



گزارش اختصاصی

رویای برگشت قدرت خرید به پول ملی
با حذف صفر چقدر محتمل است؟

ایران در پیج تاریخی
بازنگری پولی

سرخط خبرها

بیش از یک‌هزار تن برنج هندی
به ارزش ۶۳۰ میلیارد ریال در بندر شهید رجایی
شناسایی شد

کشف بزرگ‌ترین پرونده
احتکار در هرمزگان

نگاهی به دیدگاه منتقدان و مدافعان عملکرد
ایران در سیاست خارجی؛

ترازنامه دیپلماسی

چاپار و بندرعباس موقعیتی ارزشمند برای حضور
ازبکستان در بازارهای منطقه‌ای و جهانی

اهمیت ایران در راهبرد
ترانزیتی ازبک‌ها

همزمان با روز ملی دارت برگزار شد
مرحله اول مسابقات انتخابی
هرمزگان

خواندن‌های روز

بررسی پیامدهای روانشناختی و اجتماعی حافظه‌ی
دیجیتال و فرهنگ اسکرین‌شات

از سند تا شمشیر؛
دو چهره‌ی پنهان اسکرین‌شات

طنز زنانه

آشپزی بدون گوشت!

هفت سال انتظار بیهوده و پیامدهای اقتصادی سنگین

CFT و فرصت‌های از دست رفته



وقتی مجلس برای پنج‌ساله‌ها نسخه مدرسه می‌پیچد

سرمایه‌گذاری بر کودک
یا مصادره کودکی؟

گامی تازه در مسیر تأمین پایدار آب جنوب کشور؛

افتتاح فاز دوم آب‌شیرین‌کن هرمزگان با ظرفیت ۲۰۰ هزار مترمکعب در روز

✓ امضای تفاهم‌نامه ۱۳۲ هزار میلیارد تومانی برای توسعه انتقال آب از خلیج فارس



سامیه طهوریان

خبرنگار



رئیس‌جمهور در جریان سفر به استان هرمزگان، فاز دوم پروژه عظیم آب‌شیرین‌کن یک میلیون مترمکعبی را افتتاح کرد؛ طرحی که با سرمایه‌گذاری داخلی و ارزی، روزانه ۲۰۰ هزار مترمکعب آب شیرین به ظرفیت کشور اضافه کرده و قرار است عطش شهرها و صنایع جنوب و مرکز ایران را فروبنشاند.

به گزارش صبح ساحل، سفر اخیر رئیس‌جمهور به استان هرمزگان، با خبری مهم در حوزه آب همراه شد؛ بهره‌برداری رسمی از فاز دوم آب‌شیرین‌کن بزرگ خلیج فارس. پروژه‌ای که از آن به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین طرح‌های تأمین و انتقال آب کشور یاد می‌شود و می‌تواند نقطه عطفی در مدیریت منابع آبی ایران به‌ویژه در مناطق جنوبی و مرکزی قلمداد شود. فاز دوم این طرح، توانایی شیرین‌سازی روزانه ۲۰۰ هزار مترمکعب آب دریا را دارد. با احتساب این ظرفیت جدید، میزان کل تولید آب شیرین در این مجموعه به ۴۰۰ هزار مترمکعب در روز رسیده است. این آب پس از فرآوری و انتقال، به سبد مصرف شهروندان و صنایع استان‌های هرمزگان، کرمان، یزد و حتی اصفهان افزوده خواهد شد.

احسان انصاری، مدیرعامل شرکت تأمین و انتقال آب خلیج فارس، در مراسم افتتاحیه اعلام کرد: «آغاز فعالیت فاز دوم این پروژه، روزانه ۴۰ هزار

ضرورت رهایی میدان تصمیم‌سازی از چنبره جناح‌بندی

متخصصین عملگرادر حاشیه

هادی ابراهیمی

دبیر کمیته سیاسی جبهه
اصلاحات هرمزگان



سال‌هاست که جامعه ایران در دور باطل اصلاح‌طلبی و اصولگرایی گرفتار شده است. این دو جریان، هرچند در ابتدای

مسیر حامل پیام‌هایی بودند، اما به مرور زمان درگیر سهم‌خواهی‌های جناحی، تکرار شعارهای بی‌اثر و جدل‌های بی‌پایان شدند و نتیجه‌اش چیزی جز فرسایش اعتماد عمومی و تشدید مشکلات ساختاری کشور نبود.

امروز بیش از هر زمان دیگر نیاز به گذر از این دوگانه پوسیده و ورود به عصر متخصصین عملگرا احساس می‌شود. کشور ما درگیر بحران‌های پیچیده اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی است و برای عبور از این گردنه تاریخی، نه شعار کافی است و نه جناح‌بندی. تنها راه، میدان دادن به کسانی است که با دانش، تجربه و نگاه اجرایی توان حل مسئله دارند.

اما باید به یک واقعیت تلخ نیز توجه داشت: متخصصین عملگرا در ساختار فعلی حکمرانی مجال عمل ندارند. ساختاری که قدرت را در دایره‌ای محدود از بازیگران سیاسی و امنیتی محصور کرده و هر صدای تازه‌ای را یا حذف می‌کند یا در حاشیه نگاه می‌دارد، عملاً امکان اصلاح جدی و راه‌حل‌های کارآمد را از بین می‌برد.

بنابراین حضور واقعی متخصصین عملگرا، نه صرفاً یک انتخاب سیاسی، بلکه نیازمند تغییر در ساختار حکمرانی و پذیرش آنها از سوی هسته سخت قدرت است. بدون این تغییر، حتی اگر بهترین نیروها نیز وارد عرصه شوند، به دلیل محدودیت‌های تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری، به ابزار توجیه وضع موجود بدل خواهند شد.

سلام به متخصصین عملگرا تنها زمانی معنا می‌یابد که قدرت حاکم به ضرورت عقلانیت و کارآمدی تن دهد، میدان را از چنبره بوروکراسی امنیتی و جناحی آزاد کند و بپذیرد که اداره کشور با روش‌های کهنه دیگر ممکن نیست.

به بیان روشن؛ نجات ایران در گرو تغییر ساختار حکمرانی و میدان دادن به عملگرایان متخصص است، نه بازی تکراری اصلاح‌طلب و اصولگرا.

بوده، اما می‌تواند معادلات آبی کشور را دگرگون کند و برای مردمانی که سال‌ها با محدودیت منابع آب دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، به معنای واقعی کلمه حیاتی باشد. شرکت تأمین و انتقال اب خلیج فارس به عنوان شرکته پیشرو در زمینه نمک‌زدایی و انتقال آب دریا به مناطق خشک و کم آب کشور در فلات مرکزی ایران دارای بزرگ‌ترین تأسیسات زیربنایی احداث واحدهای نمک‌زدایی و طولانی‌ترین کریدور از خلیج فارس تا مرکز کشور می‌باشد. این شرکت اولین شرکت ایران در زمینه تأمین آب پایدار صنعتی می‌باشد.

❖ امضای تفاهم‌نامه ۱۳۲ هزار میلیارد تومانی برای توسعه انتقال آب از خلیج فارس

در جریان سفر رئیس‌جمهور مسعود پزشکیان به استان هرمزگان، یک تفاهم‌نامه بزرگ سرمایه‌گذاری در حوزه آب به ارزش بیش از ۱۳۲ هزار میلیارد تومان به امضا رسید؛ تفاهم‌نامه‌ای که قرار است گامی مهم در مسیر تأمین پایدار منابع آبی کشور باشد.

این تفاهم‌نامه میان شرکت تأمین و انتقال آب خلیج فارس و مجموعه‌ای از نهادهای مرتبط منعقد شد و شامل اجرای «فاز دوم خط انتقال آب از خلیج فارس به فلات مرکزی» و همچنین «احداث واحد سوم و چهارم نمک‌زدایی» است. بر اساس برآوردها، حجم سرمایه‌گذاری این پروژه عظیم ۱۳۲ هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان خواهد بود.

ادامه در صفحه ۳...

مواجهه بوده‌اند. شیرین‌سازی آب دریا و انتقال آن به نقاط مختلف کشور، یکی از راهکارهای کلیدی برای مقابله با این بحران محسوب می‌شود. کارشناسان معتقدند بهره‌برداری از این آب‌شیرین‌کن می‌تواند فشار بر منابع آبی سنتی را کاهش دهد و زمینه توسعه پایدار در بخش‌های مسکونی، کشاورزی و صنعتی را فراهم آورد. طرح یک میلیون مترمکعبی آب‌شیرین‌کن خلیج فارس، در سه فاز تعریف شده است. با بهره‌برداری از فاز دوم، نیمی از ظرفیت کل پروژه عملیاتی شده و انتظار می‌رود در آینده با تکمیل فازهای بعدی، این مجموعه به بزرگ‌ترین آب‌شیرین‌کن کشور و حتی منطقه بدل شود.

به گفته مسئولان، هدف نهایی این پروژه، تأمین بخش قابل توجهی از نیاز آبی استان‌های جنوبی و مرکزی ایران است؛ مسیری که اگرچه پرهزینه

مترمکعب آب شیرین را به شهرهای بندرعباس، بندر خمیر، علوی، رضوان و همچنین شهرستان رفسنجان اختصاص می‌دهد. علاوه بر آن، بخشی از صنایع بزرگ در استان‌های هرمزگان، کرمان و یزد نیز از این منابع بهره‌مند خواهند شد. «به گفته انصاری، برای اجرای این مرحله از پروژه، بیش از ۳۷ هزار و ۵۸۵ میلیارد ریال و ۱۹۳ میلیون یورو سرمایه‌گذاری شده است. او افزود: «این طرح علاوه بر ایجاد زیرساختی پایدار برای تأمین آب شرب و صنعتی، زمینه اشتغال مستقیم برای ۱۰۰ نفر را نیز فراهم کرده و به شکل غیرمستقیم صدها فرصت شغلی دیگر در حوزه‌های مرتبط ایجاد خواهد کرد.»

اهمیت این پروژه از آن جهت دوچندان است که استان‌های جنوبی ایران در سال‌های اخیر با چالش جدی کم‌آبی و محدودیت منابع زیرزمینی



امیررضا منعمی
خبرنگار

هفت سال پیش ایران فرصت پیوستن به CFT را از دست داد و امروز، هزینه این تأخیر به شکل محدودیت‌های بانکی، افزایش ۱۵ تا ۲۵ درصدی هزینه تراکنش‌ها و خسارت اقتصادی ۱۲۰ تا ۲۰۰ میلیارد دلاری آشکار شده است. هفت سال از روزی می‌گذرد که بحث لوابح FATF و کنوانسیون CFT به یکی از داغ‌ترین موضوعات سیاست‌گذاری در ایران تبدیل شد.

آن زمان، در سال ۱۳۹۷، ایران با فرصتی که در خروج از لیست سیاه داشت، علاوه بر اینکه می‌توانست فشار تحریمی پس از برجام را کم کند، از وقوع بسیاری از اتفاقات پس از آن جلوگیری می‌کرد.

امروز که اقتصاد کشور هنوز با محدودیت‌های بانکی، تحریم‌ها و دشواری انتقال پول دست‌وپنجه نرم می‌کند، این پرسش دوباره بر سر زبان‌ها افتاده است: اگر ایران آن روز به CFT می‌پیوست، آیا مسیر اقتصادش متفاوت می‌شد؟

تصمیمی با اثرات بلندمدت بر اقتصاد ملی

بسیاری از کارشناسان اقتصادی بر این باورند که پیوستن ایران به کنوانسیون CFT می‌تواند زمینه‌ساز گشایش‌های مهمی در اقتصاد کشور باشد. این عضویت، با ایجاد شفافیت بیشتر در مبادلات مالی، امکان دسترسی ایران به شبکه بانکی جهانی را تقویت کرده و شرایط را برای جذب سرمایه‌گذاری خارجی و توسعه تجارت با دیگر کشورها فراهم می‌کند. به اعتقاد کارشناسان، هماهنگی با استانداردهای بین‌المللی نه‌تنها می‌تواند از انزوای مالی کشور بکاهد، بلکه با کاهش هزینه مبادلات و افزایش اعتماد جهانی، موقعیت اقتصادی و سیاسی ایران را نیز بهبود می‌بخشد. در این چارچوب، تحلیل هزینه-فایده نشان می‌دهد که مزایای اقتصادی و راهبردی پیوستن به FATF و CFT



مریم دهقان
خبرنگار

مجلس شورای اسلامی حذف چهار صفر از واحد پول کشور، ریال، را تصویب کرده است. بر اساس این تغییر، هر «ریال جدید» برابر با ۱۰,۰۰۰ ریال فعلی خواهد بود و واحد خرد آن «قران» نامیده می‌شود. با قانونی شدن لایحه اصلاح ماده یک قانون پولی و بانکی، از سال ۱۴۰۶ از پول جدید استفاده می‌شود و در فاز دوم یعنی از سال ۱۴۰۹ پول قدیم و چهار صفر به طور کامل از پول ملی حذف می‌شود. اما باید در نظر داشت که حذف صفرها به خودی خود مشکلات بنیادی اقتصادی همچون تورم، بیکاری و رکود را حل نمی‌کند و هزینه‌های اولیه طراحی، چاپ و توزیع اسکناس‌های جدید ممکن است بار مالی بر دوش دولت و مردم باشد و خود باعث بالا رفتن تورم شود. با این حال حذف صفرهای بی‌پایان از پول ملی شاید بتواند از نظر روانی کمک‌کننده باشد. با این حال باید در نظر داشت که اقتصاد کشور به دلیل ابتلا به تورم مزمن در پی کسری بودجه شدید دولت، بیشتر شدن تحریم‌ها و قرار گرفتن کشور در موقعیت جنگی، پتانسیل بالا رفتن تورم را دارد و دولت تنها زمانی موفق است که بتواند طی یک دوره پنج ساله که هنوز صفرهای پول ملی برنکشته‌اند؛ با اصلاح ساختار اقتصادی به کاهش تورم و افزایش رشد اقتصادی کمک کند و اگر راهی را که شروع کرده است نتواند به درستی طی کند و به سیاست‌های غلط اقتصادی ادامه دهد؛ مشکلات ساختاری، تحریم‌های بین‌المللی و سوءمدیریت‌های انباشته، ریال جدید را نیز به سراشیبی سقوط خواهد کشاند. در ادامه باید اضافه کرد که یکی از اقداماتی که دولت در طی این سال‌ها می‌تواند برای نجات اقتصاد انجام دهد؛ بی‌شک جذب سرمایه‌گذار خارجی علی‌رغم وجود تحریم‌هاست و باید منتظر ماند و دید که چه اقداماتی در این زمینه صورت خواهد گرفت.

هفت سال انتظار بیهوده و پیامدهای اقتصادی سنگین

CFT و فرصت‌های از دست رفته



به مراتب بیش از چالش‌های احتمالی آن است. موافقان عضویت ایران در گروه ویژه اقدام مالی، این اقدام را بخشی از روند بزرگ جهانی شدن می‌دانند و معتقدند مقاومت در برابر آن بدون تحمل خسارت‌های فراوان امکان‌پذیر نیست. به گفته آن‌ها، ایران که بارها هدف تهدیدهای تروریستی قرار گرفته و خسارات قابل توجهی دیده است، باید از این روند حمایت کند. همچنین این گروه بر ضرورت تعامل با FATF تأکید دارند تا معاملات مالی بین‌المللی ساماندهی شده و ارتباط ایران با بانک‌های جهانی بهبود یابد. از نگاه موافقان، پیوستن به FATF نه‌تنها موجب تقویت اعتبار بین‌المللی و دسترسی بهتر به بازارهای مالی جهانی می‌شود، بلکه می‌تواند جذب سرمایه‌گذاری خارجی، کاهش ریسک تحریم‌های جدید و تقویت شفافیت نظام مالی داخلی را به همراه داشته باشد.

محدودسازی خودخواسته یا تعامل؟ مخالفان چه می‌گویند؟

مخالفان این طرح بارها از عدم شفافیت گروه ویژه اقدام مالی انتقاد کرده و تأکید می‌کنند که پیوستن به FATF می‌تواند نوعی محدودسازی خودساخته برای ایران باشد. آن‌ها می‌گویند با پذیرش این قوانین، کشور ناچار خواهد شد از

نمایندگان تدروی مجلس یازدهم بود و در زمان حضورش در مجلس با تندروهای مخالف هرگونه تعامل ایران با جامعه جهانی همراهی می‌کرد، اگرچه تأکید کرده که تصویب این دو لایحه، تنها دو اقدام از مجموع چهل‌وچند اقدامی است که گروه ویژه اقدام مالی از ایران درخواست کرده بود اما از بیان اینکه تمامی آن اقدام‌های موردنظر FATF به‌جز همین دو اقدام یعنی تصویب لوابح پالرمو و CFT، پیش از این انجام شده و در واقع علت بلا تکلیفی چندین و چند ساله همکاری ایران با گروه ویژه اقدام مالی همین کارشکنی تندروهای مخالف تصویب پالرمو و CFT بوده است.

