

غیر محرمانه

تجمع بازنشستگان

شماره از بازنشستگان صندوق فولاد در تهران، اصفهان و اهواز با حضور در یک تجمع صنفی، خواستار رسیدگی به مطالبات صنفی خود شدند. دیروز جمعی از بازنشستگان صنعت فولاد در تهران، اصفهان و اهواز سکونت خود، خواستار توجه به مطالبات و خواسته های خود شدند. این بازنشستگان، مهم ترین خواسته های خود را اجرای بند یک صورت جلسه ۱۵ مهر ماه هیات مدیره عنوان کردند و گفتند: ما خواستار اجرای طرح تکمیلی همسان سازی، دریافت مطالبات معوقه، تضمین اجرای تعهدات درمانی مطابق با آیین نامه فولاد و اجرای آیین نامه و قوانین خاص فولادی و احیای جایگاه آن در سال جدید هستیم. همچنین بازنشستگان تأمین اجتماعی در چند شهر اعتراض صنفی ترتیب دادند دیروز (ششم خرداد) جمعی از بازنشستگان کارگری در شهرهایی مانند تهران و کرمانشاه مقابل سازمان تأمین اجتماعی تجمع کردند. حاضران در تجمع، خواسته های خود را بهبود وضع معیشتی، مستمری بالای خط فقر و خدمات درمانی رایگان عنوان کرده و اعلام داشتند با این مستمری های زیر خط فقر، امورات زندگی نمی گذرد.

ماجرای پلمب یک آرایشگاه

مدیر بازرسی و نظارت بر اصناف مشهد گفت: یک آرایشگاه زنانه در خیابان «سجاد» این شهر به دلیل دخالت در امور پزشکی و گران فروشی پلمب شد. محسن صیادی با اعلام این خبر اظهار کرد: در گشت مشترک دیروز بازرسان مدیریت بازرسی و نظارت بر اصناف مشهد با تعزیرات حکومتی، این آرایشگاه زنانه متخلف که شیوه نامه های بهداشتی را رعایت نمی کرد، شناسایی و به تخلیفات رسیدگی شد.

خانم دکتر به آمریکارفت و برنگشت

پزشک قدیمی و پراساپه تیم ملی، جانشین عضو جنجالی کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال شد. به گزارش تابناک ورزشی؛ طی حکمی از سوی هدایت ممینی، دبیرکل فدراسیون دکتر پرهان خانلری به عنوان سرپرست دیارتمان پزشکی فدراسیون فوتبال منصوب شد. این سمت تا سال گذشته در اختیار فریناز فهیمی پور بود اما وی به بهانه حضور در کنگره پزشکی فیفا و به نمایندگی از فدراسیون فوتبال ایران راهی آمریکا شد اما آنقدر به ایران بازنگشت تا در پایان سال نامه قطع همکاری وی توسط رئیس فدراسیون فوتبال امضا شد.

تجمع جوانان بیکار هفت تپه

صبح دیروز شماری از جوانان بیکار هفت تپه برای بیست و چهارمین روز متوالی، مقابل مجتمع کشت و صنعت هفت تپه تجمع کردند و خواستار پاسخگویی مسئولان این شرکت در ارتباط با اشتغال جوانان بومی شدند. به گزارش ایلنا، این جوانان که پارچه نوشته هایی خطاب به مدیرعامل نیشکر هفت تپه در دست داشتند، خواهان اشتغال در مجتمع کشت و صنعت هفت تپه هستند و می گویند: در حالی که جوانان بومی هفت تپه بیکارند، نباید از غیربومی ها در این شرکت استفاده شود.

مراسم هفتمین روز شهدای خدمت



مراسم هفتمین روز شهدای خدمت، آیت الله «سید ابراهیم رئیسی» و همراهان، ظهر یکشنبه ۶ خرداد ۱۴۰۳ از سوی هیات دولت جمهوری اسلامی ایران در مدرسه عالی شهید مطهری برگزار شد.

دریچه

ادامه کمدی سازی اطيابی با «پل کالج»



به سمت کاری رفت که آرامش بیشتری به مردم بدهد و امکان برون رفت آن ها از شرایط، بیشتر مهیا کند. در این بین حتماً مردم نیاز خود را تشخیص می دهند ولی ما هم باید مواد آن را تأمین کنیم.

