جهان

**هشدار درباره چک کردن تلفن همراه در ساعت نخست بیداری**

**متخصصان قلب هشدار می‌دهند که چک‌کردن گوشی در ساعت نخست پس از بیدار شدن می‌تواند تاثیر منفی جدی بر سلامت قلب داشته باشد.**

به گزارش ایسنا، این پزشکان می‌گویند کارهایی مانند مرور اخبار منفی، تماشای ویدیوهای کوتاه و حتی پاسخگویی به پیام‌ها در ابتدای صبح، سطح استرس را افزایش می‌دهد و می‌تواند سلامت عمومی به‌ویژه سلامت قلب را به خطر بیندازد.

با این حال دکتر «الکساندرا خرازی»، جراح قلب و قفسه سینه، تاکید می‌کند که موضوع فقط ترشح هورمون‌های استرس نیست؛ بلکه این عادت، مسیر کلی روز شما را مشخص می‌کند و ممکن است آغازگر یک روز پرتنش و ناسالم شود.

او هشدار می‌دهد که بررسی گوشی بلافاصله پس از بیدار شدن نه‌تنها ممکن است احساس اضطراب یا ترس از جا ماندن را برانگیزد، بلکه فرد را از انجام فعالیت‌هایی که برای سلامت قلب مفیدند، هم بازمی‌دارد. به گفته او، این زمان می‌تواند به کارهایی چون آماده‌کردن یک صبحانه سالم، مدیتیشن، لذت بردن آگاهانه از یک فنجان قهوه یا چای، حرکات کششی، ورزش سبک، پیاده‌روی یا حتی گذراندن چند دقیقه با اعضای خانواده اختصاص یابد، عاداتی که همگی به سلامت قلب کمک می‌کنند.

البته دکتر خرازی تنها متخصصی نیست که درباره استفاده زودهنگام از گوشی تلفن همراه هشدار می‌دهد. دکتر «پل بلا»، متخصص قلب و استاد پزشکی در تگزاس هم می‌گوید: کاملا روشن است که استرس‌های روانی حاد و مزمن با افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی و نارسایی قلب مرتبط‌اند. بنابراین، اگر چک کردن گوشی در ابتدای روز برای فرد تجربه‌ای منفی یا استرس‌زا باشد، این ارتباط شناخته‌شده در مورد او نیز صدق می‌کند. پزشکان توصیه می‌کنند برای محافظت از سلامت قلب، روزتان را با عاداتی آرامبخش، هدفمند و مفید آغاز کنید و تماس با فضای مجازی را تا بعد از شروع فعالیت‌های روزمره به تعویق بیندازید. بنابراین اگر محتویات رسانه‌های اجتماعی شما مملو از اخبار منفی، تصاویر ناامیدکننده یا نمایش موفقیت‌ها و خوش‌گذرانی‌های دیگران باشد، ممکن است بی‌آنکه بدانید در حال آسیب‌زدن به سلامت روان و قلبتان باشید.

به گزارش ایندیپندنت، دکتر «چنگ هان چن»، متخصص قلب و عروق و مدیر یک مرکز پزشکی در کالیفرنیا هم هشدار می‌دهد که استفاده مداوم از گوشی به‌ویژه در ساعات اولیه صبح، می‌تواند به شکل‌گیری عادت‌هایی ناسالم مانند بی‌تحرکی منجر شود و این بی‌تحرکی می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی و قلبی- عروقی را افزایش دهد- مشکلاتی که به نوبه خود می‌توانند به افزایش فشار خون، کلسترول بالا، چاقی و دیابت نوع ۲ منتهی شوند. به گفته دکتر خرازی، برای جایگزین کردن این عادت، بهتر است روزتان را با حرکت و فعالیت بدنی، ترجیحاً زیر نور طبیعی خورشید، آغاز کنید. پیشنهاد او پیاده‌روی یا دویدن کوتاه، انجام دادن چند حرکت ساده یوگا یا حتی کشش‌های سبک در حیاط خانه است که همگی آثاری به‌مراتب بهتر از بالا و پایین کردن مطالب در شبکه‌های اجتماعی بر سلامت قلب و روان دارند.

البته دکتر چن تاکید می‌کند که اینترنت و رسانه‌های اجتماعی در صورتی که درست استفاده شوند، فواید زیادی هم دارد. مثلاً می‌توانید از گوشی برای افزایش آگاهی در مورد سلامت، دسترسی به اطلاعات پزشکی یا پیوستن به گروه‌های حمایتی مجازی استفاده کنید، اما زمان و مرز مشخص برای استفاده از آن بسیار مهم است و نباید هنگام بیدار شدن از خواب، قبل از خواب یا موقع غذا خوردن از آن استفاده کنید.

مدت زمان تعطیلی مراکز به وکالتنامه‌ها اضافه خواهد شد

## توقف موقت خدمات مراکز تعویض پلاک پایتخت

**رئیس پلیس راهور فراجا گفت: مراکز تعویض پلاک تهران به ناچار فعالیت خود را متوقف کرده‌اند و این تعطیلی تا بازگشت شرایط عادی ادامه خواهد داشت.**

سردار سیدتیمور حسینی با اشاره به توقف خدمات مراکز تعویض پلاک تهران از تاریخ ۲۵ خردادماه، تأکید کرد: این تعطیلی صرفاً شامل مراکز تهران بوده و سایر استان‌ها بدون وقفه در حال ارائه خدمات به شهروندان هستند.