این کوتاهی هفت‌ساله، چقدر برایمان آب خورد؟

بر اساس گزارش‌ها، عدم تصویب لوابح FATF و CFT در ایران، هزینه‌های مبادلات مالی کشور را بین ۱۵ تا ۲۵ درصد افزایش داده است. این افزایش هزینه‌ها به دلیل استفاده از روش‌های جایگزین برای تراکنش‌های مالی است که به دلیل تحریم‌ها و محدودیت‌های بین‌المللی ایجاد شده است. همچنین، تخمین زده می‌شود که در سال‌های اخیر، ایران بین ۱۲۰ تا ۲۰۰ میلیارد دلار خسارت اقتصادی به دلیل عدم پیوستن به FATF متحمل شده است. این خسارت‌ها ناشی از محدودیت در روابط تجاری و مالی با کشورهای دیگر و افزایش هزینه‌های مبادلات مالی بوده است. این در حالی است که از زمان روی کار آمدن دولت بایدن در آمریکا، فرصت تعامل با وی بسیار آسان‌تر بود و امکان یک توافق با وی بدون آنکه مباحثی مثل غنی‌سازی صفر مطرح شود، وجود داشت. اکنون نیز که مشکلات بسیار سخت و دشواری بر سر راه قرار دارد، می‌توان با یک دیپلماسی درست و منطقی از لیست سیاه خارج شد.

رویای برگشت قدرت خرید به پول ملی با حذف صفر چقدر محتمل است؟

ایران در پیچ تاریخی بازنگری پولی

افزایش نداشته است. یعنی عملاً حذف صفر و اصلاحات ساختاری هم نتوانسته است قدرت خرید مردم آرزاتین را بهبود دهد و مردم این کشور به علت رکودی که حاکم شده است؛ همچنان از وضع اقتصادی ناراضی هستند. با ذکر این مقدمه به سراغ جدول زیر برویم و چند نمونه از کشورهای که واحد پول خود را تغییر داده‌اند را با هم بررسی کنیم و ببینیم کدام کشورها در این خصوص تجربه موفق‌ی داشته‌اند.

تجربه کشورهای ذکر شده در خصوص حذف صفر نشان می‌دهد که اغلب این تغییر با شکست مواجه شده است و کشورهای کمی هستند که شانس این را داشته‌اند که با کمک حذف صفر و اصلاحات اقتصادی، موفق به کنترل تورم و بازگرداندن ارزش پول ملی کشور خود شده‌اند. در نتیجه بررسی تجربه سایر کشورها نشان می‌دهد که اگر بنا باشد تورم همچنان بالا باقی بماند؛ بعد از چندسال صفرها دوباره به پول ملی برمی‌گردد. مثلاً اگر

تجربه دیگر کشورها از حذف صفر از پول ملی

در طول تاریخ، بسیاری از کشورها با تورم شدید مواجه بوده‌اند که معمولاً باعث سقوط ارزش پول ملی آن کشورها شده است. طی یک قرن گذشته بیش از ۵۰ کشور، صفرها را از روی اسکناس خود برداشته‌اند و در بعضی موارد، تعداد صفرها به‌قدری زیاد می‌شد که حتی روی اسکناس‌ها جای کافی برای درج آن‌ها وجود نداشت.

تجربه برخی از کشورها مانند آرزاتین که در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ که با ابرتورم مواجه بود نشان می‌دهد که حتی طی دو دوره مجبور به حذف ۸ صفر شده است. یعنی هر دوره ۴ صفر را از پول خود حذف کرده است.

با این‌حال هنوز این کشور با تورم ۳۶ درصدی و ارزش پایین پول مواجه است و با وجود اصلاحاتی که رئیس‌جمهور این کشور در یک سال گذشته انجام داده است؛ همچنان نرخ رشد اقتصادی و سرمایه‌گذاری در آرزاتین

نام کشور	واحد پول قدیم	واحد پول جدید	نرخ تبدیل	تأثیر حذف صفر
مجارستان، ۱۹۴۶	پنگو	فورینت	۴ x ۱۰ ^{۱۰}	همچنان ارزی باثبات به شمار می‌رود.
زیمبابوه، ۲۰۰۹	سومین دلار زیمبابوه	چهارمین دلار زیمبابوه	۱ x ۱۰ ^{۱۰}	تورم آن در ۲۰۲۰ به دلیل خشکسالی و کرونا به ۶۷۶ درصد افزایش یافت و نهایتاً دلار را جایگزین کرد.
یونان، ۱۹۴۴	اولین دراخما	دومین دراخما	۱:۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	در سال ۲۰۰۱، دراخما با نرخ ۳۴۰.۷۵ به ۱ یورو جایگزین شد
آلمان (جمهوری) ۱۹۲۳ وایمار،	پایپرمارک	رنتن‌مارک	۱: ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	در ۱۹۲۴ این واحد با رایش‌مارک جایگزین شد. اما همین تغییر موقت باعث ثبات نسبی و بازگشت به واحد پولی یا پشتوانه طلا شد.
یوگسلاوی، ۱۹۹۴	دینار ۱۹۹۳	دینار ۱۹۹۴	۱: ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	واحد پول یوگسلاوی به مارک آلمان متصل شد.
جمهوری چین، ۱۹۴۹	یوان طلائی	یوان نقره‌ای	۱: ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	پس از توقف ابرتورم، در سال ۱۹۵۵ به ۱۰۰۰ یوان قدیم یا ۱ یوان جدید مبادله شد.
نیکاراگوئه، ۱۹۹۱	دومین کوردوبا	سومین کوردوبا اورو	۱: ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	در ۱۹۹۰، دولت جدید اصلاحات سختگیرانه‌ای برای تقویت صادرات محصولات کشاورزی و فعال‌سازی دوباره بخش خصوصی آغاز کرد. یکی از این اقدامات نیز بازارنش‌گذاری پول ملی در سال ۱۹۹۱ بود.
جمهوری ژنیر (کنگو)، ۱۹۹۳	اولین ژنیر	ژنیر نو	۱: ۳,۰۰۰,۰۰۰	چون تلاش‌ها برای مهار تورم بی‌اثر بود، در سال ۱۹۹۷ کشور دوباره فرانک کنگو را با نرخ ۱ فرانک در ازای ۱۰۰,۰۰۰ ژنیر نو به عنوان واحد پولی رسمی بازگرداند.

مسکن‌یار

آسیب‌شناسی و واکاوی تعاونی‌های مسکن

اختلاف هیئت مدیره و مدیرعامل تعاونی به علت سوءاستفاده از جایگاه



ذبیح‌الله ماندگاری
کارشناس ارشد حقوق عمومی

بعضاً دیده و شنیده شده که در محدود تعاونی‌های کارشناس ارشد حقوق عمومی مسکن بعضی از اعضاء هیئت مدیره و مدیرعامل متاسفانه از حساب‌های مالی و اموال منقول تعاونی صیانت و امانتداری نکرده و به نفع شخصی خود برداشت و ضبط می‌نمایند که پس از افشاء و لو رفتن ضمن اینکه اعضاء تعاونی به شدت از هیئت مدیره و مدیر عامل دل‌ولایس و نگران می شوند به‌صورت جمعی در مراجع قضایی طرح شکایت کرده و موضوع را پیگیری می‌کنند و هیئت مدیره تعلیق و تحت تعقیب قضایی قرار می‌گیرد.

متاسفانه در چنین وضعیتی تا داوطلبان جدید هیئت مدیره ثبت نام و با طی شدن فرایند قانونی در مجمع انتخاب و سپس رسمیت می‌یابند ماه‌ها و بلکه افزون بر سال طول می‌کشد و پروژه‌ی در دست ساخت متوقف و کسی پاسخگو نمی‌باشد. در چنین مواقعی که اختلاف شدید بین اعضاء، هیئت مدیره و مدیرعامل تعاونی بوجود می‌آید ابتدا ء با شکایت اعضاء پرونده کیفری در دادگاه تشکیل می‌شود پس از طی شدن فرایند قضایی درصورت محکومیت قطعی کیفری هیئت مدیره ومديرعامل متخلف به تحمل مجازات تعیین شده توسط قضات محترم پرداخته می شود.در صورتیکه اتهام کیفری اثبات نشود از طریق دادگاه حقوقی پیگیری، در نهایت اگر اختلاف بین اعضاء تعاونی با هیئت مدیره و مدیرعامل در چارچوب چوب قوانین، ضوابط و مقررات تعاون و مواد اساسنامه تعاونی بگنجد که اعضاء با طرح شکایت در اداره تعاون و هیئت دآوری اتاق تعاون استان و شهرستان (محل فعالیت تعاونی) خواستار رسیدگی می شوند که در محکومیت هیئت مدیره و مدیرعامل یا رد اتهام علیه آنان آراء بدوی و تجدید نظر هیئت دآوری ملاک خواهد بود. تصمیمات اتخاذ شده هیئت دآوری در قالب آراء اجراء می‌گردد.در نهایت ضرر و زیان به اعضاء تعاونی مسکن وارد می شود.

میز خبر

زیرساخت‌های برق‌رسانی به نهضت ملی مسکن در پارسیان هرمزگان تقویت شد

سرویس اقتصادی

سرپرست ناحیه برق پارسیان هرمزگان با اشاره به اینکه زیرساخت‌های برق‌رسانی به نهضت ملی مسکن در این شهرستان تقویت شده است، گفت: ۲ طرح بزرگ برق‌رسانی به طرح نهضت ملی مسکن در شهرهای پارسیان و دشتی اجرا شده که این طرح‌ها با اعتباری افزون بر ۲۱۳ میلیارد ریال اجرا و به بهره‌برداری رسیده است.

مهرداد قائدی در بازدید از طرح‌های برق‌رسانی به شهرستان پارسیان اظهار کرد: در قالب پروژه برق‌رسانی به نهضت ملی مسکن شهر پارسیان، احداث پنج دستگاه پست هوایی ۴۰۰ کیلوولت و اجرای شبکه‌های برق فشار متوسط و ضعیف در دستور کار قرار گرفت.

وی بیان کرد: در این طرح یک‌هزار و ۲۷۰ متر شبکه فشار متوسط هوایی و هفت هزار و ۲۷۶ متر شبکه فشار ضعیف هوایی احداث و همچنین ۱۸۰ دستگاه چراغ LED کم‌مصرف ۳۵ وات در معابر و نقاط مورد نیاز نصب شده است.

سرپرست ناحیه برق پارسیان هرمزگان اظهار کرد: این اقدامات با هزینه ۱۴۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات داخلی صنعت برق و باهدف تسریع در آماده‌سازی زیرساخت‌های سکونت در طرح نهضت ملی مسکن انجام شده است.

قائدی همچنین با اشاره به پروژه مشابه در شهر دشتی نیز گفت: در این طرح نیز اقدامات موثری برای توسعه شبکه‌های توزیع برق انجام گرفته است که از جمله آن‌ها می‌توان به نصب یک دستگاه سکسیونر هوایی، اجرای ۶ هزار و ۱۷۰ متر وی ادامه داد: پروژه برق‌رسانی به نهضت ملی مسکن شهر دشتی نیز با اعتباری افزون بر هفت هزار و ۴۰ میلیارد ریال تکمیل و آماده بهره‌برداری است.

سرپرست ناحیه برق پارسیان با اشاره به اهمیت این طرح‌ها در تسریع روند واگذاری واحدهای مسکونی، گفت: با اجرای این پروژه‌ها، زیرساخت‌های برق‌رسانی در هر ۲ شهر فراهم شده و هم‌اکنون امکان برقرار شدن و واگذاری انشعاب برق به متقاضیان فراهم است./ایرنا

ادامه گزارش از صفحه ۱...

هدف اصلی این طرح، رساندن آب شیرین‌شده خلیج فارس به استان‌های مرکزی ایران است؛ مناطقی که سال‌ها با کمبود منابع آبی و فشار بر سفره‌های زیرزمینی روبه‌رو بوده‌اند. با اجرای این پروژه، علاوه بر تأمین نیازهای شرب، صنایع بزرگ و بخش کشاورزی نیز از منابع آبی پایدار بهره‌مند خواهند شد.

کارشناسان حوزه آب معتقدند که اجرای این خط انتقال می‌تواند به کاهش برداشت بی‌رویه از منابع زیرزمینی، جلوگیری از پیشروی بیابان و افزایش تاب‌آوری مناطق خشک کشور کمک کند. همچنین توسعه واحدهای جدید نمک‌زدایی در سواحل جنوبی، ظرفیت شیرین‌سازی آب دریا را دوچندان کرده و امکان انتقال آن به شهرهای بیشتری را فراهم خواهد کرد.

امضای این تفاهم‌نامه در حضور رئیس‌جمهور، بیانگر اهمیت ویژه‌ای است که دولت چهاردهم برای مدیریت منابع آب و توسعه زیرساخت‌های حیاتی قائل است. طرحی که در صورت اجرا، می‌تواند بخشی از چالش دیرینه کم‌آبی در ایران مرکزی را برطرف کند و امید تازه‌ای برای آینده این مناطق به همراه داشته باشد.



توحید ورستان

خبرنگار

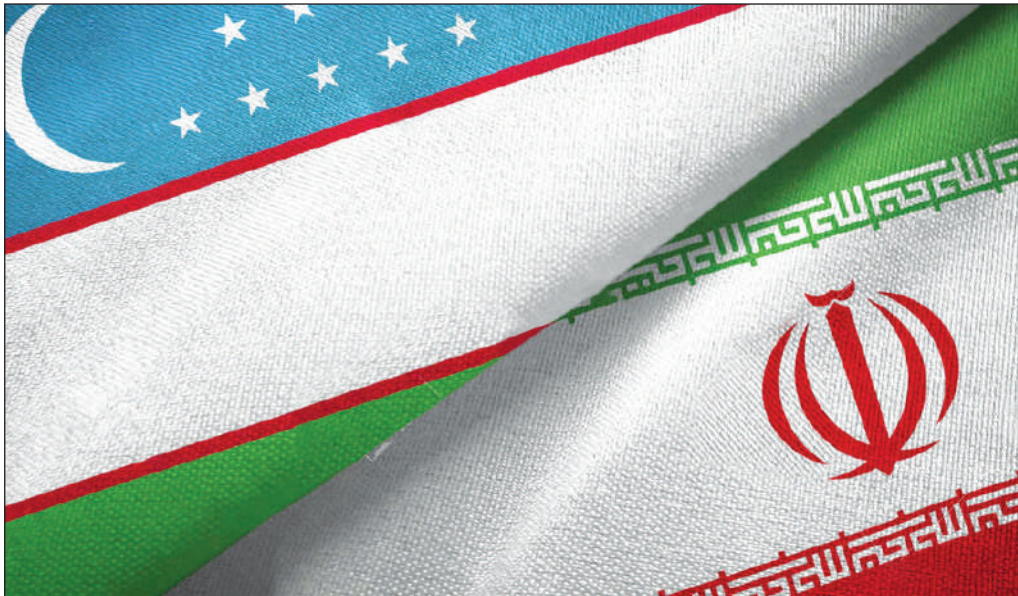
از نظر تاریخی، کشورهای محصور در خشکی با معایب ساختاری دست و پنجه نرم کرده‌اند که تجارت را پیچیده، هزینه‌های حمل و نقل را افزایش و دسترسی به بازارهای بین‌المللی را محدود می‌کند. بدون دسترسی مستقیم به بنادر دریایی، این کشورها باید برای انتقال کالاها به خارج از مرزهای خود به زیرساخت‌ها، مقررات و روابط سیاسی همسایگان خود تکیه کنند. در میان چنین کشورهایی، ازبکستان موقعیتی منحصر به فرد و چالش برانگیز دارد. این واقعیت جغرافیایی مدت‌هاست که چشم‌انداز اقتصادی ازبکستان را شکل داده و محدودیت‌های قابل توجهی را بر توانایی آن برای مشارکت در تجارت جهانی ایجاد کرده است. میراث این چالش‌ها به وضوح در شاخص‌های سال ۲۰۰۷ بازتاب یافت که ازبکستان در شاخص عملکرد لجستیک بانک جهانی در رتبه ۱۲۳ از ۱۵۰ کشور قرار گرفت که نقاط ضعف لجستیکی و زیرساختی آن را آشکار کرد.

