویت عقبه راهبردی کشور در منطقه.

۵- ریل‌گذاری درست دولت اسلامی و اثبات امکانپذیری تحقق دولت‌ارز اسلامی.

اشاره

۴۰ میلیون ایرانی در گیر ریز گردهای داخلی

خیلی دور نیست وقتی رسـانه‌ها از ریزگردهایی گفتند که لشته‌فکر می‌کردیم گردوغباری معمولی هسـتند و می‌آیند و می‌روند اما افکار «ریزگرد» خودش داسـتانی شنیـدنی و صدالبته غم‌انگیز اسـت داسـتانی که هرچه جلوتر می‌رویم فصل‌های جدیدتری از آن آغاز شده و درصدرهایش گریبان استان‌های بیشتری را می‌گیرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، به استناد گزارش‌ها بیش از ۴۰ میلیون نفر از جمعیت کشور تحت تأثیر پیامدهای ناشی از پدیده گردوغبار قرار دارند و این آمار حاکی از رشد فزاینده مراجعات مردم به مراکز بهداشـتی و درمانی اسـت. البته تا چند سال پیش عنوان می‌شد منشأ این ریزگردها خارجی است اما حالا مشـخص شده بسیاری از مناطق داخلی در تولید گردوغبارهای ویرانگر نقش دارند. چند سالی می‌شود که تابستان‌های اصفهان با آلودگی هوا مجبور شـده و هجـوم ریزگردها از داخل و خارج، نفس شـهر را به شماره می‌اندازند. امسال هم درست از اولین ریزهای تابستان هوای اصفهان درگیر هجوم ریزگردها بود و با این که اداره کل هواشناسـی از یک هفته قبل از وقوع چندین هشـدار صادر کرده بود اما باز هم مدل همیشـه مسـئولان اسـتانی توجهی به این موضوع نکرده و از نو روز پیش شـرایط به حدی رسـید که اعلام شد هوای تصفحهان با شاخص آلایندگی ۱۰۰در وضعیت خطرناکقرار دارد در حال حاضر سه میلیون و ۲۰۰هزارهکتار منطقه بیابانی اسـتان اصفهان راحاطه کرده وبه خاطرسه مدیریت‌ها ۱۵ میلیون هکتـار آن بـه کانون‌هـای بحرانی وفوق‌بحرانی گردوغبار تبدیل شـده اسـت اگرچه تاکنون گفته می‌شـد اصفهان ۱۴ کانون بحرانی گردوغبار دارد،اما هجوم ریزگردهای اخیر ازمناطقی بوده که به اذعان کارشناسان تاپیش ازاین به‌عنوان نواحی مستعدخیزش گردوغبارشناخته نمی‌شد.

شمال ایران هم درگیر ریزگردها

این کـه گردوغبار در برخی اسـتان‌های خشـک مثل کرمان، یزد و سیسـتان و بلوچستان به وقوع می‌پیوندد، چیز تازه‌ای نیسـت. اما سؤال اینجاسـت که چرا استان‌های شمالی باید درگیر این پدیده شـوند. براساس آخرین بررسـی‌های انجام‌شده ۳۰۰ هزار هکتار از زمین‌های کهیازده کشـاورزی در قسمت نوار شمالی گلسـتان مسـتعد تبدیل‌شدن به کانون گردوغبار هسـتند.حمید سلامتی، مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلسـتان با اشاره به این که برای این بخش از اراضی استان باید مدیریت جدی صورت گیـرد، می‌گوید: «بیشنهاد می‌شود این اراضی دیم را به‌مرتع تبدیل کنیم؛ چراکه این کار علاوه بر کمک‌به درآمـد کشـاورزان و دامداران منطقه، می‌تواند از ایجاد کانون ریزگردهاو غبار پیشـگیری کنند.»

