

دوشنبه
۱۲ آبان ۱۴۰۴

• سال ۴۰ | شماره ۵۵۳۹
• ۳ نوامبر ۲۰۲۵
• ۱۲ جمادی الاول ۱۴۴۷ قمری

• ۱۲ صفحه
• تک‌شماره ۲۰/۰۰۰ تومان

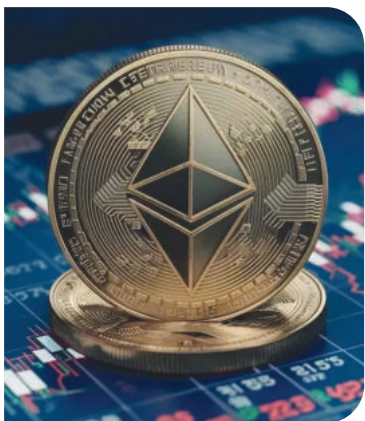


تازه‌ترین خبرهای هرمزگان، ایران و جهان را در **SobheSahel.com** بخوانید

گزارش اختصاصی

خریداران امروز اتریوم
ثروتمندان آینده دنیا

اتریوم ستون فقرات اقتصاد دیجیتال آینده



۳

سرخ‌خط‌ها

معادلات تازه در مرز لبنان و اسرائیل

بازطراحی نقش بازیگری حزب‌الله

۲

معماری که جان می‌بخشد، شهرسازی که آسایش می‌آورد

ساختن شهری امن برای کودکان از خانه تا خیابان

۳

کاراته قهرمانی استعدادیابی بانوان هرمزگان

شوتوکان ایران بر سکوی قهرمانی ایستاد

۴

حریق منزل مسکونی در محله نخل ناخدا بندرعباس

مرگ خواهران خردسال در میان دود و شعله

۹

خواندنی‌های روز

درباره فیبروکتستیک پستان چه می‌دانید؟

مهمانی توده‌ها به میزبانی زنان!

۷

تحلیل و معرفی مجموعه داستان «پزشک دهکده» از فرانتس کافکا

بحران انسان در جهانی بی‌پناه

۱۱

ساعت شاعر!

۵

در تذکرات کتبی نمایندگان به مسئولان اجرایی کشور

۶۳ نماینده خواستار برنامه‌ریزی برای بستن تنگه هرمز شدند

سرویس سیاسی

«بررسی و کنترل دقیق عبور و مرور کشتی‌ها و برنامه‌ریزی برای بستن تنگه هرمز» و «پاسخگویی وزیر امور خارجه درباره احداث سدهای متعدد در روسیه و کاهش سطح آب دریای خزر» از جمله تذکرات کتبی امروز نمایندگان به مسئولان اجرایی کشور است.

احمد نادری عضو هیات رئیسه مجلس در جلسه علنی دیروز تذکرات کتبی نمایندگان به مسئولان اجرایی کشور را قرائت کرد که

«حسنعلی اخلاقی» نماینده مشهد به همراه ۶۲ نفر به رئیس جمهور درخصوص «ضرورت بررسی و کنترل دقیق عبور و مرور کشتی‌ها و برنامه‌ریزی برای بستن تنگه هرمز» تذکر دادند.

زنگ خطری جدی برای آینده جمعیت:

تعداد تولدها در ۶ ماهه نخست سال جاری به زیر یک میلیون مورد رسید

سرویس اجتماعی

برای نخستین بار پس از انقلاب، تعداد تولدها در ۶ ماهه نخست سال جاری به زیر یک میلیون مورد رسیده که زنگ خطری جدی برای آینده جمعیت است.

به گزارش صبح ساحل به نقل از وبدا، علیرضا رئیسی افزود: برنامه جوانی جمعیت یکی از چهار محور اصلی فعالیت معاونت بهداشت است و باید با همکاری همه دستگاه‌ها به‌صورت علمی و هماهنگ دنبال شود.

به گفته وی، چهار محور اصلی فعالیت معاونت بهداشت شامل پزشکی خانواده و اصلاح نظام ارائه خدمات، جوانی جمعیت، خودمراقبتی و ارتقای سواد سلامت و توجه به مؤلفه‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت است.

رئیس تأکید کرد: نقش مردم در ارتقای سلامت باید پررنگ‌تر شود، زیرا بدون مشارکت عمومی، پایداری نظام سلامت امکان‌پذیر نیست.

وی گفت: موفقیت پزشکی خانواده زمانی محقق می‌شود که برنامه به صورت کامل و با نظام ارجاع اجباری اجرا شود و منابع مالی به طور هدفمند و پایدار تخصیص یابد تا پزشک خانواده بتواند با تمرکز بر خدمات پیشگیری و سلامت‌محور، نقش واقعی خود را در مدیریت شبکه ایفا کند.

رئیس کمیته امور بین‌الملل دومای روسیه، در تلگرام نوشت که ازسرگیری آزمایش‌های هسته‌ای آمریکا که از سال ۱۹۹۲ متوقف شده بود، می‌تواند واکنش زنجیره‌ای به‌راه بیندازد و امنیت جهانی را تهدید کند. این نگرانی‌ها در حالی مطرح می‌شود که آمریکا در سال ۱۹۹۶ معاهده جامع ممنوعیت آزمایش‌های هسته‌ای (CTBT) را امضا کرده، اما هرگز آن را به تصویب نرسانده است.

در واقع، تصمیم ترامپ نه‌تنها تعهدات بین‌المللی آمریکا را زیر سؤال می‌برد، بلکه می‌تواند بهانه‌ای برای سایر قدرت‌های هسته‌ای باشد تا تعهدات خود را نقض کنند. این اقدام، در شرایطی که جهان با بحران‌های متعدد از جمله تغییرات اقلیمی، جنگ‌های منطقه‌ای و رقابت‌های ژئوپلیتیکی مواجه است، می‌تواند به تشدید بی‌ثباتی و افزایش خطرات امنیتی منجر شود.

از سوی دیگر، این تصمیم می‌تواند تأثیرات مخربی بر روابط آمریکا با متحدانش داشته باشد. کشورهای اروپایی که همواره بر حفظ تعهدات هسته‌ای تأکید داشته‌اند، ممکن است اعتماد خود را به رهبری آمریکا در عرصه امنیت بین‌المللی از دست بدهند. همچنین، این اقدام می‌تواند بهانه‌ای برای کشورهای مانند کره شمالی و حتی برخی بازیگران منطقه‌ای باشد تا برنامه‌های هسته‌ای خود را گسترش دهند و به آزمایش‌های جدید روی آورند. بطورکلی، آنچه در این میان بیش از همه نگران‌کننده است، بازگشت به دوران رقابت‌های تسلیحاتی و تهدیدهای هسته‌ای است؛ دورانی که جهان تلاش کرده بود با امضای معاهدات بین‌المللی و ایجاد سازوکارهای نظارتی، آن را پشت سر بگذارد. تصمیم ترامپ، اگرچه هنوز در مرحله اجرایی قرار نگرفته، اما به‌عنوان یک سیگنال سیاسی، پیامدهای گسترده‌ای خواهد داشت و ممکن است آغازگر فصل جدیدی از بی‌ثباتی و رقابت‌های خطرناک در عرصه بین‌المللی باشد.

در چنین شرایطی، نقش نهادهای بین‌المللی، سازمان‌های مدنی و افکار عمومی جهانی بیش از پیش اهمیت می‌یابد. تنها با فشارهای هماهنگ و مستمر می‌توان از گسترش این روند خطرناک جلوگیری کرد و بار دیگر اصول صلح، امنیت و همکاری بین‌المللی را به‌عنوان پایه‌های نظم جهانی تقویت نمود.

آزمایش‌های هسته‌ای آمریکا؛ تصمیم جنجالی و زنگ خطر جهانی

بازگشت به دوران تسلیحات اتمی

«هرگز و تحت هیچ شرایطی مجاز نیست».

در همین راستا، وزیر خارجه آلمان، یوهان وادفول، نیز در جریان سفرش به دمشق، پایتخت سوریه، از ایالات متحده و روسیه خواست تا از انجام آزمایش‌های جدید سلاح‌های هسته‌ای خودداری کنند. او تأکید کرد که بسیار مهم است که هر پنج کشور دارای سلاح هسته‌ای به تعلیق‌های مربوط به ممنوعیت آزمایش‌ها پایبند بمانند. وادفول همچنین یادآور شد که توقف ممنوعیت آزمایش‌ها باید حفظ شود، از جمله توسط کره شمالی، که تنها کشوری است که در قرن بیست‌ویکم آزمایش‌های هسته‌ای انجام داده است.

در ایران نیز واکنش‌هایی به این تصمیم شدید بود. سیدعباس عراقچی، وزیر امور خارجه، ازسرگیری آزمایش‌های هسته‌ای از سوی آمریکا را اقدامی غیرمسئولانه و تهدیدی جدی برای صلح و امنیت بین‌المللی خواند. او با اشاره به تغییر نام وزارت دفاع آمریکا به وزارت جنگ، این اقدام را نشانه‌ای از بازگشت به سیاست‌های زورگویانه و خطرناک دانست. عراقچی همچنین تأکید کرد که همین کشوری که اکنون آزمایش‌های هسته‌ای خود را از سر می‌گیرد، برنامه هسته‌ای صلح‌آمیز ایران را خطرناک جلوه می‌دهد و تهدید به حملات بیشتر علیه تأسیسات هسته‌ای تحت پادمان می‌کند. در سطح جهانی، کارشناسان تسلیحات هسته‌ای نیز نسبت به پیامدهای این تصمیم همدار داده‌اند. دارل کیمبال، کارشناس مرکز تحقیقات کنترل تسلیحات آمریکا، اعلام کرد که بازگشت به آزمایش‌های هسته‌ای ممکن است سه سال طول بکشد، اما همین اعلام تصمیم می‌تواند خشم عمومی و بین‌المللی را برانگیزد و کشورهای دیگر را نیز به سمت ازسرگیری آزمایش‌های هسته‌ای سوق دهد. او این اقدام را «احمقانه» خواند و هشدار داد که چنین تصمیمی می‌تواند نظام منع گسترش سلاح‌های هسته‌ای را به خطر بیندازد. در این میان، روسیه و چین نیز واکنش‌های تندی نشان داده‌اند. لئونید اسلوتسکی،

یادداشت

مرتضی فاخری

دکتری مدیریت بازرگانی



در واپسین روزهای ماه اکتبر، جهان بار دیگر با خبری نگران‌کننده از سوی ایالات متحده آمریکا مواجه شد: دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور این کشور، طی دستوری رسمی به وزارت دفاع (که در بیانیه‌های اخیر خود آن را «وزارت جنگ» نامیده) خواستار ازسرگیری فوری آزمایش‌های سلاح‌های هسته‌ای شد. این تصمیم که به‌زعم ترامپ در پاسخ به «برنامه‌های آزمایشی دیگر کشورها» اتخاذ شده، موجی از واکنش‌های جهانی را برانگیخته و بار دیگر سایه تهدید هسته‌ای را بر سر امنیت بین‌المللی گسترانده است.

ترامپ در بیانیه‌ای که از طریق شبکه اجتماعی تروث سوشال منتشر کرد، اعلام کرد که ایالات متحده دیگر نمی‌تواند در برابر آزمایش‌های هسته‌ای سایر کشورها سکوت کند و باید «در همان سطحی که دیگر کشورها انجام می‌دهند» وارد عمل شود. او افزود که این تصمیم برایش آسان نبوده، اما «هیچ گزینه دیگری نداشته است». این اظهارات در حالی مطرح می‌شود که آمریکا از سال ۱۹۹۲ تاکنون هیچ آزمایش انفجاری هسته‌ای انجام نداده و صرفاً به شبیه‌سازی‌های رایانه‌ای و آزمایش‌های زیربحرانی بسنده کرده‌است.

واکنش‌ها به این تصمیم، از سوی نهادهای بین‌المللی، کشورهای دارای سلاح هسته‌ای و حتی متحدان نزدیک آمریکا، شدید و نگران‌کننده بوده است. فرجان حق، معاون سخنگوی دبیرکل سازمان ملل متحد، در واکنش به این خبر اعلام کرد که دبیرکل بارها هشدار داده است که خطرات هسته‌ای در جهان به‌طرز نگران‌کننده‌ای بالا هستند و باید از هرگونه اقدامی که می‌تواند منجر به اشتباه محاسباتی یا تشدید تنش با پیامدهای فاجعه‌بار شود، اجتناب گردد. او تأکید کرد که آزمایش هسته‌ای



روشنک زینی‌وند

خبرنگار

بار دیگر با نقض آتش‌بس از سوی اسرائیل و تشدید درگیری در جنوب لبنان شاهد رفتار منازعه‌جویانه اسرائیل بودیم. اینکه هدف اسرائیل در درگیری‌ها و حملات مرزی، نوعی ابزار فشار بر حزب‌الله است بر کسی پوشیده نیست. در گفتگو با «اکبر معصومی» کارشناس مسائل بین الملل دو پرسش را بررسی کرده‌ایم نخست آنکه «آیا این رفتار اسرائیل را باید نشان از یک جنگ تمام عیار دانست یا یک فشار تاکتیکی» و سوال دوم اینکه «آیا ممکن است لبنان وارد یک جنگ تمام عیار شود»؟

این کارشناس مسائل بین‌الملل با بیان اینکه لبنان در یکی از پیچیده‌ترین و حساس‌ترین مقاطع حیات سیاسی-نظامی خود قرار دارد، گفت: شرایط کنونی لبنان متأثر از یک رقابت ژئوپلیتیکی و باز طراحی نظم امنیتی جدیدی است که در غرب آسیا توسط محور آمریکایی-صهیونیستی دنبال می‌شود در چنین شرایطی حزب الله جایگاه بسیار مهمی را پیدا می‌کند و نوع رفتار حزب الله هم می‌تواند در نظم امنیتی آینده منطقه بسیار مهم باشد. وی در ادامه افزود: پروژه خلع سلاح مقاومت به عنوان بخشی از طرح موسوم به صلح منطقه‌ای است که توسط محور آمریکایی دنبال می‌شود و نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها و رژیم صهیونیستی دنبال این هستند که یک منطقه حائل برای خود ایجاد کنند که یک بخشی از آن را نوانستند در سوریه ایجاد کنند و بخش دیگر را از طریق لبنان دنبال می‌کند. بنابراین حزب الله لبنان هم باید به تبع رفتار رژیم صهیونیستی و آمریکا به دنبال یک بازدارندگی هوشمند در مقابل توطئه آن‌ها حرکت کند.

✚ سرویس سیاسی

معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه‌ای وزارت کشور با بیان اینکه «بعضی از اختیاراتی که به یکپارچگی کشور آسیب نمی‌زند و حکمرانی را دچار اغتشاش نمی‌کند، با یک وسواسی استخراج شدند و نظر تمام مراجع مختلف نیز درباره آنها اخذ شده است تا به استانداران تفویض شوند»، تاکید کرد: در واقع این اختیارات فقط ابزاری هستند که موجب رشد و شکوفایی اقتصادی مناطق می‌شود.

مهدی دوستی، با اشاره به تفویض برخی اختیارات از سوی هیئت دولت به استانداران عنوان کرد: این اختیارات عمدتاً در حوزه اقتصادی است و در واقع ابزارهای توسعه‌ای است که استانداران برای توسعه منطقه خود نیاز دارند. تا کنون

معصومی با اشاره به اینکه پروژه خلع سلاح مقاومت و حزب الله در دو سطح دنبال می‌شود، افزود: یک سطح داخلی است که تلاش می‌کنند یک موازنه داخلی را به وجود بیاورند تا از طریق موازنه داخلی حزب الله لبنان را حذف کنند و شرایط و بستر جدیدی را برای محور صهیونیستی ایجاد کنند تا سوریه دوم را در لبنان بوجود بیاورد. بنابراین در کنار تهدید نظامی خارجی که برای حزب الله لبنان وجود دارد که بتواند

لبنان را تضعیف کند که بخشی از آن با ترور دبیر کل حزب اله صورت گرفت، بخشی هم با فشار سیاسی داخلی دنبال می‌شود و ممکن است برای اینکه فشارداخلی و بیرونی به نتیجه برسد شاهد یک جنگ نظامی یا رفتار جدی از سوی صهیونیست‌ها باشیم و دنبال یک حمله همه جانبه به حزب الله باشد تا بتواند حزب‌الله لبنان را خلع سلاح قطعی کند. بنابراین فروپاشی نظام بانکی و اختلالات حزبی، فضای داخلی را برای حزب الله سخت کرده است و فشار نظامی مضاعفی که رژیم صهیونیستی دنبال می‌کند و دیپلماسی نظامی و سختی که آمریکایی‌ها از طریق دولت لبنان دنبال می‌کنند همگی دنبال بستر و نظریه جدیدی است که نشان دهنده تلاش آمریکایی‌ها، رژیم صهیونیستی و پخش داخلی مخالف مقاومت در داخل لبنان در راستای تهی سازی قدرت لبنان در مقابل رژیم صهیونیستی است.



داخلی علیه حزب‌الله را ندهد و این وضعیت را مدیریت کند و سطح بعدی سطح دیپلماسی منطقه‌ای است که حفظ موقعیت لبنان در معادلات منطقه‌ای بدون تبدیل شدن به عامل بی‌ثباتی است. این روند را از طریق افزایش سطح دیپلماسی منطقه‌ای دنبال کند. وی در ادامه افزود: ارتباط حزب‌الله با کشورهایی مثل عربستان سعودی می‌تواند به حزب‌الله در مدیریت بحران‌های چند سطحی که از طریق محور

آمریکایی-صهیونیستی و دولت لبنان بوجود آمده را مدیریت کند. با همه این روندها امکان جنگ بین رژیم صهیونیستی و لبنان بصورت گسترده وجود دارد. بخصوص بعد از اینکه روند آتش بس در غزه توسط آمریکایی‌ها دنبال می‌شود. ممکن است که نتانیاهو برای حفظ رویکرد امنیتی منطقه و برای اینکه در وضعیت سیاسی لبنان ماندگار شود، همچنان روند امنیتی را در منطقه و در سرزمین‌های اشغالی دنبال کند تا در وضعیت سیاسی بماند. از طرف دیگر رژیم صهیونیستی تشنه یک پیروزی و موفقیت است که این موفقیت در جنگ غزه و در حمله به جمهوری اسلامی ایران و قطر بوجود نیامد.از طرف دیگرممکن است به دنبال یک حمله همه جانبه به لبنان باشد تا بتواند این تشنگی خود به پیروزی [اشغالگری] را رفع کند تا بتواند یک روند جدیدی را به دست بیاورد.