حسینی با اشاره به نگرانی‌های احتمالی شهروندان درخصوص انقضای وکالتنامه‌ها، ادامه داد: برای رفع هرگونه دغدغه، مدت زمان تعطیلی مراکز به وکالتنامه‌های موجود اضافه خواهد شد. بنابراین، هموطنان عزیز هیچ مشکلی در این خصوص نخواهند داشت.

وی افزود: پس از بازگشایی مراکز تعویض پلاک تهران، تمامی شهروندانی که در این ایام موفق به دریافت نوبت شده بودند و قرار بود به آنها خدمات ارائه شود، در اولویت قرار گرفته و خدمات مورد نیاز آنها به طور کامل ارائه خواهد شد.

رئیس پلیس راهور فراجا از مردم تهران خواست تا با صبوری و همکاری در این شرایط، از مراجعه غیرضروری به مراکز خودداری کنند و برای اطلاع از وضعیت بازگشایی، اطلاعیه‌های رسمی را دنبال نمایند.

## ۱۰ نفر جاسوس و مخل امنیت عمومی در استان لرستان دستگیر شدند

**دادستان لرستان گفت: بعد از حمله رژیم سفاک صهیونی، با دستور قضائی و اقتدار دستگاه‌های امنیتی و انتظامی ۱۰ نفر به اتهام جاسوسی، تبلیغ علیه نظام، تشویش اذهان عمومی در لرستان بازداشت شدند.**

به گزارش خبرگزاری میزان، علی حسنوند اظهار داشت: در روزهای اخیر تعداد ۱۰ نفر به اتهام جاسوسی، تبلیغ علیه نظام و تشویش اذهان عمومی که قصد برهم زدن امنیت روانی جامعه را داشتند در دستورکار قرار گرفته، با شناسایی آنان و صدور دستور قضائی، توسط ضابطین خاص استان بازداشت شدند.

حسنوند افزود: برخورد با متخلفان و مخلان نظم و امنیت روانی، در دستورکار این دادستانی قرار داشته و با هرگونه ارتکاب جرم در این زمینه، بدون اغماض و در چهارچوب قانون برخورد قاطع صورت خواهد گرفت.

وی ادامه داد: از عموم شهروندان انتظار داریم ضمن حفظ خونسردی خود و اطرافیان و پیگیری اخبار از طریق رسانه ملی و مرجع، توصیه‌های امنیتی و انتظامی را جدی گرفته و در صورت مشاهده موارد مشکوک، ضمن همکاری با پلیس، موضوع را به شماره‌های ۱۱۴و ۱۱۳ و پلیس ۱۱۰ اطلاع دهند تا در اسرع وقت از اتفاقات ناگوار جلوگیری به‌عمل آید.

گفتنی است، در روزهای گذشته نیز تعداد ۱۸ نفر از مخلان امنیت عمومی در فضای مجازی و حقیقی در لرستان بازداشت شده بودند.

تکذیب ناآرامی و تیراندازی در زندان

## رژیم صهیونیستی به زندان اوین حمله کرد

**پرتابه‌های رژیم صهیونیستی به زندان اوین اصابت کرد که به بخش‌هایی از زندان آسیب رسانده است.**

مرکز رسانه قوه قضائیه اعلام کرد: در جدیدترین حمله رژیم صهیونیستی به تهران، پرتابه‌هایی به سمت زندان اوین اصابت کرد که به بخش‌هایی از زندان آسیب رسانده است همه امکانات در جهت مدیریت مجموعه زندان به‌کار گرفته است و وضعیت هم‌اکنون تحت کنترل است.

در پی حمله رژیم جنایتکار صهیونیستی به زندان اوین و نقض همه قوانین بین‌المللی، مقامات قضائی تدابیر لازم را در جهت صیانت از سلامتی و امنیت زندانیان به‌کار گرفته‌اند و در این زمینه به فوریت اقدام لازم جهت ارتباط زندانیان با خانواده‌ها و رفع نگرانی آنها برقرار خواهد شد.

بعد از حمله رژیم جنایتکار صهیونیستی به زندان اوین با حضور همه نیروها و تجمیع امکانات هم‌اکنون وضعیت زندان اوین تحت کنترل است و شایعات رسانه موساد در مورد ناآرامی و تیراندازی در زندان اوین صحت ندارد. رژیم صهیونیستی که برخلاف همه قواعد بین‌المللی ساعتی پیش به زندان اوین حمله کرده است همزمان در تربیون رسانه‌ای‌اش اینترنشنال از ناآرامی در زندان خبر می‌دهد که وضعیت میدانی زندان حاکی است اوضاع تحت کنترل است و شایعات صحت ندارد.