کمی آن طرف‌تر، مازندران قرار دارد که مسائل مرتبط به حوزه محیط زیسـتش گسـترده و بی‌شمار اسـت: از تخریب طبیعت و زیست‌بوم گرفته تا پسماند و آلاینده‌هایی که با ورود به منابع، آب وخاک، اسـتان را درگیر کرده است. مدیرکل حفاظت محیط‌زیست مازنـدران از ورود ریزگردها یا گردوغبار از صحرای قره‌قوم ترکمنسـتان خبر داده ومی‌گوید: «در گذشـته در اسـتان داده منفـذب برای پایش ریزگردها و ایسـتگاه مورد نیاز را نداشـتیم، ولی در یک سال گذشـته سـه ایسـتگاه پایش کیفی هوا در اسـتان راه‌اندازی شده است.»

عطاءا. کاویان ادامه می‌دهد «سـال قبل دو مرتبه تحت هجوم ریزگـرد صحرای قره‌قوم قرار گرفتیم، اگرچـه در سـال‌های گذشـته ورود ریزگردها و گردوغبار به اسـتان مازندران همواره تکذیب و رد می‌شد، اما پایه و اساس این تکذیب، نبود ایستگاه‌های پایش و سنجش بود که داده‌های شاخص کیفیت هوا را در استان ثبت نمی‌کرد، ولی اکنون با استقرار ایستگاه‌های پایش هوا مشخص است که مازندران از سـال‌ها قبل درگیر آلودگی هوا شده و تداوم این وضعیت، آسـمان آبی را از استان خواهد گرفت.»

اقدام جهانی علیه «گردوغبار انسانی»

هرچندهجوم ریزگردها در ایـران اتفاق جدیدی بحشـمار نمی‌رود، با این حال ایـن پدیده در ۱۵ سـال اخیر افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته اسـت. غبارهای برخاسته از خاک با افزایش شاخص‌های آلایندگی، مشکلات تنفسی برای افراد ایجاد می‌کند و همچنین پیامدهای منفی و زیانباری برای محیط زیسـت دارند.عراق در کنار عربسـتان وسوریه، یکی از بزرگترین کانون‌های تولید گردوغبار در منطقه بحشمار می‌آید. نتایج مطالعه‌ای که توسط یادک جهانی در چند سـال اخیر انجام شده، نشان می‌دهد توفان‌هـا سـالانه ۱۵۰ میلیـارد ذرات برای منطقه خاورمیانه‌هم‌زمان به‌تولیدمی‌کنند.هرچندبخشی‌ازاین گردوغبارها حاصل کانون‌های طبیعی است، با این حال سازمان ملل متحد خواستار اقدام جهانی علیه پدیده «گردوغبار انسـانی» شده اسـت. این گردوغبار بر خلاف گردوغبار تولیدشده توسط بیابان‌ها، ناشی از ساخت‌وسـازهای بی‌رویه، از میان بردن پوشش گیاهی، تخریب زمین‌هـا و تولید کردن منابع آبی از طریق احداث سـدهای زیاد است.دانشـمندان می‌گویند در حال حاضر گردوغبار طبیعی سـهم‌بر گردوغبار انسـانی اسـت اما میزان انسانی آن در حال افزایش اسـت. در منطقه خاورمیانه علاوه‌بر وجودبیابان‌های طبیعی‌سـاخت سد روی دجله وفـرات درعراق و ترکیه به کاهـش نبی آب این رودخانه‌ها منجر شـده و درنتیجه باخشـکشدن تالاب‌های مسـیروبستروردخانه‌ها،کانون‌های‌بزرگ جدیدی در این کشور فعال شـده اسـت.مسـئولان و متولیان امر درباره منشاء ریزگردهایی که آسمان شهرهارامی‌پوشاند، اظهارات ضدونقیض متعددی کردهاند. در حالی که شـماری، منبع اصلی آنها را خارجی می‌دانند، شماری دیگر منشاء آن را داخلی برمی‌شمارند و می‌گویند برای مدل علت گردوغبار اخیر تهران کانون‌های اطراف این شهر بوده اسـت. رئیس سازمان زمین‌شناسی ایران معتقد است: «۷۰-۶۰ درصد ریزگردهای کشـور منشاء داخلی دارند.» به گفته منتقدان، احداث بی‌رویه سـد و نداشتن حقابه تالاب‌ها توسط وزارت نیرو و خشـک‌شدن متعاقب آنها، در کنار مصرف ۸۶درصدی آب کشور در بخش کشـاورزی و با الگوی کشت نامصحیح که توسط وزارت جهاد کشاورزی ترویج می‌شود، کانون‌های گردوغبار جدیدی را در کشور به وجود آورده است. همچنین خشـکسـالی، بیابان‌زایی، کاهش میزان بارندگی و از میان رفتن پوشش سبز نواحی شهری و حاشیه شهری به این مشکل دامن زده است.