معاون وزیر کشور خبر داد:

۱۶ اختیار دیگر به استانداران واگذار می‌شود

۹ اختیار واگذار شده و ۱۶ اختیار دیگر نیز در دست بررسی است که فکر کنیم ظرف هفته‌های آتی به استانداران تفویض شود؛ اختیارات تفویض شده اختیاراتی در حوزه‌های اقتصاد مرز؛ تسریع در صدور مجوزها، تسریع در جذب سرمایه‌گذار فعالیت‌های اقتصادی در حوزه‌های مرتبط نظیر آبرزی پروری را شامل می‌شود.

وی در تشریح دلایل این تفویض اختیارات گفت: ساختار بروکراتیک کشور ساختار سنگینی است و کشور ما نیز بسیار وسیع است؛ بنابراین فرایند انتقال و تصمیم‌گیری کند است؛ همچنین واقعیت دیگر این است که با بروکراسی نمی‌توان بر بروکراسی غلبه کرد و این نیاز وجود دارد که مدیران در میدان یک سری اختیارات داشته باشند، تا بتوانند سریعاً تصمیم بگیرند و مسائل کشور را حل کنند. این اختیارات میدانی

آگهی فراخوان عمومی یک مرحله ای

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم مورخ۱۴۰۰/۹/۱۶ و بر اساس مجوز فروش صورتجلسه مجمع عمومی عادی شماره ۱۰۱-۳۳۹۳ مورخ۱۴۰۰/۹/۲۲و صورتجلسه هیئت مدیره به شماره نامه ۱۰۱/۷/۱۶۷ مورخ۱۴۰۴/۷/۱۷ شرکت تعاونی مسکن دانشگاهیان علوم پزشکی استان هرمزگان در نظر دارد طی فراخوان عمومی یک مرحله ای دو باب مغازه ملکی خود را با قیمت کارشناسی و از طریق مزایده به فروش برساند؛**مورد اول:**مغازه شماره ۶ - واقع در ضلع شرقی، جنب خیابان کار مساحت تقریبی: ۵۷ متر مربع که قیمت هر متر مربع طبق نظریه کارشناسی: ۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال جمعاً به مبلغ کل پایه ۷۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال **مورد دوم:**مغازه شماره ۱ - واقع در ضلع غربی، جنب خیابان ۱۶ متری امامت ۵ مساحت تقریبی: ۵۷ مترمربع که قیمت هر مترمربع طبق نظریه کارشناسی: ۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال جمعاً به مبلغ کل پایه:۶۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال مهلت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۱۰ روز محل تحویل پیشنهادها:بندرعباس - میدان ۹ دی - انتهای کوچه امامت ۵ - مجتمع ۱۸۰ واحدی ویلاسز دفتر شرکت تعاونی مسکن دانشگاهیان علوم پزشکی استان هرمزگان واگذاری هر یک از املاک فوق به بالاترین قیمت پیشنهادی انجام خواهد شد.

◀ **هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن دانشگاهیان علوم پزشکی هرمزگان**

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن کارکنان جهاد سازندگی استان هرمزگان

تاریخ انتشار آگهی۱۴۰۴/۰۸/۱۲

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم **شرکت تعاونی مسکن کارکنان جهاد سازندگی استان هرمزگان** راس ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ۱۴۰۴/۰۸/۲۵ در محل سالن اجتماعات سازمان جهاد کشاورزی به آدرس: خیابان طلوع سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید و یا وکیل /نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی ، تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر یک رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی ، می بایست به همراه نماینده خود **حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۴** در محل دفتر شرکت حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند .

دستور جلسه:

-تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی

◀ **هیئت مدیره**

✚ میز خبر

تنش در صحن بهارستان؛

از دوتابعیتی فرزند عارف تا ماجرای توافق دولت با تلگرام

✚ سرویس سیاسی

مجلس شورای اسلامی دیروز در دو موضوع تابعیت دوم فرزند محمدرضا عارف و بالتبع سمت غیرقانونی معاون اول رئیس جمهور و مجوز همکاری دولت با تلگرام دچار تنش شد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

به گزارش صبح ساحل، حمید رسایی در صحن علنی نسبت به تابعیت فرزند عارف معاون اول رییس جمهور تذکر داد؛ او ادعاهایی درباره دولت درخصوص استفاده از بازنشسته‌ها و همچنین دوتابعیتی بودن فرزند معاون اول رئیس‌جمهور مطرح کرد.

حمید رسایی در جلسه علنی دیروز یکشنبه در تذکری گفت: طبق ماده ۲۳۴ آیین‌نامه، اگر ۱۰ نفر از نمایندگان درخواست اعمال ماده ۲۳۴ کنند، باید طی ۱۰ روز در کمیسیون بررسی و نتیجه آن اعلام شود.

وی با بیان این ادعا که جایگاه آقای عارف غیرقانونی است، تصریح کرد: ۶ ماه قبل یعنی در اردیبهشت‌ماه، اعلام کردم با توجه به اینکه فرزند آقای عارف تابعیت کشور آلمان را دارند، جایگاه آقای عارف غیرقانونی است. قبل از آن هم با خودشان صحبت کردم. به ایشان گفتم اگر برنامه‌ای دارید که تابعیت لغو شود، ماصبر می‌کنیم. ایشان گفتند «خیر، بنده در کار بچه‌هایم دخالت نمی‌کنم.» من هم گفتم: «آقای عارف، قانون در کار ماها دخالت می‌کند.»

نماینده تهران بیان کرد: بعد از آن، درخواست اعمال ماده ۲۳۴ را ثبت کردم و ۶ ماه مه پیگیری کردم؛ دیوان محاسبات نامه نوشته و قانون صراحتاً نوشته «کم‌لن یکن»؛ قانون شکنی از همین جاها شروع می‌شود.

وی همچنین در تذکر خود گفت:۵۰ مدیر دولت بازنشسته‌اند و طبق قانون، بازنشسته‌ها نمی‌توانند به کار بازگردند. این نماینده مجلس با ایراد اتهام «فتنه انگیزی» به برخی اطرافیان رییس جمهور مدعی شد؛ بعضی از آقایانی که هر روز کنار رئیس‌جمهور و در شورای اطلاع‌رسانی دولت هستند وفتنه‌انگیزی می‌کنند، بازنشسته‌اند و جایگاه‌شان غیرقانونی است. همین آقایان در شورای اطلاع‌رسانی مجلس را می‌زنند و حتی برای خود رئیس‌جمهور حاشیه سازی می‌کنند.

رسایی اظهار کرد: قانون فقط برای بدیخت بیچاره‌ها نیست؛ اخلاقاً، توافقا و وفاقا باید قانون اجرا شود. الان که آنها غیرقانونی عمل می‌کنند، چرا مجلس و کمیسیون امنیت ملی ورود نمی‌کنند. رسایی در ادامه تذکر خود گفت: اسم این کار وفاق نیست، ما قرار نیست در قانون شکنی وفاق کنیم؛ ما باید در مسیر حل مشکلات مردم وفاق کنیم. حل مشکلات مردم از اعمال قانون برای همه است.

محمدباقر قالیباف رئیس مجلس در پاسخ به این تذکر گفت: درخواست ماده ۲۳۴ به کمیسیون ارجاع و در کمیسیون بررسی شده است. گزارش کمیسیون این است که پیگیری در مرحله اول از مسیر وزارت و دیوان انجام شود تا به نتیجه برسد. اگر به نتیجه نرسید، گزارش مجدداً به کمیسیون بازمی‌گردد و پیگیری می‌شود. رئیس مجلس شورای اسلامی در حین صحبت‌های نماینده تهران تاکید کرد که شما در خصوص این موضوع یک بار تذکر دادید و دیگر آن را تکرار نکنید اگر در دستور مطلبی هست آن را بیان کنید. رسایی نماینده تهران خطاب به رئیس مجلس شورای اسلامی بیان کرد: آقای قالیباف شما اگر بخواهید ما خفه شویم خفه می‌شویم. رئیس مجلس شورای اسلامی خطاب به وی تاکید کرد: شما هم صحبت می‌کنید و هم شانتاژ؛ این خوب نیست.

✚ تکذیب توافق دولت با تلگرام

«هر سکوی خارجی که بخواهد رسمی در داخل کشور فعالیت کند باید ضوابط و مقررات ما را بپذیرد»؛ این سخنان «نقدعلی» نماینده مردم خمینی شهر در صحن علنی دیروز بود. حجت‌الاسلام «محمدتقی نقدعلی» طی تذکر شفاهی، اظهار کرد: دولت در حال امضا توافقی با تلگرام است که این توافق به اطلاع شورای عالی مجازی نرسیده است، به وزیر ارتباطات اخطار می‌دهم بر اساس اصل ۷۷ هرگونه مقاوله‌نامه باید به تصویب مجلس برسد اما به نظر می‌رسد که هنوز نسخه فیزیکی توافق حتی به رویت شورای عالی فضای مجازی هم نرسیده است این قرارداد نیازمند تصویب مجلس است.» رئیس مجلس شورای اسلامی در پاسخ گفت: بنده عضو شورای عالی فضای مجازی هستم و اخطار شما از اساس کذب است، آقای آقாதهرانی هم تشریف دارند در شورای عالی فضای مجازی مصوبه‌ای ۳۲ بندی تصویب شده است این مصوبه به استحضار حضرت آقا رسیده و ابلاغ شده است و بر اساس آن کار پیش می‌رود. محمدباقر قالیباف افزود: این بحث در شورای عالی فضای مجازی هم هست که هر پلتفرم خارجی اگر بخواهد رسمی در داخل کشور کار کند، حتماً باید ضوابط و مقررات را بپذیرد. اگر پلتفرمی این را قبول نکند، حتماً در داخل مجوز رسمی پیدا نخواهد کرد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی شتاب

سازان اقتصاد هرمز به شماره ثبت ۱۶۲۶۱ شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۰۸۰۰۰ تاریخ انتشار آگهی۱۴۰۴/۰۸/۱۲

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی شتاب سازان اقتصاد هرمز راس ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ۱۴۰۴/۸/۲۵ در محل نمازخانه سازمان صنعت معدن و تجارت هرمزگان به آدرس: بندرعباس انتهای خیابان طلوع سازمان صنعت معدن و تجارت هرمزگان تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضاء دعوت میشود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید و یا وکیل /نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آرا وکالتی هر عضو یک رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی ، می بایست به همراه نماینده خود **حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰** در محل دفتر شرکت حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند .

دستور جلسه:

-ارائه گزارش عملکرد سال ۱۴۰۳

-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴

- طرح ماده ۱۷ اساسنامه تعاونی

-بررسی و تصویب آیین نامه های شرکت -تغییر و تحول اعضا هیات جدید و قبلی

-تعیین نماینده یا وکیل قانونی در دادگاهها و مراجع قانونی و سایر سازمانها با حق توکیل به غیر

◀ **هیئت مدیره شرکت تعاونی شتاب سازان اقتصاد هرمز**

خریداران امروز اتریوم، ثروتمندان آینده دنیا

اتریوم ستون فقرات اقتصاد دیجیتال آینده



مریم دهقان
خبرنگار



سرمایه‌گذاری نسلی باشد؟

در حالی که کیوساکی معتقد است قیمت اتریوم می‌تواند از قیمت بیت‌کوین پیروی کند؛ بسیاری با عقیده مخالف هستند. بیت‌کوین به عنوان طلای دیجیتال با عرضه ثابت ۲۱ میلیون سکه در نظر گرفته می‌شود. در مقابل، اتریوم یک پلتفرم قابل برنامه‌ریزی برای قراردادهای هوشمند و برنامه‌های غیرمتمرکز با قابلیت‌های گسترده‌تر است. به علاوه عرضه اتریوم نیز پویا است در صورتی که عرضه بیت‌کوین محدود است. لذا این تفاوت‌های اساسی در طراحی و سیاست‌های این دو دارایی دیجیتال، نشان می‌دهد که ارزش اتریوم لزوماً به مسیر بیت‌کوین وابسته نیست و ممکن است کیوساکی اندکی اغراق کرده باشد. گذشته از آن، ارزهای دیجیتال یک کلاس دارایی پرخطر محسوب می‌شوند و سرمایه‌گذاری در آنها ممکن است منجر به از دست دادن بخشی یا تمام سرمایه افراد شود لذا برای سرمایه‌گذاری در آنها باید اصولی پیش رفت و با دقت و وسواس خاصی برای خرید و سرمایه‌گذاری اقدام کرد.

کیوساکی چه دارایی‌هایی را برای حفظ ثروت "پول واقعی" می‌داند؟

کیوساکی دائماً از طلا، نقره، بیت‌کوین و اکنون اتریوم به عنوان ذخایر ارزش واقعی حمایت می‌کند و از سرمایه‌گذاران می‌خواهد که از

و این موضوع توجه سرمایه‌گذاران خرد را که دیدگاه‌های او در بازار را دنبال می‌کنند؛ به خود جلب کرده است. همچنین استقبال گسترده از ETF (صندوق‌های قابل معامله) خوش‌بینی بازار نسبت به اتریوم را تقویت کرده است و با تأیید احتمالی این صندوق‌ها در بورس آمریکا همسواست. گفتنی است؛ در صورت تأیید این موضوع، صندوق‌های قابل معامله می‌توانند دسترسی بهتری به اتریوم را برای مؤسسات و سایر افراد گسترش دهند. این امر به طور بالقوه نقدینگی را در معاملات اتریوم عمیق کرده و مشارکت را گسترش می‌دهد. به نظر می‌رسد ستایش کیوساکی از اتریوم نیز منعکس‌کننده این خوش‌بینی است و احساسات صعودی را در بخش‌هایی از جامعه کریپتو تقویت کرده است. لازم به توضیح است که کیوساکی، مدت‌هاست به خاطر ترویج سواد مالی شناخته می‌شود و کتاب نمادین او در زمینه امور مالی شخصی بیش از دو دهه است که یک پدیده جهانی بوده، به بیش از ۵۰ زبان ترجمه شده و ده‌ها میلیون نسخه در سراسر جهان به فروش رسیده است. او در کتاب خود پیش‌بینی کرده بوده است که بزرگترین سقوط تاریخ جهان در راه است و طبق پیشگویی وی، این سقوط امسال اتفاق خواهد افتاد.

آیا کیوساکی حمایت خود از بیت‌کوین را برداشته است؟

کیوساکی هنوز هم نسبت به بیت‌کوین خوش‌بین است و حمایت خود از بیت‌کوین را پس نگرفته است. او همچنان بیت‌کوین را به عنوان یک دارایی اصلی می‌بیند و آخرین اظهار نظر او را می‌توان به عنوان یک پیش‌بینی کوتاه‌مدت به نفع نقره و اتریوم با توجه به پویایی فعلی بازار به جای یک روند معکوس بلندمدت تفسیر کرد. با این وجود باید تأکید کرد که مثل همیشه، بازار کریپتو بسیار بی‌ثبات است و سرمایه‌گذاران باید منابع خبری و تحلیلی متعدد را ارزیابی کرده و تحمل ریسک خود را بسنجند تا قبل از تخصیص سرمایه، بتوانند تصمیمات دقیق و مستقلی بگیرند.

کمیابی ادامه‌دار بنزین سوپر در جایگاه‌ها

صادر مجوز واردات بنزین سوپر از درگاه ملی مجوزها

پیش از این نیز محمدمصدق عظیمی‌فر، مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، اظهار کرده بود: «از طریق درگاه ملی مجوزها برای بخش خصوصی که اقدام به واردات بنزین کند، مجوز صادر خواهیم کرد و تا امروز برای برخی شرکت‌ها مجوز صادر کرده‌ایم. وی ادامه داد: تا به امروز چند شرکت ثبت سفارش کرده و کار در حال انجام است. بر اساس این گزارش، واردات بنزین مطابق مصوبه هیئت وزیران در تاریخ ۲۰ آبان ۱۴۰۳ و همچنین قانون بودجه سال ۱۴۰۴ در دستور کار وزارت نفت قرار گرفت. طبق این مصوبه، وزارت نفت مجوز واردات و توزیع بنزین سوپر را به اشخاص حقیقی و حقوقی خصوصی در سراسر کشور صادر می‌کند. پس از ابلاغ این تصویب‌نامه، کارپگ‌های مربوط به واردات و توزیع بنزین طراحی، تنظیم و نهایی شد و از تیرماه گذشته در درگاه ملی مجوزها بازگذاری گردید.

شرکت‌های مجاز واردات مشخص شدند

شرکت‌های واردکننده بنزین باید در حوزه سوخت و انرژی فعال باشند و سقف ماهانه واردات آن‌ها نیز در محدوده مجوز صادرشده تعیین شود. همچنین طبق بخشنامه یاد شده، همه شرکت‌ها موظف‌اند استانداردهای

شهر ایمن، خانه ایمن

معماری که جان می‌بخشد، شهرسازی که آسایش می‌آورد

ساختن شهری امن برای کودکان

از خانه تا خیابان

سرویس اقتصادی



محمد حسین یارسا، مدیر
دفتر نمایندگی سازمان نظام
مهندسی ساختمان بندرلنگه

آینده‌ای که برای کودکانمان می‌سازیم، از طراحی امروز خانه‌ها و فضاهای شهری‌مان آغاز می‌شود. به گزارش صبح ساحل، با به کارگیری اصول صحیح معماری و شهرسازی، می‌توانیم محیطی بیافرینیم که نه تنها ایمن و آسوده‌بخش باشد، بلکه زمینه‌ساز پرورش نسلی خلاق و سالم گردد. این نوشتار با بررسی دواصل کلیدی، چارچوبی عملی برای تحقق این هدف پیشنهاد می‌دهد.