انهدام شبکه سایبری وابسته به موساد

# سرپل سرویس جاسوسی رژیم صهیونیستی در فضای مجازی و همکار ایران اینترنشنال اعدام شد

**«محمدامین مهدوی شایسته» که با هدایت سرویس جاسوسی موساد، مدیریت یک شبکه سایبری در ایران را برعهده داشت پس از دستگیری و رسیدگی به پرونده ازسوی مراجع قضائی، به دار مجازات آویخته شد.**

مرکز رسانه قوه قضائیه گزارش داد: «محمدامین مهدوی شایسته»، فرزند احمد به جرم همکاری اطلاعاتی به نفع رژیم صهیونیستی پس از طی فرآیند کامل آیین دادرسی کیفری و تأیید و ابرام حکم در دیوان عالی کشور صبح دوشنبه به سزای اعمالش رسید و به دار مجازات آویخته شد.

براساس مستندات پرونده، نامبرده سرشبکه یک تیم سایبری وابسته به موساد بوده که همکاری آگاهانه‌ای با سرویس تروریستی-اطلاعاتی رژیم صهیونیستی داشته است.

این شبکه سایبری ضدایرانی وابسته به موساد در بستر فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های خارجی فعالیت خود را زیرنظر افسران سرویس صهیونیستی انجام می‌دادند.

«محمدامین مهدوی شایسته»، سرشبکه این تیم سایبری بوده است که مدیریت شبکه، انتقال دستورات افسران موساد و هدایت عملیات‌های مجازی و حتی میدانی را برعهده داشته است.

محکوم‌علیه، پس از ارتباط اولیه با افسر خود، برای آموزش و هماهنگی به یکی از کشورهای همسایه عزیمت کرده و در پوشش یک شرکت فعال در زمینه مهاجرت فعالیت می‌کند.

وی در کشور مورد اشاره چندبار با دو افسر موساد ملاقات می‌کند و با توجه به تجربه و مهارتی که در مسائل مرتبط با فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی داشته است، به عنوان صحنه‌گردان موساد برای مدیریت بخشی از عملیات‌های روانی-رسانه‌ای در ایران به‌کار گرفته می‌شود.

در سفر مورد اشاره، افسر موساد مأموریت «محمدامین مهدوی شایسته» را با جزئیات برای او تشریح می‌کند.

براساس دستور افسر، مهدوی شایسته، مسئولیت یک شبکه سایبری را برعهده می‌گیرد که وظیفه اصلی این شبکه برندسازی و تولید محتوا با بهره‌مندی از فضای شبکه‌های اجتماعی و پیامرسان‌ها علیه کارکنان نیروهای مسلح و راه‌اندازی وب‌سایت براساس دستورات سرویس بوده است.

محکوم‌علیه، پس از دریافت دستورات مستقیم، آموزش‌هایی که از افسران هادی خود به‌نام مستعار منیژه و رضا فراگرفته بود را به دیگر اعضای شبکه نیز ارائه می‌کند.

این آموزش‌ها شامل: فعالیت پوششی پنهان رفتار امن، ارتباط امن در فضای مجازی، شیوه‌های گمنامی در فضای و... بوده است.

**پوشش ویژه اینترنشنال برای شبکه مجازی موساد**

نکته قابل توجه در رابطه با این شبکه سایبری صهیونیستی ارتباط تنگاتنگ آن با شبکه فارسی‌زبان رژیم صهیونیستی-ایران‌اینترنشنال است.

مطالب جعلی تولید شده توسط این شبکه، به مرجع گزارش‌های شبکه اینترنشنال تبدیل می‌شود و در واقع اینترنشنال در جذب مخاطب برای کانال‌های وابسته به شبکه محکوم‌علیه نقش ویژه حمایتی داشته است.

**انجام اقدامات میدانی**

شبکه سایبری وابسته به موساد، با مدیریت سرشبکه (محکوم‌علیه مهدوی شایسته) وارد فاز میدانی نیز می‌شود.

این فرد علاوه‌بر اقدامات فوق، در ایجاد شبکه به منظور انجام عملیات‌های میدانی مورد اعتماد افسران موساد بوده است. مهدوی شایسته در طول مدت همکاری خود با تشکیل شبکه همکار، مأموریت‌های میدانی مهمی همچون تصویربرداری از اماکن خاص، ارسال بسته‌های تهدیدآمیز موساد به نفرات هدف، آزار و اذیت سوژه‌ها و ارسال فیلم و تصاویر آن به افسر را در بستر ارتباطی امن انجام می‌داده است. نقش مهدوی شایسته در این شبکه کلیدی و محوری بوده است.

**اشراف اطلاعاتی بر شبکه سایبری رژیم صهیونیستی**

با انجام اقدامات اطلاعاتی، نهاد امنیتی ایرانی روی شبکه سایبری موساد اشراف پیدا کرده و از طرق مختلف به سرویس جاسوسی رژیم صهیونیستی اطلاعات فریب ارسال می‌کنند که مشخص می‌شود، عامل پشت صحنه شبکه سایبری، موساد است.

در نهایت با انجام اقدامات پیچیده اطلاعاتی و علمیاتی، محمدامین مهدوی شایسته و تعدادی دیگر از عوامل مرتبط با سرویس شناسایی و دستگیر می‌شوند.