رشد بخش حمل و نقل

از سال ۲۰۱۶، دولت ازبکستان با طیف گسترده‌ای از شرکای بین‌المللی برای جذب سرمایه‌گذاری و نوسازی بخش حمل و نقل خود همکاری داشته است. ازبکستان از طریق همکاری با مؤسسات مالی بین‌المللی مانند بانک جهانی، بانک اروپایی بازسازی و توسعه، بانک توسعه آسیا (ADB) و بانک سرمایه‌گذاری زیرساخت آسیا (AIIB)، به تأمین مالی مورد نیاز، تخصص فنی و مشاوره سیاست‌گذاری دسترسی پیدا کرده است. این مشارکت‌ها به سنگ بنای استراتژی کشور برای ارتقاء زیرساخت‌ها، بهبود لجستیک و ادغام مؤثرتر در بازارهای منطقه‌ای و جهانی تبدیل شده‌اند. این پروژه‌ها هم نه تنها اتصال فیزیکی را بهبود می‌بخشند، بلکه از جاه‌طلبی ازبکستان برای تبدیل شدن به یک قطب ترانزیت منطقه‌ای نیز پشتیبانی می‌کنند. فراتر از نهادهای مالی بین‌المللی، ازبکستان پیوندهای سرمایه‌گذاری خود را با شرکای کلیدی، از جمله چین، روسیه، قطر و ترکیه، تعمیق بخشیده است. این روابط نه تنها دسترسی به سرمایه، بلکه دسترسی به فناوری‌های پیشرفته و تخصص مدیریتی در توسعه لجستیک و زیرساخت‌ها را نیز فراهم کرده است. بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۴، ازبکستان بیش از ۱۱۳ میلیارد دلار در سرمایه‌گذاری خارجی جذب کرد که بیش از ۸۰ درصد آن شامل سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی و وام‌های اعطایی بود. بخش‌های حمل و نقل و ساخت جاده در اولویت این جریان ورودی قرار داشته‌اند و انتظار می‌رود پروژه‌های مشارکت دولتی-خصوصی به تنهایی ۱۴ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری دیگر را در سال‌های آینده به خود جذب کنند. نوسازی بخش حمل و نقل در حال حاضر ارزش اقتصادی قابل توجهی را برای ازبکستان ایجاد کرده است. این بخش بین ۸ تا ۹ درصد از تولید ناخالص داخلی ملی را تشکیل می‌دهد و برای نزدیک به ۱ میلیون کارگر اشتغال ایجاد می‌کند. علاوه بر این، گسترش عملیات حمل و نقل بین‌المللی در پنج سال گذشته بیش از ۵۰ هزار شغل جدید ایجاد کرده که عمدتاً از طریق خرید و استقرار ناوگان کامیون‌های مدرن حاصل شده است. این دستاوردها به پیشرفت‌های قابل توجه در رقابت‌پذیری جهانی ازبکستان همراه بوده است. در طول دهه گذشته، این کشور از رتبه ۱۲۹ به ۸۸ در شاخص عملکرد لجستیک بانک جهانی صعود کرده است. این یویایی‌ها نشان می‌دهد که چگونه سرمایه‌گذاری هدفمند، مشارکت‌های استراتژیک و اصلاحات پیشگیرانه، بخش حمل و نقل ازبکستان را به محرک رشد اقتصادی، اشتغال و ادغام منطقه‌ای تبدیل می‌کند. این کشور با بهره‌گیری از منابع مالی بین‌المللی و نوآوری در سیاست داخلی، به طور پیوسته محدودیت‌های اعمال شده توسط جغرافیای خود را کاهش و خود را به عنوان یک حلقه کلیدی در تجارت فراقاره‌ای قرار می‌دهد. در کنار این مضعوات، ازبکستان

چابهار و بندرعباس موقعیتی ارزشمند برای حضور ازبکستان در بازارهای منطقه‌ای و جهانی

اهمیت ایران در راهبرد ترانزیتی ازبک‌ها



جدید که به عنوان مسیر ترامپ برای صلح و رفاه بین‌المللی (TRIPP) شناخته می‌شود، اهمیت راهبردی این کریدور را بیش از پیش افزایش می‌دهد. در چارچوب توافق صلح با میانجیگری ایالات متحده بین ارمنستان و آذربایجان که در ۸ اگوست ۲۰۲۵ امضا شد، ارمنستان اجاره ۹۹ساله برای توسعه این جاده را به واشنگتن اعطا کرد که آذربایجان را به منطقه نخجوان از طریق جنوب ارمنستان متصل می‌کند. این مسیر جدید، انعطاف‌پذیری استراتژیک بیشتری را برای ازبکستان فراهم می‌کند. با تنوع‌بخشی بیشتر به دسترسی از طریق مسیرهای گرجستان و ارمنستان، تاشکند وابستگی به یک کشور ترانزیتی واحد را کاهش داده و انعطاف‌پذیری در برابر اختلالات ژئوپلیتیکی را افزایش

در صورت تکمیل، این راه‌آهن کوتاه‌ترین مسیر به بنادر دریایی را برای ازبکستان و همسایگان آسیای مرکزی آن فراهم می‌کند. برآوردها نشان می‌دهد که این خط آهن می‌تواند زمان حمل و نقل از پاکستان به ازبکستان را از ۳۵ روز به ۳ تا ۵ روز و هزینه‌های حمل و نقل را تقریباً سه برابر کاهش می‌دهد.

با این حال، موفقیت مسیر ترانس افغان از امنیت بلندمدت در افغانستان جدایی‌ناپذیر است. بدون تضمین‌های معتبر ثبات، بعید است شرکت‌های خصوصی و مؤسسات مالی بین‌المللی بودجه کلان لازم برای عملی کردن این پروژه را تأمین کنند. فقدان امنیت همچنین اعتماد سرمایه‌گذاران به پایداری بلندمدت راه‌آهن را تضعیف و آن را به یکی از حساس‌ترین پروژه‌های زیرساختی از نظر سیاسی در منطقه تبدیل می‌کند. ازبکستان با درک این تهدیدها، به دنبال احیای مسیرهای جایگزین جنوبی است که افغانستان را دور می‌زنند. یکی از این گزینه‌ها، کریدور ازبکستان-ترکمنستان-ایران است که آسیای مرکزی را به بنادر ایران متصل می‌کند. این مسیر می‌تواند مکمل ارزشمندی برای کریدور ترانس-افغانستان باشد و دروازه جنوبی دیگری به بازارهای جهانی ارائه دهد. بندر آب‌های عمیق چابهار و بندرعباس از اهمیت راهبردی برای تاشکند برخوردار است و به عنوان مراکز ترانزیت حیاتی برای محموله‌های باری از آسیای مرکزی به هند، ایران، افغانستان و غرب آسیا عمل می‌کند. اهمیت استراتژیک چابهار با موقعیت مناسب آن به کشتی‌های باری اجازه می‌دهد به راحتی وارد اقیانوس هند شوند. ازبکستان با ظرفیت‌های تولیدی رو به رشد خود برای فرآوری هیدروکربن‌ها و فلزات مختلف، موقعیت مناسبی برای افزایش صادرات محصولات شیمیایی، آهن، فولاد، مس و مشتقات آن‌ها به ایران دارد. ایران نیز به همان اندازه مشتاق است از پتانسیل ترانزیتی ازبکستان استفاده کند، زیرا این کشور به عنوان یک حلقه حیاتی در مسیرهای تجاری متصل کننده چین، اروپا و چین عمل می‌کند.

ازبکستان همچنین نقش کلیدی در کریدور میانی دارد که دسترسی به قفقاز جنوبی و بنادر دریایی ترکیه را فراهم می‌کند. ایران به عنوان یک کشور حاشیه دریای خزر، به دنبال پیوستن به این شبکه لجستیکی است تا بتواند محموله‌های چینی را دریافت کند و در حمل و نقل آن به کشورها و مناطق همسایه مشارکت داشته باشد.

به دنبال اتصال بر بندر سایر کشورها از طریق کریدورهای تجاری است که در این مطلب دو پروژه مهم بررسی می‌شود.

محور ترانس خزر

از سال ۲۰۲۲، ازبکستان تأکید فزاینده‌ای بر کریدور میانی یا همان ترانس خزر (TITR) به عنوان جایگزینی حیاتی برای مسیر ترانزیت شمالی از طریق روسیه داشته است. درگیری در اوکراین و افزایش خطرات ژئوپلیتیکی، اهمیت تنوع‌بخشی به مسیرهای تجاری را نمایان کرده است. ازبکستان با سرمایه‌گذاری در کریدور میانی، انعطاف‌پذیری و دسترسی به بازارهای اروپایی را از طریق قفقاز جنوبی و ترکیه تقویت می‌کند. طرح راهبرد تاشکند شامل یک برنامه پنج‌ساله ارتقاء زیرساخت‌ها، همراه با سرمایه‌گذاری ۱۸ میلیون دلاری در پایانه لجستیک در منطقه آزاد صنعتی پوتی گرجستان است که برای ساده‌سازی تجارت و تقویت نقش ازبکستان به عنوان یک مرکز ترانزیت طراحی شده‌اند.

یکی دیگر از عناصر حیاتی، راه‌آهن چین-قرقیزستان-ازبکستان (CKU) است که امکان عبور محموله‌ها از قزاقستان را فراهم می‌کند. شرکت هلدینگ مشترک، رهبری این پروژه را بر عهده خواهد داشت که ۵۱ درصد مالکیت آن متعلق به یک شرکت چینی و ۲۴ درصد ازبک است. چین متعهد به پرداخت ۲۰۲۵ میلیارد دلار وام کم‌بهره تقریباً نیمی از کل هزینه) شده و ازبکستان و قرقیزستان هر کدام حدود ۷۰۰ میلیون دلار آمریکا را بر عهده دارند. تخمین زده می‌شود که راه‌آهن CKU پس از تکمیل، مسافت ترانزیت را تقریباً ۹۰۰ کیلومتر و زمان حمل و نقل را حدود هشت روز کاهش دهد که می‌تواند تغییر دهنده‌ی بالقوه‌ای برای منطقه باشد. جذابیت کریدور میانی نه تنها اقتصادی، بلکه ژئوپلیتیکی نیز است. تحولاتی مانند توافق مرزی قرقیزستان و تاجیکستان و تلاش‌های عادی‌سازی روابط بین ارمنستان و آذربایجان، امنیت منطقه‌ای را بیش از پیش افزایش می‌دهد. برای ازبکستان، کریدور میانی مسیری بدون تحریم، از نظر سیاسی پایدار و دوستانه در درازمدت ارائه می‌دهد. همچنین، تحول



میز خبر

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان:

پخت نان کامل شرط صدور مجوز به نانوایی‌های جدید است

سرویس اقتصادی

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان از تصمیم برای فرهنگ‌سازی مصرف نان کامل خبر داد و گفت: پخت نان کامل شرط صدور مجوز به نانوایی‌های جدید خواهد بود.

به گزارش صبح ساحل، عادل شهزاد پس از برگزاری نشست شورای آرد و نان استان هرمزگان در تشریح جزئیات این جلسه اظهار کرد: در این جلسه تصمیماتی در راستای ارتقای کیفیت نان و حمایت از مصرف‌کننده اتخاذ شد.

وی با اشاره به محوریت اصلی این نشست افزود: محور اصلی این جلسه «نان کامل» بود و در این زمینه دو موضوع «فرهنگ‌سازی مصرف» و «تعیین قیمت نان کامل» مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به بررسی‌های کارشناسی، ضمن تعیین دستگاه‌های متولی در این حوزه، تفکیک کار بین دستگاه‌های مذکور انجام و مقرر شد زمینه‌های اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی مصرف از طریق صدا و سیما، مرکز خلیج فارس، اطلاع‌رسانی محیطی، استفاده از ظرفیت مدارس و آموزشگاه‌ها فراهم شود. معاون استاندار هرمزگان با بیان اینکه تسهیل فرایند توزیع آرد نیز از دیگر تصمیمات این جلسه بود، تأکید کرد: به منظور تسهیل و تسریع در توزیع آرد بین شهرستان‌ها و نانوایی‌ها افزایش تعداد شرکت‌های حمل آرد در دستور کار قرار گرفته است و موضوع مهم نظارت دقیق بر عملکرد نانوایی‌ها نیز در دستور کار است.

وی افزود: گران‌فروشی، کم‌فروشی، عدم رعایت ساعت پخت، عدم رعایت بهداشت محیط، عرضه آرد خارج از شبکه رسمی، فروش نان خارج از شبکه نانینو به عنوان مصادیق تخلف بوده و دستگاه‌های متولی و بازرسان مکلف هستند حسب وظایف ابلاغی با واحد‌های متخلف برخورد قانونی و متناسب انجام دهند به گونه‌ای که بازدارنده باشد.

شهزاد در پایان خاطرنشان کرد: اولویت صدور مجوز و اختصاص سهمیه آرد برای نانوایی‌های جدید، تولید نان کامل بوده و متقاضیان تولید این نوع نان در اولویت صدور مجوز خواهند بود چرا که این یک حرکت بنیادین برای نهادینه کردن فرهنگ مصرف نان سالم است.

برداشت سه تن ماهی خاویاری از مزارع پرورش ماهی رودان

سرویس اقتصادی

معاون آبرزی‌پروری اداره‌کل شیلات هرمزگان گفت: سه تن ماهی خاویاری از گونه‌ی فیل‌ماهی از مزرعه پرورش ماهیان خاویاری در شهرستان رودان برداشت شد. به گزارش صبح ساحل، «سیروس برازنده» اظهار کرد: سه تن ماهی خاویاری از گونه‌ی فیل‌ماهی از مزرعه پرورش ماهیان خاویاری در شهرستان رودان برداشت شد. این ماهیان با میانگین وزنی حدود ۱۰۰ کیلوگرم پس از برداشت، به یکی از سردخانه‌های تخصصی در شهر ری ارسال شد. وی گفت: ماهیان برداشت شده پس از مراحل آماده‌سازی، به کشور روسیه صادر می‌شود.

معاون آبرزی‌پروری اداره‌کل شیلات هرمزگان با اشاره به ظرفیت بالای استان در پرورش گونه‌های ارزشمند آبرزی، افزود: توسعه مزارع پرورش ماهیان خاویاری علاوه بر ایجاد اشتغال پایدار، نقش مهمی در افزایش صادرات محصولات شیلاتی کشور دارد.

مجوز احداث اسکله شناور کووهای قشم صادر شد



سرویس اقتصادی

با پیگیری‌های فاطمه جراره نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، مجوز احداث و نصب اسکله شناور روستای کووهای جزیره قشم صادر شد؛ طرحی که به‌زودی اجرایی می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز رونق صیادی، گردشگری و توسعه اقتصادی در این منطقه شود.

به گزارش صبح ساحل، پیرو بازدید فاطمه جراره از ساحل و اسکله صیادی روستای کووهای در تاریخ اول بهمن ۱۴۰۳ و در پی درخواست‌های مکرر شورا، دهیاری و معتمدین محلی، مجوز لازم برای احداث اسکله شناور کووهای با پیگیری‌های جراره صادر شد. نماینده مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی پس از بازدید میدانی از وضعیت صیادان و بررسی مشکلات پهلوگیری قایق‌ها، در تماس فوری با مسئولان شیلات، بنادر و محیط زیست، روند بررسی و رفع موانع را آغاز کرد.

در ادامه نیز جلساتی در سطح استان با حضور دستگاه‌های مرتبط و نمایندگان محلی برگزار شد که نتیجه آن، تفاهم و صدور مجوز نهایی احداث اسکله شناور بود. این اسکله، نقشی مهم در بهبود ایمنی ساحل، تسهیل فعالیت‌های صیادی، توسعه گردشگری دریایی و تخلیه صید خواهد داشت و می‌تواند به رونق اقتصادی روستای کووهای و مناطق پیرامونی آن منجر شود.

اجرای این پروژه با پیگیری فاطمه جراره و با همکاری اداره کل بنادر و دریانوردی، اداره کل شیلات و اداره کل محیط زیست استان هرمزگان انجام می‌شود و بر اساس برنامه‌ریزی‌ها، نصب اسکله شناور در آینده‌ای نزدیک آغاز خواهد شد.

عضو کمیسیون فرهنگی مجلس خبر داد؛

تاثیر تعداد فرزند بر بازنشستگی زودتر از موعد مادران

✳️ سرویس اجتماعی

عضو کمیسیون فرهنگی مجلس گفت: بر اساس مصوبات جدید قانون جوانی جمعیت، بانوان با ۲۰ سال سابقه خدمت می‌توانند زودتر بازنشسته شوند؛ به‌طوری‌که دارندگان یک فرزند تا سن ۴۲ سال، دو فرزند تا ۴۱ سال و سه فرزند تا ۴۰ سالگی امکان بازنشستگی خواهند داشت.

به گزارش صبح‌ساحل، امیرحسین بانکی‌پور، عضو کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی در حاشیه نشست امروز کمیته جمعیت و خانواده در مجلس شورای اسلامی، در گفت‌وگو با خبرنگار فارس اظهار کرد: در نشست امروز کمیته جمعیت و خانواده، نمایندگانی از سازمان اداری و استخدامی کشور، سازمان تأمین اجتماعی و صندوق بازنشستگی حضور داشتند و موضوع افزایش سنوات برای خانواده‌های دارای فرزند سوم و بیشتر مورد بررسی قرار گرفت.