پیوستگی ایمن از خانه تا شهر

ایمنی کودکان در شهر تنها با ایجاد یک زنجیره پیوسته و بدون گسست از درب خانه تا مقصد اعم از مدرسه، پارک، کتابخانه یا فضاهای عمومی محقق می‌شود. این امر مستلزم آن است که معماران و شهرسازان، «فضاهای بی‌دفاع» را به طور سیستماتیک شناسایی و حذف کنند. منظور از فضاهای بی‌دفاع، نقاط کور بصری، تقاطع‌های پرخطر، پیاده‌روهای تنگ و تاریک، زیرگذرهای غیرایمن و به طور کلی هر مکانی است که امکان نظارت طبیعی را از بین می‌برد.

ضابطه‌مندسازی ایمنی: نقش مقررات ملی ساختمان

پشتوانه‌ی اجرایی تحقق پیوستگی ایمن، توجه به ضوابط مدون در مبحث ۴ مقررات ملی ساختمان (الزامات عمومی ساختمان) است. این مقررات با تشریح جزئیات فنی از الزامات دست‌اندازها و پلکان‌ها تا استانداردهای روشنایی و تهویه چارچوبی قانونی و ایمن برای "مسیر کودک از خانه تا فضاهای شهری" فراهم می‌آورد. رعایت این مباحث، تضمین می‌کند که ایمنی کودکان نه تنها در سطح شعار، بلکه در کالبد فیزیکی ساختمان‌ها و فضاهای عمومی نهادینه شود.

از راهکار تحقق این امر می‌تواند استفاده از مصالح کاهنده سرعت در تقاطع‌های مجاور مدارس و پارک‌ها که سرعت وسایل نقلیه را به طور طبیعی کاهش می‌دهد، نورپردازی یکنواخت و مناسب در تمام مسیرهای تردد کودکان که احساس امنیت روانی ایجاد می‌کند، نصب علائم شهری خوانا و در سطح چشم کودک که امکان درک محیط را برای او فراهم می‌سازد و در نهایت تعبیه سایه‌بان، نیمکت و پناهگاه‌های ایمن در فواصل منطقی که استراحت و آرامش را در مسیر ممکن می‌سازد. هدف نهایی این است که کودک و والدینش احساس کنند که شهر همچون حیاط گسترده خانه، کاملاً امن و قابل کنترل است.

سازگارپذیری و انعطاف‌پذیری

یک شهر واقعاً ایمن برای کودکان، هرگز به حذف خطرات بسنده نمی‌کند بلکه همواره زمینه‌ساز رشد، کشف و شکوفایی استعدادهای آنان نیز هست. اینجاست که مفهوم سازگارپذیری به عنوان یک اصل مکمل وارد عمل می‌شود. سازگارپذیری در این زمینه به معنای طراحی فضاهایی است که نه تنها در برابر تغییرات مقاوم باشند، بلکه امکان پویایی و تحول را نیز فراهم آورند.

نمونه‌های عینی این اصل عبارتند از: ایجاد فضاهای چندعملکردی که هم برای بازی، هم آموزش و هم تعامل اجتماعی مناسب باشند؛ استفاده هوشمندانه از عناصر طبیعی مانند آب، گیاهان، خاک و باغ‌های آموزشی که نه تنها از نظر فیزیکی ایمن هستند، بلکه خلاقیت و کنجکاوی ذاتی کودک را برمی‌انگیزند، طراحی مبلمان شهری منعطف مانند سکوهای چندسطحی، دیوارهای قابل نقاشی، یا قطعات مدولاری که کودک بتواند آن‌ها را در چارچوبی کاملاً امن دستکاری، ترکیب و بازآرایی کند. چنین محیطی به کودک می‌آموزد که با دنیای اطرافش تعامل پویا و خلاقانه داشته باشد، نه اینکه از آن بترسد یا در برابر آن منفعل باشد.

نتیجه‌گیری

تحقق شهری امن برای کودکان، در گرو تعهد عملی به دو اصل کلیدی است: پیوستگی ایمن که خانه را به فضای شهری پیوند می‌زند، و سازگارپذیری که فضا را به محیطی پویا برای رشد و کشف تبدیل می‌کند. این دو اصل، نه تنها یک الزام فنی، که مسئولیتی اخلاقی در قبال نسل آینده است. معماری و شهرسازی منعهد، باید خشت‌های این آینده‌ی روشن را امروز بنا نهد. آنگاه می‌توانیم با افتخار ادعا کنیم که شهری ساخته‌ایم که نه تنها برای کودکانمان ایمن است، بلکه برای رویاهایشان نیز جادار دارد.

میز خبر

افزایش ۱۶ درصدی ذخیره‌سازی و رشد تحویل گاز به نیروگاه‌ها

سرویس اقتصادی

معاون وزیر نفت از افزایش ۱۶ درصدی ذخیره‌سازی گاز در مخازن زیرزمینی سراج و شوریجه خبر داد. سعید توکلی اظهار داشت: طرح گواهی صرفه‌جویی گاز و جایگزینی بخاری‌های با بازده بالا از مصوبات شورای اقتصاد نیز، امسال به مرحله اجرایی رسیده است که این طرح‌ها نقش مهمی در بهبود بازده انرژی و کاهش مصرف گاز دارند. وی یادآور شد: عدالت در تعرفه‌گذاری گاز و مدیریت مصرف فقط با پایش دقیق مشترکان، تحلیل داده‌های مصرفی و استفاده از ظرفیت شرکت‌های کارور محقق می‌شود. توکلی افزود: بر اساس گازبهای اعلام‌شده در مهرماه، ۹۴ درصد از واحدهای مسکونی گازبهایی کمتر از ۵۰ هزار تومان پرداخت کرده‌اند که نشان‌دهنده اثربخشی تعرفه‌گذاری در پله‌های اول و دوم است. معاون وزیر نفت در امور گاز اعلام‌کرد: الگوی جدید مصرف گاز خانگی با هدف تحقق عدالت طراحی شده تا مشترکان پرمصرف متناسب با الگوی واقعی خود پرداخت کنند.

آگهی شرکت‌های

تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل



تلفن پیش‌پیش:
۰۷۵-۳۳۲۳۴۱۶۲

آگهی مزایده عمومی فروش یک قطعه زمین نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان استانداری استان ساحلی (هرمزگان)

شرکت تعاونی کارکنان استانداری استان ساحلی (هرمزگان) در نظر دارد نسبت به فروش شش دانگ یک قطعه زمین (طرح مدیران) با کاربری مسکونی و سند قطعی تک برگي با دسترسی عالی به مساحت ۴۴۳۳ متر مربع) واقع در بندرعباس بلوار امام خمینی (ره) انتهای خیابان حر (جنب پمپ بنزین بلال) بلوار شهید آبسواران مابین مجتمع تعاونی بنیاد مسکن و مجتمع تعاونی نیروی انتظامی (علی ابن ابیطالب) به قیمت پایه به ازای هر متر مربع ۳۲۰۰۰۰۰۰/- ریال) سیصد و سی میلیون ریال) اقدام نماید .

متقاضیان می توانند از تاریخ چاپ این آگهی **حد اکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۲۵** از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ بعدازظهر (به جز روزهای پنج شنبه و جمعه) جهت دریافت اوراق و شرایط شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به نشانی بندرعباس بلوار شهید چمران ساختمان قدیم استانداری دفتر تعاونی مسکن کارکنان استانداری با شماره تماس ۳۲۲۴۵۱۱ - ۰۷۶ - مراجعه نمایند و باهماهنگی لازم ، نسبت به بازدید از زمین مذکور اقدام گردد.

ملاحظات مهم:

تعاونی در رد یا قبول پیشنهاد قیمت های ارائه شده در راستای صرف و صلاح اعضاء تعاونی مسکن فوق مختار می باشد .

هیئت مدیره تعاونی مسکن کارکنان استانداری استان ساحلی (هرمزگان)

میز خبر

شش سال خاموشی در دبستان روستای «بینگ بیورج» بشاگرد

❖ سرویس اجتماعی



دبستان شهید کشوری روستای بینگ بیورج از توابع بخش گوهران شهرستان بشاگرد، که در سال ۱۳۹۸ با همت یکی از خیرین ساخته

شد، همچنان از انشعاب برق بی‌بهره است.

این آموزشگاه دو کلاسه با ۳۱ دانش‌آموز، تا سال ۱۴۰۲ برق خود را از منزل خالی از سکنه یکی از اهالی تأمین می‌کرد؛ اما به دلیل عدم پرداخت قبوض توسط آموزشگاه، مالک اقدام به قطع برق مدرسه نمود و حالا بیش از دو سال است که این آموزشگاه در بی برقی و خاموشی مطلق به فعالیت ادامه می‌دهد.

این در حالی است که سال گذشته نیز آموزشگاه روستای ملکن در میانه سال تحصیلی بدون برق مانده بود. رخدادی که می‌توانست هشدار برای مسئولان و دستگاه‌های متولی باشد و یکبار برای همیشه جلوی مسائل اینچنینی گرفته شود، اما به نظر می‌رسد نه تنها تجربه‌ای اندوخته نشد بلکه همان مشکل اکنون در نقطه ای دیگر تکرار شده است.

پرسش جدی اینجاست؛ ستاد پروژه مهر که هر سال با هدف آماده‌سازی مدارس و رفع نواقص آنها تشکیل جلسه می‌دهد، چه دستاوردی داشته است؟ آیا هدف آن تنها ارائه گزارش و انتشار اخبار در فضای مجازی است یا باید در عمل به رفع مشکلات واقعی مدارس بپردازد؟

بی‌شک، اگر نشست‌ها، بازدیدها و تصمیمات به اقدام عملی منجر نشوند، تنها حکم «آب در هاون کوبیدن» را خواهند داشت و ثمره و حاصلی جز تداوم محرومیت برای دانش‌آموزان و مردم نخواهند داشت./ صدای بشاگرد

مدیرعامل خانه «ای‌بی» کشور:

۱۰۵۰ بیمار «ای‌بی» در کشور شناسایی شدند

❖ سرویس اجتماعی

حجت‌الاسلام گلپایگانی گفت:طبق برآوردهای خانه ای‌بی، تاکنون حدود ۱۰۵۰ نفر از بیماران به طور مستقیم از خدمات، دارو و پانسمان‌های این مرکز بهره‌مند می‌شوند.

حجت‌الاسلام سید حمیدرضا هاشمی گلپایگانی، مدیرعامل خانه‌ای‌بی، با اشاره به فعالیت رسمی این نهاد تحت مجوز وزارت کشور گفت: در حال حاضر، بر اساس آمار جهانی، از هر ۵۰ هزار تولد زنده، یک نفر ممکن است به بیماری‌ای‌بی مبتلا باشد. بر این مبنا، انتظار می‌رود در کشور ما بین هزار تا هزار و ۲۵۰ نفر مبتلا وجود داشته باشند.

وی گفت: طبق برآوردهای خانه‌ای‌بی، تاکنون حدود ۱۰۵۰ نفر از بیماران به طور مستقیم از خدمات، دارو و پانسمان‌های این مرکز بهره‌مند می‌شوند و پیش‌بینی می‌شود تعداد بیماران شناسایی‌نشده نیز بسیار اندک باشد.

وی افزود: امیدواریم با اطلاع‌رسانی و همکاری رسانه‌ها، بیماران احتمالی در نقاط مختلف کشور که تاکنون شناسایی نشده‌اند نیز بتوانند از خدمات خانه‌ای‌بی بهره‌مند شوند.

مدیرعامل خانه‌ای‌بی با اشاره به نیاز حیاتی بیماران به پانسمان‌های تخصصی اظهار کرد: پانسمان مورد استفاده برای بیماران‌ای‌بی در کشور سوئد توسط شرکت مونلنلیکه سوئدی تولید می‌شود. استفاده از این پانسمان در بیش از ۱۵۰ کشور جهان نشان‌دهنده کیفیت و کارایی منحصربه‌فرد آن است. هیچ تولیدکننده‌ای تاکنون نتوانسته محصولی با ویژگی‌های درمانی مشابه عرضه کند. هاشمی گلپایگانی توضیح داد: این پانسمان‌ها با داشتن لایه سیلیکونی و ترکیبات خاص، عفونت زخم را جذب و از پیشرفت آن جلوگیری می‌کنند. در مواردی که از پانسمان‌های مشابه ساخت دیگر کشورها استفاده شده است، نتیجه رضایت‌بخش نبوده و حتی منجر به تشدید مشکلات بیماران شده است. وی تأکید کرد: اینکه کشور ما از این پانسمان وارداتی استفاده می‌کند، نشانه ضعف یا ناتوانی نیست؛ بلکه به دلیل صرفه اقتصادی یا فقدان فناوری لازم برای تولید مشابه آن در داخل است. با این حال، شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی هم‌اکنون به‌طور جدی در حال تحقیق و توسعه برای بومی‌سازی این فناوری هستند.هاشمی گفت: از سال ۲۰۱۸، این پانسمان‌ها مشمول تحریم‌های بین‌المللی شده‌اند. با این وجود، تلاش‌های حقوقی و بین‌المللی متعددی برای رفع این مشکل از سوی خانه‌ای‌بی و نمایندگان بیماران در حال پیگیری است. وی گفت: ان‌شاءالله به مرحله‌ای برسیم که این نوع پانسمان‌های حیاتی به دست متخصصان ایرانی و با فناوری بومی تولید شود تا بیماران‌ای‌بی کشور بدون دغدغه از خدمات درمانی باکیفیت برخوردار شوند.

مدیرعامل خانه‌ای‌بی، با انتقاد از برخی نگاه‌های نادرست نسبت به بیماران مبتلا به‌ای‌بی در نظام آموزشی کشور، اظهار کرد: معلمان عزیز، نخستین تربیت‌کنندگان جامعه پس از والدین هستند و نقش بی‌بدیلی در پرورش نسل آینده دارند. با این حال، متأسفانه در برخی موارد، آموزش‌وپرورش و مدیران مدارس شناخت کافی از ماهیت بیماری‌ای‌بی ندارند و تصور می‌کنند این بیماری واگیردار است؛ در حالی‌که چنین تصویری کاملاً نادرست است و این بیماری به هیچ عنوان سرایت‌پذیر نیست.وی افزود: برای اثبات این موضوع بارها در برنامه‌های تلویزیونی، به‌صورت عملی نشان داده‌ام که‌ای‌بی واگیر ندارد؛ حتی از همان لیوانی که بیمار نوشیده بود، آب نوشیدم و دست زخم بیماران را بوسیدم تا نشان دهم که هیچ خطری در تماس با این عزیزان وجود ندارد. اما با وجود همه نشان‌روشنگری‌ها، هنوز در برخی مدارس، از ثبت‌نام دانش‌آموزان مبتلا به‌ای‌بی ممانعت می‌شود یا با سخت‌گیری‌های غیرمنطقی، باعث آزردگی و تضعیف روحیه این کودکان می‌شوند./باشگاه خبرنگاران جوان

کمبود نگاه فناورانه برای شکل‌گیری شهری با چهره‌ی نو

پایان شهرسازی سنتی



نه‌تنها خیابان را روشن می‌کنند بلکه کیفیت هوا، دمای محیط و تراکم جمعیت را هم می‌سنجند.این نمونه‌ها صرفاً برای تقلید نیستند؛ بلکه نشان می‌دهند چگونه می‌توان میان زیبایی، فناوری و کارکرد واقعی تعادل برقرار کرد. در واقع، هوش مصنوعی در مبلمان شهری یعنی «طراحی برای تجربه‌ی انسان»؛ یعنی خیابانی که رفتار مردم را می‌فهمد و بر اساس نیازشان واکنش نشان می‌دهد.

❖ گام نخست در بندرعباس؛ از پایلوت تا الگو

بندرعباس می‌تواند با اجرای چند پروژه‌ی پایلوت، مسیر تحول را آغاز کند. تیمکتهای خورشیدی در پارک‌های ساحلی، ستون‌های هوشمند با نور تطبیقی در پیاده‌روهای پرتردد و کیوسک‌های تعاملی گردشگری در اسکله و بازار سنتی می‌توانند گام‌های اولیه باشند. اجرای همین پروژه‌ها، اگر درست و با نگاه تحلیلی انجام شود، می‌تواند بندرعباس را به نخستین شهر جنوب کشور با زیرساخت‌های مبلمان هوشمند تبدیل کند. اما شرط آن، تغییر ذهنیت مدیریتی است. تا زمانی که نگاه شهرداری‌ها بر پایه‌ی کمیت افتتاحیه‌ها باشد، نه کیفیت پروژه‌ها، هیچ تحول‌پایداری شکل نخواهد گرفت.

❖ شهر آینده از امروز شروع می‌شود

تحول شهری بدون جسارت ممکن نیست. بندرعباس برای عبور از ظاهر زیباسازی به باطن نوآوری، به شجاعت نیاز دارد؛ شجاعت تصمیم برای استفاده از هوش مصنوعی، اینترنت اشیا و طراحی داده‌محور.

اگر این مسیر آغاز شود، نتیجه‌اش فقط در زیبایی شهر نیست، در بهبود کیفیت زندگی شهروندان، صرفه‌جویی در انرژی، ارتقای امنیت و رونق گردشگری هم خواهد بود. امروز شاید نصب یک نیمکت هوشمند در نگاه نخست پروژه‌ای کوچک به‌نظر برسد، اما در واقع نشانه‌ای از آغاز یک عصر تازه است عصری که در آن شهر نه فقط زیبا، بلکه باهوش می‌شود.امروز مدیران شهری بندرعباس و استانداری هرمرگان در نقطه‌ای ایستاده‌اند که می‌توانند انتخاب کنندیا همچنان در مسیر پروژه‌های تکراری و افتتاحیه‌های کم‌اثر باقی بمانیم، یا با پذیرش ریسک خلاقیت، شهری متفاوت بسازیم.حرکت به سمت هوش مصنوعی و فناوری‌های نو، نه به‌معنای نفی سنت و هویت محلی است، بلکه تلاشی برای زنده‌تر کردن همان هویت در قالبی مدرن و جهانی است.