سرانجام پس از طی تشریفات قانونی در مراحل مختلف رسیدگی به پرونده، دادگاه در نهایت با توجه به شواهد و قرائن موجود، اقاریر متهم و همدستان وی، بزهکاری نامبرده را محرز و مسلم دانسته و محمدامین مهدوی شایسته را به جرم همکاری اطلاعاتی به نفع رژیم صهیونیستی به مجازات اعدام محکوم کرد.

پس از طی تشریفات قانونی و ابرام حکم در دیوان عالی کشور، محکوم‌علیه به دار مجازات آویخته شد.

شهردار تهران:

# روند خدمت‌رسانی به شهروندان بدون وقفه در حال انجام است

**شهردار تهران با بیان اینکه روند خدمت‌رسانی به شهروندان بدون وقفه در حال انجام است، گفت: هیچ اتفاقی نباید مسیر آبادانی شهر را مختل کند.**

به گزارش پایگاه خبری شهر، علیرضا زاکانی در برنامه تلویزیونی با بیان اینکه شرایط در تهران عادی است، اظهار داشت: اقدامات در مورد نظافت و آراستگی معابر در حال انجام است و همه‌چیز سر جای خودش قرار دارد.

زاکانی با بیان اینکه سیستم خدمات‌دهی در حوزه ارزاق عمومی همچون میادین میوه‌وتره‌بار و فروشگاه‌های شهروند فعال هستند، افزود: اصناف و کسبه نیز درحال فعالیت هستند. شرایط به‌گونه‌ای است که شهروندان به همه‌چیز دسترسی دارند و می‌توانند خرید کنند.

وی درباره اینکه «جمعیت حاضر در تهران به اندازه‌ای هست که فعالیت کسبه در شرایط فعلی به‌صرفه باشد»، گفت: اواخر هفته گذشته بیان شد که کسانی که می‌خواهند می‌توانند دورکاری انجام دهند و به همین دلیل تهران از لحاظ جمعیتی سبک شد. امروز که در سطح شهر حضور داشتیم، مشاهده کردیم که مجدداً خیابان‌ها و مبادی ورودی شهر شلوغ شده است. در هر صورت ما هیچ مشکلی برای ارائه خدمت نداریم.

شهردار تهران ادامه داد: رئیس‌جمهور، رئیس قوه قضائیه، رئیس قوه مقننه و سایر مسئولان در صحنه هستند اما از آنسو می‌بینیم که نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی هرجا احساس خطر می‌کند، پنهان می‌شود.

زاکانی با بیان اینکه به هیچ عنوان این اتفاقات نباید آبادانی شهر را مختل کند، یادآور شد: ما همین حالا هم یک اصلاح تقاطعی در بزرگراه شهید همت- بزرگراه شهید اشرفی‌اصفهانی را با اعتبار ۵۰۰ میلیارد تومان به بهره‌برداری رساندیم که از این رقم ۲۵۰ میلیارد تومان مربوط به تملک است. دومین و سومین پروژه اصلاح تقاطعی نیز در آستانه بهره‌برداری قرار دارد. دو تقاطع دیگر را نیز آماده بهره‌برداری می‌کنیم.

وی یادآور شد: در روزهای گذشته مجسمه آرش کمانگیر در میدان ونک نصب و رونمایی شد که نمادی از غرور است که از خالق این اثر هنری تقدیر و تشکر می‌کنم.

**کار اجرای پروژه‌های شهری بی‌وقفه دنبال می‌شود**

شهردار تهران با بیان اینکه پروژه‌های ما یکی پس از دیگری اجرا می‌شود، خطاب به مردم تهران گفت: هیچ خللی در کار ما ایجاد نشده و خوشبختانه پروژه‌های خود را دنبال می‌کنیم.

زاکانی گفت: در جنایات اخیر رژیم صهیونیستی، ما وظیفه‌ای نیز در کنار دیگر وظایف خود مبنی‌بر جمع‌آوری آوار برعهده داریم و مجموعه‌های مختلف ما بیش از هر بخشی با این صحنه‌ها مواجه هستند؛ لذا این بخش را نیز در کنار سایر دستگاه‌ها مورد توجه قرار داده‌ایم.

**بازدید ۱۰ سفیر و یک کاربر نظامی از مناطق آسیب‌دیده پایتخت**

زاکانی با تأکید بر اینکه دیدن چنین صحنه‌هایی از سوی سفرای کشورهای مختلف ضروری بود، بیان داشت: ما از دو سال قبل با سفرا ارتباط گرفتیم و در این مدت، برنامه‌ای برای بازدید از نقاط مختلف تهران پیش‌بینی شده بود. به همت معاونت بین‌الملل مرکز ارتباطات شهرداری ۱۰ سفیر و یک کاربر نظامی روز (شنبه) از منازل مسکونی تخریب شده بازدید کردند تا از نزدیک ببینند رژیم صهیونیستی چه جنایاتی را با سلاح‌های خود انجام داده است. البته قطعاً با این جنایات آشنا بودند، آشناتر شدند.