وی گفت: طبق قانون، مقرر شده است به ازای تولد فرزند سوم به بعد، یک سال افزایش

سنوات برای والدین کارمند لحاظ شود. در جلسه امروز تصمیم گرفته شد تجدید رتبه و طبقه برای کارمندانی که فرزند سوم یا چهارم مشمول درخواست می‌شود حتماً موضوع را پیگیری کنند تا در احکام آنان اعمال شود. بانکی‌پور با اشاره به موضوع حق اولاد و عائله‌مندی افزود: در چهار سال گذشته، این مبالغ هر سال دو برابر می‌شد و امسال که سال پایانی این روند است، افزایش ۵۰ درصدی برای آن در نظر گرفته شد. مقرر شد این افزایش در بودجه سال جاری لحاظ شود تا حمایت از خانواده‌ها استمرار یابد. وی با اشاره به مشوق‌های بازنشستگی گفت: طبق مصوبات جدید، بانوانی که ۲۰ سال سابقه خدمت دارند و صاحب یک فرزند هستند، می‌توانند تا سن ۴۲ سالگی بازنشسته شوند. همچنین بانوان دارای دو فرزند تا ۴۱ سالگی و بانوان دارای سه فرزند با حداقل سن ۴۰ سال امکان بازنشستگی خواهند داشت. این مصوبه باهدف حمایت از مادران شاغل و تسهیل شرایط تربیت فرزندان تصویب شد. عضو کمیسیون فرهنگی مجلس

با تأکید بر لزوم حمایت از مادران شاغل افزود: یکی دیگر از مصوبات مهم کمیته، ممنوعیت تعدیل‌نیرو برای مادران باردار، مادران دارای فرزند شیرخوار و خانواده‌های دارای سه فرزند است. بر اساس این تصمیم، تمامی دستگاه‌های دولتی و نهادهایی که به هر نحوی با دولت همکاری دارند - اعم از استخدام رسمی، پیمانی یا قراردادی - موظف به رعایت این قانون هستند و هیچ‌یک از مشمولان حق تعدیل ندارند. وی با اشاره به گزارش‌هایی از تعدیل برخی نیروهای مشمول گفت: متأسفانه در مواردی گزارش‌هایی از تعدیل مادران باردار یا خانواده‌های دارای سه فرزند دریافت شده بود که در این جلسه تأکید شد چنین اقداماتی مغایر قانون است و باید فوراً اصلاح و به دستگاه‌های اجرایی دولت ابلاغ شود. بانکی‌پور با اشاره به جشنواره شهیدرجایی افزود: شاخص‌هایی برای ارزیابی عملکرد دستگاه‌های اجرایی در این جشنواره تعیین شده است که یکی از محورهای اصلی آن، اجرای قانون جوانی جمعیت است. این شاخص‌ها به‌عنوان ابزاری برای نظارت بر

حسن اجرای وظایف دستگاه‌ها در حوزه خانواده و جمعیت عمل می‌کند. وی گفت: جلسه امروز کمیته حدود ۱۰ مصوبه داشت که برخی از آن‌ها هنوز در مرحله ابلاغ قرار دارند. این جلسات ماهیت نظارتی دارند و در آن، مواد قانونی که به‌درستی اجرا نشده‌اند مورد بررسی قرار می‌گیرند. معمولاً چند روز پس از برگزاری نشست، مصوبات به دستگاه‌های مربوطه ابلاغ می‌شود.

بانکی‌پور با اشاره به وظایف دستگاه‌ها در اجرای مصوبات افزود: دستگاه‌های اجرایی موظف‌اند ظرف ۱۰ روز از زمان ابلاغ، گزارش اجرای مصوبه را به کمیته ارائه کنند. در صورت تمدد از اجرای قانون، مجلس ابزارهای نظارتی مختلفی از جمله سؤال از وزیر و در صورت لزوم، استیضاح را در اختیار دارد.

وی در پایان با تأکید بر عزم مجلس برای اجرای کامل قانون جوانی جمعیت گفت: چنانچه دستگاه‌ها پس از تذکر رسمی در مهلت مقرر اقدام نکنند، مجلس و قوه قضائیه از تمامی ظرفیت‌های قانونی و نظارتی خود برای اجرای دقیق قانون استفاده خواهند کرد.

زنان «بی‌هویت» شناسنامه می‌گیرند

✳️ سرویس اجتماعی

موضوع صدور و ساماندهی اوراق هویتی که پیش‌تر در دولت سیزدهم نیز مورد پیگیری قرار گرفته بود به تازگی در دستور کار دولت پزشکیان قرار گرفت.

مدارک هویتی (مانند شناسنامه، کارت ملی و گذرنامه) اسناد رسمی‌ای هستند که هویت فرد را از نظر قانونی و اداری تثبیت می‌کنند. این مدارک، ستون فقرات هرگونه تعامل فرد با دولت و جامعه محسوب می‌شوند و نبود آنها موجب محرومیت از بسیاری از حقوق، خدمات و فرصت‌ها می‌شود.

مطابق قوانین، هویت هر شهروند باید از اولین روز تولد ثبت و در قالب شناسنامه صادر شود زیرا بدون مدرک هویتی امکان ثبت ازدواج و طلاق وجود ندارد همچنین امکان دریافت خدمات درمانی تحت پوشش بیمه محدود می‌شودو فرد نمی‌تواند حساب بانکی باز کند یا قرارداد رسمی امضا کند.

مدارک هویتی پیش‌نیاز استفاده از بسیاری از خدمات دولتی و خصوصی هستند مانند ثبت‌نام در مدارس و دانشگاه‌ها، دریافت یارانه، تسهیلات و کمک‌های دولتی، استفاده از خدمات بانکی و مالی و دریافت مجوزهای شغلی یا صنفی و باید بگوییم نبود مدارک هویتی، فرد را از چرخه اقتصادی رسمی خارج می‌کند. حالا در این بین برخی از افراد واجد شرایط در کشورمان هستند که به دلایلی فاقد مدارک هویتی هستند که برخی از آنان زنان و دخترانی هستند که گاهی به دلیل بی توجهی والدین و سرپرستان و برخی اوقات دلایل سوءاستفاده گران شناسنامه ندارند. گفتنی در دولت سیزدهم با ورود شخص رئیس جمهور این مسئله پیگیری شد، شهید آیت‌الله رئیسی به حوزه زنان و خانواده به‌عنوان یک مسئله نگاه نمی‌کرد و



عقیده داشت که زنان فرصتی هستند که سایر مسائل، موارد و مشکلات جامعه می‌تواند با نگاه ظریف زنانه، هم خوب دیده و روایت شود و هم با خلاقیت و ابتکار راه‌حل پیدا شود، به‌صورت کلی بسیاری از مشکلات می‌تواند به دست بانوان حل شود. همچنین در یک سفر استانی انسیه خزعلی در بازدید از مرکز نگهداری از زنان و دختران بهبودیافته و بدون سرپناه توس، پای صحبت زنان آسیب دیده نشست در جریان برخی مشکلات آنان از جمله نداشتن مدرک هویتی و مشکل در یافتن کار و ادامه تحصیل و اعتیاد والدین قرار گرفت.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده دولت سیزدهم در آن روز گفت که برای برطرف‌شدن برخی از این مشکلات، باید مدرسی زیر نظر بهزیستی فعال شود و برای رفع مسئله دختران فاقد مدارک هویتی نیز باید با ارسال لایحه‌ای به مجلس اقدام کرد.

اما با شهادت رئیس دولت سیزدهم و تغییر دولت این مسئله مهم مسکوت ماند تا امروز که گفته می‌شود زهرا پهلورآذر معاون امور زنان رییس جمهور خواستار ازسرگیری این اتفاق شده است.

نعیمه ذوالفقاری، مشاور حقوقی معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در گفتگو با خبرنگار فارس در این باره گفت: موضوع صدور و ساماندهی اوراق هویتی که پیش‌تر در دولت سیزدهم نیز مورد پیگیری قرار گرفته و یک‌لایه اجرایی در آن دوره انجام شده بود، اکنون بار دیگر با هماهنگی وزارت دادگستری و وزارت کشور در حال بررسی و اجرای اقدامات جدید است.

وی ادامه داد: در این طرح، خروجی دقیق جمعیتی استان‌ها هنوز مشخص نشده، اما به‌عنوان یک مسئله مهم در سطح ملی در حال مطالعه است تا راهبردهای کلان آن استخراج و در قالب پیشنهادهایی ارائه شود که مشکلات موجود را برطرف کند. مشاور حقوقی معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده: برای اطلاع‌رسانی دقیق، لازم است پس از کسب تکلیف از مسئولان ذی‌ربط، جزئیات موضوع مشخص و بر اساس نظر نهایی زهرا پهلورآذر اعلام شود، چرا که برخی موضوعات به دلیل حساسیت، در مرحله انتشار خبر با دشواری همراه هستند.

گفتنی است با این صحبت‌های ذوالفقاری امیدی تازه برای داشتن شناسنامه برای زنان بی‌هویت پیدا شد مدرک هویتی نه‌تنها یک کاغذ یا کارت ساده نیست، بلکه کلید ورود به دنیای رسمی تعاملات انسانی و اجتماعی است. هرگونه غفلت در صدور یا نگهداری آن، در نهایت هزینه‌های سنگین حقوقی، اقتصادی و اجتماعی برای فرد و جامعه به‌همراه دارد./فارس

✳️ یادداشت

وقتی مجلس برای پنج‌ساله‌ها نسخه مدرسه می‌پیچد

سرمایه‌گذاری بر کودک یا مصادره کودکی؟

طرح اخیر مجلس برای کاهش سن آغاز تحصیل و اجباری کردن دوره پیش‌دبستانی از پنج‌سالگی، در ظاهر گامی امیدوارکننده به

سامیه‌طورنbian
خبرنگار



سمت عدالت آموزشی به نظر می‌رسد. اینکه آموزش پیش‌دبستانی برای همه کودکان رایگان شود و شکاف طبقاتی در دسترسی به این فرصت مهم از میان برود، بی‌تردید هدفی ارزشمند است. اما پرسش جدی اینجاست: آیا چنین تصمیم بزرگی بدون پشتوانه کارشناسی کافی، بدون آماده‌سازی زیرساخت‌ها و بدون توجه به ملاحظات فرهنگی و روان‌شناختی، واقعاً می‌تواند آینده آموزش در ایران را روشن‌تر کند؟

نخست، باید به بُعد روان‌شناختی ماجرا نگاه کرد. بر اساس آموزه‌های تربیتی در فرهنگ اسلامی و نیز یافته‌های جدید روان‌شناسی رشد، کودکان تا حدود هفت‌سالگی نیازمند آزادی، بازی و تجربه‌های غیررسمی برای رشد خلاقیت و شخصیت‌اند. ورود به آموزش رسمی از پنج‌سالگی، اگر با تکالیف ساختارمند و کلاس‌محور همراه شود، ممکن است بیش از آنکه به شکوفایی کمک کند، بار اضافی روانی بر کودک تحمیل کند و حتی میل به یادگیری را در سال‌های بعد کاهش دهد. به بیان دیگر، خطر تبدیل پیش‌دبستانی به «کلاس اول زودرس» بسیار جدی است.

دوم، موضوع زیرساخت‌هاست. امروز مدارس ما با کمبود معلم متخصص، کلاس‌های پرجمعیت، و کیفیت آموزشی نامتوازن روبه‌رو هستند. حال پرسش این است که آیا نظام آموزشی توان جذب میلیون‌ها کودک پنج‌ساله دیگر را دارد؟ اگر قرار باشد این طرح صرفاً روی کاغذ بماند یا با همان امکانات فرسوده فعلی اجرا شود، عدالت آموزشی نه تنها محقق نمی‌شود، بلکه کیفیت یادگیری پایین‌تر خواهد آمد.

سومین نکته، بازتولید شکاف طبقاتی است. نمایندگان مجلس بر دولتی‌سازی و رایگان بودن این دوره تأکید کرده‌اند، اما تجربه نشان می‌دهد که مدارس غیردولتی و مرفه، همچنان امکاناتی فراتر ارائه خواهند داد و کودکان طبقات پایین حتی در پیش‌دبستانی هم فرصت برابر نخواهند داشت. در واقع، این سیاست می‌تواند نابرابری آموزشی را به سنین پایین‌تر نیز تعمیم دهد.

با همه این نگرانی‌ها، اصل گسترش آموزش پیش‌دبستانی اقدامی مثبت است، اما نباید به ساده‌سازی مسئله بسنده کرد. اگر واقعاً قصد سرمایه‌گذاری بر آینده کودکان را داریم، باید پیش‌دبستانی به معنای واقعی «بازی‌محور» و «مهارت‌محور» طراحی شود، نه نسخه کوچک‌شده آموزش رسمی. معلمان ویژه این دوره آموزش ببینند و تربیت شوند. عدالت در تخصیص منابع، به‌ویژه در مناطق محروم، تضمین شود و مهم‌تر از همه، این تغییر بزرگ بر پایه مطالعات علمی و کار کارشناسی عمیق صورت گیرد، نه تصمیم‌های شتاب‌زده سیاسی. به بیان روشن‌تر، اگر هدف عدالت آموزشی و شکوفایی استعدادهاست، کاهش سن تحصیل باید یک فرصت باشد، نه تهدید. آینده کودکان سرمایه‌ای نیست که بتوان با آزمون و خطا بر آن قمار کرد.



	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۷۱۵

طراح: مهدی سنگی

۹- درمثل برادر مرگ است- ازما بهتران- سوره مردمی- رشیدتر
۱۰- هر فصل از کتاب - خانه شعری- دارای رمز وراز ۱۱- ازجوابات خوراکی- پشم شتر- میگو رنگ عشقه ۱۲- عالم وجود- ماست چکیده- نشانه های قرآنی - فرشته وسروش ۱۳- گل ولای ته رودخانه- گیاه رنگی که جنبه مذهبی هم دارد- کاهش در درس ریاضیات - حرف گزینش ۱۴- جالب وتماشایی- شهری در فرانسه- گیاه سوسن کوهی ۱۵- نام قدیم کشور یونان - کتابی از ژان پل سارتر

عمودی

۱- ضرب المثل تسلیم شدن- کشوری باستانی در بین النهرین ۲- چرم براق- از ماههای سریانی- شهری در همسایگی رودبار شمال ۳- دریای عرب- بادخنک شبانه- سرزمین بلقیس - صدا و آواز ۴- بخشی از کتاب اوستا- تفرجگاه ساحلی- رتبه کارمندی- پیرامون دهان ۵- جمع ماده- اندازه سرانگشتی- پیام الهی ۶- سپاهش توسط مرغان ابابیل سنگ باران شد- قطار فرنگی- مرکز کشور سوئیس ۷- معامله ودادو ستد - زیر و زمخت- خلاف بحر- خو و الفت ۸- خیس و آبکی - دانشنامه اینترنتی- گوشت ترکی ۹- توانگری- غوزه پنبه- بت بی سروپا- اهل کشور عربی خجسته ۱۰- برملا شدن راز و خبر- افاده وتکبر- تن پوشی برای بانوان ۱۱- نوعی از پخت برنج- پرستار فرنگی- دسته کارد وخنجر ۱۲- عامل وراثت- پلید ونایاک شرعی- فرق سر- تصدیق ایرانی ۱۳- سال آذری- قعر دوزخ- کهنه وپوسیده- تک خال برنده ۱۴- راحت وایمن- از ورزشهای رزمی - فهرست وسیاهه ۱۵- پوشیده ومخفی- سراینده منظومه موش وگربه

افقی
۱- کاشف فرانسوی میکروب هاری- اتومبیل خشمگین ۲- ورزش سبک- بازار سهام - عبادتگاه یهودیان ۳- شکم بندطبی- نافرمانی اذستور- پاکدامنی - پرچم ۴- اشاره به نزدیک- بسیار بخشنده- فلز پرمصرف- رودشولوخف ۵- ار تش ولشکر- راه واسلوب- شهری درعربستان ۶- فیزیکدان نروژی وبرنده نوبل سال ۱۹۷۰ - گاو آهن- کرکس وعنقا ۷- اشاره با چشم واپرو- ظرف لباس شویی - شکوه و جلال- امریه کوفتن ۸- دوش وشانه- روزنامه نگار- حرف پیروزی

حل جدول شماره۴۷۱۴															
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
۱	پ	و	ش	ا	ل	ص	ا	د	ق	ه	د	ا	ی	ت	
۲	ا	خ	ر	ب	ز	د	ل	ز	م	ا	م				
۳	م	ی	م	ا	ن	ه	ا	ف	ل	ا	ک				
۴				س	ت	و	د	ن	ر	ب	ا	م	ش	ی	
۵	ق	ی	ا	ف	ه	و	ر	د	ا	ن					
۶		س	ر	ا	ه	ب	ه	ش	و	م	ی	ن	ه		
۷	ش	ا	ق	ن	د	ه	ا	ر	گ	ی	س				
۸	ب	ل	ا	ک	م	ا	ن	گ	ی	ر		ا	ب	ا	
۹	ه	خ	د	و			ر	ی	ب	ل	ا	س		ا	ت
۱۰		ا	ن	ب	و	ه	د	ا	و	ع	ت	ه			
۱۱	ی	ر	ا	ب	ش	ا	ک	ن	ر	س	ا	ر	و	ت	
۱۲			ر	و	س	س	ی	ه	و	د	ی				
۱۳		ر	د	س	ی	م	ا	ن	ا	ت	ش	ا	ر		
۱۴		ر	ش	ا	ه	ی	ل	و	ل	ا	ی	ن	ا		
۱۵		ا	ه	ر	م	و	ن	ی	ک	ا	ت	ل	ن	گ	ر

میزخبر

مرحله رفت لیگ بسکتبال سه نفره مردان کارگر کشور
نمایندگان هرمزگان در مکان‌های
دوم و پنجم ایستادند

سرویس ورزشی

مرحله رفت اولین دوره لیگ بسکتبال سه نفره مردان کارگر کشور به میزبانی شرکت ایران خودرو در سالن شهید کشوری شهرقدس تهران برگزار شد و نمایندگان هرمزگان موفق شدند با نمایش قابل توجه، جایگاه خود را در جدول تثبیت کنند.