برش

تراز مثبت تجاری ایران با شانگهای

۱۳ تیرماه سال گذشته، در جلسه سران سازمان شانگهای در هند، ایران رسـماً به عنوان عضو این سازمان اعلام شد. در آن روز، ژانگ میینگ، دبیرکل سازمان همکاری شانگهای با تقدیر از تلاش‌هـای ایران در راه پیوسـتن به این نهاد گفت: الحاق ایران به سـازمان همکاری شانگهای (SCO) به عنوان یک عضو کامل، محتوای عملی جدیدی را به همراه خواهد داشت و چشم‌اندازهای وسیعی را باز می‌کند و اطمینان دارم که عضویت کامل ایران به همکاری سازمان شانگهای در زمینه‌های مختلف کمک خواهد کرد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایران، جمهوری اسـلامی ایران از سال ۲۰۰۵ عضو ناظر سازمان همکاری شانگهای بود و درخواست کشـورمان برای عضویت رسـمی و کامل در این سازمان نیز پس از ۱۶ سال، در اولین حضور شهید رئیسی به عنوان رئیس‌جمهوری اسلامی ایران در بیست و یکمین نشست سران شانگهای در شهر دوشنبه پایتخت تاجیکستان در شهریور ۱۴۰۰ به تأیید هشت عضو دیگر سازمان رسید و ایران نهمین عضو این سازمان مهم منطقه‌ای شد.

روند قابل تأمل

سازمان همکاری شانگهای یک نهاد بین‌المللی اسـت که توسط چین (حجم تجارت این کشور با ایران حدود ۱۹ میلیارد دلار است)، قزاقسـتان (تجارت ۲۰۵ میلیون دلاری با ایران دارد)، قرقیزستان (حجم تجارت این کشور با ایران ۵۲ میلیون دلار است)، تاجیکسـتان (حدود ۵ میلیون دلار با ایران تجارت دارد)، روسیه (حجم تجارت این کشور با ایران بیش از ۵ میلیارد دلار است) و ازبکستان (حجم تجارت این کشور با ایران حدود ۲۶۰ میلیون دلار است) در سال ۲۰۰۱ تأسیس شد. در سال ۲۰۱۷، هند (این کشور ۱۶ میلیارد دلار با ایران تجارت دارد) و پاکستان (حدود دو میلیارد دلار با ایران تجارت دارد) نیز به عنوان عضو پذیرفته شدند. ۳ کشور افغانستان، بلاروس و مغولستان، عضو ناظر و ۶ کشور آذربایجان، ارمنستان، پانشاهی کامبوج، نپال، ترکیه و سـریلانکا نیز از شـرکای گفت‌وگوی آن محسوب می‌شوند. برخی از منتقدان دولت و سیاستگذاران دولت‌های یازدهـم و دوازدهم که در حـوزه همکاری‌های بین‌المللی و بخصوص شانگهای نتوانسته بودند به دستاوردی برسند، این سازمان را زیر سؤال می‌بردند و اظهار می‌کردند که عضویت در چنین سازمانی برای ایران هیچ رهاوردی نخواهد داشت و حتی در دوره روحانی عنوان می‌شد از آنجا که ایران مورد شدیدترین تحریم‌هاست، نمی‌تواند وارد پیمان‌های بین‌المللی شود و حتی اگر هم بخواهد، کشورهای عضو مانع پیوستن ایران خواهند شد.