**خشاب پیشرفت و آبادانی شهر پُر است**

وی با تأکید بر اینکه خشاب ما پُر است و طرح‌های خود را افتتاح می‌کنیم، گفت: البته این خشاب، خشاب پیشرفت و آبادانی شهر است.

شهردار تهران با تأکید بر اینکه ما هیچ مشکلی در خدمات‌رسانی به شهروندان نداریم، یادآور شد: ما فردا هم همچون روزهای گذشته از پروژه‌های شهری بازدید خواهیم کرد.

**۹ مسئولیت برعهده شهرداری است**

زاکانی در پاسخ به این پرسش که آیا تمهیداتی برای پرداخت خسارت به آسیب‌دیدگان حملات رژیم صهیونیستی در کشور اندیشیده شده است، با بیان اینکه در مجموعه سازمان بحران کشور ۱۵ مسئولیت تقسیم وظایف شد، گفت: از این تعداد، قرار شد ۹ مسئولیت را شهرداری برعهده بگیرد. سازمان آتش‌نشانی، معاونت خدمات شهری، مناطق و سایر بخش‌ها در این مسئولیت‌ها نقش دارند و در ۶ مسئولیت باقی‌مانده نیز شهرداری در دو بخش مشارکت دارد.

وی ادامه داد: ما در موضوع امنیت، تعیین خسارت و اسکان مسئولیت نداریم اما در مدیریت شهری تمام بضاعت خود را در کمک به استانداری و دیگر نهادها به‌کار می‌گیریم. کمااینکه شهروندان بی‌سرپناه را در این چند روز اسکان دادیم. دیگر نهادها نیز همچون نیروی انتظامی، دولت، فراجا، سپاه و بسیج همه دست‌به‌دست داده‌اند تا هرچه بهتر به مردم خدمت کنند.

# برخورد با ۱۳۰ نانوایی متخلف در تهران

**استاندار تهران با اشاره به تعطیلی ۱۳۰ نانوایی متخلف گفت: گشت‌های نظارت فعال شده است و بر ۴ محور احتکار، اختفا، گران‌فروشی یا امتناع از فروش نظارت دارند.**

به گزارش خبرگزاری تسنیم، محمدصادق معتمدیان با اشاره به شرایط خاص روزهای اخیر، از تشکیل قرارگاه‌های تخصصی در حوزه‌های مختلف برای مدیریت بحران و تأمین نیازهای مردم خبر داد و افزود: قرارگاه‌هایی در حوزه‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، زیرساخت و حمل‌ونقل با عضویت دستگاه‌های مسئول تشکیل شده‌اند که به صورت شبانه‌روزی فعال هستند. هدف اصلی این قرارگاه‌ها تنظیم بازار، تأمین اقلام اساسی و مدیریت خدمات زیرساختی در شرایط اضطراری است.

معتمدیان درباره فعالیت قرارگاه اقتصادی افزود: ماهیت اصلی این قرارگاه، تأمین کالاهای اساسی مورد نیاز مردم است. در روزهای اخیر شاهد بودیم که به دلیل نگرانی‌های موجود، جمعیت در برخی شهرستان‌های استان تهران تا ۵ برابر افزایش یافت و طبیعتاً مصرف مواد غذایی نیز بالا رفت. با اتخاذ تصمیمات لازم و ابلاغ آنها، آرامش در شهرستان‌ها برقرار شد و هم‌اکنون مشکلی در تأمین کالاهای اساسی نداریم.

وی با اشاره به وضعیت تأمین و ذخایر کالاها گفت: فرآیند تأمین کالاها از مسیرهای جاده‌ای و ریلی در حال انجام است و کالاهای استراتژیک را ذخیره‌سازی کرده‌ایم. تاکنون نیازی به برداشت از ذخایر استراتژیک نبوده و حتی در حال حاضر با مازاد برخی اقلام روبه‌رو هستیم.

استاندار تهران درباره نانوایی‌ها افزود: برای نانوایی‌هایی که بیش از یک شیفت پخت نان داشتند، محدودیت سقف تأمین آرد را برداشتیم و برخی نانوایی‌ها اکنون دو یا سه شیفته فعالیت می‌کنند. در تأمین آرد و کالاهای اساسی مانند گوشت و مرغ هیچ‌گونه مشکلی وجود ندارد.

**نظارت گشت‌های بازرسی در ۴ محور**

معتمدیان با اشاره به نظارت بر بازار گفت: متأسفانه عده‌ای محدود در تلاش برای سوءاستفاده از شرایط فعلی هستند. گشت‌های مشترک تعزیرات، سازمان بازرسی، جهاد کشاورزی و اصناف به طور مستمر فعال هستند و بر چهار محور اصلی شامل احتکار، اختفا، امتناع از فروش و گران‌فروشی نظارت می‌کنند. با متخلفان برخورد قاطع و جدی صورت می‌گیرد.