بندرعباس می‌تواند به شهری تبدیل شود که در آن، زیبایی و هوشمندی در خدمت مردم قرار گیرد؛ شهری که شب‌هایش روشن‌تر، فضاهایش امن‌تر و جذاب‌تر و تجربه‌ی زیستن در آن لذت‌بخش‌تر است.

تحول در سیمای شهری با هوش مصنوعی، اتفاقی نیست که یک شبه رخ دهد. اما می‌توان از همین امروز شروع کرد؛ با یک نیمکت، یک ستون یا حتی یک ایده. آری بندرعباس می‌تواند نخستین شهری باشد که در جنوب ایران، مفهوم «مبلمان هوشمند» را از شعار به عمل تبدیل می‌کند، شهری که به جای اتکا به گذشته، چهره‌ی آینده را می‌سازد.

❖ نقدی بر مدیریت شهری و نگاه پروژه‌محور

یکی از مشکلات ساختاری مدیریت شهری در کشور، غلبه‌ی نگاه پروژه‌محور و کوتاه‌مدت است. مدیران شهری معمولاً در بازه‌ای چهارساله فعالیت می‌کنند و طبیعی است که به‌دنبال پروژه‌هایی باشند که زود به ثمر بنشینند. اما نتیجه‌ی این عجله، پروژه‌هایی است که نه‌دوام دارند و نه اثربخشی بلندمدت. در مقابل، فناوری‌های نو مانند هوش مصنوعی نیازمند برنامه‌ریزی بلندمدت، همکاری با دانشگاه‌ها و سرمایه‌گذاری چند مرحله‌ای هستند؛ فرایندی که ممکن است در کوتاه‌مدت کمتر به چشم بیاید اما در بلندمدت چهره‌ی شهر را دگرگون می‌کند. مدیریت شهری بندرعباس اگر می‌خواهد از مدار تکرار خارج شود، باید به‌جای پروژه‌های ویترینی، به سمت برنامه‌های فناورانه حرکت کند.

بندرعباس می‌تواند با اجرای چند پروژه‌ی پایلوت، مسیر تحول را آغاز کند. تیمکتهای خورشیدی در پارک‌های ساحلی، ستون‌های هوشمند با نور تطبیقی در پیاده‌روهای پرتردد و کیوسک‌های تعاملی گردشگری در اسکله و بازار سنتی می‌توانند گام‌های اولیه باشند

❖ الگوبرداری از جهان، نه تقلید صرف

در داخل کشور، شهرهایی مانند تهران، اصفهان، مشهد و شیراز نخستین گام‌ها را در مسیر «شهر هوشمند» برداشته‌اند. در تهران، پروژه‌ی «شهر هوشمند» در حال اجراست و بخش‌هایی از روشنایی معابر به سامانه‌های کنترل از راه دور متصل شده‌اند. اصفهانی‌ها هم، با همکاری دانشگاه‌ها روی طراحی مبلمان هوشمند کار می‌کنند و در مشهد و شیراز نیز طرح‌هایی برای کیوسک‌های هوشمند اطلاع‌رسانی گردشگری در دست بررسی است.

در سطح بین‌المللی نیز، سئول، آمستردام و سنگاپور با ترکیب فناوری و زیبایی‌شناسی، نشان داده‌اند که چگونه می‌توان شهری ساخت که هم زیباست و هم زنده. در این شهرها، هوش مصنوعی نه یک شعار بلکه بخشی از طراحی شهری است.در سئول، «ستون‌های هوشمند شهری» هم‌زمان نقش چراغ، دوربین، سنسور محیطی و نقطه‌ی اتصال وای‌فای را ایفا می‌کنند.در آمستردام، نیمکت‌های هوشمند در کنار کانال‌های تاریخی، انرژی خورشیدی را به برق پاک برای شارژ دستگاه‌های شهروندان تبدیل می‌کنند. در سنگاپور نیز تیرهای روشنایی چندمنظوره،

بندرعباس با موقعیت خاص جغرافیایی‌اش، می‌توانست پیشروترین شهر جنوب ایران در استفاده از فناوری‌های نو باشد. شهری که خورشید در بیشتر روزهای سال بر آن می‌تابد، به‌سادگی می‌تواند از انرژی خورشیدی برای مبلمان هوشمند استفاده کند که تا الان فقط چند مکان محدود انجام شده.مدیریت شهری بندرعباس می‌تواند به‌این پسندد نکند و با چند پروژه‌ی کوچک اما اثرگذار ادامه دهد. تصور کنید در پارک ساحلی، نیمکت‌هایی نصب شود که با نور خورشید شارژ می‌شوند و در شب به‌صورت خودکار روشنایی ملایمی ایجاد می‌کنند. یا ستون‌هایی که علاوه بر تأمین نور خیابان، داده‌های محیطی را جمع‌آوری کرده و به مرکز کنترل شهری ارسال می‌کنند تا میزان مصرف انرژی بهینه شود.

حتی می‌توان کیوسک‌هایی طراحی کرد که گردشگران را از طریق واقعیت افزوده به سفری مجازی در تاریخ بندرعباس ببرند. اجرای چنین طرح‌هایی نه‌تنها جلوه‌ی بصری شهر را تغییر می‌دهد بلکه پیامی روشن برای شهروندان و گردشگران دارد: «بندرعباس شهری در حال حرکت به‌سوی آینده است.» اما هنوز در پارک‌های ساحلی و پیاده‌روهای اصلی، خبری از نیمکت‌های هوشمند خورشیدی، ستون‌های روشنایی هوشمند یا کیوسک‌های دیجیتال گردشگری نیست. در عوض، اغلب پروژه‌های زیباسازی با همان الگوهای قدیمی اجرا می‌شوند؛ گویی هدف، فقط پر کردن تقویم خبری افتتاحیه‌هاست، نه ساخت شهری کارآمد و هوشمند.

❖ فراتر از زیبایی، به سوی کارآمدی

مبلمان شهری هوشمند فقط برای زیبایی نیست. پشت هر نیمکت یا ستون هوشمند، مجموعه‌ای از داده‌ها تولید می‌شود که می‌تواند به مدیریت ترافیک، کاهش مصرف انرژی، بهبود امنیت شبانه و حتی سلامت محیط کمک کند.

هوش مصنوعی می‌تواند این داده‌ها را تحلیل کرده و الگوهای رفتاری مردم را شناسایی کند تا طراحی شهری آینده براساس واقعیت زیست مردم انجام شود، نه بر اساس سلیقه‌ی شخصی یا کلیشه‌های قدیمی. این همان حلقه‌ی گمشده‌ی مدیریت شهری ماست؛ تحلیل داده برای تصمیم‌گیری هوشمند. زیباسازی بدون نوآوری، فقط آرایش موقت است. شهری که در آن المان‌ها هیچ ارتباطی با زندگی شهروند ندارند و برای مردم کاربردی نیست، به‌زودی به موزه‌ای از سازه‌های بی‌روح تبدیل می‌شود.

در دنیای امروز، مبلمان شهری فقط برای تماشای نیست؛ برای تعامل است. در سئول، ستون‌های روشنایی هوشمند به داده‌های محیطی واکنش نشان می‌دهند و نور را پاتردد تنظیم می‌کنند. در آمستردام، نیمکت‌های خورشیدی امکان اتصال به اینترنت و شارژ وسایل الکترونیکی را فراهم می‌کنند. در سنگاپور، تیرهای چراغ برق به شبکه‌ی مرکزی هوش مصنوعی متصل‌اند و آلودگی، دما و حتی ازدحام جمعیت را گزارش می‌دهند. این نمونه‌ها نشان می‌دهند که «زیبایی» در شهر آینده، فقط در فرم نیست، در فهمیدن انسان و پاسخ دادن به او است.

ماریا نظری

خبرنگار



در روزهایی که بندرعباس؛ هر روز شاهد بریدن روبان پروژه‌ای تازه است، به نظر می‌رسد «تغییر واقعی» در سیمای شهری هنوز رخ نداده است. نیمکت‌ها همان نیمکت‌های قدیمی‌اند، المان‌های شهری همان فرم‌های آشنا را تکرار می‌کنند و چراغ‌ها همچنان بی‌تفاوت به حضور یا نبود رهگذران، روشن می‌مانند. با وجود تمام افتتاحیه‌ها و وعده‌های زیباسازی؛ شهر، هنوز از ظرفیت بزرگ فناوری‌های نو به‌ویژه هوش مصنوعی و سامانه‌های هوشمند شهری بی‌بهره است. بله بندرعباس شهری است پر از تابلوهای «افتتاح شد»، اما کم‌رمق از نشانه‌های «نو شدن واقعی». تلاش مسئولین شهری ستودنی ست که؛ اینجا هر روز پروژه‌ای تازه افتتاح می‌شود؛ پارکی بازسازی می‌شود، مجسمه‌ای نصب می‌شود، یا میدانی رنگ تازه به خود می‌گیرد. اما چرا به همان سبک‌های قدیمی؟ چرا وقتی شهروند بندرعباسی در همان مسیر همیشگی‌اش قدم می‌زند، تغییر چندانی در حس و تجربه‌ی او از شهر دیده نمی‌شود؟ چراغ‌ها همان چراغ‌ها هستند، نیمکت‌ها همان نیمکت‌ها و المان‌ها همان حجم‌های فلزی یا سیمانی آشنا. در ظاهر، شهر در حال حرکت است؛ اما در باطن، همچنان در مدار گذشته می‌چرخد. در حالی که جهان، مفهوم «مبلمان شهری هوشمند» را به‌عنوان یکی از پایه‌های توسعه‌ی شهری آینده پذیرفته، بیشتر شهرهای ایران و از جمله بندرعباس هنوز در مرحله‌ی آزمون و خطا قرار دارند. اکنون زمان آن رسیده که مدیران شهری و تصمیم‌گیران استانی، نگاه خود را از «تزئینات شهری» به سمت «تحول فناورانه در زندگی شهری» تغییر دهند.

❖ از مبلمان ایستا تا مبلمان هوشمند

مبلمان شهری، سال‌ها در ذهن ما صرفاً به معنای نیمکت و سطل زباله و تیر چراغ برق بوده است؛ عناصری برای استفاده‌ی ساده و روزمره. اما در دنیای امروز، همین عناصر ساده به نقطه‌ی تلاقی طراحی، داده و هوش مصنوعی تبدیل شده‌اند. نیمکت‌هایی که انرژی خورشیدی جذب می‌کنند و امکان شارژ موبایل یا لپ‌تاپ را می‌دهند؛ چراغ‌هایی که با تحلیل میزان تردد، شدت نور خود را تنظیم می‌کنند و المان‌هایی که با استفاده از واقعیت افزوده، تاریخ و فرهنگ محلی را برای گردشگران روایت می‌کنند. این‌ها دیگر تصورات آینده‌گرایانه نیستند، بلکه در کشورهای متفاوت و حتی شهرهای مختلف ایران خودمان به‌صورت گسترده، اجرا شده‌اند.

❖ پروژه زیاد است اما فناوری کم

مسئله در بندرعباس و بسیاری از شهرهای ایران، کمبود پروژه نیست؛ کمبود نگاه فناورانه است. شهرداری‌ها گاهی چنان درگیر آمار افتتاحیه‌ها می‌شوند که اصل کار کیفیت، نوآوری و ماندگاری از یاد می‌رود. نتیجه آن می‌شود که با وجود صرف میلیاردها تومان، خروجی‌ها تفاوتی اساسی با یک دهه قبل ندارند. نه ردی از هوش مصنوعی در مدیریت نورپردازی‌ها دیده می‌شود، نه نشانه‌ای از سنسورهای هوشمند در فضاهای عمومی. در حالی‌که در همان زمانی که ما یک نیمکت جدید می‌سازیم، در شهرهایی مانند سئول یا آمستردام، همان نیمکت به یک «گره‌ی هوشمند شهری» تبدیل شده است؛ جایی‌که هم برق تولید می‌کند، هم داده جمع می‌کند و هم تجربه‌ی شهروند را غنی‌تر می‌سازد. این خلأ می‌تواند در بندرعباس پر شود؛ شهری که با موقعیت بندری، گردشگری و جمعیت جوان خود، ظرفیت بالایی برای تبدیل‌شدن به الگوی ملی در این زمینه دارد.

❖ بندرعباس؛ فرصت از دست‌رفته‌ی جنوب

کمیته استیناف فدراسیون فوتبال پس از بررسی تجدیدنظرخواهی باشگاه پالایش نفت بندرعباس نسبت به رای صادره از سوی کمیته انضباطی، رای نهایی خود را اعلام کرد. بر اساس این رای، با وجود ارائه مدارک اصلاحی از سوی باشگاه پالایش نفت بندرعباس و رفع بخشی از نواقص مربوط به معیارهای درجه A و B، کمیته استیناف تأکید کرد که «کلیه نواقص مورد نظر به طور

درباره فیبروکستیک پستان چه می‌دانید؟

مرهمانی توده‌ها به میزبانی زنان!



بهاره جلالوند
خبرنگار

سرطان پستان یکی از شایع‌ترین سرطان‌های خانم‌ها به حساب می‌آید البته باید یادآور شد که آقایان نیز با درصد کمتری ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. به دلیل شیوع بالای این سرطان در خانم‌ها، آگاهی از هر نوع توده و تغییرات ضروری است. هرچه توده‌های بدخیم زودتر شناسایی شوند و درمان زودتر شروع شود، احتمال درمان موفقیت‌آمیز و ادامه زندگی به حالت عادی، بیشتر است. با اینکه آگاهی از سلامت پستان‌ها ضروری به نظر می‌رسد ولی این مسئله نباید باعث بروز وسواس و نگرانی‌های بی‌مورد شود. علاوه بر این، هر توده و تغییری که در پستان به وجود بیاید دلیل بر بدخیم بودن آن نیست. تغییرات فیبروکستیک، یکی از شایع‌ترین مواردی است که خانم‌ها می‌توانند به آن مبتلا شوند. این متن به شما کمک می‌کند تا نسبت به تغییرات فیبروکستیک آگاه شوید.

یک مشکل بسیار شایع

اصطلاح بیماری فیبروکستیک پستان، به وضعیتی اشاره دارد که در آن بافت پستان حالت توده‌ای یا گره‌دار پیدا می‌کند و گاهی با درد همراه است. ولی باید توجه داشت که این وضعیت، یک بیماری واقعی محسوب نمی‌شود و خطری برای سلامت فرد ندارد. به همین دلیل امروزه بسیاری از متخصصان از واژه تغییرات فیبروکستیک پستان استفاده می‌کنند تا ماهیت غیر پاتولوژیک (غیر بیماری‌زا) آن را بهتر نشان دهند. تغییرات فیبروکستیک پستان بسیار شایع هستند و برآورد می‌شود که حدود ۳۰ تا ۶۰ درصد از زنان، به ویژه در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی (دوره‌ای که فعالیت هورمونی بدن در اوج است) این وضعیت را تجربه می‌کنند. پس از یائسگی، بروز این تغییرات نادر محسوب می‌شود مگر در شرایطی که فرد زیر نظر پزشک از داروهای جایگزین هورمونی مانند استروژن یا پروژسترون استفاده کند. این تغییرات معمولاً بافت پستان را توده‌ای، حساس یا دردناک می‌کنند، اما خوش‌خیم به حساب می‌آیند و جای نگرانی وجود ندارد. در بسیاری از موارد، اگر تغییرات فیبروکستیک پستان فقط باعث ناراحتی خفیف شوند، نیازی به درمان پزشکی نیست. با این حال، گزینه‌هایی برای مدیریت درد و بهبود کیفیت زندگی در دسترس هستند.

به دنبال چه علائمی باشید؟

تغییرات فیبروکستیک پستان همیشه با علائم همراه نیستند. برخی افراد ممکن

است درد، حساسیت یا احساس توده مانند در پستان (به ویژه در ناحیه بالایی و خارجی پستان‌ها) را تجربه کنند. این علائم معمولاً پیش از شروع قاعدگی شدت می‌گیرند و پس از آن کاهش می‌یابند. به طور کلی، وجود توده یا نواحی ضخیم شده در پستان که معمولاً با بافت اطراف ترکیب می‌شوند و مرز مشخصی ندارند، از علائم فیبروکستیک می‌تواند باشد. همچنین بافت گره‌دار یا توده‌ای که اندازه و شکل آن با چرخه قاعدگی تغییر می‌کند. ترشح سبز یا قهوه‌ای تیره از نوک پستان که معمولاً بدون فشار یا فشردگی نشت می‌کند اما خونی نیست، ممکن است نشان دهنده ابتلا به فیبروکستیک باشد. تغییرات ناشی از فیبروکستیک معمولاً متقارن هستند و در هر دو پستان وجود دارند.

هورمون‌ها مقصرند؟!

علت دقیق تغییرات فیبروکستیک پستان هنوز دقیقاً مشخص نشده است اما متخصصان بر این باورند که هورمون‌هایی چون استروژن، در بروز این تغییرات نقش دارند. نوسانات سطح هورمون‌ها در طول چرخه قاعدگی می‌توانند باعث ناراحتی پستان و ایجاد نواحی گره‌دار شوند که هنگام لمس، دردناک، حساس و متورم به نظر می‌رسند. در بیشتر موارد تغییرات فیبروکستیک پستان طبیعی هستند و جای نگرانی وجود ندارد. با این حال مشورت با پزشک ضروری است به ویژه در شرایطی که توده‌ای جدید یا ناحیه‌ای سفت و ضخیم در پستان ایجاد شود و باقی بماند. درد مداوم یا رو به تشدید در ناحیه خاص از پستان نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. چنانچه تغییرات پستان پس از پایان دوره قاعدگی همچنان ادامه یابد، باید با پزشک مشورت کرد. در صورتی که توده بررسی شده

بزرگ شود یا تغییراتی در آن به وجود بیاید نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. پزشک معمولاً با معاینه فیزیکی و بررسی سابقه علائم، وضعیت را ارزیابی می‌کند. در صورت نیاز، سونوگرافی یا ماموگرافی برای بررسی دقیق‌تر بافت پستان انجام می‌شود. اگر توده‌ای مشکوک باشد،

اصطلاح بیماری فیبروکستیک پستان، به وضعیتی اشاره دارد که در آن بافت پستان حالت توده‌ای یا گره‌دار پیدا می‌کند و گاهی با درد همراه است. ولی باید توجه داشت که این وضعیت، یک بیماری واقعی محسوب نمی‌شود و خطری برای سلامت فرد ندارد

ممکن است نمونه‌برداری (بیوپسی) نیز توصیه شود.