اکران فیلم «تگراس ۳» به کارگردانی مسعود اطيابی در حالی تا چند روز دیگر شروع می شود که این فیلمساز چند فیلمنامه آماده ساخت دارد و فعلاً برای یکی از آن ها متقاضی دریافت پروانه ساخت شده است. به گزارش ایسنا، مسعود اطيابی که فیلمسازی را بیشتر از دو دهه قبل شروع کرده و نخستین فیلم کمدی خود را در نیمه دهه ۸۰ جلوی دوربین برد، از سال ۱۳۹۶ روی دور پرکاری افتاده و تقریباً هر سال یک فیلم ساخته و اکران کرده که از فیلم های پرمخاطب هم بوده اند. او سال ۱۳۹۷ فیلم «تگراس» را اکران کرد که در میان فیلم های پر فروش سال بود و سال بعد هم قسمت دوم آن را به نمایش درآورد. در سال ۱۴۰۰ و در دوران تعطیلی سینماها در زمان شیوع کرونا که بسیاری از صاحبان فیلم ها ریسک اکران آثار خود را نمی پذیرفتند، «دینامیت» که اطيابی آن را در سال ۹۷ ساخته بود، روی پرده رفت و فیلم پر فروش سال شد. یک سال بعد دو فیلم از این کارگردان با نام های «انفرادی» و «بخارست» اکران شد و آخرین فیلم او «هتل» نیز تا همین چند ماه قبل بر پرده سینماها بود. او سال گذشته قسمت سوم «تگراس» را ساخت که قرار است از چهارشنبه، نهم خردادماه در سینماها اکران شود. نکته مشترک این فیلم ها ژانر کمدی آن هاست و آن طور که خود اطيابی می گوید قرار است فعلاً همین مسیر را ادامه دهد. طبق پیگیری های ایسنا، اطيابی برای چند فیلم متقاضی پروانه ساخت است که در حال حاضر یکی از آن ها با نام «پل کالج» به تهیه کنندگی احسان ظلی پور در سامانه پروانه ساخت سازمان سینمایی ثبت شده است. وی که همواره تأکید کرده در فیلمسازی نیاز جامعه را اولویت قرار می دهد، پیش تر هم با اشاره به وجود نظرات مختلف میان فیلمسازان برای فعالیت در سینما نسبت به شرایط روز جامعه به ایسنا گفته بود: من جزو گروهی هستم که معتقدم باید به سهم خودم کاری انجام دهم تا حال مردم بهتر شود و باید

خبر

وزیر فرهنگ:

سفرم به حج دستور شهید رئیسی است



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: آخرین دستور شهید رئیسی به من، نامه شهید حسین امیرعبداللهیان وزیر امور خارجه به ایشان بود که در آن نوشته بودند و پیشنهاد کرده بودند امسال من به سفر حج بروم. محمد مهدی اسماعیلی روز یکشنبه ۶ خرداد- در حاشیه آیین بزرگداشت شهادت رئیس جمهوری و هیات همراه در مدرسه عالی شهید مطهری در جمع خبرنگاران اظهار داشت: آقای رئیس جمهوری سال های قبل به دلایلی موافق نبودند، اما امسال دستور داده بودند اگر ضرورت دارد من به سفر حج بروم. این آخرین نامه ای است که از ایشان به من رسیده که باعث غم مضاعفی برای من است، دو شهید بزرگوار در خصوص این موضوع با هم مکاتبه کرده بودند. وی همچنین گفت: مواردی که ما در دستور کار داریم این است که تا ثانیه آخر در این مسئولیت که هستیم، بلکه خیلی قوی تر از گذشته فهرستی از دستورات آقای رئیسی را دنبال می کنیم.