به گزارش صبح ساحل، در گروه A این رقابت‌ها، تیم ساحل نمایان بندرعباس با کسب ۹ امتیاز و تنها به دلیل تفاضل کمتر، در رده دوم جدول ایستاد و همچنان یکی از مدعیان اصلی قهرمانی به شمار می‌رود. در گروه B نیز تیم نفت ستاره هرمزگان با ۴ امتیاز در جایگاه پنجم قرار گرفت و امیدوار است در مرحله برگشت که آبان ماه به میزبانی شهرستان اراک برگزار می‌شود، شرایط بهتری رقم بزند و در جدول صعود کند. مرحله نهایی این رقابت‌ها در تهران برگزار خواهد شد تا قهرمان نخستین دوره لیگ بسکتبال سه نفره کارگری کشور مشخص شود.

در رده‌بندی نمایندگان هرمزگان در گروه A، ساحل نمایان بندرعباس با ۹ امتیاز در رده دوم و در گروه B نفت ستاره هرمزگان با ۴ امتیاز در رده پنجم ایستاده‌اند.

با حضور مسئولان استانی و شهرستانی برگزار شد

نشست هماهنگی برگزاری برنامه‌های
هفته پارالمپیک

سرویس ورزشی

نشست هماهنگی برگزاری برنامه‌های هفته پارالمپیک در هرمزگان برگزار شد به گزارش صبح ساحل، نشست تخصصی برنامه‌ریزی هفته پارالمپیک و روز عسای سفید با حضور مسئولان استانی و شهرستانی هیئت نایبانیان هرمزگان برگزار شد. در این جلسه که نمایندگان شهرستان‌های مختلف استان حضور داشتند، برنامه‌های پیش‌بینی شده برای این مناسبت مورد بررسی قرار گرفت و مسئولیت برگزاری رشته‌های ورزشی میان شهرستان‌ها تقسیم شد.

این جلسه که با هدف برنامه‌ریزی منسجم برای برگزاری رویدادهای ورزشی نایبانیان و کم‌بینانیان تشکیل شد، میزبان، محمد جاودان رئیس هیئت نایبانیان استان، امید خلاده رئیس موسسه روشندلان خلیج فارس و قاسم منصوری دبیر هیئت ورزشی نایبانیان استان بود. بر اساس تصمیمات اتخاذ شده، مسئولیت برگزاری رشته‌های ورزشی مختلف میان شهرستان‌های استان تقسیم شد به طوری که میزبانی مسابقات شطرنج و دومینو به هیئت نایبانیان بندرعباس، مسابقات گلبال به هیئت قشم و مسابقات دو و میدانی به هیئت‌های رودان و بشاگرد محول شد.

همچنین مقرر شد جشن افتتاحیه هفته پارالمپیک روز جمعه ۱۸ مهرماه در سالن ورزشی شهرک توحید بندرعباس با همکاری هیئت امنای مسجد امام حسین (ع) شهرک توحید برگزار شود و مرام اختتامیه نیز ۲۴ مهرماه در انجمن نایبانیان برگزار خواهد شد. این مراسم با حضور مسئولان استانی و محلی همراه خواهد بود و شامل برگزاری مسابقات شطرنج، دومینو و برنامه‌های فرهنگی متنوعی در حمایت از ورزشکاران نابینا و کم‌بینا خواهد بود. در این نشست تخصصی عبدالرسول رئیسی رئیس هیئت نایبانیان بندرعباس، الهام جعفری بهرگی دبیر و مسئول روابط عمومی این هیئت، سیروس ظهیری از رودان، محمد طاهری از قشم، علیرضا جهانگیری کوهشاهی دبیر هیئت نایبانیان قشم و مراد هاشم پور از بشاگرد حضور داشتند، و برنامه‌های پیشنهادی برای هفته پارالمپیک مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر
هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۳۲۲۴۱۶۶۲

همزمان با روز ملی دарт برگزار شد

مرحله اول مسابقات انتخابی هرمزگان



محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



ایسینی بندرعباس برگزار شد. در این رقابت‌ها که با حضور ۴۵ ورزشکار زن و مرد برگزار شد در بخش بانوان مهرنوش کشاورز و زهرا رئیسی اول و دوم شدند و مقام سوم مشترک را زهرا شیخ احمدی و شهلا دامنکشان به خود اختصاص دادند. در بخش آقایان رضا حمزوی اول شد و محمد محمدپور در مکان دوم ایستاد. کاظم علی‌پور و حمید حقانی مشترکا سوم شدند. در حاشیه این مسابقات، به مناسبت روز آتش‌نشان، دو جایزه ویژه از سوی

محمدامین لیاقت، رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس و رئیس کمیته ورزش آتش‌نشانان استان، به بازیکنان اهدا شد. در چالش «با دست مخالف»، غلامی از شهرستان میناب موفق به کسب بالاترین امتیاز شد و جایزه ویژه این بخش را دریافت کرد.

همچنین به هادی امامدادی، آتش‌نشان و دارت‌باز فعال استان، به رسم یادبود هدیه‌ای اهدا شد. این مسابقات با حضور



لیگ دسته اول فوتبال امیدهای کشور

«شاگردان ذاکری» به دیدار مس رفسنجان می‌روند



باشگاه‌های کشور امروز چهارشنبه ۱۶ مهر ماه از ساعت ۱۵:۳۰ در ورزشگاه کارگران بندرعباس به دیدار تیم مس رفسنجان می‌روند. تیم آوی میناب حدید در هفته نخست، ۱۰ نفره با دو گل مغلوب مس شهر بابک شدند و در هفته دوم به دنبال نخستین پیروزی فصل خود می‌باشند. آوی میناب حدید که

محمود رئیسی

در هفته دوم لیگ دسته اول فوتبال امیدهای کشور تیم آوی میناب حدید در بندرعباس به دیدار مس رفسنجان می‌رود. شاگردان مجید ذاکری در تیم آوی میناب حدید در هفته دوم لیگ دسته اول امیدهای

دانشتنی

این کشورها آینده هوش مصنوعی را در دست خواهند گرفت



سرویس فناوری

برخی از کشورهای کوچک در حال حاضر فعالیت قابل توجهی در حوزه هوش مصنوعی دارند؛ به طوری که پیش‌بینی می‌شود آینده هوش مصنوعی در دست‌های آنها باشد. هوش مصنوعی در حال

تغییر دادن جهان است و حوزه‌های گوناگونی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. به نقل از ویون، اگرچه کشورهای بزرگی مانند آمریکا و چین در حوزه هوش مصنوعی پیشرو هستند اما برخی از کشورهای کوچک با استفاده از سیاست‌های هوشمند، آموزش قوی و نوآوری محلی به عنوان بازیگران مهم این زمینه ظهور می‌کنند. در ادامه به کشورهای کوچکی می‌پردازیم که در حال ایجاد موج بزرگی از پیشروی در هوش مصنوعی هستند.

۱. **استونی**: استونی با جمعیت کم خود، یک جامعه دیجیتال ساخته است که در آن هوش مصنوعی، خدمات عمومی مانند اقامت الکترونیکی و هویت دیجیتال را مدیریت می‌کند. قوانین این کشور از توسعه هوش مصنوعی حمایت می‌کنند و به آن برتری سریع می‌دهند.

۲. **سوئیس**: سوئیس پژوهش و مهندسی برتر را با هوش مصنوعی ترکیب می‌کند. دانشگاه‌هایی مانند «مؤسسه فناوری فدرال زوریخ» (ETH Zurich)، متخصصان ماهری را در این حوزه تربیت می‌کنند. استارت‌آپ‌های سوئیس، نوعی هوش مصنوعی را ایجاد می‌کنند که بسیار هوشمند و کارآمد است و با وجود کوچک بودن، رونق دارد.

۳. **سنگاپور**: سنگاپور سرمایه‌گذاری‌های سنگینی را روی هوش مصنوعی برای برقراری شهرهای هوشمند و مراقبت‌های بهداشتی هوشمند انجام می‌دهد. مشارکت با شرکت‌های فناوری جهان از اکوسیستم روبه‌رشد هوش مصنوعی سنگاپور پشتیبانی می‌کند و این کشور را به یک قطب کلیدی در آسیا تبدیل می‌کند.

۴. **فنلاند**: راهبرد فنلاند در حوزه هوش مصنوعی بر افزایش رقابت‌پذیری تجاری، ایجاد خدمات عمومی در سطح جهانی و ایجاد سواد گسترده در زمینه هوش مصنوعی تمرکز دارد. برنامه‌های ملی این کشور شامل «برنامه هوش مصنوعی ۴.۰» (Programme ۴.۰ Artificial Intelligence)، استفاده از هوش مصنوعی را در شرکت‌ها به ویژه در میان شرکت‌های کوچک و متوسط ترویج می‌دهد. فنلاند با ارائه دوره‌های آنلاین رایگان مانند دوره «عناصر هوش مصنوعی» به شهروندان خود قصد دارد یک جمعیت باسواد در زمینه هوش مصنوعی ایجاد کند تا دانش بنیادین را در این زمینه به وجود بیاورد./ایسنا

کیبورد مخصوص ناخن بلندها طراحی شد



سرویس فناوری

تایپ کردن با ناخن‌های بلند به تمرین زیادی نیاز دارد و در کنار آن، ناراحتی مداوم نیز به همراه دارد. به همین دلیل است که یک کیبورد جدید موضوع کمپین یک‌استارتر شده است.

این کیبورد جدید که دلیز نام دارد، یک کیبورد مکانیکی تمام‌عیار است که کلیدهای آن به طرز منحصر به فردی تراشیده شده‌اند و به دلیل شکل اشک‌مانندشان کار با ناخن‌های بلند با آنها راحت‌تر است. این کلیدهای خاص، دارای یک رویه صاف با طرح گرد و سطحی کمی فرورفته هستند و شبیه هیچ کیبورد دیگری که تاکنون دیده‌اید، نیستند. به نقل از دیجیتال ترندز، این کیبورد جدید، یک مشکل ملموس را حل می‌کند. مشکلی که ظاهراً سازنده‌اش شخصاً با آن مواجه بوده است. استفان هامر، سازنده این کیبورد، می‌گوید: حدود چهار سال پیش بود که سختی‌های تایپ کردن با ناخن‌های بلند را تجربه کردم که هیچ راه حل مناسبی برای آن وجود نداشت.

کیبورد دلیز (DeLiz) دارای کلیدهای قرمز خطی خواهد بود و ادعا می‌شود که بی‌صدا است. این کیبورد فقط در حالت سیمی و از طریق USB-C به فروش می‌رسد. به گفته سازنده کیبورد، این کیبورد علاوه بر زبان انگلیسی، از زبان‌های آلمانی، فرانسوی، اسپانیایی و پرتغالی نیز پشتیبانی می‌کند. دلیز محصولی بی‌نظیر است که به نظر می‌رسد به تازگی در کمپین یک‌استارتر (Kickstarter) عرضه شده است. اما در حال حاضر، هنوز بودجه قابل توجهی را جذب نکرده است و هیچ جزئیاتی در مورد جوایز اولیه حامیان مالی آن وجود ندارد. در حال حاضر کمپین دلیز تنها یک حامی مالی جذب کرده است و در حال حاضر از هدف سرمایه خود بسیار دور است.

کیک‌استارتر، شرکتی آمریکایی و عام‌المنفعه برای کمک به پروژه‌های نوآورانه در زندگی بشر است که از استارت‌آپ‌هایی با ایده‌های نوین و خلاقانه استقبال می‌کند. ایده‌های جدید در همه زمینه‌ها از فناوری گرفته تا آشپزی در وب‌سایت این شرکت برای جذب سرمایه عمومی تحت پوشش قرار می‌گیرد. این وب‌سایت در اصل برای طرح و ایده‌های جدید، سرمایه لازم را برای تولید و انبوه‌سازی فراهم می‌کند.

رئیس پژوهشگاه فضایی کشور: تا ۱۴۰۷ صاحب آزمایشگاه یک‌تن سامانه‌های فضایی می‌شویم

ایران؛ فعال در مسیر توسعه زیست فضا



سرویس فناوری

پژوهشگاه فضایی ایران اعلام کرد زیرساخت آزمون سامانه‌های کامل فضایی با ظرفیت یک‌تن تا سال ۱۴۰۷ آماده بهره‌برداری خواهد شد؛ آزمایشگاهی که امکان شبیه‌سازی شرایط واقعی مدار و آزمون زیرسیستم‌های پیشرفته را فراهم می‌کند.

مراسم افتتاح هفته جهانی فضا با حضور ستار هاشمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات و حسن سالاریه، رئیس سازمان فضایی ایران، در سالن همایش‌های وزارت ارتباطات برگزار و رسماً آغاز شد. شعار امسال این هفته «زندگی در فضا» اعلام شده است.

رئیس پژوهشگاه فضایی ایران در این مراسم گفت: سازمان فضایی ایران با همکاری دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی و پژوهشگاه‌های مختلف، رویدادهای ارزشمندی را برنامه‌ریزی و اجرا می‌کند که به باور وی از نظر اهمیت کمتر از پروژه‌های ساخت و پرتاب نیست. وی افزود: ساخت و پرتاب ماهواره‌ها باعث ایجاد شور، شوق و نشاط و حرکت در جامعه می‌شود اما مهم‌تر از آن، ایجاد نیروی انسانی علاقه‌مند و توانمند و فرهنگ‌سازی برای کاربرد صنعت فضایی در زندگی مردم است. گسترش این فرهنگ، مسیری نورانی برای استمرار پیشرفت‌ها خواهد بود.

یزدانیان با اشاره به سخنان پیشین یکی از ارائه‌دهندگان مراسم تصریح کرد: اقداماتی که امروز شاهد آن هستیم ریشه در علاقه‌مندی دوران نوجوانی و جوانی متخصصان این حوزه دارد. ایجاد این علاقه بسیار مهم است زیرا نتیجه آن، ظهور فعالیت‌های نوآورانه و توسعه یافته در صنعت فضایی است. هر رویدادی که در این هفته برگزار می‌شود ارزش واقعی یک پرتاب را برای آینده کشور خواهد داشت.

رئیس پژوهشگاه فضایی ایران با بیان اینکه این مجموعه در سال ۱۳۹۰ تأسیس شده و زیر نظر وزارت ارتباطات فعالیت می‌کند،

گفت: ساختار پژوهشگاه محصول محور است و عمدتاً فعالیت مطالعاتی صرف نداریم، بلکه محصولات را بر اساس سفارش سازمان فضایی و نهادهای حاکمیتی طراحی، ساخته و توسعه می‌دهیم. این کار در تعامل نزدیک با دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی انجام می‌شود. وی افزود: این پژوهشگاه مسئولیت توسعه برخی زیرسیستم‌ها و زیرساخت‌هایی را که خارج از توان بخش خصوصی و دانشگاه‌هاست بر عهده دارد. نمونه آن ایجاد زیرساخت‌های آزمایشگاهی نیم‌تن است که اکنون آماده ارائه خدمات به بخش خصوصی و دانشگاه‌ها شده و همچنین آزمایشگاه یک‌تن که امیدواریم تا سال ۱۴۰۷ با حتی زودتر آماده خدمت‌رسانی شود.

چنین آزمایشگاه‌هایی به سرمایه‌گذاری دولت نیاز دارد و این سرمایه‌گذاری از طریق پژوهشگاه فضایی انجام می‌شود. یزدانیان با اشاره به ساختار پژوهشگاه گفت: این مجموعه شامل پنج پژوهشکده و یک مرکز تحقیقاتی است که هر کدام وظایف مشخصی در حوزه سامانه‌ها، زیرسیستم‌ها و پژوهش‌های تخصصی فضایی دارند.