ادامه مسیر توسط دولت چهاردهم

دولت سیزدهم با تمام توان تلاش کرد که در تمام روزهای کاری خود، کارنامه درخشانی را برجای بگذارد. قطعاً اگر عمر دولت شهید رئیسی ادامه پیدا می‌کرد ۴ سال فعالیت دولت سیزدهم معمولاً از کوردهای تاریخی بود.

این سازمان با بهره‌مندی از سه میلیارد جمعیت، بیش از ۲۰ درصد تولید ناخالص داخلی در عرصه جهانی، عضویت چهار قدرت هسته‌ای و دو عضو دائم شورای امنیت، تجربه‌ای منحصر به فرد برای کشـورمان فراهم کرده و ضروری اسـت که دولت چهاردهم به عنوان تکمیل‌کننده مسـیر دولت سیزدهم، از برنامه‌های تدوین شده بهره ببرد و شرایطی را فراهم کند که کشور، مردم، تجار و فعالان اقتصادی از فرصت پیش آمده منتفع شوند.

روند صعودی مبادلات تجاری

با عضویت دائم ایران در پیمان شانگهای، حجم تجارت‌مان با کشـورهای عضو، ماهانه در حال افزایش اسـت. قیاس آماری نشان می‌دهد که از ابتدای سـال ۱۴۰۲ تا پایان دی ماه ۶۴ میلیون و ۳۱۱ هزار تن کالای غیرنفتی به ارزش ۳۷ میلیارد و ۱۳۸ میلیـون و ۴۷۳ هزار دلار بین ایران و ۱۱ عضو و ناظر سازمان همکاری‌های شانگهای تبادل شد که نسبت به مدت مشابه سال قبل از لحاظ وزنی ۴۰.۷ درصد و از لحاظ ارزش ۵.۵ درصد رشد داشته است. همچنین صادرات غیرنفتی کشورمان به اعضای سازمان شانگهای در این مدت ۵۴.۵ میلیون تن کالا به ارزش ۱۸ میلیارد دلار بوده که تقـاشگر رشد یک درصدی ارزش نسـبت به مدت مشابه اسـت و ۴۸.۲ درصد وزن و ۴۴.۴ درصدی ارزش کل صادرات اسـت. آمار دیگری که رشد تجارت رانشان می‌دهد مربوط به سال ۱۴۰۱ اسـت. در یازدهم ماهه سال عنوان شده بیش از ۵۰ میلیون و ۶۰۳ هزار تن کالا به ارزش ۳۸ میلیارد و ۸۲۹ میلیون و ۴۴۵ هزار دلار بین ایران و ۱۱ کشور عضو سازمان همکاری شانگهای تبادل شد که از این میزان ۴۱ میلیون و ۷۰۳ هزار تن کالا به ارزش ۱۹ میلیارد و ۶۱۳ میلیون دلار، سهم صادرات ایران به این کشورها بوده که در وزن بیش از دو درصد و در ارزش ۶.۴ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش داشته و سهم واردات نیز از این میزان تجارت، ۸ میلیـون و ۹۰۰ هزار تن کالا بـه ارزش ۱۹ میلیارد و ۲۱۶ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار بوده که با رشد ۷.۷ درصدی در وزن و ۳۳.۴ درصدی در ارزش همراه بوده اسـت. در ۱۱ ماه سال گذشته نزدیک به ۶ میلیارد دلار تجارت غیرنفتی کشورمان با اعضای سازمان شانگهای رشد داشته که نسبت به مدت مشابه ۱۸.۳ درصد افزایش رانشان می‌دهد. همچنین بیشترین میزان رشد در واردات بوده، اما با وجود این، صادرات همچنان بیش از واردات است و تراز تجاری کشورمان با ۱۱ کشور عضو و ناظر سازمان شانگهای مثبت ۳۹۶ میلیون و ۴۴۵ هزار و ۲۶۷ دلار بوده است.