وی افزود: در روزهای گذشته، ۱۳۰ نانوایی با وجود دریافت آرد دولتی، به صورت خودسرانه و بدون مجوز ۵ روز متوالی تعطیل کردند. این نانوایی‌ها از شبکه پخت تهران حذف شدند و قطعاً متقاضیان جدید جایگزین آن‌ها خواهند شد. همچنین سهمیه آرد روزانه برخی نانوایی‌ها که پیش‌تر ۷ تا ۱۰ کیسه بود، تا ۲۰ کیسه افزایش یافته است.

استاندار تهران در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع بازسازی مناطق آسیب‌دیده اشاره کرد و گفت: با توجه به ابلاغ رئیس‌جمهور به وزیر راه‌وشهرسازی، بازسازی فضاهای تخریب‌شده در دستورکار قرار دارد. اطلاعات اولیه در استان استخراج شده و به‌زودی جلسه‌ای با وزیر برگزار خواهیم کرد تا مکانیزم اجرای این بازسازی‌ها در استان تهران مشخص شود.

معتمدیان با اشاره به مصرف بالای سوخت در روزهای بحرانی افزود: در روز جمعه گذشته، مصرف بنزین در تهران به ۲۸ میلیون لیتر رسید که در ۱۰۰ سال گذشته بی‌سابقه بود. با محدودسازی سقف برداشت در برخی مناطق، موفق شدیم میزان مصرف را بین ۴ تا ۵ میلیون لیتر کاهش دهیم.

سردار رادان:

# در امنیت مردم با کسی شوخی نداریم

**فرمانده کل انتظامی کشور گفت: در امنیت مردم با کسی شوخی نداریم، اگر قبل از جنگ در آمادگی به‌سر می‌بردیم امروز در آماده‌باش به‌سر می‌بریم.**

به گزارش خبرگزاری پلیس، سردار احمدرضا رادان در بخش گفت‌وگوی ویژه شبکه خبر اظهار داشت: تعدادی جاسوس در همه کشورها وجود دارند و کشور ما نیز مستثنی نبود و نیروهای انتظامی، اطلاعات و سپاه آنان را ردزنی و دستگیر کردند.

رادان افزود: در امنیت مردم با کسی شوخی نداریم اگر قبل از جنگ در آمادگی به‌سر می‌بردیم امروز در آماده‌باش به‌سر می‌بریم. اگر عملیات ما انتظامی بود امروز انتظامی، عملیاتی و تاکتیکی است و می‌بینیم که در ایست و بازرسی‌ها مردم خودشان راهنمایی می‌کنند و زبان قدردانی دارند.

وی بیان داشت: وقتی دشمن را خوب بشناسیم دستگاه محاسباتی ما خطا نمی‌کند. می‌دانستیم که هدف دشمن فقط نظامی و نیروهای مسلح نیست و به سراغ اهداف غیرنظامی نیز می‌رود. خود مردم و محل‌هایی که به مردم خدمت‌رسانی می‌کنند نیز هدف دشمن است.

فرمانده کل انتظامی کشور ادامه داد: شهدایی که در این جنگ دادیم از انتظامی، صداوسیما، نیروهای مسلح و دستگاه‌های خدماتی بود که نشان می‌دهد مردم با انقلاب اسلامی یکی هستند و نیروهای مسلح پاسدار آن. انقلاب اسلامی محدوده‌ای که جداسازی بشود، ندارد. مردم ثابت کردند که مقاوم‌اند و این نشان‌دهنده پایانی سرافراز همراه با پیروزی خواهد بود.

رادان گفت: زندگی در جریان است و مردم کار خود را می‌کنند، تمام راه‌های مواصلاتی باز است و مأموران پلیس‌راه در راه‌ها مستقر هستند. دستگاه‌های خدمت‌رسان پای کار هستند. محدودیتی نیست و مردم نگران نباشند از مرز تا مرکز هوشیار و آماده هستیم. مرزبانان در سنگرهای خود لحظه‌به‌لحظه رصد می‌کنند. انتظامی برای آنها و امنیتشان است و لازم می‌دانم از همراهی مردم تشکر کنم.

وی عنوان داشت: مردم روز جمعه و در همکاری حماسه آفریدند هوشیاری مردم نقطه پایانی بر حیله‌های دشمن است و ان‌شاءالله همکاری مردم با پلیس و سازمان‌های اطلاعاتی ادامه داشته باشد و حماسه‌های بیشتری خلق شود.

معاون وزیر بهداشت خبر داد

# آمادگی ۱۰۸۰ بیمارستان کشور برای خدمت‌رسانی به مردم

**معاون پرستاری وزارت بهداشت گفت: کادر درمان در تمام هزار و ۸۰ بیمارستان کشور به‌ویژه شهرهایی که مورد تهاجم مستقیم قرار گرفته‌اند برای ارائه خدمات سلامت آمادگی کامل دارند.**

عباس عبادی در ارتباط با مصونیت مراکز بهداشتی و درمانی در جنگ‌ها اظهار داشت: رژیم غاصب صهیونیستی، هیچگاه به قوانین بین‌المللی مصونیت مراکز ارائه خدمات درمانی در جنگ‌ها پایبند نیست. رژیم صهیونیستی، روی شیطانی خود را در تهاجم به غزه نشان داد و از زمان آغاز تجاوز به کشور ما نیز تا به امروز، چند بیمارستان و چندین دستگاه آمبولانس را مورد تجاوز قرار داده است. عبادی در ارتباط با آثار تجاوز به مراکز درمانی کشور گفت: در پی تجاوز رژیم صهیونیستی به مراکز درمانی و آمبولانس‌ها، نه‌تنها گیرندگان خدمت بلکه ارائه‌دهندگان خدمت نیز دچار آسیب شدند و تعدادی به فیض شهادت نائل آمده‌اند. تجاوز رژیم صهیونیستی به مراکز درمانی و آمبولانس‌ها را به‌شدت محکوم می‌کنیم.