رئیس پژوهشگاه فضایی ایران با اشاره به ماهواره ناهید و عملکرد مطلوب آن گفت که پس از جنگ ۱۲ روزه، این ماهواره عملکرد

مناسبی داشته و فرآیندهای ارزیابی و شاخص‌های عملکردی با موفقیت انجام شده است. وی تأکید کرد که این مجموعه به دنبال تثبیت بیش‌تر سامانه و فراهم‌سازی رله تلفنی از طریق این ماهواره است که گامی مهم برای رسیدن به مدار ژئو محسوب می‌شود. یزدانیان به فعالیت‌های مرکز تحقیقات سامانه‌های حمل‌ونقل فضایی اشاره کرد و افزود که انتقال مداری «بسمان» از جمله پروژه‌های موفق این مرکز بوده است. وی گفت زیرسیستم‌های مختلف ماهواره در این مرکز به‌طور بومی توسعه یافته و بستر تست‌رها نیز با توان داخلی ایجاد شده است.

وی با بیان اینکه پژوهشکده فضایی تبریز عمدتاً زیرساخت‌های مکانیکی را توسعه می‌دهد و پژوهشکده انرژی نیز در زمینه پنل‌های خورشیدی فعالیت دارد، اعلام کرد که بستر آزمون پنل‌های خورشیدی این پژوهشگاه دارای قابلیت آزمایش مرجع تایید نمونه در سطح ملی است. وی افزود که سامانه‌های ذخیره‌سازی انرژی در پژوهشکده مکانیک شیراز توسعه یافته و سنسورهای راهبردی تحریمی نیز با موفقیت در کشور ساخته شده‌اند. رئیس پژوهشگاه فضایی ایران ادامه داد که مرکز تحقیقات فضایی این مجموعه به توسعه

براساس تحقیقات جدید

آسیب‌های تروماتیک مغزی در افراد مسن با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است

سرویس فناوری

براساس تحقیقات جدید آسیب‌های مغزی تروماتیک (TBI) در افراد مسن با موارد جدید زوال عقل مرتبط است.

هرگونه آسیب ناگهانی به مغز که بر اثر ضربه یا تکان شدید به سر ایجاد شود آسیب مغزی تروماتیک نامیده می‌شود و اکنون محققان این آسیب را با زوال عقل مرتبط دانسته‌اند.

به نقل از مדיکال اکسپرس، دکتر یو چینگ هوانگ، و دکتر



سرویس فناوری

سه پژوهشگر برای تحقیق درباره تحمل سیستم ایمنی در محیط پیرامونی برنده نوبل پزشکی در سال جاری میلادی شدند.

جایزه نوبل پزشکی ۲۰۲۵ میلادی به مری ای برانکو، فرد رامسدل و شیمون ساکاگوچی برای اکتشافاتشان در حوزه تحمل سیستم ایمنی در محیط پیرامونی تعلق گرفت. آنها نگهبان های امنیتی سیستم ایمنی را شناسایی کردند که در حقیقت همان سلول های تی

تنظیم‌کننده هستند و بنابراین اساس یک حوزه تحقیقاتی جدید را بنا کردند. کارشناسان امیدوارند تا با کمک این اکتشاف بتوانند بیماری های خودایمنی را درمان کنند، درمان های موثرتری برای سرطان فراهم کنند و از ایجاد چالش های جدی پس از کاشت سلول بنیادی جلوگیری کنند. مری ای برانکو در حال

حاضر در انستیتو سیستم های بیولوژی واقع در سیاتل در آمریکا فعالیت می کند. وی متولد سال ۱۹۶۱ میلادی است. فرد رامسدل یک ایمونولوژیست آمریکایی است که از دانشگاه کالیفرنیا واقع در سن دیگو در سال ۱۹۸۳ فارغ التحصیل شد. وی در سال ۱۹۸۷ میلادی به مدرک دکتری در ایمونولوژی دست یافت.

محققان حوزه سیستم ایمنی برنده نوبل پزشکی شدند

وی متولد سال ۱۹۶۰ میلادی است. او پیش از این و درسال ۲۰۱۷ میلادی در کنار شیمون ساکاگوچی و الکساندر رودنسکی برنده جایزه Crafoord برای تحقیق در آرتروز چند مفصلی شد. شیمون ساکاگوچی که متولد ژانویه ۱۹۵۱ میلادی در ژاپن است، هم اکنون در دانشگاه اوزاکا ژاپن فعالیت می کند./مهر

بررسی پیامدهای روانشناختی و اجتماعی حافظه‌ی دیجیتال و فرهنگ اسکرین‌شات

از سند تا شمشیر؛ دو چهره‌ی پنهان اسکرین‌شات

محیا تکنده

روانشناس بالینی



در عصر ارتباطات دیجیتال، یکی از پدیده‌های رایج و در عین حال ظریف در تعاملات روزمره ما، گرفتن «اسکرین‌شات» از گفتگوهای خصوصی است. این رفتار که ابتدا ممکن است به نظر تنها یک ابزار فنی ساده بیاید، در واقع نشان دهنده‌ی تغییر عمیقی در رابطه ما با حافظه، اعتماد، حریم خصوصی و ساخت روایت زندگی دیجیتال است. در ایران، با گسترش گسترده پیام رسان‌هایی مانند تلگرام و واتساپ، بخش بزرگی از روابط اجتماعی، خانوادگی، کاری و عاطفی ما به بستر گفتگوی متنی منتقل شده است. در ایران، تلگرام همچنان نقش مهمی در زندگی دیجیتال مردم دارد؛ طبق آمارها، حدود ۲۴ میلیون کاربر فعال در ایران دارد و پیش‌تر هم برآورد می‌شد که بین ۵۸ تا ۶۱ میلیون ایرانی عضو این پیام‌رسان هستند. در نظرسنجی ایسپا نیز گزارش شده که از میان ایرانیان، ۸۲٫۲ درصد دست‌کم یکی از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی را استفاده کرده‌اند. در همین حال، پژوهشی با مشارکت حدود ۴۰۰ کاربر ایرانی تلگرام نشان داده است که گرچه اکثریت شرکت‌کنندگان اهمیت حفظ حریم خصوصی پیام‌ها را درک می‌کنند، اما همه ویژگی‌های امنیتی تلگرام را فعال نکرده‌اند. وقتی این حجم از تعامل روزانه و حساس در پیام‌رسان‌ها جای خود را باز کند، اجتناب‌ناپذیر است که افراد به دنبال محافظت بیشتر، ثبت خاطره و پذیرش سازوکاری باشند که گفتگوها را امن نگه دارد.

انگیزه‌ها و ریشه‌ها

ذخیره اسکرین‌شات از گفتگوها لزوماً یک رفتار پیش‌آگاهانه یا ناپایدار نیست بلکه بیش‌تر حاصل تلاقی نیازهای روانی، اجتماعی و ساختارهای فناوری است. در ادامه مهم‌ترین انگیزه‌ها را به همراه مثال‌هایش بررسی می‌کنیم:

۱. **خاطره‌نگاری و ثبت لحظه‌های عاطفی**
گفتگوها اغلب شامل لحظات مهم زندگی‌اند، ابراز احساس، قول‌ها، تاییدات یا حتی لحظات شک و تردید. افراد ممکن است بخواهند آن لحظه را نگه دارند. در ایران، جایی که فرهنگ شفاهی و روایت خانوادگی اهمیت دارد، آرشیو گفتگو می‌تواند بخشی از روایت زندگی دیجیتال باشد.

۲. **شواهد و تایید در مقابل سوء تفاهم**

در شرایط اختلاف یا سوگیری حافظه، فرد ممکن است به اسکرین‌شات رجوع کند تا نشان دهد چه چیزی گفته شده است. در جوامعی که امکان بازخوانی پیام‌ها یا انکار گفتار آسان است، داشتن نسخه‌ای ثبت‌شده به فرد اطمینان می‌دهد.

۳. **حسن امنیت و کنترل روانی**

وقتی گفتگوها ممکن است حذف شوند، تغییر یابند یا به اشتراک گذاشته شوند، ثبت آن‌ها مانند بیمه‌ی روانی عمل می‌کند. در شرایطی که شک به نیت طرف مقابل وجود دارد، آرشیو گفتگو کمک می‌کند فرد کمتر احساس ناامنی کند.

۴. **ابزار اجتماعی و روایت جمعی**

اسکرین‌شات‌ها گاهی برای به اشتراک‌گذاری با دوستان یا حتی به عنوان بخشی از گفتگو در محیط مجازی به کار می‌روند. فرد ممکن است بخواهد «لحظه‌ای که فلان جمله گفته شد» را با دیگران باز بنشاند. این پدیده

در ایران، به ویژه در گروه‌های خانوادگی یا دوستانه، دیده می‌شود. از طرفی افراد ممکن است تکه‌هایی از حافظه خود را به بستر دیجیتال بسپارند وقتی می‌دانند اسکرین‌شات موجود است، سعی نمی‌کنند آن مطلب را در ذهن حفظ کنند. این روند ممکن است آزادسازی منابع ذهنی را به همراه داشته باشد، اما در بلندمدت وابستگی به آرشیو دیجیتال را تقویت می‌کند.

تأثیرات و پیامدها در ایران

فرهنگ «اسکرین‌شات» پدیده‌ای است که در مرز میان سودمندی و تهدید قرار دارد و همزمان می‌تواند نقش ابزاری برای حفظ حافظه‌ی جمعی و شفافیت ایفا کند و در عین حال حریم خصوصی و اعتماد بین‌فردی را خدشه‌دار سازد.

از منظر فواید، بسیاری از کاربران در ایران اسکرین‌شات را روشی سریع و قابل اعتماد برای ثبت و ذخیره‌ی گفتگوهای مهم می‌دانند. از ثبت توافقات کاری در پیام‌رسان‌هایی چون واتساپ و تلگرام تا نگهداری از لحظات شخصی و خاطرات عاطفی. این کار در غیاب بسترهای رسمی بایگانی یا نبود امکان بازگشت به محتوای پاک‌شده، به نوعی حافظه‌ی جایگزین دیجیتال عمل می‌کند. در سطح اجتماعی نیز، اسکرین‌شات‌گاه به ابزاری برای افشاکاری در برابر قدرت و نابرابری بدل می‌شود... افزون بر این، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با در اختیار داشتن اسکرین‌شات، در تعاملات خود احساس امنیت بیشتری می‌کنند، چرا که سندی از حقیقت در اختیار دارند. اما در سوی دیگر ماجرا، همین ابزار می‌تواند به‌طور جدی روابط انسانی را تضعیف کند. فرهنگ اسکرین‌شات گرفتن در ایران به‌تدریج نوعی اضطراب ارتباطی ایجاد کرده است بسیاری از کاربران به دلیل نگرانی از ثبت و انتشار خصوصی‌ترین لحظاتشان، در گفتگوها محتاط‌تر و کمتر صادق‌اند. این وضعیت منجر به تقلیل اعتماد بین‌دوستان، همکاران و حتی روابط خانوادگی می‌شود. از منظر حقوقی نیز، انتشار بدون رضایت اسکرین‌شات می‌تواند تهدیدی جدی علیه حریم خصوصی باشد و آسیب‌های روانی شدیدی به همراه آورد از تخریب وجهه‌ی اجتماعی افراد گرفته تا بروز افسردگی، احساس شرم و انزوای اجتماعی. همچنین خطر عادی سازی این رفتار وجود دارد جامعه‌ای که به ثبت و افشای مداوم گفتگوهای خصوصی خو می‌گیرد، به‌تدریج مرزهای اخلاقی و مسئولیت اجتماعی را کمرنگ‌تر می‌کند. بنابراین، فرهنگ اسکرین‌شات همچون تیغ دو لبه است. ابزاری که اگر در مسیر آگاهی، شفافیت و ثبت خاطرات به کار رود می‌تواند سازنده و مفید باشد، اما در صورت سوءاستفاده، اعتماد اجتماعی را فرسوده و امنیت روانی افراد را تهدید می‌کند.

افراد با در اختیار داشتن اسکرین‌شات، در تعاملات خود احساس امنیت بیشتری می‌کنند، چرا که سندی از حقیقت در اختیار دارند. اما در سوی دیگر ماجرا، همین ابزار می‌تواند به‌طور جدی روابط انسانی را تضعیف کند

ثبت‌شده و هویت دیجیتال است. وقتی گفتگو ذخیره می‌شود، ما وارد مرحله‌ای می‌شویم که بخشی از هویت ما به صورت دیجیتال ثبت می‌شود. این «خود ثبت‌شده» ممکن است بعدها بازنگری شود. چه توسط خود ما، چه توسط دیگران. این امر بر نحوه روایت گذشته و تصویر آینده تأثیر می‌گذارد. موضوع دیگر ترس از فراموشی و اضطراب بی‌ثباتی می‌باشد. در دنیایی که اطلاعات با سرعت ناپدید می‌شود، نیاز به محافظت در مقابل فراموش شدن وجود دارد. اسکرین‌شات به عنوان یک سپر در برابر این دغدغه عمل می‌کند. اعتماد و شک متقابل هم موضوع قابل بررسی دیگری است. گفتگوهای خصوصی بر بنیاد اعتماد شکل می‌گیرند، اما در عصر دیجیتال، شک به ماهیت ذخیره، تغییر یا انتشار پیام‌ها همیشه وجود دارد. ثبت گفتگوها نوعی تلاش برای بیمه کردن اعتماد است. از طرفی در جامعه‌ای که افراد می‌دانند ممکن است گفتارشان ثبت شود ممکن است بیشتر مراقب باشند چه می‌گویند. این کنترل درونی می‌تواند روابط را دگرگون کند. گفتگوهای صادقانه را محدود کند یا رفتارها را تعدیل کند. افراد معمولاً روایت خود از زندگی را بازسازی می‌کنند. وقتی گفتگوها آرشیو شود، آن‌ها امکان بازخوانی و بازتاب زمان‌های گذشته را دارند و می‌توانند روایت زندگی خود را مستندسازی کنند.

راهکارها و توصیه‌ها

برای کاهش مخاطرات و افزایش مزایای معقول این پدیده، می‌توان راهکارهایی در نظر گرفت. آموزش عمومی مردم درباره پیامدهای ذخیره‌سازی گفتگو، چه به صورت اسکرین‌شات و چه ابزارهای ضبط دیگر، اهمیت دارد. افراد باید بدانند چه مواقعی ذخیره کردن ممکن است مضر باشد. به علاوه، وقتی موضوعی حساس پیش می‌آید، می‌توان ضمن شروع گفتگو اعلام کرد که «این گفتگو ممکن است ذخیره شود»، یا توافقی ضمنی بین دو طرف ایجاد کرد. شرکت‌های پیام رسان می‌توانند ویژگی‌های هشدار هنگام اسکرین‌شات، امکان کنترل عکس، یا محدود کردن ذخیره‌سازی را در گفتگوهای حساس اضافه کنند. مطالعه درباره حقوق و سیاست اسکرین‌شات تاکید می‌کند که بسیاری از سیستم‌های حقوقی به این موضوع توجه نکرده‌اند.

از سوی قانون‌گذار باید چارچوبی تدوین شود که ضبط و انتشار گفتگوهای خصوصی را محدود کند، حق افراد به حذف آرشیو را تضمین کند و سوءاستفاده‌ها را مجازات نماید فرد می‌تواند تصمیم بگیرد فقط بخشی از گفتگو را ذخیره کند یا از اسکرین‌شات برای موارد مهم استفاده کند و نه برای هر لحظه. این به‌معنای انتخاب آگاهانه ی نقاط ثبت شده است.

مشاوره

چطور قوی بمانیم و از فشارها عبور کنیم؟

مدیریت استرس در دبیرستان

امتحان‌های سخت، تکالیف سنگین، انتخاب رشته و حتی فکر کردن به کنکور یا آینده شغلی... همه این‌ها می‌توانند مثل کوهی روی شانه‌های یک نوجوان دبیرستانی سنگینی کنند. استرس در این سن طبیعی است، اما اگر یاد نگیری آن را مدیریت کنی، می‌تواند جلوی پیشرفتت را بگیرد. کلید موفقیت این است که تاب‌آوری را تمرین کنی؛ یعنی همان مهارتی که کمک می‌کند بعد از هر فشار دوباره بلند شوی.

علیرضا عباسی

مشاور و مدرس توسعه مهارت‌های ارتباطی اجتماعی و فردی



استرس و تاب‌آوری یعنی چی؟

استرس واکنش طبیعی بدن و ذهن به فشار است مثل تپش قلب قبل از امتحان. تاب‌آوری یعنی توانایی کنترل این واکنش و بازگشت به آرامش. یک فرد تاب‌آور به جای اینکه زیر فشار خرد شود، یاد می‌گیرد انرژی استرس را به تمرکز و انگیزه تبدیل کند.

چرا در دبیرستان مهم است؟

۱۴ تا ۱۷ سالگی دوره‌ای است که تغییرات بزرگ رخ می‌دهد: از امتحانات سنگین گرفته تا تصمیم‌های مهم برای آینده. اگر مهارت مدیریت استرس و تاب‌آوری را در همین سال‌ها یاد بگیری، نه‌تنها مدرسه برایت آسان‌تر می‌شود، بلکه در دانشگاه و زندگی کاری هم همیشه یک قدم جلوتر خواهی بود. پژوهش‌های جهانی نشان داده‌اند نوجوانانی که تاب‌آوری قوی دارند، کمتر دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند و عملکرد بهتری در یادگیری دارند.