مرهمی برای درد

خانم‌ها پیش از اینکه به اقدامات خانگی روی بیاورند باید از علت درد اطمینان داشته باشند و بررسی‌های دوره‌ای را تحت نظر پزشک انجام دهند. استفاده از کمپرس گرم می‌تواند به کاهش درد ناشی از تغییرات فیبروکستیک پستان کمک کند. کمپرس‌های گرم آماده در داروخانه‌ها موجود هستند اما در صورت عدم دسترسی به این محصول، می‌توان حوله‌ای را در آب گرم قرار دارد یا در بطری، آب گرم



ریخت. دمای کمپرس گرم نباید بیش از حد باشد چون باعث آسیب به پوست و سوختگی خواهد شد. چنانچه التهاب یا تورم وجود داشته باشد، نباید کمپرس گرم انجام داد. شناخت گزینه‌های دارویی و زمان مناسب برای مراجعه به پزشک می‌تواند به مدیریت بهتر علائم کمک کند. همچنین استفاده از ژل‌های موضعی یا داروهای خوراکی باید تحت نظر پزشک انجام شود تا از بروز عوارض جانبی جلوگیری شود. گاهی در شرایطی که درد شدید باشد و کنترل نشود، پزشک ممکن است درمان‌های هورمونی را در نظر بگیرد. البته انجام این کار با توجه به شرایط فرد انجام خواهد شد و به همه افراد توصیه نمی‌شود در نتیجه خانم‌ها نباید به شکل خودسرانه به مصرف داروهای هورمونی روی بیاورند. مصرف این داروها بدون مشورت پزشک، عوارض زیادی دارد.

رابطه تغذیه و فیبروکستیک

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که رژیم غذایی می‌تواند علائم فیبروکستیک را تشدید کند در حالی‌که این باور نادرست محسوب می‌شود تاکنون هیچ رابطه علت و معلولی قطعی بین رژیم غذایی و تغییرات فیبروکستیک به اثبات نرسیده است. با این حال، برخی مطالعات قدیمی پیشنهاد کرده‌اند که مصرف زیاد کافئین ممکن است علائم را تشدید کند، هر چند این یافته‌ها قطعی نیستند. رژیم غذایی کم چرب نیز تاثیر مشخصی در کاهش علائم نشان نداده است. ورزش منظم و تکنیک‌های آرام‌سازی مانند یوگا و تنفس عمیق می‌توانند به کاهش درد و بهبود وضعیت عمومی کمک کنند.

Mayoclinic.com
medicalnewstoday.com

دانستنی

سبک زندگی مدرن و بحران خاموش ریزش مو

راضیه نیرومند

در دهه‌های اخیر، با سرعت گرفتن زندگی شهری و گسترش فناوری، انسان مدرن درگیر سبکی از زندگی شده است که شاید در ظاهر راحت‌تر و پیشرفته‌تر به نظر برسد، اما تأثیرات پنهان و گاه خطرناکی بر سلامت جسم و روان او برجای گذاشته است. یکی از این پیامدهای نگران‌کننده، افزایش چشمگیر ریزش مو در میان نسل جوان و میانسال است؛ پدیده‌ای که دیگر محدود به ژنتیک یا سن خاصی نیست و به یکی از نشانه‌های آشکار فشارهای دنیای مدرن تبدیل شده است.

کم‌خوابی و اختلال در چرخه بازسازی مو

یکی از ویژگی‌های سبک زندگی امروزی، کاهش ساعات خواب و پایین آمدن کیفیت آن است. شب‌زنده‌داری‌های مکرر، استفاده از تلفن همراه تا دیروقت و کار با رایانه، باعث اختلال در ترشح هورمون ملاتونین می‌شود؛ هورمونی که در تنظیم چرخه‌ی خواب و بازسازی سلول‌های بدن نقش حیاتی دارد. کاهش ملاتونین و افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس) موجب می‌شود فولیکول‌های مو وارد فاز استراحت طولانی شوند و به تدریج موها نازک‌تر و شکننده‌تر شوند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که افراد بزرگسال شهری که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، تا ۴۰ درصد بیشتر از دیگران در معرض ریزش موی زودرس هستند. بنابراین خواب کافی، دیگر یک توصیه ساده نیست؛ بلکه یکی از عوامل کلیدی حفظ سلامت مو به شمار می‌آید.

تغذیه ناسالم و فست‌فودهای پرطرفدار

تغییر عادت‌های غذایی نیز یکی دیگر از دلایل مهم افزایش ریزش مو در دنیای امروز است. مصرف بالای فست‌فود، غذاهای فرآوری شده، نوشابه‌ها و قهوه‌های پرکافئین باعث کاهش جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی مانند آهن، روی و بیوتین در بدن می‌شود. این عناصر برای رشد و استحکام تارهای مو ضروری‌اند. در مقابل، رژیم‌های پر از سبزیجات تازه، ماهی، مغزها و غلات کامل می‌توانند گردش خون در پوست سر را بهبود بخشیده و مواد مغذی لازم را به فولیکول‌های مو برسانند. ما به طور طبیعی روزانه حدود ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهیم، اما اگر این تعداد افزایش



یابد و موهای جدید نازک‌تر یا کم‌پشت‌تر جایگزین شوند، این می‌تواند یک زنگ خطر جدی برای سلامت عمومی بدن و موهایمان باشد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای کاهش ریزش مو، مصرف ویتامین D، ویتامین BV (بیوتین) و اسیدهای چرب امگا-۳ را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانیم.

استرس پنهان و فشار روانی دائمی

زندگی مدرن با تمام امکاناتش، سطحی از استرس مزمن را به انسان تحمیل کرده که شاید خود او از آن آگاه نباشد. رقابت شغلی، شبکه‌های اجتماعی، بحران‌های اقتصادی و حتی بمباران اطلاعاتی مداوم، بدن را در وضعیت آماده‌باش نگه می‌دارد. این وضعیت باعث ترشح مداوم هورمون کورتیزول و کاهش جریان خون در پوست سر می‌شود. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که بیش از ۶۰ درصد از افرادی که دچار ریزش موی پراکنده هستند، در دوره‌های استرس شدید قرار داشته‌اند. مراقبت از سلامت روان از طریق مدیتیشن، یوگا، پیاده‌روی روزانه و دوری از محیط‌های پرتنش، می‌تواند رشد موها را به شکل قابل توجهی بهبود بخشد.

استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتالی

شاید عجیب به نظر برسد، اما استفاده مفرط از تلفن همراه، لپ‌تاپ و تبلت نیز به‌طور غیرمستقیم در ریزش مو نقش دارد. نور آبی ساطع‌شده از صفحه‌نمایش‌ها، با اختلال در ترشح ملاتونین، باعث بی‌خوابی و در نهایت تضعیف فولیکول‌های مو می‌شود. همچنین خم‌کردن مداوم سر هنگام کار با گوشی می‌تواند گردش خون در ناحیه‌ی پوست سر را کاهش دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند پس از هر یک ساعت کار با صفحه‌نمایش، پنج دقیقه استراحت داده و حرکات کششی گردن و سر انجام شود.

راهکارهایی برای موهای سالم در دنیای مدرن

در کنار اجتناب از عادت‌های ناسالم، رعایت چند نکته ساده می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از ریزش مو داشته باشد:

- نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز برای حفظ رطوبت و گردش خون پوست سر.
- استفاده از شامپوهای ملایم و طبیعی بدون سولفات و پارابن.
- کوتاه‌کردن مرتب موها برای جلوگیری از دوشاخه شدن و شکستگی تارها.
- با موهایتان ملایم رفتار کنید. هنگام برس زدن و شانه کردن به خصوص زمانی که موهایتان خیس است از کشیدن آن خودداری کنید.
- از موهای خود در برابر نور خورشید و سایر منابع نور ماوراء بنفش محافظت کنید.
- تغذیه متعادل و مکمل‌های حاوی ویتامین B کمپلکس و آهن، با مشورت پزشک.
- با تمامی این توضیحات باید بدانید ریزش مو دیگر صرفاً یک مسئله‌ی زیبایی نیست؛ بلکه آینه‌ای از سبک زندگی ماست. بر خلاف تصور رایج که ریزش مو را مختص آقایان می‌داند، ۴۰ درصد از ریزش‌های قابل توجه مو را در واقع خانم‌ها تشکیل می‌دهند. این آمار نشان می‌دهد که این مسئله دامن‌گیر بخش وسیعی از جامعه است. باگشت به عادت‌های ساده‌ی گذشته دامن‌گیر بخشی از تغذیه سالم و آرامش ذهنی می‌تواند نه‌تنها موهای از دست‌رفته را بازگرداند، بلکه نشانه‌ای از بازسازی تعادل طبیعی بدن و ذهن باشد.

سرویس سلامت

یک مطالعه تازه این باور قدیمی را که جای سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، تایید کرده است.

متخصصان تغذیه و سلامت در برزیل گروهی از موش‌ها را به مدت چهار هفته با رژیمی مشابه رژیم غذایی غربی شامل چربی، شکلات، بیسکویت و شیرعسلی تغذیه کردند، سپس این رژیم را ۱۲ هفته دیگر هم ادامه دادند اما در این دوره به برخی موش‌ها، عصاره استاندارد چای سبز با دوز ۵۰۰ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را دادند.

آن‌ها دریافتند که این مکمل باعث کاهش وزن و بهبود کنترل قند خون در موش‌ها شد. این یافته با نتایج آزمایشات قبلی از جمله مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ که در مجله اروپایی «تغذیه» منتشر شد، همخوانی داشت. آن مطالعه نیز نشان داده بود موش‌های چاقی که مکمل چای سبز مصرف کردند، تا ۲۰ درصد از وزن بدنشان را از دست دادند.

به گزارش کول‌داون، این نتایج می‌تواند در آینده به یافتن راهکارهای طبیعی و کم‌خطر برای کاهش وزن در انسان‌ها

منجر شود.

با این حال «رزماری اتون»، نویسنده اصلی این مطالعه هشدار می‌دهد که برای تعیین دُز ایمن و موثر عصاره چای سبز برای انسان هنوز زود است. او توضیح داد که میزان عصاره چای سبز استفاده‌شده در این مطالعه معادل حدود سه فنجان چای است و افزود: چای کیسه‌ای آماده، همیشه تضمین‌کننده مقدار یا کیفیت ترکیبات موثر نیست. بنابراین بهترین روش مصرف، استفاده از عصاره استاندارد چای سبز است که در داروخانه‌ها موجود است.

او تأکید می‌کند که بدن هر فرد به ترکیبات طبیعی، واکنش متفاوتی نشان می‌دهد و می‌افزاید که هدف آن‌ها «یافتن ترکیباتی ایمن، طبیعی، موثر

و باکیفیت است. دکتر اتون گفت: گیاه «کاملیا سیننسیس» این ویژگی‌ها را دارد. با این حال ما هنوز در حال بررسی همه ترکیبات آن هستیم اما تردیدی نیست که چای سبز به‌عنوان منبعی غنی از فلاونوئیدها، پتانسیل درمانی ارزشمندی دارد.»/ایسنا



نحوه مواجهه پدر و مادر با فشارهای زندگی، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت عاطفی کودکان دارد

آرامش والدین به فرزندان بال پرواز می‌دهد

سرویس زندگی

در دنیای پرشتاب امروز، کودکان بیش از همیشه تحت تأثیر محیط و خانواده قرار دارند. هرچند مدرسه و درس جزو مهم‌ترین بخش‌های زندگی آن‌هاست، اما چیزی که اغلب کمتر به آن توجه می‌شود، اثر مستقیم رفتار و نگرش والدین بر سلامت روان فرزندان است. نگرانی‌ها و اضطراب‌های والدین می‌تواند به‌طور ناخواسته به کودک منتقل شود و بر اعتمادبه‌نفس، آرامش و تعامل اجتماعی او تأثیر بگذارد.

روان‌شناسان و مشاوران خانواده بارها تأکید کرده‌اند که نحوه مواجهه والدین با فشارهای زندگی روزمره و مدیریت استرس، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت عاطفی فرزندان دارد. کودکان، حتی از همان سال‌های ابتدایی، حساس و تأثیرپذیر هستند و کوچک‌ترین رفتار یا کلام والدین می‌تواند اثر طولانی‌مدت بر آن‌ها داشته باشد. نحوه مواجهه والدین با فشارهای زندگی روزمره و مدیریت استرس، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت عاطفی فرزندان دارد در این خصوص با دکتر مصطفی کوچکزایی، روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور گفت‌وگو کرده‌ایم تا بررسی کنیم چگونه نگرانی‌ها و استرس والدین ممکن است به کودکان منتقل شود و چه راهکارهایی وجود دارد تا فرزندان با اعتمادبه‌نفس و آرامش کافی پرورش یابند.

فشارهای مالی و تأثیر آن بر روحیه کودک

دکتر مصطفی کوچکزایی بیان می‌کند: «زمانی که والدین دائماً به هزینه‌های صرف‌شده برای تحصیل فرزند، مانند شهریه مدرسه، اشاره می‌کنند، این اقدام می‌تواند بدترین تأثیر را بر کودک داشته باشد.» چنین رفتاری به تدریج اعتمادبه‌نفس کودک را تضعیف کرده و او را در گردابی از عذاب وجدان و اضطراب دائمی گرفتار می‌سازد. کودک احساس می‌کند که بار سنگین این هزینه‌ها بر دوش اوست و باید به هر قیمتی انتظارات والدین را برآورده کند.

برخی والدین با وجود نداشتن تمکن مالی کافی، فرزندان خود را در مدارس یا شهریه‌های بالا ثبت‌نام می‌کنند و سپس هر لغزش یا اشتباه کوچکی از سوی کودک را بهانه‌ای برای منت‌گذاری و یادآوری هزینه‌ها قرار می‌دهند. دکتر کوچکزایی تأکید می‌کند که اگر قرار است چنین پیامدهای منفی‌ای رخ دهد، صرف این هزینه‌ها کاملاً بی‌فایده است. در چنین شرایطی، ترجیح بر این است که کودک در فضایی عاری از فشار و منت زندگی کند و آرامش خاطر او فدای انتظارات مالی والدین نشود.

فشارهای مالی و هزینه‌های تحصیل تنها زمانی بر روحیه و رفتار کودکان تأثیر منفی می‌گذارد که والدین به‌طور مداوم و شبانه‌روزی این هزینه‌ها را به فرزند یادآوری کنند. این رویکرد غلط‌ترین و اشتباه‌ترین رفتار ممکن است. منت‌گذاری، غر زدن‌های مکرر و یادآوری‌های بی‌دری، نه تنها به مرور

زمان اعتمادبه‌نفس فرزند را از بین می‌برد، بلکه او را در فضایی مملو از عذاب وجدان و اضطراب محبوس می‌کند؛ فضایی که مانع رشد سالم و پیشرفت طبیعی او خواهد شد.

مدیریت کلام والدین، کلید کاهش اضطراب

روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور تأکید می‌کند: در تحلیل رفتار والدین با فرزندان، به‌کرات مشاهده شده است که برخی خانواده‌ها، هزینه‌های انجام‌شده برای فرزندان را به شکلی مداوم به رخ آن‌ها می‌کشند. این رویکرد، باری از اضطراب و عذاب وجدان را بر دوش فرزندان می‌گذارد و آن‌ها را در نگرانی دائمی فرو می‌برد. بنابراین، مدیریت هوشمندانه رفتار و گفتار والدین، گامی اساسی در کاهش اضطراب کودکان محسوب می‌شود.

سرمایه‌گذاری باید همواره متناسب با استعدادها و توانایی‌های ذاتی فرزند باشد، نه برگرفته از کمبودها یا آرزوهای برآورده‌نشده والدین. فشارهای مالی و هزینه‌ها هرگز نباید به ابزاری برای سرزنش و تحقیر فرزندان در مواجهه با اشتباهاتشان تبدیل گردد. در مقابل، نمونه‌هایی از خانواده‌ها وجود دارند که با وجود مشکلات مالی، تمام تلاش خود را برای تأمین هزینه‌های تحصیل فرزندان‌شان به کار گرفته‌اند، اما هرگز این موضوع را به فرزند خود منتقل نکرده‌اند؛ به گونه‌ای که فرزند حتی گمان می‌کرده همه چیز به صورت رایگان فراهم شده است. چنین فرزندان‌ی هرگز طعم اضطراب را نچشیده‌اند و در آرامش کامل به مسیر پیشرفت خود ادامه داده‌اند.

سرمایه‌گذاری بر آموزش و آینده فرزندان نیازمند رویکردی متعادل و واقع‌بینانه است. این سرمایه‌گذاری بلندمدت بر روی فرزندان، که ممکن است در کوتاه‌مدت سود مادی مشهودی نداشته باشد، ارزشی بی‌بدیل دارد. اما نکته حائز اهمیت این است که نباید با اهداف جاه‌طلبانه و غیرمنطقی، مانند اصرار بر پزشک یا مهندس شدن فرزند، بار سنگینی بر دوش او گذاشت. بلکه سرمایه‌گذاری باید همواره متناسب با استعدادها و توانایی‌های ذاتی فرزند باشد، نه برگرفته از کمبودها یا

آرزوهای برآورده‌نشده والدین. این دیدگاه، تضمین‌کننده رشد سالم و متوازن فرزند در مسیر زندگی خواهد بود. فشار مالی در هر سنی اثر منفی دارد؛ در کودکی، کودک مسائل را در خود می‌ریزد، غصه می‌خورد و همیشه نگران خطا کردن است و در نوجوانی، این فشار به شکل مقاومت و جواب دادن به والدین خود را نشان می‌دهد.