رسانه چه خبر

آیا لائینا در راه ایران است؟

ایسنا: رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا با اشـاره به تاثیر چندین دوریوبند بر وضعیت جوی ایران گفت: تا ۶۰ درصد احتمال وجود شـرایط خنثـی و ۳۸ درصد تجربه لائینـا تـا آخر مرداد در کشورمان پیش‌بینی می‌شود. صادق ضیاییان افزود: «ال‌سو» یا توسان جنوبگان دوریوبندی اسـت که قازهای «ال‌نینو» و «لائینا» دارد و خنثی دارد. توسان جنوبگان پدیده‌ای اسـت که روی خط اسـتوا در مناطق حاره روی اقیانوس آرام اتفاق می‌افتد. زمانی که آب اقیانوس در کنار قاره آمریکا گرم‌تر از میانگین بلندمدت باشد ال نینو رخ می‌دهد. در طرف دیگر اقیانوس پیش شمال استرالیا و اندونزی اگر دریا خنک‌تر از میانگین بلندمدت می‌شود، لائینا اتفاق می‌افتد. اگر آب اقیانوس آرام در کنار قاره آمریکا خنک‌تر از وضعیت نرمال باشد، حالت لائینا و زمانی که آب در شمال استرالیا و اندونزی گرم‌تر از حالت نرمال باشد، ال نینو رخ می‌دهد. وی تأکید کرد: توسان جنوبگان در دو سوی خود یعنی در حدود ۳۸ درصد احتمال رسیدن به لائینا و احتمال خیلی کم باقی ماندن در فاز ال‌نینو پیش‌بینی می‌شود. ضیاییان با اشاره به اینکه علاوه بر نوسان جنوبگان دوریوبندهای دیگری مانند AO.NAO.MJO و دوقطبی اقیانوس هند بر وضعیت جوی ایران اثرگذار هسـتند، تصریح کرد: «بهترین شـرایط ۶۰ درصد موقع زمانی که لائینا حاکم باشد، فصل پاییز در ایران دیرتر آغاز می‌شود و احتمال اینکه سال خشکی داشته باشیم، افزایش می‌یابد.

تناسب اندام احتمال ابتلا به ALS را در مردان کاهش می‌دهد

مدیسـن نت: محققان نروژی گزارش دادند که تناسـب اندام و انجام سطوح متوسط ورزش ممکن است احتمال ابتلا به اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) را در سـنین بالاتر کاهش دهد. آنها رابطه مشابهی بین فعالیت بدنی و خطر ابتلا به ALS در زنان که به بیماری نمی‌گرید نیز معروف اسـت، پیدا نکردند. دکتر «اندرس مایر واگ» نویسنده این مطالعه از بیمارستان دانشگاه آکرشوس در نروژ، گفت: «یافته‌های متناقضی در مورد سطوح فعالیت بدنی، تناسب اندام و خطر ابتلا به ALS وجود دارد. مطالعه ما نشان داد که برای مردان، داشتن یک سبک زندگی پرتحرک‌تر می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به ALS بیش از ۲۰ سـال بعد مرتبط باشد.» ALS یک بیماری عصبی اسـت که سلول‌های عصبی مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با گذشت زمان، افراد توانایی خود را برای خوردن، صحبت کردن، حرکت و حتی نفس کشـیدن از دست می‌دهند. تاکنون هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد. مطالعه جدید شامل بیش از ۳۷۳۰۰۰ نفر در نروژ (میانگین سنی ۴۱ سال) بود. طی یک پیگیری که به طور متوسط ۲۷ سال طول کشـید، ۵۰۴ نفر به ALS مبتلا شـدند. از این تعداد ۵۹ درصد مرد بودند. برای این مطالعه، شرکت کنندگان یک پرسشـنامه در مورد سطح فعالیت بدنی خود تکمیل کردند. آنها فعالیت خود را در یکی از چهار دسته فهرست کردند: کم تحرکی؛ حداقل چهار سـاعت در هفته پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری؛ حداقل چهار سـاعت در هفته با فعالیت سـنگین یا ورزش‌های تفریحی؛ یا شرکت چندین بار در هفته در تمرینات سخت یا ورزش‌های رقابتی. تعداد کمی از شرکت‌کنندگان در فعال‌ترین گروه قرار داشتند که محققان دو دسته برتر را در یک گروه، «فعالیت بالا» ادغام کردند. از حدود ۴۲۰۰۰ مردی که خود را فعال‌ترین و پرتحرک‌ترین توصیف کردند، ۶۳ نفر در طول این مطالعه به ALS مبتلا شـدند. از ۷۷۰۰۰ شرکت کننده با سطح فعالیت متوسط، ۱۳۱ نفر به ALS مبتلا شدند و ۲۹۸ نفر از ۲۹۵۰۰ نفری که کمترین فعالیت را داشتند به این بیماری مبتلا شدند. پس از در نظر گرفتن عوامل مانند سیگار کشیدن و شاخص توده بدنی، محققان دریافتند که گروهی که فعال‌تر اسـت، ۴۱ درصد کمتر از گروه کم تحرک در معرض خطر قرار دارد. قراردادن در سـطح فعالیت متوسطی نشـان داد ۲۹ درصد کمتر در معرض خطر بودند. بنابراین، یافته‌ها نشان می‌دهد که «میزان فعالیت بدنی متوسط تا زیاد و تناسب اندام، نه تنها خطر ابتلا به ALS را افزایش نمی‌دهد، بلکه ممکن اسـت در برابر این بیماری محافظت ایجاد کند.» مطالعات آتی در مورد ارتباط بین ALS و ورزش برای در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسـیتی و سطوح بالاتر فعالیت ورزشکاران حرفه‌ای مورد نیاز اسـت.