راه‌های عملی برای مدیریت استرس

- تکنیک تنفس ۴-۷-۸:** چهار ثانیه دم، هفت ثانیه نگه‌داشتن، هشت ثانیه بازدم. این تمرین ساده، ضربان قلبت را آرام می‌کند.
- تقسیم کارهای بزرگ:** وقتی تکالیف زیاد داری، آن‌ها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کن. مثلاً به جای «تمام فصل زیست»، بگو «۵ صفحه اول».
- دفترچه احساسات:** هر روز ۵ دقیقه وقت بگذار و بنویس: امروز چه چیزی باعث استرسم شد؟ چه راه‌حلی امتحان کردم؟ این تمرین به خودآگاهی و آرامش کمک می‌کند.
- فعالیت بدنی:** ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی چند حرکت کششی ساده می‌توانند استرس را کاهش دهند.
- استفاده هوشمند از AI:** از ابزارهایی مثل Khan Academy برای تمرین تست‌ها یا شبیه‌سازی امتحان استفاده کن. این کار باعث می‌شود در روز آزمون کمتر غافلگیر شوی.

منابع بیشتر برای شما

- WHO: راهنماهای سلامت روان نوجوانان
- Khan Academy: برای تمرین و کاهش اضطراب امتحان
- کتاب The Resilience Factor نوشته Karen Reivich برای تقویت تاب‌آوری
- برنامه Headspace برای تمرین مدیتیشن و آرام‌سازی ذهن

نتیجه‌گیری

استرس بخشی از زندگی دانش‌آموزی است، اما نباید اجازه بدهی تور زمین‌گیر کنی. اگر از همین امسال تنفس درست، تقسیم کارها، دفترچه احساسات و ورزش را وارد زندگی‌ات کنی، تاب‌آوری‌ات بیشتر می‌شود. در نتیجه نه‌تنها در امتحانات مدرسه موفق‌تر خواهی بود، بلکه در زندگی آینده هم یاد می‌گیری هر فشاری را به فرصت رشد تبدیل کنی.

دانستنی

یک عامل خطر سرطان سینه در زنان جوان

سرویس زندگی

سرطان سینه یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند زندگی زنان را تحت تأثیر قرار دهد. پزشکان می‌گویند مصرف دخانیات با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه به ویژه در زنان جوان‌تری که یائسگی را تجربه نکرده‌اند، مرتبط است.

میزان سیگار کشیدن، سن شروع سیگار کشیدن و مدت زمان ادامه آن، همگی بر احتمال ابتلا به این بیماری تأثیر می‌گذارند. اگر سیگاری هستی، از پزشک خود در مورد راه‌های کمک به ترک آن مشورت بگیر. همچنین انتخاب‌های غذایی شما ممکن است به کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه کمک کند، اگرچه دانشمندان در حال انجام تحقیقات بیشتری برای درک چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر این بیماری هستند. به گزارش «وب‌ام‌دی»، روی سبزیجات، میوه‌ها، لوبیا و غلات کامل تمرکز کنید که باید دو سوم بشقاب شما را تشکیل دهند. یک سوم دیگر را هم برای پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ یا ماهی نگه دارید./ایسنا



میزخبر

شتاب در توسعه شرق فارس با آغاز پروژه بزرگراهی داراب-فسا

سرویس خبری

عملیات اجرایی پروژه بزرگراهی محور قدیم داراب - فسا در محدوده گردنه داراکویه، به طول ۱۰ کیلومتر و با اعتبار اولیه هفت هزار و ۴۶۰ میلیارد ریال آغاز شد.

مدیرکل راه و شهرسازی استان فارس در حاشیه آغاز اجرای این پروژه گفت: محور قدیم داراب - فسا یکی از مسیرهای متردد شرق استان فارس است که اجرای باند دوم آن، نقش بسیار مهمی در ارتقای ایمنی تردد، کاهش تصادفات و تسهیل جابه جایی مردم و کالا در این منطقه دارد.

محمدمهدی عبدالهی، با بیان اینکه تمام محورهای شهرستان داراب به شکل بزرگراهی در دست اجراست، افزود: این رویکرد به‌منظور ارتقای سطح دسترسی، کاهش زمان سفر و توسعه متوازن در شرق استان دنبال می‌شود.

او ادامه داد: اعتبار اولیه این پروژه هفت هزار و ۴۶۰ میلیارد ریال است، اما برای تکمیل آن حداقل ۱۵ هزار میلیارد ریال اعتبار نیاز خواهد بود.

مدیرکل راه و شهرسازی استان فارس، ضمن قدردانی از همکاری نماینده مردم شهرستان‌های داراب و زرین‌دشت در مجلس شورای اسلامی و پیگیری‌های مسئولان محلی برای اجرای این پروژه، گفت: توسعه شبکه راه‌های ارتباطی، به‌ویژه در محورهای مواصلاتی شرق فارس، به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی اداره کل راه و شهرسازی استان، با جدیت در دست پیگیری و اجرا است./ایرنا

استاندار بوشهر تاکید کرد:

لزوم استفاده از ظرفیت‌های طبیعی و نخبگان روستاها و عشایر بوشهر

سرویس خبری

استاندار بوشهر، در پیمای، روز ملی روستا و عشایر را گرمای داشت و تأکید کرد از همه ظرفیت‌های طبیعی و نخبگان روستاها و عشایر برای رشد و تعالی این مناطق استفاده می‌شود.

در متن پیام ارسالن زارع آمده است: روستائیان و عشایر غیور ایران اسلامی که سابقه درخشانی در حماسه آفرینی های ماندگار در دوران پرافتخار دفاع مقدس و سازندگی و آبادانی کشور دارند؛ امروز نیز با سخت‌کوشی و اهتمامی ستودنی، به عنوان نیروی مولد در افزایش توان و ظرفیت تولید کشور نقش بسزایی ایفا می‌کنند. مردمان قدرشناس روستاها و عشایر همواره مورد توجه بنیانگذار کبیر انقلاب و مقام معظم رهبری بوده اند و رسیدگی به مناطق روستایی و عشایری ازجمله مواردی بوده که پیوسته مورد تأکید امامین انقلاب اسلامی بوده و این موضوع بیانگر جایگاه ارزشمند روستائیان پرتلاش و عشایر غیور کشورمان است.

در ادامه این پیام بیان شده است: دولت چهاردهم به عنوان دولتی برآمده از متن مردم، مناطق روستایی و عشایری را کانون‌های تولید و ارزش‌آفرینی و بهره‌گیری از همه ظرفیت‌های طبیعی و نخبگان روستاها و عشایر را زمینه ساز رشد و تعالی این مناطق و ایران عزیز می‌داند و این راهبردی، یکی از رؤس برنامه های توسعه ای استان بوشهر است.

در پایان پیام استاندار بوشهر آمده است: با گرامیداشت ۱۵ مهرماه روز ملی روستا و عشایر و قدردانی از فعالان حوزه توسعه روستایی و عشایری استان، این مناسبت فرصتی مغتنم برای جلب همراهی و همکاری دستگاه‌های اجرایی، نهادهای عمومی غیر دولتی و خبرین برای فراهم سازی امکانات لازم، خدمت رسانی بیش از پیش به روستائیان و عشایر، توسعه زیرساخت ها و ایجاد منابع درآمدی پایدار در مناطق روستایی و عشایری است و باور دارم در چنین صورتی‌ست که می‌توانیم شاهد تحقق تحولاتی بنیادین در زیرساخت‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و عمرانی این مناطق باشیم./مهر

زابل هم صاحب نخستین جایگاه سی‌ان‌جی شد

سرویس خبری

شهردار زابل گفت: به زودی شاهد افتتاح و بهره‌برداری از پروژه ماندگار جایگاه سی‌ان‌جی شهرداری زابل به عنوان نخستین جایگاه شهر خواهیم بود.

محمد پودینه در حاشیه بازدید از جایگاه سی‌ان‌جی زابل اظهار داشت: با پیگیری و تلاش شبانه‌روزی مجموعه مدیریت شهری به زودی شاهد افتتاح و بهره‌برداری



از پروژه ماندگار جایگاه سی‌ان‌جی شهرداری زابل به عنوان نخستین جایگاه شهر خواهیم بود. شهردار زابل گفت: ساخت

آبنیه جایگاه سی‌ان‌جی شهرداری زابل به اتمام رسیده است و در حال اجرای مراحل پایانی نصب تاسیسات و تجهیزات جایگاه هستیم؛ این مهم با نظارت و کار و تلاش شبانه‌روزی به زودی به بهره‌برداری خواهد رسید. وی بیان کرد: با بهره‌برداری از این پروژه شاهد به ثمر نشستن بخش دیگری از خدمات ماندگار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران برای رفاه مردم در این خطه شهیدپرور و ولایت‌مدار خواهیم بود که جا دارد از همراهی و حمایت‌های نمایندگان مردم شریف سیستان در مجلس شورای اسلامی، استاندار، فرماندار ویژه شهرستان و مدیر شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی منطقه زاهدان و همکارانشان قدردانی کنم. پودینه در جمع مجریان و عوامل احداث جایگاه سی‌ان‌جی تصریح کرد: نظم و انضباط کاری، نظارت، خدمتگزاری، بردباری، تکریم مردم و پرهیز از اسراف در تمامی امورات شهرداری باید سرلوحه قرار گیرد و بر رعایت این اصول تأکید کرد./تسنیم

مدیرکل صمت استان:

تخصیص یک پنجم صادرات کشور توسط بوشهر

مهران سلطانی‌نژاد

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت استان بوشهر گفت: این استان در زمان کنونی از نظر شاخص‌های اقتصادی و تولید ناخالصی و ثروت سومین استان کشور پس از تهران و خوزستان است.

به گزارش صبح‌ساحل، نصرالله کشاورز در جلسه دوشنبه‌های پاسخگویی مدیران استان بوشهر بیان کرد: این استان با بیش از ۱۲ میلیارد دلار صادرات معادل یک پنجم، سهم صادرات کشور را به خود اختصاص داده است. وی اظهار کرد: طبق تعهدات این وزارتخانه، باید تا پایان برنامه پنج ساله هفتم توسعه و پیشرفت به رشد ۱۳ درصدی در بخش معدن، ۲۰ درصد در اشتغال، ۲۳ درصد در صادرات غیرنفتی و ۸.۵ درصد در بخش صنعت برسیم. کشاورز ادامه داد: این اهداف در شرایطی مطرح می‌شود که سهم استان بوشهر از صادرات غیرنفتی کشور به رقم قابل توجه یک پنجم رسیده و جایگاه این استان به عنوان سومین قطب اقتصاد کشور تثبیت شده‌است. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت بوشهر یکی از چالش‌های اصلی مسیر تحقق این اهداف را رکود در واحدهای صنعتی و معدنی این استان عنوان کرد و گفت: آمارها نشان می‌دهد از مجموع ۲۵۸ معدن استان بوشهر، تنها ۱۴۴ معدن فعال هستند و بسیاری از ظرفیت‌های موجود هم به دلیل ارزش افزوده پایین، نتوانسته‌اند سهم مناسبی در اقتصاد ملی ایفا کنند. کشاورز تأکید کرد: ایجاد صنایع پایین‌دست و توسعه زنجیره ارزش در پتروشیمی‌ها و سایر حوزه‌ها از جمله برنامه‌های مهم این دوره است؛ موضوعی که می‌تواند مانع خام‌فروشی در بخش معدن شود و اشتغال پایدار را در استان تقویت کند. وی تأمین مالی واحدهای تولیدی را یکی دیگر از مشکلات مطرح شده اعلام کرد و ادامه داد: تکیه صرف بنگاه‌های اقتصادی بر



تسهیلات بانکی آسیب‌زا بوده و برای حل این چالش، پیگیری روش‌های نوین تأمین مالی و هماهنگی با بانک‌ها در دستور کار قرار گرفته است. کشاورز همچنین از کندی و بروکراسی اداری در استان انتقاد کرد و آن را مانعی جدی برای ورود سرمایه‌گذاران و سرعت‌بخشی به رونق اقتصادی دانست. مدیرکل صمت استان بوشهر با بیان اینکه در شش ماه نخست سال جاری، بیش از ۱۱ هزار بازرسی از بنگاه‌های اقتصادی استان انجام شده است تصریح کرد: این بازرسی‌ها منجر به ثبت ۸۲۰ پرونده تخلف و ارجاع آن به مراجع قانونی شده و اکثریت تخلفات به واحدهای صنفی مواد غذایی، پوشاک، لوازم خانگی و مصالح ساختمانی اختصاص داشته‌است. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان بوشهر در باره واحدهای صنفی اظهار کرد: ۵۸ هزار واحد صنفی با ۱۹۰ هزار نفر شاغل در این استان فعال است که در ۱۳ ماه اخیر، ۶۵ جلسه ستاد تسهیل با صدور ۶۲۰ مصوبه، زمینه حل ۸۰ درصد مشکلات فعالان اقتصادی را فراهم کرده‌است. وی بر ضرورت تغییر رویکرد و فعال‌سازی زنجیره ارزش، حمایت از تولیدکنندگان داخلی، توسعه دیپلماسی اقتصادی با کشورهای

بازرس کل قضایی کرمان از تبعات قاچاق سوخت برای مردم انتقاد کرد

بی‌عدالتی اجتماعی در عرضه سوخت کشور

شکیلا افضلی

بازرس کل قضایی استان کرمان گفت: هزینه و دشواری‌های ناشی از قاچاق سوخت نباید گریبانگیر مردمی شود که برای تأمین معیشت خود با سختی‌هایی مواجه هستند لذا وضعیت کنونی توزیع سوخت و تبعات آن برای شهروندان، ارتزاق و کسب و کار آنان را به ویژه در مناطق جنوبی و شرقی استان دچار مخاطره کرده‌است.

به گزارش صبح‌ساحل، دادخدا سالاری در دیدار مدیر شرکت پخش فراورده‌های نفتی منطقه کرمان گفت: در عرضه سوخت کشور اینک شاهد هستیم که عدالت اجتماعی نادیده گرفته شده و در واقع مردم پهناورترین استان کشور، نباید تاوان این موضوع را بپردازند که قاچاقچیان سوخت یک پله از قوانین جلوتر هستند. وی افزود: با توجه به صف‌های طولیل سوخت بخصوص در جنوب و شرق استان، بخش قابل توجهی از این وضعیت ناشی از برخی قوانین از جمله اجرای معیوب سیستم کدینگ سوخت است که تبعات آن متوجه شهروندان شده، هرچند در جایگاه‌ها شاهد درصدی از قاچاق سوخت هستیم و باید جلوی آن گرفته شود اما عمده قاچاق سوخت عموماً از روش‌های غیر از نازل جایگاه‌ها از جمله انبارها و پالایشگاه‌ها انجام می‌شود و ما به جای جلوگیری از قاچاق در جایگاه‌ها، کل شهروندان را درگیر مشکل و نارسایی کرده‌ایم.

بازرس کل قضایی استان کرمان با بیان اینکه باید با دقت کار خود را انجام دهیم که مردم ضرر نکنند و در زندگی روزمره خود آسیب نبینند، اظهار داشت: سوال مهم و اساسی این است که چرا در حال حاضر بازنده اصلی سیستم کدینگ، مردم به ویژه مردم جنوب و شرق استان کرمان هستند، تفاوت مردم جنوب و شرق استان با مردم تهران و دیگر



استان‌های مرکزی و شمال کشور چیست و چرا در دیگر استان‌ها محدودیتی وجود ندارد؟ وی ضمن انتقاد از وضعیت سهمیه‌بندی و محدودیت‌های ناشی از اجرای معیوب کدینگ سوخت ادامه داد: چرا افراد متمول به‌طور مثال در تهران یا سایر شهرهای کشور که پورشه و بنز دارند، باید آسان‌ترین و بیشترین دسترسی را به سوخت موردنیاز خود داشته باشند اما یک فرد در مناطق محروم جنوب و شرق استان کرمان که درگیر تنگناهای زیادی برای ارتزاق زندگی خود است، برای رفتن به سراغ حرفه کارگری، کشاورزی و تأمین معیشت خانواده اش با یک پرابد برای ۳۰ لیتر سوخت باید سه یا چهار ساعت در صف بایستد؟ سالاری اظهار داشت: اجرای معیوب سیستم کدینگ سوخت در جنوب و شرق استان کرمان موجب می‌شود که سوخت مورد نیاز مردم در این نقاط محروم به آسانی مثل دیگر مناطق کشور توزیع نشود اما در دیگر نقاط همین سوخت آسان و بی‌درسر بعضاً صرف دور دور کردن و حرکات نمایشی در شهرهای برخوردار شود که این رویه پذیرفتنی نیست و اصلاح آن باید در اولویت قرار گیرد.