آیا باید کودک از مشکلات مالی باخبر شود؟

دکتر کوچکزایی با قاطعیت تمام بیان می‌کند که هیچ توجیهی برای درگیر کردن کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۵ ساله با مسائل و شرایط اقتصادی خانواده وجود ندارد. ایشان تأکید می‌کند که صرفه‌جویی و مراقبت صحیح از وسایل باید به عنوان یک ارزش بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ خانواده به کودکان آموزش داده شود، نه اینکه به‌طور مستقیم

فشار مالی در هر سنی اثر منفی دارد؛ در کودکی، کودک مسائل را در خود می‌ریزد، غصه می‌خورد و همیشه نگران خطا کردن است و در نوجوانی، این فشار به شکل مقاومت و جواب دادن به والدین خود را نشان می‌دهد

به فشارهای مالی و مشکلات اقتصادی گره بخورد. مفهوم واقعی صرفه‌جویی و مراقبت از وسایل به معنای مصرف متعادل و متناسب با نیاز است، نه اسراف. این مفهوم به معنای آن نیست که اگر خانواده‌ای از تمکن مالی بالایی برخوردار باشد، باید فرزندان خود را به بی‌مبالاتی و اسراف تشویق کند. اتفاقاً، ارزش صرفه‌جویی و نگهداری صحیح از امکانات، بیشتر در خانواده‌های ثروتمند و موفق مشاهده می‌شود تا در خانواده‌های با وضع مالی متوسط. بنابراین، روشن است که مسئله صرفه‌جویی و مراقبت از وسایل ارتباطی به فشار مالی والدین ندارد، بلکه یک مهارت و ارزش اخلاقی است که باید در هر سطحی از جامعه آموزش داده شود.

والدین وظیفه دارند این مهارت‌ها را از همان دوران کودکی به فرزندان خود بیاموزند و از یادآوری‌های مکرر با این مضمون که «چون ما فشار مالی داریم، تو باید صرفه‌جویی کنی» به شدت پرهیز کنند. زیرا این نوع بیان، با برجسته کردن «نداری» و «فشار مالی»، در وجود فرزند «عقده حقارت» را شکل می‌دهد. این عقده در آینده ممکن است به «برتری طلبی افراطی» تبدیل شود و آسیب‌های جدی به شخصیت فرزند وارد کند. چنین فردی همواره پشت نقابی زندگی

می‌کند و تلاش می‌کند به هر قیمتی خود را به دیگران نشان دهد و مورد توجه قرار گیرد. لذا، والدین باید نهایت دقت را در عدم انتقال مشکلات مالی به فرزندانشان داشته باشند و سلامت روان آن‌ها را در اولویت قرار دهند.

نقش مقایسه و رقابت در مدرسه

روان‌درمانگر، مشاور خانواده و عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور، تأکید دارد که اضطراب ناشی از فشارهای اقتصادی یا رقابت‌های مادی، به‌طور مستقیم بر اعتمادبه‌نفس و تعاملات اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد. از این رو، به والدین توصیه می‌شود که در هنگام خرید مایحتاج مدرسه، حتماً به سلیقه فرزندشان توجه کنند. همچنین، لازم است به فرزند متذکر شوند که این انتخاب خودش بوده و مسئولیت آن را بر عهده دارد. در صورتی که کودک در انتخاب دچار تردید است، والدین باید او را راهنمایی و مشورت دهند، نه اینکه به جای او تصمیم بگیرند و حق انتخاب را از او سلب کنند. نکته حائز اهمیت دیگر در هنگام خرید لوازم‌التحریر، کیف، کفش یا لباس، رعایت حد میانگین و نرمال است. خانواده‌های متمول باید بدانند که ضرورتی ندارد همیشه بهترین‌ها را برای فرزندشان بخرند؛ بلکه باید به فرزند آموزش دهند که متناسب با عرف اجتماعی رفتار کنند. در مقابل، خانواده‌های با وضعیت مالی ضعیف‌تر نیز باید به یاد داشته باشند که در فرهنگ ایرانی گاهی لازم است «صورت خود را با سیلی سرخ نگه داشت». در چنین شرایطی، فراهم آوردن مایحتاج مدرسه متناسب با عرف آن، برای حفظ عزت‌نفس و جایگاه اجتماعی فرزند، امری ضروری است.

فرزندی که در خانواده‌ای با بضاعت مالی محدود زندگی می‌کند و از لوازم‌التحریر یا وسایل بسیار ساده و نامناسب برخوردار است، ممکن است در محیط اجتماعی مدرسه مورد تمسخر همسالان قرار گیرد. این تجربه ناخوشایند می‌تواند منجر به احساس حقارت و اضطراب شدید در او شده و حتی به فرار از مدرسه بینجامد. چنین احساسات منفی‌ای پتانسیل آن را دارند که مسیر زندگی کودک را به کلی تغییر داده و آینده‌ای متفاوت برای او رقم بزنند که پیامدهای جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

بنابراین، چه خانواده‌های متمول و چه خانواده‌های کم‌برخوردار، باید تلاش کنند تا سطح امکانات فرزندانشان را به حد متوسط برسانند و حداقل‌های لازم را برای آن‌ها فراهم آورند. این رویکرد به فرزندان شما می‌آموزد که متناسب با عرف جامعه و محیط زندگی خود عمل کنند. پس، برای آنکه اعتمادبه‌نفس فرزندان در مدرسه خدشه‌دار نشود، در درجه اول سلیقه آن‌ها را در نظر بگیرید، متناسب با عرف مدرسه‌ای که در آن تحصیل می‌کنند خرید کنید، و در نهایت نه زیاده‌روی کنید و نه کوتاهی. رعایت تمامی این موارد به فرزند شما کمک می‌کند تا جایگاهی مناسب و مطلوب در جمع همسالان و محیط مدرسه داشته باشد.

مشاوره

ابزارهای هوشمند برای دانش‌آموزان خلاق

استفاده درست از فناوری در مطالعه

حتماً برای پیش آمده که وسط انجام تکلیف یا درس‌خواندن، وسوسه شوی موبایل‌ت را برداری و سری به بازی یا شبکه‌های اجتماعی

بزنی. از طرف دیگر، همان موبایل می‌تواند یکی از قوی‌ترین ابزارهای یادگیری‌ات باشد! فناوری مثل جاقوی دو لبه است اگر بلد باشی از آن درست استفاده کنی، می‌تواند سرعت یادگیری و خلاقیت را چند برابر کند. در این مقاله یاد می‌گیری چطور از هوش مصنوعی و ابزارهای آموزشی دیجیتال، به‌جای حواس‌پرتی، برای پیشرفت استفاده کنی.

یادگیری دیجیتال یعنی چی؟

یادگیری دیجیتال یعنی استفاده از نرم‌افزارها، بازی‌های آموزشی و هوش مصنوعی برای فهم بهتر درس‌ها. مثلاً Khan Academy برای ریاضی، Duolingo برای زبان یا Code.org برای ساخت بازی و انیمیشن، همه نمونه‌های یادگیری دیجیتال هستند. این ابزارها طوری طراحی شده‌اند که مغز را فعال نگه دارند مثل بازی، اما با هدف یادگیری.

چرا باید در آبان از فناوری درست استفاده کنیم؟

در ماه دوم سال تحصیلی، حجم تکالیف زیادتر می‌شود و زمان کمتر. اگر یادگیری از ابزارهای هوشمند کمک بگیري، می‌توانی با زمان کمتر، نتیجه بهتری بگیری. علاوه بر این، تحقیقات UNESCO و OECD نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که با راهنمایی والدین از فناوری استفاده می‌کنند، مهارت‌های خلاقیت و تفکر حل مسئله بیشتری دارند.

راه‌های عملی برای استفاده هوشمندانه از فناوری

- قانون ۳۰-۱۰: ۳۰ دقیقه استفاده آموزشی، ۱۰ دقیقه استراحت. این قانون باعث می‌شود ذهنت خسته نشود و از فناوری به شکل متعادل استفاده کنی.
- استفاده از اپلیکیشن‌های یادگیری خلاق:
 - Khan Academy: آموزش درس‌ها با بازی و فیلم‌های کوتاه.
 - Code.org: یادگیری تفکر برنامه‌نویسی با طراحی بازی.



- Duolingo: یادگیری زبان با روش امتیازگیری و رقابت دوستانه.
- Canva for Education: ساخت پوستر یا ارائه درسی جذاب.

۳. از هوش مصنوعی بی‌رس، اما نه برای تقلب:

می‌توانی از ابزارهای AI بی‌رسی «چطور این می‌ثت را بهتر بفهمم؟» یا «برای مرور درس علوم چه تمرین‌هایی پیشنهاد می‌کنی؟» اما هیچ‌وقت نگذار خودش به جایت فکر کند. AI باید مربی تو باشد، نه انجام‌دهنده کارهایت.

۴. فضای یادگیری دیجیتال بساز:

یک فولدر مخصوص درس‌ها در موبایل یا تبلتت درست کن و اپ‌های آموزشی را در آن قرار بده. این کار باعث می‌شود وقت درس حواست فقط به همان برنامه‌ها باشد.

۵. یادگیری گروهی آنلاین:

می‌توانی با دوستانت یک گروه یادگیری بسازی و هرکدام مسئول آموزش بخشی از درس شوید. یاد دادن به دیگران باعث می‌شود خودت هم عمیق‌تر یاد بگیری.

منابع برای تو

- Khan Academy (Khanmigo)
- Code.org آموزش بازی‌محور برنامه‌نویسی
- Duolingo تمرین زبان به روش بازی
- UNESCO (۲۰۲۴). Digital Learning and Youth Empowerment.
- OECD (۲۰۲۳). AI Literacy for Future Students.

نتیجه‌گیری

فناوری دشمن تمرکز نیست، اگر یادگیری از آن درست استفاده کنی. در دنیای امروز، دانش‌آموز باهوش کسی نیست که فقط زیاد درس بخواند، بلکه کسی است که می‌داند چطور با ابزارهای هوشمند سریع‌تر و خلاق‌تر یاد بگیرد. آبان زمان خوبی است تا یادگیری را با بازی، کشف و فناوری ترکیب کنی و درس‌خواندن را از حالت تکراری بیرون بیاوری.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

میز خبر

فرمانده انتظامی هرمزگان خبر داد:

دستگیری یکی از عوامل اصلی قاچاق سوخت سازمان یافته

سرویس حوادث

فرمانده انتظامی استان هرمزگان از دستگیری یکی از عوامل اصلی قاچاق سوخت و کشف بالغ بر یک میلیون و ۸۵۰ هزار لیتر سوخت از نوع گازوئیل به ارزش ۹۰۹ میلیارد و ۷۹۵ میلیون ریال خبر داد.

به گزارش صبح ساحل سردار، علی اکبر جاویدان اظهار داشت: مأموران پلیس امنیت اقتصادی هرمزگان در راستای مقابله با جرایم اقتصادی، به ویژه قاچاق سازمان یافته سوخت، با انجام اقدامات اطلاعاتی گسترده و بررسی‌های تخصصی، موفق به شناسایی یکی از عوامل اصلی قاچاق سازمان یافته سوخت شده و پیگیری این پرونده به صورت ویژه در دستور کار کارشناسان این پلیس قرار گرفت. وی افزود: کارشناسان پلیس امنیت اقتصادی با هماهنگی با مقام قضائی با تشکیل تیم عملیاتی به محل نگهداری سوخت اعزام و متهم را در یک عملیات منسجم پلیسی در حین خرید و فروش سوخت قاچاق از خودروهای شوتی سوخت بر دستگیر و در بازرسی از محل مقدار ۶ هزار لیتر سوخت از نوع گازوئیل کشف و ضبط کردند.

فرمانده انتظامی هرمزگان در ادامه بیان داشت: در جریان تحقیقات، متهم در مواجهه با اسناد و مدارک جمع‌آوری شده به بزه انتسابی اعتراف کرده و بررسی‌های کارشناسان نشان داد که متهم در مدت ۸ ماه سال جاری اقدام به قاچاق بالغ بر یک میلیون و ۸۵۰ هزار لیتر سوخت از نوع گازوئیل خارج از شبکه قانونی پخش فرآورده‌های نفتی کرده است. این مقام ارشد انتظامی استان ارزش سوخت قاچاق را برابر اعلام نظر کارشناسان اقتصادی بالغ بر ۹۰۹ میلیارد و ۷۹۵ میلیون ریال عنوان و تصریح کرد: در این رابطه متهم با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی و با قرار مناسب روانه زندان شد.

توقیف دو قایق صید شب چراغی در جاسک

سرویس حوادث

فرمانده یگان حفاظت منابع آبزیان شیلات هرمزگان از توقیف ۲ فروند قایق صید غیرمجاز شب‌چراغی در آب‌های شهرستان جاسک خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، سرهنگ مسعود احسانی، با اعلام این خبر افزود: برابر اعلام پایگاه حفاظت منابع جاسک، در راستای مقابله با صید و صیادی غیرمجاز به‌ویژه صید مخرب پرسیاین شب‌چراغی، گشت دریایی این پایگاه با همراهی عوامل دریابانی و با استفاده از ۲ فروند شناور کلف سازمانی، به حوزه‌های است حفاظلی اعزام شد.

وی بیان کرد: ماموران در جریان گشت‌زنی در حوالی پنج مایلی اسکله گوکسر به ۲ فروند قایق بی‌هویت با موتور ۵۵ اسب بخار برخورد کردند که به‌صورت غیرمجاز در حال بازیاب نور به سطح آب بودند که پس از نزدیک شدن، از هر یک از شناورها یک دستگاه ژنراتور برق، چهار عدد پروژکتور و تعدادی قلاب صید کشف و ضبط کردند. فرمانده یگان حفاظت منابع آبزیان شیلات هرمزگان تصریح کرد: ۲ شناور یادشده به همراه ۶ متهم بلافاصله توقیف و ادوات و مکشوفه جمع‌آوری و به انبار پایگاه حفاظت منابع منتقل شد؛ همچنین پرونده متهمان و شناورها جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی ارجاع گردید.

احسانی با تأکید بر تداوم گشت‌های مشترک و برخورد قاطع با متخلفان اظهار کرد: یگان حفاظت منابع آبزیان شیلات هرمزگان با همکاری دستگاه‌های ذی‌ربط به‌صورت مستمر نسبت به پایش و کنترل فعالیت‌های صیادی در آب‌های استان اقدام می‌کند تا از صیدهای غیرمجاز و تخریب ذخایر ارزشمند آبزیان جلوگیری شود.

خانواده ملیکا پس از ۱۱ سال قاتل مادرشان را بخشیدند

رضایت برای قصاص؛ ازدواج به جای اعدام

سرویس حوادث

دختر جوانی که در سن ۱۶ سالگی با همدستی پسر مورد علاقه‌اش در جریان سرقت از خانه مادر بزرگ باعث قتل وی شده بود، پس از ۱۱ سال توانست رضایت خانواده‌اش را به‌دست آورد و پسر محکوم به قصاص را از چوبهدار نجات دهد.

این دو اکنون تصمیم دارند با یکدیگر ازدواج کنند.

ماجرای این پرونده به اسفند سال ۱۳۹۳ برمی‌گردد؛ زمانی که «ملیکا»، نوجوانی ۱۶ساله، عاشق پسر ۱۹ساله‌ای به نام «پدرام» شد. مخالفت شدید خانواده با این رابطه، ملیکا را به سمت تصمیمی خطرناک کشاند. او نقشه کشید با سرقت طلاهای مادر بزرگ، پول لازم برای فرار و ازدواج پنهانی را فراهم کند.

شبی، ملیکا کلید خانه مادر بزرگ را از کیف مادرش برداشت و همراه پدرام وارد خانه شد. اما در تاریکی شب، افتادن یک گلدان باعث بیدار شدن مادر بزرگ شد. زن میانسال که چنهای قوی داشت با پدرام درگیر شد و پسر جوان از ترس، با همان گلدان ضربه‌ای به سر او وارد کرد. ملیکا و پدرام پس از سرقت طلاها فرار کردند. صبح روز بعد، مادر ملیکا با جسد خونین مادرش روبه‌رو شد و پلیس را خبر کرد. تصاویر دوربین مدار بسته نشان می‌داد دو نفر با لباس مردانه وارد خانه شده‌اند. در جریان بررسی صحنه جرم، تلفن همراهی زیر مبل پیدا شد که متعلق به پدرام بود. این سرنخ منجر به بازداشت او و سپس ملیکا شد. پدرام در بازجویی‌ها به قتل غیرعمد و سرقت با همکاری ملیکا اعتراف کرد. در دادگاه، مادر، خاله و دایی ملیکا که اولیای دم بودند، برای پدرام درخواست قصاص کردند.

ملیکا به دلیل معاونت در قتل محاکمه شد اما با گذشت خانواده از زندان آزاد شد. پس از آزادی، ملیکا درس خواند و سال‌ها تلاش کرد تا رضایت خانواده‌اش را برای پدرام بگیرد. او گفت هنوز عاشق پدرام است و می‌خواهد پس از بخشش، با او ازدواج کند.

سرانجام پس از گذشت ۱۱ سال، اولیای دم از قصاص گذشتند و پدرام از زندان آزاد شد. حالا قرار است ملیکا و پدرام که یک جنایت از عشق نوجوانی‌شان رقم زد، زندگی جدیدشان را آغاز کنند. /رکنا

حریق منزل مسکونی در محله نخل ناخدا بندرعباس حادثه تلخی آفرید

مرگ خواهران خردسال در میان دود و شعله



آنا رام

خبرنگار

دقایقی بیشتر از شروع حریق نگذشته بود که دود سیاه همه‌جا را فراگرفت... دو دختر بچه، یکی حدود پنج ساله و دیگری تنها دو سال داشت از ترس شعله‌ها به اتاقی دیگر پناه برده بودند، اما این پناهگاه، برایشان آخرین مأمن شد و در میان دود و گرما گرفتار شدند، دقایقی بعد، آتش‌نشانان پیکر نیمه‌جان‌شان را از خانه بیرون آوردند، اما نفس‌های کوچکی‌شان دیگر دوام نیاورد.