وی درباره کارنامه کاری نظام سلامت توضیح داد: این روزها در پی تجاوز رژیم صهیونیستی نیز مانند دوران دفاع مقدس و پاندمی کرونا، کادر درمان در تمام هزار و ۸۰ بیمارستان کشور به‌ویژه شهرهایی که مورد تهاجم مستقیم قرار گرفته‌اند برای ارائه خدمات آمادگی کامل دارند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت با بیان اینکه مردم به پشتیبانی تیم ملی سلامت دلگرم باشند، ادامه داد: به طور قطع، تیم سلامت و مردم نیز به پشتیبانی نیروهای مسلح دلگرم هستند و تمام ما مردم ایران به عنایت پروردگار دلگرم باشیم، خداوندی که همواره برای مانایی سرزمین ایران کمک کرده است.

عبادی با بیان اینکه توجه به خودمراقبتی در این روزها بسیار مهم است، افزود: مردم می‌بایست به خودمراقبتی در تمام زمینه‌های سلامت به‌ویژه سلامت روان بر مبنای دستورالعمل‌ها و آموزش‌هایی که در رسانه‌ها منتشر می‌شود، توجه کنند. من از مردم می‌خواهم مراقب سلامت روان خود و به‌ویژه سلامت روان کودکان و نوجوانان باشند.

# دستگیری عامل سرویس جاسوسی موساد در رباط کریم

**فرماندهی نیروی انتظامی شهرستان رباط‌کریم از دستگیری یکی از عوامل سرویس موساد که در شهر پرند فعالیت جاسوسی می‌کرد، خبر داد.**

به گزارش ایرنا، سرهنگ تیمور کلانتری اظهار داشت: با اشراف و تسلط اطلاعاتی در بسترهای حقیقی و مجازی، مأموران پلیس رباط‌کریم موفق به شناسایی و دستگیری، مزدور رژیم صهیونیستی شدند.

کلانتری افزود: فرد دستگیر شده با سرویس اطلاعاتی رژیم اشغالگر در ارتباط بوده و با دریافت مبالغی پول و به صورت هدفمند اقدام به انتشار کلیپ‌های ضدایرانی در بستر اینستاگرام برای تشویش اذهان عمومی می‌کرد که در عملیاتی غافلگیرانه، در مخفیگاهش (در شهر رباط‌کریم) شناسایی و دستگیر شد.

وی ادامه داد: این فرد پس از تکمیل پرونده و انجام مراحل قانونی، به مراجع قضائی معرفی شده است.

# پرسه ـ در ـ فضای ـ مجازی

**با پرسه‌ای در فضای مجازی با موضوعات مختلفی روبه‌رو می‌شویم که مورد توجه کاربران قرار گرفته است. انتشار این مطالب به معنی تأیید همه آنها از سوی کیهان نیست.**

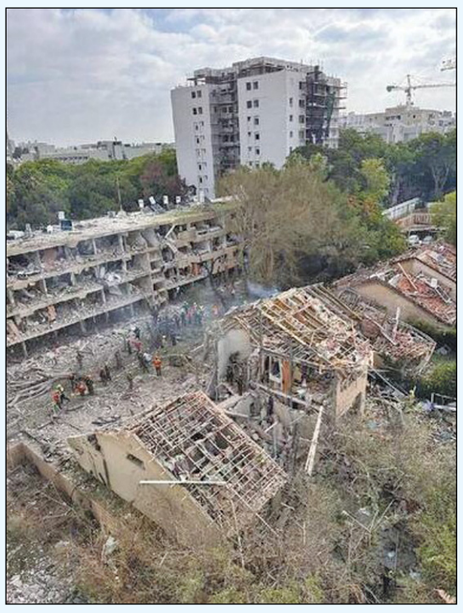
### دست دشمن زیر ساطور ماست

■ ایمانی: «شلیک رعدآسای موشک‌های سجیل و خیبرشکن و فاتح با عماد و قدر و زلزال و درفول و ذوالفقار به پایگاه‌ها و تأسیسات راهبردی دشمن در دور و نزدیک، به‌جای خود محفوظ. اما عرصه بر دشمن، با انهدام فقط یکی دو نفتکش آنها در منطقه تنگ خواهد شد. کمترین کار، توقف و بازرسی کشتی‌ها و نفتکش‌ها در تنگه هرمز و اعمال محدودیت بر کشتی‌هایی است که برای متجاوزان آمریکایی و صهیونیستی کار می‌کنند.»