ایجاد شرکت پخش فراورده‌های نفتی جنوب کرمان تصویب شد

بازرس کل قضایی استان کرمان در ادامه سخنان خود گفت: در راستای پیگیری دغدغه‌های مردم جنوب و شرق استان،

ضمن بررسی گزارش‌های رسیده به این سازمان و بازدیدهای میدانی بازرسان، در پی نارضایتی‌های عمومی از اجرای معیوب سیستم توزیع سوخت و نبود نظارت صحیح در این زمینه به لحاظ گستردگی استان، مکتوباتی با سازمان بازرسی کل کشور انجام شد و با همراهی معاونت اقتصادی و مدیرکل حوزه نفت سازمان بازرسی کل کشور و پیگیری وزارت نفت و سازمان‌های وابسته از جمله شرکت پالایش و پخش فراورده‌های نفتی، ایجاد شرکت پخش منطقه جنوب کرمان به تصویب رسید.

وی در این زمینه از پشتیبانی‌ها و اقدامات استاندار کرمان در راستای ایجاد شرکت پخش فراورده‌های نفتی منطقه جنوب کرمان تشکر کرد.

لزوم جریان کمبود نظارت‌ها در حوزه توزیع سوخت استان

بازرس کل قضایی استان کرمان از ایجاد ساختار شرکت پخش فراورده‌های نفتی در جنوب استان به عنوان اقدامی مثبت برای افزایش نظارت‌ها یاد کرد و گفت: گستردگی پهنه استان، تفاوت اقلیم و محرومیت‌های موجود موجب شده که برنامه‌ریزی‌های انجام شده در شمال استان برای جنوب پاسخگو نباشد، ولی تا زمان راه اندازی ساختار شرکت پخش فراورده‌های نفتی منطقه جنوب استان باید اقدامات عاجل از سوی شرکت پخش فراورده‌های نفتی کرمان در این شهرستان‌ها انجام شود. سالاری با اشاره به اینکه فرایند نظارت ما در این عرصه کافی نیست، خواستار رویکرد نودر مدیریت جدید شد تا با برنامه‌هایی نوین، از آسیب دیدن مردم جلوگیری شود. وی همچنین بر لزوم آسیب‌شناسی روند قاچاق و ارائه طرح‌های جدید مبتنی بر سامانه‌های هوشمند برای مبارزه با قاچاق تأکید کرد و

پرسید: چرا باید سهمیه‌ها را در جنوب و شرق استان کرمان کم کنیم؟ اگر تراکتور یا خودروی سنگین کار می‌کند که باید سهمیه آن را بدهیم و اگر کار نمی‌کند چرا به آن سوخت می‌دهیم.

مدیران غیرمرتبط ورود نکنند

بازرس کل قضایی استان کرمان تأکید کرد: موضوع پخش فراورده‌های نفتی باید در دست شرکت مربوطه در استان باشد و باید از مداخلات سایر سازمان‌ها و مسئولان به این حوزه جلوگیری شود. وی گفت: نباید با نامه یک مدیر و مسئول و نیز صدور حواله‌هایی که وجهه قانونی ندارند، انتظار داشت سوخت بدون نظارت و بی واسطه در اختیار افراد مختلف قرار گیرد و این مهم باید بر اساس یک ضابطه و به شکلی قانونمند دنبال شود. سالاری تصریح کرد: به منظور جمع شدن صف‌های طولیل در جایگاه‌های عرضه سوخت نیز مقرر است عرضه سوخت با کارت جایگاه به جای یک اپراتور، توسط دو یا سه اپراتور انجام شود و شرکت پخش فراورده‌های نفتی استان باید این موضوع را به نحوی پیگیری کند که صف‌های موجود در جایگاه‌های عرضه سوخت کرمان از میان برداشته شود. وی اظهار داشت: ایجاد باسکول‌های پلاک‌خوان در انبارهای سوخت گیری در استان کرمان از موضوعات مهمی است که از سوی بازرسی کل استان پیگیری می‌شود و شرکت پخش فراورده‌های نفتی استان باید در این زمینه اقدام عاجل را انجام دهد. بازرس کل قضایی استان کرمان تأکید کرد: اجرای طرح پلاک سوم از موضوعاتی است که برای حل مشکلات مردم در جنوب و شرق استان باید در اولویت قرار گیرد که در نتیجه اجرای این طرح پس از استقرار پلاک خوان، خودرو بعد از دو نوبت سوخت گیری در روز، در نوبت سوم امکان سوخت‌گیری نخواهد داشت.

🎯 آنتی‌بیوتیک برای درمان سرماخوردگی نیست

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در فصل سرما هشدار داد.

آزیتا نبی‌زاده سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو، گفت: بیشتر بیماری‌های تنفسی در پاییز و زمستان مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا منشأ ویروسی دارند و مصرف آنتی‌بیوتیک برای درمان آنها هیچ جایگاهی ندارد.

چای سبز و لیمو؛ نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان

🌿 سرویس سلامت

اضافه کردن لیمو به چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد و این نوشیدنی طبیعی نه تنها خوش‌طعم می‌شود بلکه می‌تواند در کاهش وزن، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و مغز و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد.

چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند؛ ترکیباتی که از التهاب و آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کنند.

چای سبز، «ئی‌جی‌سی‌جی» (EGCG) کوئرستین و اسید کلروژنیک دارد و لیمو هم سرشار از ویتامین ث و ترکیبات فلاونوئیدی مانند هسپریدین و نارینگنین است. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و چاقی پیشگیری کنند.نوشیدن چای سبز با لیمو همچنین می‌تواند مکمل خوبی برای رژیم‌های کاهش وزن باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز باعث افزایش چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. در برخی پژوهش‌ها مصرف مداوم چای سبز به کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی و چربی شکمی منجر شده است. پژوهش‌های حیوانی هم نشان می‌دهد ترکیبات موجود در لیمو، با کاهش اندازه سلول‌های چربی و افزایش سوخت‌وساز، از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند.



همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. چای سبز از التهاب می‌کاهد و به بدن کمک می‌کند انسولین را بهتر استفاده کند. در یک پژوهش، مصرف عصاره چای سبز در افراد دیابتی مقاومت به انسولین را پایین آورد و به تنظیم قند خون کمک کرد.به علاوه لیمو و چای سبز هر دو برای قلب مفیدند. ترکیبات فلاونوئیدی لیمو التهاب را کاهش می‌دهند، عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشند و کلسترول را متعادل نگه می‌دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف روزانه لیمو فشار خون را پایین می‌آورد. همچنین مصرف منظم چای سبز خطر بیماری قلبی، سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهد.نوشیدن چای سبز همچنین ممکن است از خطر زوال عقل و

می‌برد، خستگی را کم می‌کند و هوشیاری را افزایش می‌دهد. کافئین تمرکز ذهنی و حتی عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از آنجا که میزان کافئین چای سبز کمتر از قهوه است برای کسانی که به دزهای بالای کافئین حساسند، انتخاب مناسبی است.

پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند مصرف چای سبز خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. سنگ کلیه رسوبات سخت مواد معدنی است که درد و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. اسید سیتریک موجود در لیمو هم با افزایش حجم ادرار و جلوگیری از تجمع کریستال‌های کلسیم، به پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

ترکیبات چای سبز و لیمو از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف مرکبات با کاهش خطر سرطان‌هایی مانند سرطان ریه، معده، مری و سینه همراه است. چای سبز هم می‌تواند از سرطان‌های مثانه، روده بزرگ، سینه و پروستات پیشگیری کند.

چای سبز با لیمو راهی خوشمزه و ساده برای تامین آب بدن است. آب کافی برای تمامی جنبه‌های سلامتی از پوست گرفته تا مغز، گوارش، کلیه و حتی کنترل وزن ضروری است. نوشیدن مایعات کافی می‌تواند از مشکلاتی مثل یبوست، سردرد و تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند./ایسنا

🌿 روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی | سال ۴۰ ■ شماره ۵۵۱۷ 🌿

رتبه اول در بین روزنامه‌های کشور با ضریب کیفی ۸۴/۲

صبح‌خبر



بنیانگذار: شادروان قاسم کرمی

● صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
● مدیرمسئول: الهام کرمی
● قائممقام مدیرمسئول و سردبیر: مه‌راب رشیدی
● دبیر تحریریه: فاطمه محمودآبادی
● دبیر سرویس ورزش: محمود رئیسی

● دبیر سرویس حوادث: آنا رام
● دبیر سرویس آنلاین: سامیه طهوریان
● چاپ مهدوی کرمان
● تحریریه: ۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)
● آگهی‌ها: ۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)

● فاکس شبانه‌روزی: ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳
● امور مشترکین: ۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
● دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، حدفاصل شهربانی و اوتاج، جنب بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل
● پایگاه خبری صبح ساحل نیوز: www.sobhesahel.ir

📄 دانستنی

تاثیر حفاظتی چای چینی از بدن در برابر التهاب

🌿 سرویس سلامت

محققان تایوانی کشف کرده‌اند که چای اولانگ، یک چای سنتی چینی، می‌تواند فرایندهای التهابی را در بدن کند کند.

مجله Nutrients نوشته است که مطالعات انجام شده توسط محققان تایوانی نشان داده است که عصاره برگ چای اولانگ فعالیت کمپلکس پروتئینی NLRP۳ را در بدن کاهش می‌دهد، که با بیماری‌های مزمن مانند دیابت و اختلالات عصبی مرتبط است.



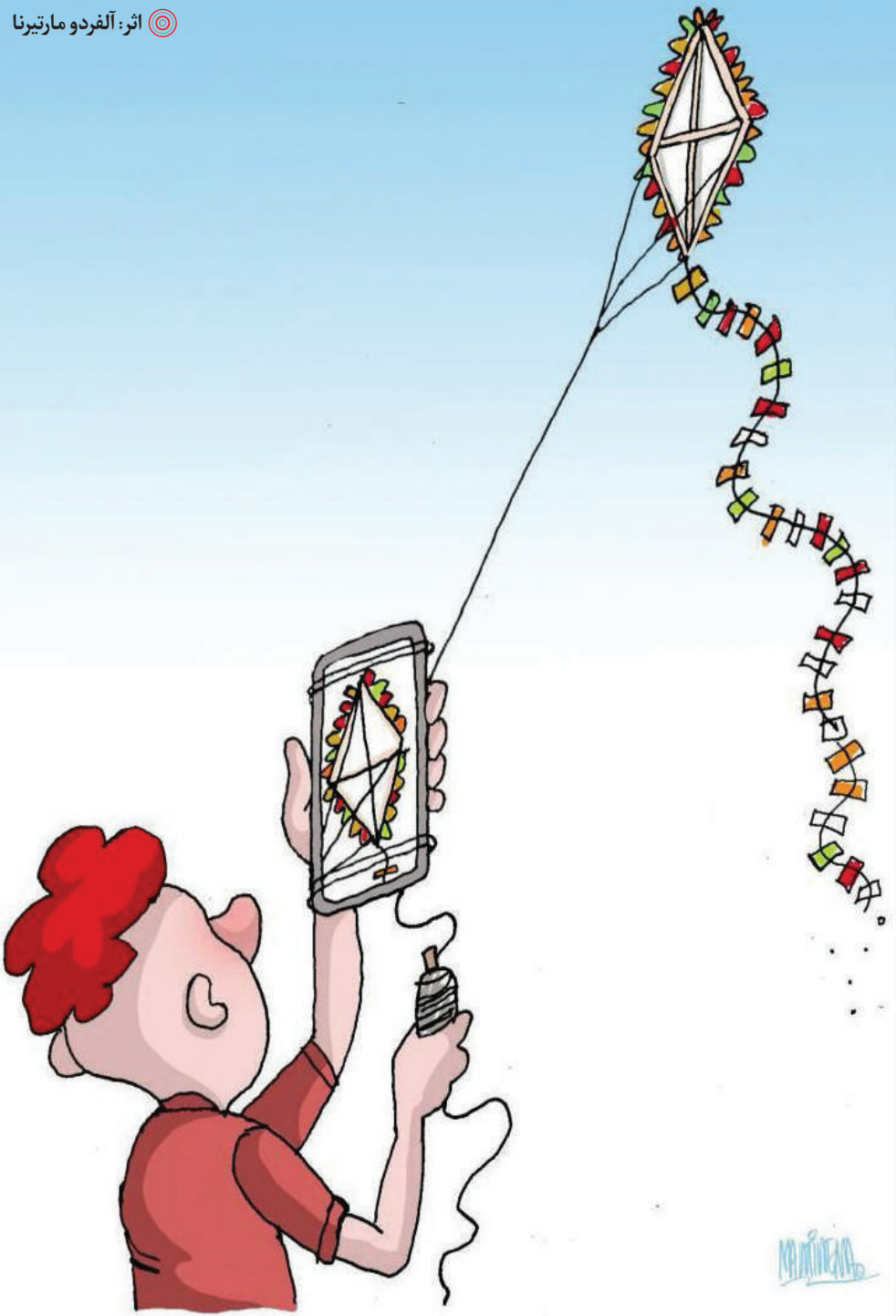
در آزمایش‌های انجام شده، مشخص شده است که عصاره چای اولانگ تولید مولکول‌های التهابی در بدن، از فاکتور نکروز تومور، و سطوح گونه‌های فعال اکسینژن، موادی که به سلول‌ها آسیب می‌رساند و پیری را تسریع می‌کنند، را کاهش می‌دهد.

محققان این اثرات را به سطوح بالای پلی فنول‌ها و کاتچین‌ها، دو ترکیب با خواص آنتی‌اکسیدانی، در چای نسبت می‌دهند. در طول آزمایش‌ها، این مواد تأثیری مشابه مواد ضدالتهاب طبیعی شناخته شده مانند کورکومین داشتند.

محققان خاطرنشان کردند که یافته‌های آنها بر اساس تحقیقات پیش‌بالینی انجام شده بر روی مدل‌های سلولی است و بنابراین، بحث در مورد اثر درمانی چای خیلی زود است. با این حال، نتایج نشان می‌دهد که مصرف منظم چای اولانگ ممکن است اثر محافظتی بیشتری بر بدن داشته باشد و مطالعات بیشتر از طریق آزمایش‌های بالینی برای تعیین اثرات دقیق آن بر بدن و سلامت را ضروری می‌سازد. /باشگاه خبرنگاران جوان

کاریکاتور: "بدون شرح!"

🎯 اثر: آلفردو مارتیرنا



خاورمیانه؛ هسته‌ای شدن بدون توقف

■ اهداف ■ داشته‌ها ■ چشم‌انداز

عربستان

- برنامه ۱۶ راکتور تا ۲۰۳۰
- نخستین راکتور آزمایشی تا پایان ۲۰۲۵

■ پاسخ به تهدیدهای خارجی

■ تقویت موقعیت ژئوپلیتیک

■ انرژی پاک به جای نفت

■ فاقد تأسیسات اتمی فعال

پاکستان

- همکاری هسته‌ای با کشورهای منطقه

■ برادرزنگی برابرهند واهرم دبیلماتیک

■ جایگاه قدرت هسته‌ای اسلامی

■ ۱۷۰ کلاهک اتمی

■ راکتورهای تولید برق

امارات

- تنوع منابع و درآمد
- کاهش انتشار گاز گلخانه‌ای

■ تبدیل به مدل صادراتی هسته‌ای تا ۲۰۲۵

■ نیروگاه هسته‌ای «ابراکه» با ۴ راکتور پیشرفته APR-۱۴۰۰ (۴/۶ گیگاوات)

مصر

- نصب ظرف راکتور واحد اول الضیفه در نوامبر ۲۰۲۵
- بهره‌برداری هر چهار واحد الضیفه تا ۲۰۳۰

■ امنیت انرژی

■ شیرین‌سازی آب دریا

■ نیروگاه الضیفه با چهار راکتور VVER-۱۲۰۰ (۴/۸ گیگاوات)

■ راکتور تحقیقاتی JTRT

اردن

- مسیر نخستین راکتور تجاری تا پایان ۲۰۲۵
- ساخت راکتور توان بالای HTR-PM (۲۲۰ مگاوات)

■ نمک زدایی آب

■ تأمین انرژی پایدار

■ راکتور تحقیقاتی JTRT (۵ مگاوات)

ترکیه

- ورود واحد اول «آک‌کوبو» به مدار برق در ۲۰۲۵
- برنامه ساخت نیروگاه دوم تا پایان ۲۰۲۵

■ کاهش وابستگی به سوخت فسیلی

■ موازنه راهبردی در برابر ایران و روسیه

■ همکاری با روسیه برای ساخت نیروگاه «آک‌کوبو» از ۲۰۱۸ (۴ راکتور، ۴/۸ گیگاوات)

الجزایر

- انرژی، رشد صنعتی و اقتصادی
- کاربردهای پزشکی

■ راکتور تحقیقاتی «نور»

■ راکتور تحقیقاتی «السلام»