ظهر شنبه دهم آبان ماه جاری حریق در یک منزل مسکونی ویلایی در محله نخل ناخدا بندرعباس جان دو کودک را گرفت. حادثه‌ای که آتش از داخل خانه آغاز شد و

علت آن هنوز در دست بررسی است.

اعزام آتش نشانان

این حادثه ساعت ۱۳ و ۲ دقیقه شنبه ۱۰ آبان‌ماه به مرکز فرماندهی آتش‌نشانی بندرعباس اعلام شد و بلافاصله نیروهای ایستگاه شماره ۳ به محل اعزام شدند.



دقایق نبرد با شعله‌ها

رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس در این خصوص گفت: حریق از داخل خانه آغاز شده بود و در مدت کوتاهی دود غلیظ تمام فضای منزل را فراگرفت. «محمدامین لیاقت» افزود: آتش‌نشانان

پرداخت خسارت ۲ همت به تجار زیان دیده حادثه شهیدرجایی

سرویس حوادث

رئیس کل دادگستری هرمزگان از پرداخت هزار و ۹۶۴ میلیارد تومان در قالب بیمه‌های باربری به ۴۰۱ نفر از تجار زیان دیده در حادثه بندر شهید رجایی بندرعباس خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، «مجتبی قهرمانی»، در حاشیه جلسه پیگیری آخرین وضعیت پرداخت خسارات تجار فاقد بیمه نامه آسیب‌دیده در حادثه بندر شهیدرجایی بندرعباس گفت: برای چندمین بار جلسه پیگیری آخرین وضعیت پرداخت خسارت‌های حادثه تلخ بندر شهیدرجایی با حضور مدیران و نمایندگان صنعت بیمه کشور و تعدادی از تجار و بازرگانان حادثه دیده برگزار شد.

وی تصریح کرد: در نتیجه پیگیری‌های استاندارد، دستگاه قضایی و همکاری شرکت‌های بیمه تاکنون هزار و ۹۶۴ میلیارد تومان در قالب بیمه‌های باربری به ۴۰۱ نفر از تجار زیان دیده در حادثه بندر شهید رجایی پرداخت شده و حدود ۲۷۰۰ میلیارد تومان از خسارات احتمالی نیز باقی مانده است که در دست بررسی قرار دارد. قهرمانی با بیان اینکه تعیین خسارات تجار باقی مانده در حال کارشناسی و طی مراحل قانونی است،

خاطر نشان کرد: تاکنون حدود ۴۱ درصد از خسارات بیمه‌های

باربری تجار پرداخت شده است.

وی همچنین با بیان اینکه پیش از این، خسارت‌های اعلامی در حوزه باربری حدود ۶ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان اعلام شده بود، یادآور شد: با اقدامات بیمه مرکزی و استعلاماتی که از بنادر و گمرکات صورت گرفته است و بعضاً با مراجعه خود تجار و تعیین تکلیف کالاهایی که وضعیت‌شان معلوم نبود، حدود ۲ هزار میلیارد تومان از خسارت‌های ادعایی کاسته شده که این موضوع توفیق بزرگی در جهت جبران خسارت‌های واقعی است.

پرداخت خسارات کانتینرهای خالی

رئیس کل دادگستری استان در بخش دیگری از سخنان خود گفت: در پرداخت خسارات کانتینرهای خالی که به‌طور کامل از بین رفته بودند، شرکت بیمه معلم خسارت هزار و ۴۶۹ کانتینر به مبلغ ۱۲۰ میلیارد تومان را پرداخت کرده است.

این مقام قضایی گفت: با توجه به جبران خسارات خودکانتینرها در فرآیند مذکور، این موضوع از یک سو در پرداخت خسارات صاحبان کانتینر خالی که خطوط کشتیرانی است مؤثر بوده و از سوی دیگر مشکل تجاری که برای استرداد کانتینر خالی

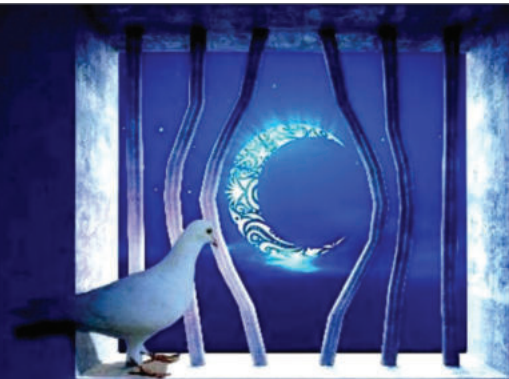
پلمب مطب غیرمجاز در کیش

سرویس حوادث

سرپرست مرکز بهداشت کیش از پلمب یک واحد دندانپزشکی غیرمجاز در جزیره کیش خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، رضانیا، سرپرست مرکز بهداشت کیش توضیح داد: این واحد درمانی با دستور مقام محترم قضایی و همکاری مشترک بازرسان مرکز بهداشت، نمایندگان اداره اماکن عمومی فرماندهی ویژه انتظامی کیش پلمب شده است. وی تأکید کرد: متأسفانه در این مکان، فردی فاقد صلاحیت اقدام به ارائه خدمات و درمان بیماران می‌کرد که این موضوع سلامت عمومی شهروندان را به شدت تهدید می‌کند.

سرپرست مرکز بهداشت کیش گفت: مردم توجه فرمایند حتماً در مراجعه به مطب‌ها و مراکز درمانی دقت کافی را داشته باشند و فریب افراد سودجو و مداخله‌گر در امور پزشکی را نخورند و در صورت شک به مجاز یا غیرمجاز بودن، به سامانه ۱۹۰ اطلاع دهند تا بازرسان مرکز بهداشت اقدامات لازم را انجام و اطمینان لازم را کسب نمایند.



پویش مشارکت در

آزادسازی زندانیان جرائم غیر عمد

کلید این زندان

در دست توست

شماره حساب ۰۱۰۶۱۱۰۰۳۱۰۰۷

شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۹۳۶۷۰۶

نزد بانک ملی بنام ستاد دیه استان هرمزگان



میزخبر

استاندار بوشهر:

تصمیم‌گیری مدیران

باید بر مدار علم و پژوهش باشد

❖ سرویس خبری

استاندار بوشهر گفت: تصمیم‌های کلان اجرایی باید بر پایه داده‌های علمی و نتایج پژوهش انجام تا مسیر توسعه پایدار این استان هموار شود.

ارسلان زارع استاندار بوشهر در نشست شورای سیاست‌گذاری هفته پژوهش و فناوری استان بوشهر اظهار کرد: توسعه پایدار بدون تکیه بر دستاوردهای علمی و پژوهشی ممکن نیست و مدیران باید تصمیم‌های خود را بر اساس پژوهش‌های کاربردی اتخاذ کنند.

وی پژوهش را زیربنای توسعه پایدار دانست و افزود: تصمیم‌سازی‌های مدیران دستگاه‌های اجرایی در صورتی که بر پایه پژوهش‌های علمی باشد، نتایج ارزشمند و ماندگاری برای استان بوشهر به همراه خواهد داشت.

زارع با تأکید بر ضرورت نگرش علمی مسئولان اجرایی نسبت به اهمیت داده‌های پژوهشی گفت: هر فرد به سهم خود باید برای رشد و بالندگی استان تلاش و مسیر حل چالش‌های اساسی را از طریق فعالیت‌های علمی و تحقیقاتی دنبال کند. استاندار بوشهر یادآور شد: هفته پژوهش و فناوری در دهه نخست آذرماه برگزار می‌شود و این مناسبت فرصتی مناسب برای پیوند بیشتر دانشگاه و صنعت دانست. زارع ادامه داد: سیاست‌گذاری صحیح در این شورا می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات استان باشد. وی همچنین خواستار اجرای مصوبات و دستورالعمل‌های هفته پژوهش از سوی دستگاه‌های اجرایی شد. زارع تأکید کرد: برگزاری نمایشگاه پژوهش با کیفیت مطلوب، معرفی پژوهشگران برگزیده و برپایی همایش تحلیل از نخبگان باید هم‌زمان و هماهنگ برگزار شود، زیرا شایسته نیست تلاش پژوهشگران و نخبگان استان بوشهر نادیده گرفته شود.

پوستر سی‌امین جشنواره بین‌المللی

شعر رضوی در کرمان رونمایی شد

❖ سرویس خبری

پوستر سی‌امین جشنواره بین‌المللی شعر فارسی رضوی با حضور جمعی از مسئولان، اهالی فرهنگ و رسانه در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان رونمایی شد. جشنواره شعر رضوی سال ۱۳۷۳ در کرمان شکل گرفت و با قدمت ۳۰ ساله از با سابقه‌ترین جشنواره‌های شعر آیینی کشور و از سری برنامه‌های جشنواره بین‌المللی امام رضا (ع) محسوب می‌شود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان در این آیین گفت: جشنواره شعر رضوی کرمان جریان مستمر و آیینی و از معتبرترین نشان‌های فرهنگی شعر کشور است. حسین اسحاقی افزود: این جشنواره در سی‌امین دوره خود جدید و متمایز است و باید به دلیل نوع برگزاری و فراگیری جشنواره در کشور و استقبال شاعران از آن به برند فرهنگی کرمان تبدیل شود و لازم است باشکوه‌تر از دوره‌های قبل برگزار شود. وی تصریح کرد: جشنواره شعر رضوی با تغییرات و اعمال دیدگاه‌های تازه برگزار می‌شود و در همین راستا پیش رویداد "کرمان تا مشهد کلمات" چند ماه قبل تعریف و اجرا شد. دبیر تخصصی سی‌امین جشنواره بین‌المللی شعر فارسی رضوی نیز گفت: این دوره از جشنواره تأکید بر سیره رضوی است و در دوره جدید جشنواره با شیوه‌های جدید به دنبال جذب شاعران جوان خواهیم بود. مجتبی احمدی افزود: جشنواره در ۲ بخش ملی (رقابتی) و بین‌المللی (غیررقابتی) و در رشته‌های سه‌گانه شعر کلاسیک، شعر نو و نقد شعر برگزار خواهد شد. وی بیان کرد: اختتامیه سی‌امین دوره جشنواره شعر فارسی رضوی در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۵ برگزار می‌شود.

ظرفیت گردشگری جزیره شمالی بوشهر
برای ثبت در فهرست یونسکو

❖ سرویس خبری



رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گناوه گفت: کارشناس روستاهای جهانی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از روستای هدف گردشگری جزیره شمالی این شهرستان بازدید کرد.

به گزارش صبح ساحل، حمزه بهاگیر به خبرنگاران اعلام کرد: هدف از بازدید کارشناس معاونت گردشگری و کارشناس روستاهای جهانی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از روستای جزیره شمالی، ثبت مستندات، شناسایی ظرفیت‌ها و پیگیری ثبت این روستای هدف گردشگری در فهرست روستاهای ثبت شده جهانی یونسکو (سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد) است. وی اظهار کرد: روستای گردشگری جزیره شمالی گناوه دارای ظرفیت‌های حائز اهمیت و قابلیت‌هایی نظیر ساحل ماسه‌ای و صخره‌ای، وجود چاه آب شیرین در فاصله ۱۰۰ متری از دریا و رویدادهای مهم از جمله ماهیگیری بانوان، جشنواره غذاهای بومی محلی با محصولات دریایی و بازی‌های بومی محلی است. رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان گناوه گفت: جزیره شمالی با اشاره به اینکه شغل بومی مردم این دیار، مرد و زن از دیرباز صیادی بوده است اظهار امیدواری کرد نسل امروز بتواند با ثبت این روستا در فهرست یونسکو، افتخاری برای آیندگان به یادگار بگذارد.

خدیجه فاضلی کارشناس معاونت گردشگری کشور با اشاره به ظرفیت‌های بالای روستای جزیره شمالی بیان کرد: باید معماری زیبای روستا حفظ شود و براساس دانش موجود که از گذشته در معماری روستاها وجود داشته است، بتوانیم منظر روستایی را حفظ کنیم. وی افزود: حفظ منظر روستاها در حقیقت حفظ میراث فرهنگی و تاریخی کشور است.

معاون وزیر نیرو در استان فارس مطرح کرد

تأمین منابع مالی برای تکمیل طرح‌های انتقال برق

❖ سرویس خبری

معاون مالی، حقوقی و امور مجلس وزارت نیرو از اولویت‌دهی دولت چهاردهم به تأمین منابع مالی و ارزی برای تکمیل طرح‌های انتقال برق خبر داد.

آرش کردی در حاشیه بازدید از طرح‌های انتقال برق شرق استان فارس تأکید کرد: تأمین منابع مالی و ارزی مورد نیاز برای تکمیل طرح‌های انتقال برق، با دستور ویژه رئیس‌جمهور در اولویت دولت قرار گرفته است و وزارت نیرو با تمام توان اجرای این طرح‌ها را دنبال می‌کند. وی با بیان اینکه تنوع‌بخشی به منابع تولید انرژی از ضرورت‌های پایداری شبکه برق کشور است، افزود: شرق فارس از نظر تابش خورشید و موقعیت جغرافیایی، ظرفیت بالایی برای توسعه نیروگاه‌های خورشیدی دارد و این موضوع با محوریت سازمان ساتبا و مشارکت بخش خصوصی با جدیت پیگیری می‌شود. کردی بر تسریع در اجرای طرح‌های انتقال



برق، توسعه زیرساخت‌های انرژی و حمایت از سرمایه‌گذاری در نیروگاه‌های خورشیدی در شهرستان‌های داراب و زرین‌دشت تأکید کرد. مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای فارس و رئیس شورای هماهنگی مدیران صنعت آب و برق استان فارس نیز در حاشیه این بازدید گفت: شهرستان‌های داراب و زرین‌دشت دروازه ورود

فرماندار شهرستان کنگان اعلام کرد

جنبش ملی مدرسه‌سازی خیرین در کنگان

❖ سرویس خبری

فرماندار شهرستان کنگان سند توسعه آموزش و پرورش این شهرستان را مورد اشاره قرار داد و گفت: ایجاد فضاهای آموزشی استاندارد در تمام نقاط شهرستان، زمینه‌ساز تحقق عدالت آموزشی و فرصت برابر برای تمامی دانش‌آموزان با مشارکت خیرین خواهد بود.

غلامحسین زیبا در نشست مجمع خیرین مدرسه‌ساز شهرستان کنگان بر نقش برجسته مشارکت مردمی در توسعه زیرساخت‌های آموزشی شهرستان تأکید کرد و با اشاره به منشور حکمرانی دولت، مردمی‌سازی و خیرمحوری را از مهم‌ترین رویکردهای نوین کشور عنوان کرد و خطاب به خیرین مدرسه‌ساز گفت: حضور شما مصداق روشن

عدالت‌محوری و مشارکت اجتماعی است و مدرسه‌سازی شما آینده‌ساز نسل‌های بعدی خواهد بود. فرماندار کنگان با اشاره به فراخوان ملی رئیس‌جمهور تحت عنوان «بساز، مدرسه‌ساز» خاطرنشان کرد: امروز به جنبشی فراگیر برای رفع کمبود فضاهای آموزشی احتیاج داریم و هر فرد می‌تواند خیر مدرسه‌ساز باشد؛ از نیک‌اندیشانی که مدرسه‌ای بنا می‌کنند تا دانش‌آموزان که با کمک‌های کوچک، بخشی از تجهیزات مدرسه را فراهم می‌آورند. وی با بیان اینکه اجرای کامل سند توسعه آموزش و پرورش شهرستان کنگان منوط به همراهی یکپارچه خیرین است، تأکید کرد: ایجاد فضاهای آموزشی استاندارد در همه مناطق شهری و روستایی بستر تحقق فرصت برابر تحصیل را برای

معاون استاندار سیستان و بلوچستان خبر داد

پهلوگیری ۹ کشتی حامل کالاهای اساسی در بندر چابهار

❖ سرویس خبری

از اردیبهشت‌ماه امسال تاکنون ۹ فروند کشتی حامل گندم و سایر اقلام اساسی در این بندر پهلو گرفته و تا پایان سال نیز ورود ۱۶ کشتی دیگر برنامه‌ریزی شده است.

بندر شهید بهشتی چابهار با رشد چشمگیر فعالیت‌های تجاری و ورود مستمر کشتی‌های حامل کالاهای اساسی، به‌سرعت در مسیر تبدیل شدن به پایلوت ملی واردات و تجارت شرق کشور گام برمی‌دارد.

علیرضا نورا، معاون استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به این روند رو به رشد گفت: چابهار با موقعیت راهبردی و زیرساخت‌های رو به توسعه، توانایی تبدیل‌شدن به پایلوت ملی واردات کالاهای اساسی را دارد. این دستاورد حاصل تلاش مستمر و هماهنگی کامل دستگاه‌های اجرایی، بخش خصوصی و سازمان بنادر و دریانوردی است. فرماندار ویژه چابهار همچنین از افزایش صادرات شهرستان خبر داد و اظهار داشت: در حال حاضر حجم صادرات چابهار بیش از یک‌میلیون تن از میزان واردات پیشی گرفته و عمدتاً شامل مواد معدنی و سیمان است؛ موضوعی که جایگاه چابهار را به‌عنوان یک هاب تجاری و اقتصادی کلیدی در شرق



کشور تثبیت می‌کند. نورا با اشاره به چشم‌انداز آینده واردات

کالاهای اساسی افزود: چابهار می‌تواند نخستین بندر کشور در تأمین برنج‌های وارداتی از هند و پاکستان باشد و ظرفیت انبارش و تخلیه روزانه بیش از ۷۰۰ کامیون در این بندر، امکان توزیع سریع و کارآمد کالاهای اساسی را فراهم کرده است. وی همچنین از همکاری خط مستقیم کشتیرانی بین بنادر کراچی و چابهار خبر داد و گفت این مسیر نقش مؤثری در تسهیل واردات برنج و سایر کالاهای اساسی به کشور ایفا خواهد کرد.