وزیر فرهنگ افزود: یکی از مهم ترین دستوراتی که رئیس جمهوری شهید داده بود، نهضت تولید محتواست که آن را شروع کردیم و امروز در هر استان و هر شهرستان جریان بزرگ تولید محصولات فرهنگی است که در تراز انقلاب اسلامی دارد به وجود می آید، خیلی امیدوارم این حرکت بی ریزی شده به فضای جدیدی در حوزه فرهنگ، هنر و رسانه تبدیل شود. اسماعیلی تصریح کرد: امیدواریم کسی که در این جایگاه قرار می گیرد بتواند مسیری که آیت... رئیسی ایجاد کرده را تا ابد پی بخشد. از نظر شخصی ما، این یک فاصله پرشدنی است و آیت... رئیسی بعد از یک عمر مجاهدت، تجربه، ممارست و جهاد در این نقطه قرار گرفته بود و حتماً برای نفر بعدی این کار بسیار دشوار خواهد بود. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بیان کرد: تجربه انقلاب اسلامی نشان داده که این انقلاب همیشه رو به پیش است امیدوارم با سکانداری رهبر انقلاب فضای تعاملی، انسجام و اتحاد و همدلی کشور باعث ارتقای وضعیت حکمرانی در کشور هم بشود. وی افزود: اگر این اتفاق در هر کشور دیگری غیر از جمهوری اسلامی رخ می داد یک بحران اجتماعی پدید می آمد. مشخص اول اجرایی کشور را با این شیوه و نحوه از دست دادیم اما می بینید جامعه ما هم آرامش خود را حفظ کرده و هم انسجام و وحدت بیشتری را به دست آورده است و این از ویژگی های جامعه ایرانی و مکتب اهل بیت (ع) است که خون شهید باعث حرکت و نه انفعال می شود و این چیزی است که جهانیان در ایران می بینند. اسماعیلی گفت: عظمت تشییع جنازه چند ۱۰ میلیونی که در هفته گذشته در چند شهر تبریز، تهران، مشهد، قم، بیرجند، شهرری، مراغه) اتفاق افتاد و نمونه ای از یک اتفاق از جنس مکتب عاشورا و اهل بیت (ع) بود آن شاء... حرکت انقلاب ما پرخروش تر از گذشته خواهد شد. وزیر فرهنگ گفت: پیام رئیس جمهوری شهید ما این بود که اختلافات را حل کنیم تا وارد رسانه ها نشود. یک تصویر خوب و مطبوع مردم را در حوزه تعاملات بین قوا نشان داد و فکر می کنم یک الگویی را در ارتباط میان قوا برای دوره های بعد هم به یادگار گذاشت. حال که دولت و مجلس در حال تغییر هستند دولت چهاردهم و مجلس دوازدهم، الگوی دولت سیزدهم و مجلس یازدهم را تکرار کنند. وی تصریح کرد: اتفاق مهم حضور ده ها میلیونی مردم در تشییع جنازه این مرد بزرگ و همراهان خوب و گرامی ماست و نشان می دهد که انقلاب اسلامی با قوت زنده است، به پیش می رود و این خون ها باعث یک جهش دوباره در مسیر دستیابی به آرمان های انقلاب خواهد شد.

یاد

نصب تندیس

«نماد قرآن به دست شهید جمهور»

در میدان پاسطور

دبیر شورای توسعه فرهنگ قرآنی از پیگیری برای ساخت تندیس شهید جمهور با نماد قرآن به دست شهید و نصب در میدان پاسطور با هماهنگی شهرداری تهران خبر داد و گفت: معاونت قرآن و عترت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی پیگیری های لازم در این زمینه را انجام می دهد. حجت الاسلام سیدمصطفی حسینی با اعلام این خبر گفت: با توجه به شخصیت و مثنی قرآنی شهید آیت... سید ابراهیم رئیسی، در دوران ریاست جمهوری، جامعه قرآنی کشور برای قدرانی و پاسداشت خدمات ایشان در دولت مردمی در اقدامی مشترک پیامی صادر و سه شنبه اول خرداد ماه نیز اولین جلسه کمیته هماهنگی پاسداشت با حضور مدیران ارشد امور قرآنی کشور برگزار شد.