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

برای رشد، بهتر گیاهان و معرف درست آب، قشرهای سبز، باغ‌ها و حتی باغچه‌ی کوچک خیاط خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنید.

● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

@adropofwatercampaign
adropofwater.ir

شهرداری هشتگرد

آگهی عمومی شهرداری هشتگرد
به شماره ۲۰۰۳۰۰۵۷۶۹۰۰۰۰۰۳ (نوبت دوم)

شهرداری هشتگرد در نظر دارد به استناد بودجه مصوب سال ۱۴۰۲ نسبت به برگزاری و انجام تشریفات قانونی مناقصه عمومی جدولگذاری معابر اصلی سطح شهر، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شرح ذیل اقدام نماید.

۱) **نام و نشانی مناقصه گزار:** شهرداری هشتگرد واقع در شهر هشتگرد، بلوار آیت ا... خامنه ای، سایت اداری، ساختمان اداری شهرداری

۲) **نشانی محل اجرای پروژه:** معابر اصلی سطح شهر

۳) **موضوع مناقصه:** پروژه جدولگذاری معابر اصلی سطح شهر

۴) **مبلغ مناقصه:** ۲۷,۵۲۳,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف بیست و هفت میلیارد و پانصد و بیست و سه میلیون ریال)

۵) **سپرده شرکت در مناقصه:** مبلغ ۱,۳۷۶,۱۵۰,۰۰۰ ریال (به حروف یک میلیارد و سیصد و هفتاد و شش میلیون و یکصد و پنجاه هزار ریال) می باشد که می بایست به یکی از روش های ذیل ارائه گردد: ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق که از تاریخ درج آگهی مناقصه دارای حداقل ۹۰ روز اعتبار و قابل تمدید باشد، یا واریز فیش نقدی به حساب شماره ۱۰۰۱۰۲۰۹۱۸۱۵ بانک شهر شعبه هشتگرد کد شعبه ۵۳۹.

۶) **متقاضیان می بایست دارای حداقل رتبه ۵ رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی باشند.**

۷) **مناقصه گران جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست از تاریخ ۱۴۰۳,۰۴,۰۹ لغایت ۱۴۰۳,۰۴,۱۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند.**

۸) **مدت اعتبار پیشنهادها (موضوع بند «ی» ماده «۲» و بند «الف» ماده «۲۱» قانون): می بایست از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت ها به مدت یک ماه اعتبار داشته باشد.**

۹) **مناقصه گران جهت ارائه پیشنهادات می بایست از تاریخ ۱۴۰۳,۰۴,۱۶ لغایت ۱۴۰۳,۰۴,۲۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند.**

۱۰) **هزینه آگهی به عهده برنده خواهد بود.**

پیام رئیسی
شهردار هشتگرد