مدیرعامل انجمن حمایت از بیماران نادر کرمان:

بیماران خاص نباید قربانی کمبود دارو یا گرانی آن شوند

❖ شکایلا افضلی

به گفته مدیر عامل انجمن حمایت از بیماران نادر کرمان، هزینه‌های سنگین دارو، زندگی بیماران خاص را تحت تأثیر قرار داده است.

به گزارش صبح‌ساحل، محمد عرفان پرندۀافشار با اشاره به افزایش چشمگیر قیمت داروها گفت: هزینه‌های سنگین دارو، زندگی بیماران خاص و نادر را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده و بسیاری از خانواده‌ها دیگر توان ادامه درمان را ندارند. وی با بیان

توسعه خطوط انتقال و بهره‌گیری از انرژی‌های نو تدوین کرده است تا نیازهای روبه‌رشد مردم و بخش تولید به بهترین شکل پاسخ داده شود. وی افزود: اجرای طرح‌های جدید نه‌تنها موجب افزایش پایداری شبکه و کاهش تلفات انرژی می‌شود، بلکه زمینه تأمین برق مطمئن برای صنایع و طرح‌های بزرگ کشاورزی را فراهم می‌کند و نقش مهمی در رونق اقتصادی، اشتغال پایدار و ارتقای کیفیت زندگی مردم شرق استان ایفا خواهد کرد. در این بازدید موضوع تأمین برق پایدار شهرستان‌های داراب، زرین‌دشت و حاجی‌آباد و رفع مشکل افت ولتاژ در بخش‌های فورگ و جنت‌شهر مورد بررسی قرار گرفت و مقرر شد زمین‌های مناسب برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی، با همکاری شرکت برق منطقه‌ای فارس و مشارکت سرمایه‌گذاران بخش خصوصی، در اختیار متقاضیان قرار گیرد تا روند توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در شرق فارس شتاب گیرد.

مشارکت‌های مردمی تأکید کرد. وی افزود: آموزش و پرورش کنگان در مسیر اجرای سند توسعه آموزشی شهرستان به حمایت پیوسته خیرین نیازمند است. با تعامل فرمانداری، اداره کل نوسازی و مجمع خیرین، هیچ دانش‌آموزی نباید به دلیل کمبود فضا از تحصیل بازماند. عدالت آموزشی یعنی فرصت برابر برای هر کودک از مرکز شهر تا دورترین روستا است.

در پایان نشست، از خدمات خیرین تجلیل و بر ادامه همکاری‌ها در مسیر پویش ملی مدرسه‌سازی تأکید شد. مدیران شهرستان ابراز امیدواری کردند که با مشارکت گسترده‌تر خیرین، راه بر محرومیت آموزشی بسته و لبخند دانش‌آموزان بر کلاس‌های استاندارد و امیدآفرینی نقش ببندد. /تسنیم

به گفته فرماندار ویژه چابهار، تاکنون بیش از ۲۲ هزار میلیارد تومان (۲۲ همت) سرمایه‌گذاری از سوی سازمان بنادر و دریانوردی و بخش خصوصی در توسعه زیرساخت‌های بندر شهید بهشتی انجام شده است. این سرمایه‌گذاری‌ها شامل ایجاد مخازن ذخیره‌سازی، تجهیزات بندری، انبارها و پروژه‌های حمل‌ونقل ترکیبی است که به‌طور مستقیم به رشد اشتغال، رونق اقتصادی و افزایش امنیت غذایی شرق کشور کمک می‌کند.

در همین راستا، نشست بررسی روند تخلیه و بارگیری کالاهای اساسی در بندر شهید بهشتی با ریاست دکتر نورا و حضور مدیران دستگاه‌های اجرایی، بخشداران و فرمانده سپاه شهرستان برگزار شد. در این جلسه تصمیم گرفته شد کارگروه ویژه تسریع تخلیه و بارگیری کالاهای اساسی تشکیل شود تا جایگاه بندر چابهار به‌عنوان پایلوت ملی واردات کالاهای اساسی بیش از پیش تثبیت گردد. با رشد پرشتاب فعالیت‌های بندری، افزایش صادرات و ورود سرمایه‌گذاری‌های کلان، بندر شهید بهشتی چابهار به‌عنوان نقطه طلایی تجارت دریایی ایران در شرق کشور چشم‌انداز توسعه‌ای نوینی را برای منطقه و اقتصاد ملی رقم می‌زند. /باشگاه خبرنگاران جوان

بیماران نادر کرمان از مسئولان کشوری خواست تا نگاه ویژه‌تری به بیماران نادر داشته باشند و گفت: انتظار داریم دولت و مجلس با تخصیص اعتبارات پایدار، زمینه تأمین مستمر داروهای خاص را فراهم کنند. بیماران نادر نباید قربانی کمبود دارو یا گرانی آن شوند. پرندۀافشار تصریح کرد: در حال حاضر ده‌ها بیمار نادر در کرمان با مشکلات جدی دارویی مواجه‌اند و تداوم این وضعیت می‌تواند روند درمان آنها را مختل کند، لذا از همه نهادهای مسئول انتظار داریم برای رفع این بحران همکاری کنند.

● فاکس شبانه‌روزی ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳ ● امور مشترکین ۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱) ● دفتر مرکزی بندرعباس، خیابان امام خمینی، حدفاصل شهربانی و اتوتاج، جنب بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل ● پایگاه خبری صبح‌ساحل نیوز www.sobhesahel.ir	● دبیر سرویس حوادث آنا رام ● دبیر سرویس آنلاین سامیه طهورنیا ● چاپ مهدوی کرمان ● تحریریه ۰۷۶۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴) ● آگهی‌ها ۰۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)	● صاحب امتیاز شرکت تعاونی صبح ساحل ● مدیر مسئول الهام کرمی ● قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر مهراب رشیدی ● دبیر تحریریه فاطمه محمودآبادی ● دبیر سرویس ورزش محمود رئیسی
--	---	--



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

کاهش مصرف انرژی در پروژه‌های ساخت وساز کلید خورد

وزیر راه و شهرسازی با تأکید بر اجرای نقش نشان ملی «سرو سبز» در پروژه‌های ساخت‌وساز، این نشان را ابزاری مؤثر در کاهش مصرف انرژی و ارتقای سازگاری با محیط زیست دانست. فرزانه صادقی در این نشست با تأکید بر اهمیت جایگاه مرکز تحقیقات، اظهار داشت: تشکیل این مرکز بیانگر ضرورت وجود نهاد مرجع برای تدوین و نظارت بر استانداردهای ملی در حوزه راه، مسکن و شهرسازی است و مصوبات آن باید برای تمامی دستگاه‌ها لازم‌الاجرا باشد. وزیر راه و شهرسازی همچنین بر لزوم ورود فعال‌تر مرکز تحقیقات به موضوعات مرتبط با قیر و آسفالت تأکید کرد و خواستار تدوین فهرست اقدامات و فناوری‌های مورد تأیید این

مرکز در حوزه‌های حمل‌ونقل و ساختمان شد. صادق در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اهمیت توجه به شاخص‌های زیست‌محیطی در ساخت‌وساز، خواستار تقویت نقش نشان ملی «سرو سبز» در پروژه‌های بخش دولتی و خصوصی شد و افزود: این نشان، ابزاری مؤثر برای کاهش مصرف انرژی و افزایش سازگاری با محیط زیست است و لازم است هماهنگی‌های لازم با شهرداری‌ها و سایر دستگاه‌های ذی‌ربط در این خصوص انجام شود. وی در پایان، بر ضرورت انتشار عمومی نتایج پژوهش‌های مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی رسمی این مرکز تأکید کرد.

با حذف ماده ۵۰؛

بازگشت به بودجه‌خواری در مسکن

سرویس خبری

ماده‌ای که بر مولدسازی زمین‌های دولتی برای تامین هزینه‌های زیرساخت و ساخت مسکن استوار بود، اکنون با تصمیم دولت کنار گذاشته شده است.

درحالی‌که برنامه هفتم پیشرفت قرار بود مسیر تازه‌ای برای تامین مالی ساخت مسکن بدون اتکا به بودجه عمومی باز کند، اکنون دولت با پیشنهاد حذف ماده ۵۰ در عمل این مسیر را مسدود کرده است.

این ماده سازوکاری طراحی کرده بود که از محل ارزش‌افزوده زمین‌های دولتی، منابع لازم برای آماده‌سازی و احداث واحدهای مسکونی تامین شود؛ بدون آنکه فشاری بر خزانه یا نظام بانکی وارد کند. حذف این ماده، نه‌تنها ابزار تامین مالی غیروبوجه‌ای را از بین می‌برد، بلکه هزاران میلیارد تومان سرمایه بالقوه را در زمین‌های دولتی حبس می‌کند. بر اساس برآوردها، تنها با فعال‌سازی ۵۰ هزار هکتار زمین دولتی داخل محدوده‌ها، امکان آزادسازی بیش از ۵۰۰۰ همت سرمایه مولد وجود داشت.

اکنون با کنار گذاشتن این طرح، دولت بار دیگر سیاست مسکن را به چرخه بودجه‌خواری، استقراض بانکی و ناترازی مالی بازمی‌گرداند.

از تامین مالی زمین‌پایه تا بازگشت به بودجه‌خواری

ماده ۵۰ برنامه هفتم بر سازوکار مولدسازی زمین‌های دولتی استوار بود؛ روشی که اجازه می‌داد هزینه‌های آماده‌سازی و زیرساخت، از محل فروش کاربری‌های تجاری و ارزش‌افزوده اراضی الحاق‌شده تأمین شود. به بیان ساده، زمین خود منبع مالی طرح بود، نه گیرنده بودجه. در این مدل، نه دولت نیازی

به استقراض داشت، نه بانک‌ها با تکلیف سنگین وام مسکن مواجه می‌شدند. اکنون حذف ماده ۵۰، می‌تواند این معادله را برهم زند. سیاست‌گذار با کنار گذاشتن سازوکار مالی زمین‌پایه، عملاً به روش‌های سنتی تامین مالی بازگشته است؛ یعنی اتکا به منابع عمومی، ردیف‌های بودجه‌ای و تسهیلات بانکی که در شرایط فعلی تورم و ناترازی بانکی، فاقد ظرفیت واقعی اجرا هستند. کارشناسان معتقدند این تصمیم، به جای حل مسئله مالی مسکن، دوباره آن را به یکی از گران‌ترین و کم‌بازده‌ترین حوزه‌های مصرف بودجه تبدیل می‌کند.

زمین‌هایی که می‌توانستند زیرساخت بسازند

طبق گزارش رسمی سازمان ملی زمین و مسکن، بیش از ۱.۸ میلیون هکتار زمین دولتی در حریم شهرهای کشور وجود دارد که حدود ۹۵ درصد آن‌ها زمین موات است و ارزش کشاورزی ندارد. اگر تنها بخش کوچکی از این زمین‌ها به محدوده‌های شهری الحاق و بخشی از آن به کاربری‌های تجاری و خدماتی اختصاص داده شود، ارزش افزوده حاصل می‌تواند تمام هزینه‌های زیرساختی و خدماتی مناطق جدید را پوشش دهد. به‌عنوان نمونه، کارشناسان محاسبه کرده‌اند که فروش بخشی از ۵۰ هزار هکتار زمین دولتی داخل محدوده شهرها حتی با قیمت حداقلی متری ۱۰ میلیون تومان، می‌تواند بیش از ۵۰۰۰ همت منابع مالی جدید فراهم کند؛ معادل چند سال بودجه عمرانی کشور.

این سرمایه نه از جیب مردم، نه از بودجه دولت، بلکه از محل فعال‌سازی دارایی‌های راکد دولتی تامین می‌شد.

با حذف ماده ۵۰، این امکان از بین می‌رود و زمین‌های دولتی همچنان در مالکیت سازمان ملی زمین و مسکن باقی می‌ماند؛ سازمانی که به گفته کارشناسان، از نهاد تنظیم‌گر به

نهادی «ذی‌نفع از گرانی زمین» تبدیل شده است.

تصمیمی علیه شفافیت مالی و عدالت مسکن

کارشناسان معتقدند این تصمیم دولت به معنای از بین رفتن شفافیت مالی و عدالت مسکن است به گفته برخی کارشناسان ماده ۵۰ تنها ماده‌ای است که شفافیت مالی و امکان ارزیابی کمی برای عملکرد دولت در حوزه زمین ایجاد می‌کند. حذف آن یعنی بازگشت به بودجه‌خواری و فقدان پاسخگویی. به عبارت بهتر حذف ماده ۵۰ نه‌تنها ابزار تامین مالی بخش مسکن را از بین می‌برد، بلکه عدالت فضایی را نیز تضعیف می‌کند؛ چراکه زمین‌های دولتی در حریم شهرها، به‌جای تبدیل شدن به بستر سکونت اقشار متوسط و ضعیف، همچنان در حبس اداری باقی می‌مانند. حذف ماده ۵۰ یعنی حذف زمین از نقش مولد در اقتصاد شهری. تصمیمی که می‌تواند هزاران میلیارد تومان سرمایه بالقوه را در زمین‌های دولتی دفن کند و سیاست مسکن را دوباره به یکی از پرهزینه‌ترین و ناکارآمدترین بخش‌های مالی دولت بدل سازد. /فارس

میز خبر

ترمیم شریان‌های جاده‌ای کشور در نیمه نخست امسال

سرویس خبری

در نیمه نخست سال ۱۴۰۴، بیش از شش هزار کیلومتر از کریدورهای اصلی کشور تحت عملیات روکش، ترمیم و نگهداری قرار گرفت؛ اقدامی که به گفته معاون راهداری سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای، با هدف ارتقای ایمنی، بهبود کیفیت عبور و مرور و افزایش پایداری زیرساخت‌های حمل‌ونقل جاده‌ای اجرا شده است.

معاون راهداری سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای ارورجلی علیزاده از اجرای بیش از ۶۲۴۰ کیلومتر عملیات روکش، ترمیم و نگهداری در کریدورهای کشور طی شش ماهه نخست سال جاری خبر داد.

اروجلی علیزاده با اشاره به وسعت ۲۴ هزار و ۵۹۶ کیلومتری کریدورهای ده‌گانه کشور گفت که این مسیرها شریان‌های اصلی جاده‌ای ایران محسوب می‌شوند و نقش تعیین‌کننده‌ای در جابه‌جایی کالا و مسافر دارند.

به گفته وی، در حال حاضر ۱۱۳ اکیپ فعال راهداری در این محورهای حیاتی مشغول فعالیت هستند و عملیات نگهداری با هدف کاهش سایش سطح راه، افزایش ایمنی تردد و ارتقای کیفیت عبور و مرور اجرا می‌شود.

علیزاده درباره جزئیات این طرح ملی توضیح داد که در نیمه نخست سال ۱۴۰۴، بیش از ۱۹۸۵ کیلومتر روکش آسفالت تقویتی، حدود ۷۰۵ کیلومتر روکش حفاظتی و بیش از ۳۵۵۰ کیلومتر لکه‌گیری و درزگیری در سطح کریدورهای اصلی کشور انجام شده است.

وی با اشاره به محورهای شاخص این طرح افزود: کریدورهای تهران-مشهد، تهران-بازرگان، تهران-بندرعباس و تهران-بوشهر از جمله مسیرهایی هستند که تحت عملیات ترمیم و بهسازی قرار گرفته‌اند. معاون راهداری خاطرنشان کرد که عملیات نگهداری و ترمیم سایر کریدورها از جمله مشهد-چابهار، تهران-خسروی، بازرگان-بندرامام و اردبیل-مشهد نیز در دستور کار مستمر این سازمان قرار دارد.

علیزاده در پایان تأکید کرد که در نیمه دوم سال، این عملیات با رویکرد پایداری زیرساخت‌ها و افزایش سطح خدمات‌رسانی جاده‌ای ادامه می‌یابد تا شبکه حمل‌ونقل کشور پاسخگوی نیازهای فراینده اقتصادی و اجتماعی باشد.

۲۰ تا ۳۵ میلیون قطعه زمین و ملک قولنامه‌ای باید سنددار شوند

سرویس خبری

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: هم‌اکنون بین ۲۰ تا ۳۵ میلیون قطعه زمین و ملک قولنامه‌ای در کشور وجود دارد که باید طی دو سال در سامانه ثبت و دارای سند رسمی شوند و تحقق به موقع این هدف با ۵۰۴ واحد ثبتی موجود ممکن نیست.

حسن بابایی در همایش سراسری ارتقای شایستگی‌های حرفه‌ای رؤسای واحدهای ثبتی کشور با اشاره به الزامات قانونی برنامه هفتم پیشرفت، گفت: این تحول بزرگ موجب کاهش زمان صدور اسناد، افزایش سرعت ارائه خدمات و کاهش هزینه‌ها برای مردم خواهد شد.

وی با بیان اینکه تاکنون برون‌سپاری در سازمان ثبت تنها در حوزه اسناد انجام شده بود، افزود: در حوزه املاک، با وجود حجم گسترده تقاضا، چنین اقدامی سابقه نداشت. در حال حاضر حدود ۶ میلیون سند دفترچه‌ای در کشور وجود دارد و ظرفیت نیروهای اداری پاسخگوی حجم انبوه درخواست‌ها نیست؛ بنابراین ناچاریم از نیروهای متخصص خارج از سازمان و از طریق ایجاد کارگزاری‌های فنی، مهندسی و حقوقی بهره بگیریم. دفاتر اسناد رسمی نیز می‌توانند در این مسیر نقش آفرینی کنند.

بایدها و نبایدهای بحث سیاسی با اطرافیان



اگر خشمگین شدید بحث را عوض کنید



به شنونده تان اجازه صحبت دهید



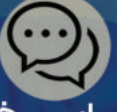
مسائل شخصی را پیش نکشید



با همه اختلافات یک هدف مشترک دارید آن هم "داشتن جامعه بهتر"



قرار نیست همه با شما هم نظر باشند



در پاسخ دادن عجله نکنید و با آرامش نظر دهید



از گفتن کلمات آزار دهنده و لقب دادن بپرهیزید



روابط دوستانه و اختلاف نظرات را تفکیک کنید