شپ گذشته انجام شد؟

کاپولا و لوکاس روی صحنه مراسم پایانی جشنواره کن



آغاز شد که یک عمر ادامه دارد. کاپولا همچنین از زمانی یاد کرد که فیلم اقتباسی لوکاس توسط صاحبان گزارش مهر به نقل از وریاتی، فرانسویس فورد کاپولا شب پیش با اهدای نخل طلای افتخاری جشنواره فیلم کن به جورج لوکاس یادآور پیوند همیشگی خود و کارگردان «جنگ ستارگان» شد. پیش از اینکه لوکاس جایزه را دریافت کند، در سالن مراسم با تشویق ایستاده چند دقیقه ای مواجه شد و در طی آن چشمانش کمی به اشک نشست. وقتی کاپولا روی صحنه رفت، آن ۲ یکدیگر را در آغوش گرفتند. کاپولا در سخنرانی خود اولین ملاقاتش با لوکاس را به یاد آورد و گفت او در صحنه فیلمبرداری فیلمش «زنکین کمان فینیان» در سال ۱۹۶۸ وی را تحت تأثیر قرار داد. کاپولا گفت: از اینکه او کسی از نسل خودم بود خوشحال بودم و پیشنهاد دادم هر روز بیاید، اما فقط به یک شرط؛ هر روز یک پیشنهاد درخشان ارائه کند که به طور مداوم این کار را انجام داد و با آن ارتباطی

فرانسویس فورد کاپولا جایزه نخل طلای افتخاری جشنواره فیلم کن ۲۰۲۴ را به جورج لوکاس اهدا کرد. به گزارش مهر به نقل از وریاتی، فرانسویس فورد کاپولا شب پیش با اهدای نخل طلای افتخاری جشنواره فیلم کن به جورج لوکاس یادآور پیوند همیشگی خود و کارگردان «جنگ ستارگان» شد. پیش از اینکه لوکاس جایزه را دریافت کند، در سالن مراسم با تشویق ایستاده چند دقیقه ای مواجه شد و در طی آن چشمانش کمی به اشک نشست. وقتی کاپولا روی صحنه رفت، آن ۲ یکدیگر را در آغوش گرفتند. کاپولا در سخنرانی خود اولین ملاقاتش با لوکاس را به یاد آورد و گفت او در صحنه فیلمبرداری فیلمش «زنکین کمان فینیان» در سال ۱۹۶۸ وی را تحت تأثیر قرار داد. کاپولا گفت: از اینکه او کسی از نسل خودم بود خوشحال بودم و پیشنهاد دادم هر روز بیاید، اما فقط به یک شرط؛ هر روز یک پیشنهاد درخشان ارائه کند که به طور مداوم این کار را انجام داد و با آن ارتباطی

اینفوگرافیک

منبع: ایرنا

فشار خون بالا چیست؟ روش درمان خانگی

فشار خون بالا یکی از رایج ترین مشکلات و بیماری هایی است که می تواند زمینه ابتلا به بیماری های قلبی، نارسایی کلیوی و سکته را ایجاد کند و موجب بروز اختلال در عملکرد طبیعی بدن شود.

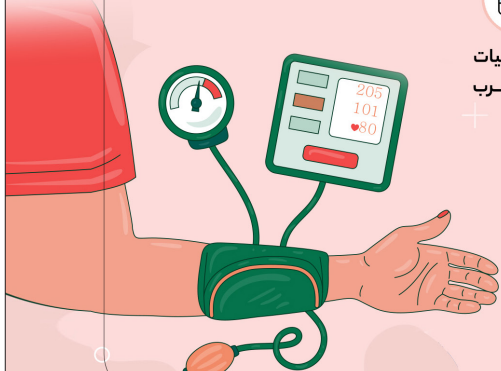
علائم فشار خون بالا چیست؟

- سرگیجه
- گرگرفتگی
- خون دماغ
- تنگی نفس
- سردرد

رژیم غذایی سالم در کمک به کاهش فشار خون بالا

- میوه ها
- سبزیجات تازه
- غلات کامل
- مصرف حبوبات

- پروتئین های کم چرب مثل ماهی
- شیر و لبنیات کم چرب



فشار خون یک بیماری خاموش است که در بسیاری از افراد هیچ علامتی ندارد و با علائم آن با سایر بیماری ها اشتباه گرفته می شود. در صورتی که به تازگی متوجه بروز علائمی خاص در سلامتی تان شده اید و یا در خانواده تان سابقه وجود دارد، بهتر است برای اطمینان از سلامت کامل خودتان از یک پزشک کمک بگیرید.