### بمب‌هایی که صف‌شکن نیست

■ محمد مخبر: «بمب‌های شما حتی اگر سنگرشکن باشد، صف‌شکن نیست. ایرانِ امروز، «بنیان مرصوص» است که با صفوف به‌هم‌پیوسته مردمش، پشتِ هر دشمنی را می‌شکند. آنچه ما به همت نخبگانمان به‌دست آورده‌ایم، ساختمان و تأسیسات نیست که با بمبی فرو بریزد. دانش نابودشدنی نیست. این شما هستید که مفتضح و رسوا می‌شوید.»

### هنرنمایی خیبر



■ نورا براتی تصویری از ویرانی‌های بجامانده در اسرائیل پس از شلیک موشک خیبر منتشر کرد و نوشت: «هنرنمایی «خیبر» بنگرید...»

### ترس از پاسخ ایران

■ سعید آجرلو: «ترامپ از رژیم چنج گفته. حرف تازه‌ای نیست. هدفی که از روز اول حمله با اسرائیل دنبال کردند. گمان کردند که با ترورها، سازمان رزم می‌پاشد و مردم به خیابان می‌آیند. ناکام شدند. الان هم مطرح می‌کند که از پاسخ ایران پس از حمله فردو در امان باشد. واهمه اصلی از پاسخ ایران است.»

### فریب نخوریم

■ مهدی محمدی: «همه آنچه از آمریکا و رژیم در این ساعات می‌شنویم، از تمایل به پایان جنگ در روزهای آینده تا بی‌علاقگی به جنگ فرسایشی، همه یکسره فریب‌هایی برای «ضربات غافلگیرانه» جدید است. هیچ سخن و پیامی را نباید جدی گرفت تا میدان قاطعانه تعیین تکلیف شود.»

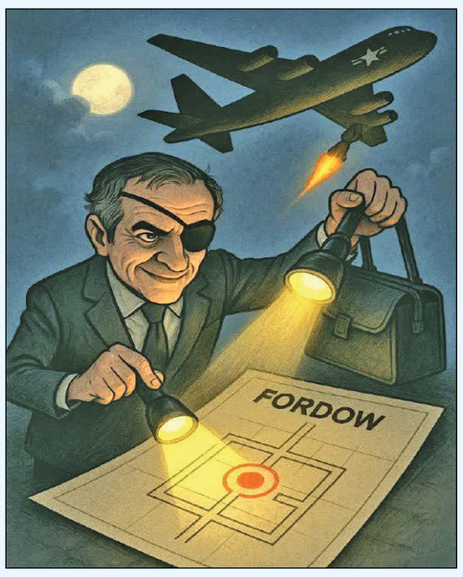
### تابوت‌هایتان را آماده کنید

■ محسن مقصودی خطاب به آمریکایی‌ها نوشت: «تابوت‌های سربازانتان را آماده کنید... از امروز پروژه خروج آمریکا از منطقه وارد مرحله اجرائی می‌شود. اما این‌بار افقی خارج می‌شوند.»

### تداوم شگفتی‌های ایران

■ علی شمخانی: «حتی با فرض نابودی کامل سایت‌ها، بازی تمام نمی‌شود؛ چون مواد غنی‌شده، دانش بومی و اراده سیاسی پابرجاست. اینک ابتکار عمل سیاسی و عملیاتی با حق دفاع مشروع در دستان طرفی است که هم بازی هوشمندانه را بلد است و هم از شلیک کور اجتناب می‌کند. شگفتی‌ها ادامه خواهد داشت!»

### جاسوس‌خانه زیر پرچم صلح




■ طناز ارجمند با انتشار این تصویر نوشت: «آژانس بین‌المللی انرژی اتمی جاسوس‌خانه‌ای زیر پرچم صلح».

وزیر علوم:

## تمامی امتحانات پایان‌ترم دانشجویان به شهریور موکول شد

**وزیر علوم از برگزاری امتحانات پایان‌ترم دانشجویان دانشگاه‌ها در هفته اول شهریورماه خبر داد و گفت: برگزاری آزمون‌های مجازی به هیچ‌عنوان جایز نیست.**

به گزارش ایسنا، حسین سیمایی صراف با حضور در یک برنامه تلویزیونی درباره زمان برگزاری امتحانات پایان‌ترم دانشجویان و مصاحبه‌های دکتری اظهار داشت: ما در روز دوم جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی علیه کشور یعنی در روز شنبه بخشنامه‌ای مشترک با وزارت بهداشت درخصوص جزئیات مصاحبه‌های دکتری و همچنین امتحانات پایان‌ترم دانشجویان صادر کردیم. بر این اساس دانشگاه‌ها می‌توانستند درخصوص برگزاری مجازی یا حضوری امتحانات اقدام کنند و حتی دانشجویانی که امکان حضور در جلسه آزمون را نداشتند در زمان دیگری آزمون خود را بدهند.

سیمایی صراف ادامه داد: بخشنامه آموزشی فوق اخیراً اصلاح شد و تا فردا (سه‌شنبه) به دان